

MŁODOŚĆ – WIEDZA – WYCHOWANIE - SZTUKA

GŁOS UCZNIOWSKI

Dwumiesięcznik młodzieżowy SP 1

Nr 2/99 (6)

Marzec / Kwiecień

cena zł

WIOSNA



WIELKANOC

Redakcja

Czas leci nieubłaganie. Wiosna , Wielkanoc , nasilenie się imprez w szkole i w mieście to znaki marca i kwietnia. Przypominamy , że miesiące te zwiastują nadejście – i to w błyskawicznym tempie – lata , a z nim wakacji. Wcześniej jednak pamiętajcie o ocenach tych cząstkowych i tych na koniec roku szkolnego.

Życzymy wszystkim Naszym Czytelnikom wielu wiosennych uśmiechów , odważnych inicjatyw i sporych sukcesów.

A w miesiącu maju – czerwcu zaprezentujemy Wam kolejnego wielkiego Polaka – Juliusza Słowackiego. Premier Buzek 1999 r. ogłosił bowiem Rokiem Słowackiego w Polsce.

Redakcja :

SPNł w Żarach , gab. 304 B

Zespół redakcyjny : A. Babiak , A. Ćwirko , M. Sumisławska ,
T. Śtaliś , K. Kowalski , M. Madej , M. Danielak , P. Remlein,
Sz. Dudziak.

Spis treści

1. Redakcja.

2. Drodzy Uczniowie.

3. Od słowa...

4. Trudne sprawy , tematy...

5. Śmiejmy się z siebie...

6. Komiks Małgosi.



Drodzy Uczniowie !

Zbliża się Wielkanoc , która zwiastuje nadejście wiosny , ciepłych i słonecznych dni . Wraz za nimi poprawia nam się nastrój i chętniej wykonujemy codzienne obowiązki , których w okresie przed świętami jest szczególnie dużo .

Wielkanoc u nas świętuje się przy pięknie nakrytym i wyjątkowo obficie zastawionym stole . Obowiązkowo muszą się na nim znaleźć rozliczne przekąski z jaj , szynka , białe i wędzone kielbasy , chrzan oraz wykwintne sosy do przekąsek , pieczone z najlepszych gatunków mięs , pieczony drób , żury lub żurki . Na nie wcześniej należy przygotować zakwas z żytniej mąki w kamionkowym lub szklanym naczyniu .

Wreszcie uwieńczeniem przysmaków świątecznego stołu są wypieki : baby , mazurki – nugatowe , pomarańczowe , cygańskie , orzechowe , serniki , paschy , a także torty różnego rodzaju i smaku .

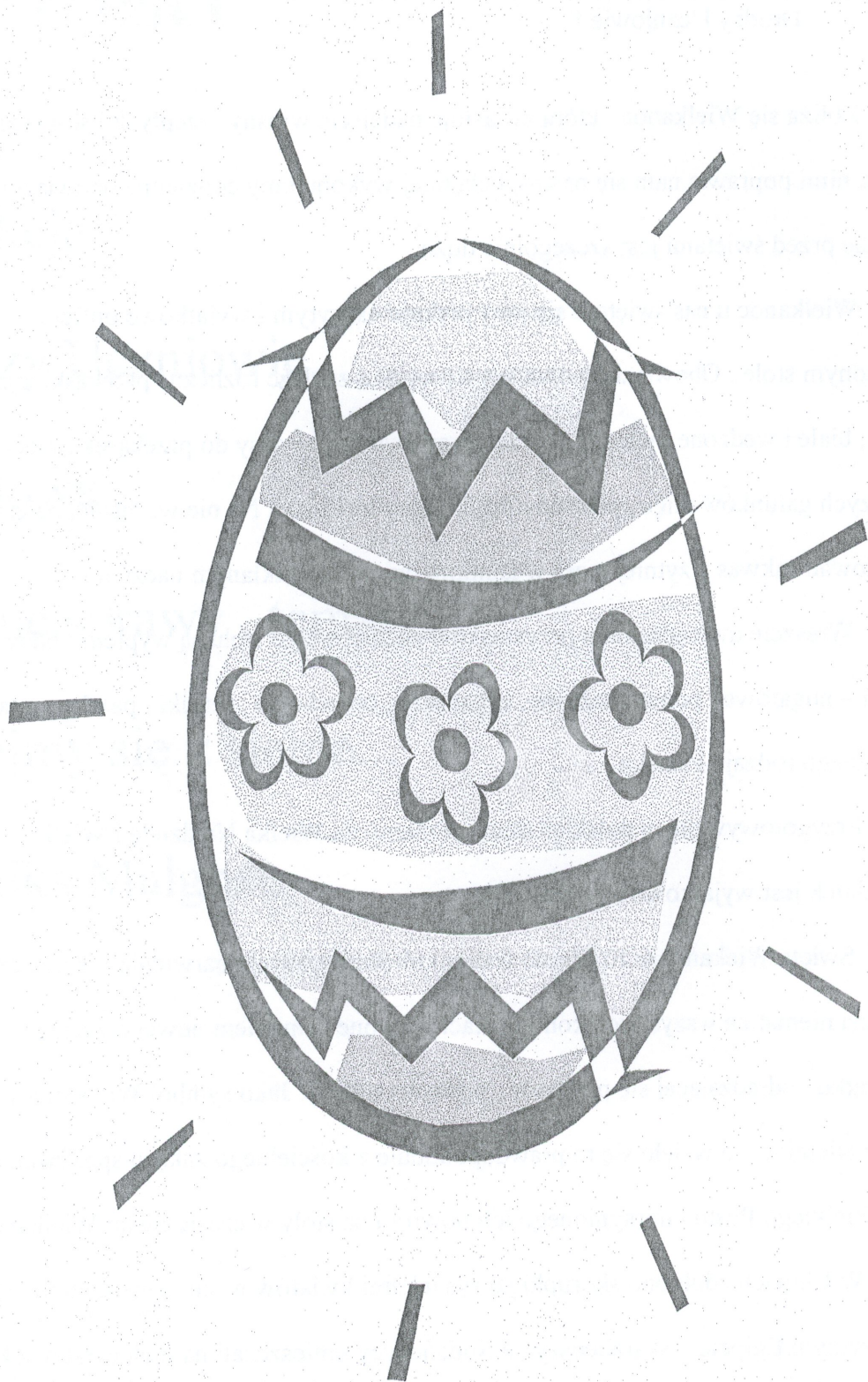
Przygotowywane w polskich domach menu na Wielką Niedzielę i Wielki Poniedziałek jest wyjątkowo urozmaicone .

Święta Wielkanocne to przede wszystkim stara tradycja barwienia i malowania jaj , spotykana niemal na wszystkich kontynentach . Są one symbolem nowego życia , prapoczątku , odradzającej się przyrody , powrotu wiosny . Jako symbol Wielkanocy przyszło do nas z Niemiec , a wzięło się to prawdopodobnie z kościelnego zakazu spożywania jaj w czasie Wielkiego Postu i upragnionego ich powrotu na stoły w czasie Świąt Wielkanocnych .

W Chinach zdobiono skorupki jaj rysunkami kwiatów wiśni , chryzantem , ptaków , w starożytnym Egipcie – skarabeuszy , a Sudańczycy umieszczali na nich cytaty z Koranu .

Wszystkim dzieciom z okazji Świąt Wielkanocnych życzę dużo radości i uśmiechu oraz „ mokrego ” poniedziałku .

Dyrektor szkoły
Ewa Krauze - Michalska



Od słowa ...

Wiersze najmłodszych

Zima

Biało już, białło już,
Z nieba sypie biały kurz.
Zaspy wszędzie,
Co to będzie !

Na łyżwach jeździmy,
Czasem w zaspę trafimy.
I chociaż kłopot mamy,
I tak zimę kochamy.

Na sankach jeździmy,
Bardzo chętnie to robimy.
Bo gdy śniegu jest po pas,
To szaleństwo cieszy nas.

Magdalena Sułkowska
IIIa

Zima

Zima zawsze jest wesoła
jak roztargniona szkoła.
W zimie są radosne święta
i buzia uśmiechnięta.

Zimą raczej nie ma kwiatków,
za to dużo śnieżnych płatków.
Szalik, czapka i kurteczka,
już się turlam jak kuleczka.

Ada Borowiec
IIIa

Ostatnie Wspomnienia Zimy,
za chwilę wiosna !

Wierszowane życzenia

Dużo zdrowia, szczęścia, pomyślności,
w życiu sporo radości,
Żeby babcia długo żyła,
i szczęśliwa ciągle była.

I Babuni śmiech to zdrowie,
Każdy człowiek Ci to powie.
Więc bądź zawsze radosna,
i wesoła tak jak wiosna.

Bo Cię kocham Babciu moja,
przecież jestem wnuczką twoją.
To były życzenia gorące,
z serca mojego płynące.

Magda Sułkowska
III „a”

Mieć ptaka

Każdy z nas chce mieć zwierzę,
ja w to żarliwie wierzę.
Czy psy, czy koty, czy nawet chomiki,
kanarki, papugi, miniaturowe króliki.

Kocham swe ptaki,
choć robią bałagan taki.

Choć ptak nie pójdzie z tobą gdzieś na spacer w dal,
lecz da ci swój największy dar.

To jest jego mowa,
jak płótno kolorowa.

Raz zaśpiewa pioseneczkę
lub pociągnie wstążeczkę.
Więc dlatego mieć ptaka,
to sprawa nie byle jaka.

Magda Sułkowska
III „a”

MÓJ ŚWIAT

Bezdroża wyobraźni

Gdy zamykam oczy , świat jest bardziej uroczy.
Widzę go wtedy na alejce ,
Jak trzyma konia lejce.
Śmieje się później wielce i podaje mi swoje ręce ,
Więc bez trudu zdobywa moje serce.
A po chwili idziemy do ślubu :
Ja w białej sukni , a on ... w kamizelce.

Chmurkowe marzenia

Ktoś z tłumu pyta : „Co to są marzenia?”
Ja odpowiadam bez zastanowienia :
Marzenie – to biała chmurka płynąca po niebie ,
gdy przestajesz marzyć , od razu ginie ,
nie pozostawiając śladu po sobie.
Potrafi skakać , latać , szybować i psocić.
Nieraz przez tę chmurkę możemy coś sknocić.
Lecz taką ją lubimy , taką ją kochamy
i dlatego niekiedy na lekcjach szkolnych ,
na jednej z tych chmurek sobie pływamy.

Chciałabym

Chciałabym umieć grać , tak jak grają w teatrze.
Chciałabym tańczyć , jak tańczą drzewa na wietrze.
Chciałabym latać , jak ptaki na niebie.
Chciałabym skakać , by doskoczyć do Ciebie.
Chciałabym malować , jak słynni malarze.
Chciałabym również tworzyć witraże.
Chciałabym pływać , jak ryby pływają w wodzie.
Chciałabym wypłynąć w rejs na maleńkiej kłodzie.
Chciałabym w książce bez końca kartki przewracać.
I ... już nigdy do swoich problemów nie wracać.

TAIWŚ LÒM

To , co chcę

Chciałabym dosięgnąć nieba,
Bo czasem cudu dokonać trzeba.
Lecz nie mam sił , by dalej trwać ,
Ale chcę być silna , bo nie chcę się bać.
Muszę gdzieś odwagi poszukać
A później z niej korzystać.

Wymarzony świat

Gdy zamykam oczy , świat jest bardziej uroczy.
Wtedy marzy mi się błękitne morze
I życie w jasnym kolorze.
Duże , żółte słońce , na łąkach małe zające ,
Szumiący wiatr i słowików świat.

Uwielbiam marzenia na co dzień , we snach.
Kocham , gdy chociaż jeden raz ,
Spełni się marzenie me
Wtedy pogrążam się we śnie.

Gdy zamykam oczy , nikt się ze sobą nie droczy ,
Wszyscy są zadowoleni i nigdy nie są zmartwieni.
Gdy na dworze jest brzydko i pada grad ,
Przenoszę się szybko w swój wymarzony świat.

ANNA BABIAK

CO MI W DUSZY GRA

Ktoś mnie kiedyś zapytał, co mi w duszy gra, kiedy idzie wiosna.

Na to ja odrzekłam:

W duszę swoją nie zaglądnę, bo tego nie umiem.
Lecz czuję śpiew ptaków i słyszę na miłą,
jak świergot swój niosą nad poranną rosą,
jak gdy w słońce patrzę sennymi oczami,
śpiew ptaków mnie budzi i karmi nutami.
I ptaszyna, co siedzi na mym parapecie,
podśpiewując słodko, całą wiosnę niesie do mego
pokoju przez otwarte okno.
Tak pięknie jest wtedy.
Jak cudnie się czuję, tego nikt nie opisze ani namaluje.
Bo właśnie to mi w duszy śpiewa:
cały rój ptaków i łąka, i drzewa.

POJĘCIE MARZENIA

Marzenie ma różne barwy.
Marzenie potrafi być różne.
Marzenie nie umie być głupie.
Marzenie bywa też próżne.
W marzeniach zagłębiasz się, wiedząc,
że nie masz nic do stracenia.
Marzenie jest tylko twoje i wiesz co, kiedy się zmienia.
Marzenie za każdym razem to inna droga z przyszłości.
Marzenie to sen twój własny,
ty w nim rozrzucasz kości.
Marzenie to twoja odrębność,
to, co jest inne w tobie.
Marzenie potrafi ugodzić i sprawić ci wielką radość.
Marzenie potrafi czarować,
dopóki nie powiesz: Mam dość.
Lecz to się zdarza rzadko,
bo w głębi każdy wie, że ludzie muszą marzyć,
w ten sposób ocalą sens.

TYLKO MÓJ ŚWIAT

Zielony, miękki puch...
Rozścielony pod niebem z białymi puchatymi chmurkami.
Przypominają słodkie zblakane zwierzątka.
Lubię tu przychodzić.
Rozkoszować się pięknem wiecznie wiosennego pejzażu.
Porażać zmysły cudownym słońcem.
Kochać przez parę minut wszystkich ludzi na świecie.
Patrzyć, podziwiać, marzyć.
Kocham te drzewa, tę trawę, żółte i białe stokrotki,
czterolistne koniczyny,
błękitno – białe niebo.
To jest mój świat.
Świat, który kocham jak nikt inny.
Świat, który znam tylko ja.

Ten świat to moje marzenia.

CHCIAŁABYM

Chciałabym zobaczyć szczęście.
Chciałabym cieszyć się nim z innymi.
Chciałabym móc porozmawiać z chmurami,
o tym, co księżyc mówi im na dobranoc.
Chciałabym popłynąć w rejs ze słońcem
i oślepić się jego pięknym, złotym blaskiem.
Posłuchać jak wydaje rozkazy promykom
i zobaczyć, jak grają na niebie muzykę.
Chciałabym zacząć fruwać z liśćmi
tak, jak kiedyś ktoś w swej książce napisał.
Lecz to były tylko wymysły.
Ja chcę fakty realne opisać.
Chciałabym otworzyć okno i stanąć na parapecie
skoczyć w głąb ciemnej otchłani
i do góry z ptakami polecieć.
I już nigdy nie spaść gdzieś na dół,
odnaleźć swe miejsce w przestworzach
i gdy słońce odejdzie za morze,
kąpać się w cudnych, jak marzenie, zorzach.

KARTKI Z KALENDARZA

26. maja 1998

Za parę dni są moje urodziny! Wiem, że życzysz mi, Kochany Dzienniczku, wszystkiego najlepszego. Zaprosiłam tyle osób, że trudno je policzyć. Mam nadzieję, że będą się dobrze bawić, i jestem ciekawa, jakie dostanę prezenty. Chciałabym otrzymać komputer albo jakieś zwierzątko. Na pewno kochałabym je całym sercem.

1. czerwca 1998

Dzienniczku! Nie uwierzysz! Pamiętasz, jak złościłam się, kiedy mój głupi brat zajrzał do Ciebie? Żadnej osobie na świecie nie dałabym spojrzeć na zawartość mojego pamiętnika.

A teraz nie tylko ja na Ciebie patrzę. Także małe, zielone ślepka. Oczka te wyglądają jak ciupkie guziczki. Umieszczone są we włochatym łebku, który przechodzi dalej w tułów kończący się krótkim, zadartym, słodziutkim ogonkiem. Tak, zgadłeś, to mój szczeniaczek. Jest cały czarny, ma tylko białe uszka i ogonek. I nawet jago łapki są cudowne. Takie malutkie, zakończone niegroźnymi jeszcze pazurkami. Szkoda, że go nie widzisz. Nazwałam go Puszek. Pozwoliłam mu do Ciebie zajrzeć, ponieważ bezgranicznie kocham tego zwierzątko, a poza tym nikomu o tym nie powie, bo przecież nie umie mówić. A szkoda!

6. czerwca 1998

Puszek trochę podrośł. Już nie wygląda jak mały szceniak. Nawet jest trochę groźny wobec ludzi, których nie zna. I bardzo zazdrosny. Na przykład kiedy mama mnie przytula, on od razu skacze i szczeka, jakby chciał powiedzieć, że ja jestem tylko jego własnością i nikt oprócz niego nie ma prawa mnie ruszać. Polubił też moją koleżankę z klasy, Agnieszkę.

7. czerwca 1998

Puszek jest bardzo mądry. Umie już aportować. Dziwne jest jednak to, że przynosi patyk tylko Agnieszce. Kiedy ja rzucam, rozgląda się, jakby nie wiedział, co ma robić. Trochę mnie martwi, że Puszek mógłby polubić Agnieszkę bardziej ode mnie, dlatego nie wezmę jej już na spacer.

13. czerwca 1998

Nie uwierzysz, Dzienniczku, co ten głupi pies zrobił! Kiedy poszłam z nim na spacer, uciekł mi gdzieś w boczną uliczkę. Nie wiedziałam, co robić, więc

wróciłam do domu i powiedziałam o wszystkim mamie. Przeszukałyśmy całe podwórko i okolice. Nigdzie go nie było. Kiedy wróciłyśmy do drzwi, zapukała Agnieszka z Puszkiem na smyczy. Poszłyśmy do mojego pokoju. Okazało się, że ten pies uciekł i pobiegł prosto do Agnieszki. Odczułam wielką zazdrość i kiedy Puszek zaczął się do niej tulić, wzięłam smycz i uderzyłam tę niewierną istotę, a Agnieszkę wyrzuciłam za drzwi. Ten głupi pies jest mój, a nie jej i ma kochać tylko mnie.

15. czerwca 1998

Agnieszka się do mnie nie odzywa. No i dobrze! Po co mi ona. Nienawidzę tej dziewczyny. Puszek robi się coraz głupszy. Nie chce jeść i już się do nikogo nie tuli. Za każdy wybryk dostaje smycz. W końcu zasługuje na to. Kiedy dzieci są niegrzeczne, dostają lanie, tak powinno być z psami.

16. czerwca 1998

Mama zauważyła na Puszku ślady pobicia. Zrobiła mi wielką awanturę. Na koniec nazwała mnie egoistką i powiedziała, że odda Puszka. Krzyknęłam, że mnie to nie obchodzi i może go nawet uspić. Pobiegłam do swojego pokoju i długo płakałam. Oczywiście nie z powodu głupiego psa. Ryczałam, ponieważ mama mnie nie rozumie. Dzienniczku, Ty jesteś jedyny, który...

17. czerwca 1998

Kiedy się obudziłam, Puszek już nie było.

19. czerwca 1998

Jestem załamana. Dlaczego świat jest taki okrutny! Wyobraź sobie, Dzienniczku, że niedawno była tu Agnieszka. Zgadnij, co prowadziła na smyczy! Chciała się pogodzić. Najpierw zabiera mi psa, a potem chce mojej przyjaźni. Idiotka. To durne stworzenie na mój widok schowało się za Agnieszkę. A przecież ja mu nic nie zrobiłam! Zamknęłam Agnieszce drzwi przed nosem i pobiegłam do mamy z pretensjami. Mama powiedziała, że oddała Puszka tam, gdzie go ktoś pokocha i będzie się o niego troszczył. Świat jest taki ohydny. Najlepsi przyjaciele cię zdradzają, rodzice są przeciwko tobie, a ty nie masz nikogo. Wszyscy są obrzydliwi, zli i podli. A przecież nic nikomu nie zrobiłam!!!

Zaneta Stawińska

Trudne sprawy

STRES : nie daj się zabić

Wyjście awaryjne

Dawno temu przeczytałam gdzieś, że martwimy się najczęściej tym, na co nie mamy wpływu, sen z powiek spędzają nam wydarzenia z przeszłości, zdarza się też bardzo często, że...wymyślamy sobie problemy. Podobno dotyczy to 80.procent naszych kłopotów ! Nie uwierzycie, jak bardzo pomogła mi ta statystyka - nawet, jeśli nie jest ścisła. Przestałam denerwować się z powodu brzydkiej pogody, „rozgrzeszam się” za błędy już popełnione i staram się o nich jak najszybciej zapomnieć (choć nie zawsze mi się to udaje), **zajmuję się tylko tymi sprawami, które naprawdę muszę załatwić, a nie tymi, które być może pojawią się.** Powtarzam sobie : „koń ma większą głowę, niech się tym martwi” albo „nie mój cyrk, nie moje małpy” (gdy coś jest poza moimi kompetencjami) i bardzo uważam, żeby nie „wywołać wilka z lasu”. Nie martwię się na zapas.

Spróbujcie przyjrzeć się swoim strachom. Zastanówcie się, co tak naprawdę stanie się, jeśli zawalicie jakąś klasówkę albo dostaniecie słaby stopień na półroczu. Pomyślcie nad „wyjściem awaryjnym”.

Kiedy nieustannie myślimy o czymś nieprzyjemnym, wyobraźnia płata nam czasami przykre niespodzianki. Ewentualne konsekwencje porażki wydają się groźniejsze niż są w rzeczywistości. Boimy się jeszcze bardziej, uciekamy, wpadamy w coraz większe tarapaty z powodu jakiejś drobnostki. Nie warto !

Byle nie za długo

Stres związany z egzaminami, sprawdzianami czy poprawianiem złej oceny trwa krótko i mobilizuje nas do wzmożonego wysiłku. Nawet, jeśli wiąże się z przykrymi dolegliwościami (ból brzucha, duszności, biegunka itp.), szybko mija, pozostawiając uczucie cudownej ulgi, gdy jest już po wszystkim. Ciągący się miesiącami czy nawet latami stres - wynikający z niemożności podołania wymaganiom w szkole, czy też zaspokojenia ambicji rodziców - jest zabójczy, wyniszcza ciało i duszę. Jego skutkiem są choroby, uzależnienia od środków dopingujących, czy też uspokajających, nawet próby samobójcze.

Nie możecie żyć w nieustannym stresie - zawsze trzeba szukać rozwiązania takiej sytuacji. Może trzeba zmienić szkołę, wytłumaczyć rodzicom (przy pomocy zaufanego nauczyciela czy psychologa), że kariera, jaką dla Was zaplanowali, nie odpowiada Waszym możliwościom i zainteresowaniom. Z każdej - nawet pozornie beznadziejnej sytuacji - jest rozsądne wyjście. Ważne, żeby nie czekać biernie, tylko walczyć.

c. d. n.

CO TO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?

A jak wygląda postawa asertywna? Co myśli o świecie człowiek asertywny? Jak reaguje?

Człowiek asertywny to taki, który wierzy w siebie. Jest pewny siebie, ale nie zarozumiały, ani zadufany w siebie. Jego pewność siebie jest oparta na przekonaniu, że jest w stanie poradzić sobie nawet w trudnej sytuacji, a jeżeli coś mu się nie powiedzie... cóż, każdy człowiek ma prawo do popełniania błędów. Traktuje samego siebie życzliwie i serdecznie, co oznacza, że nie wstydzi się siebie, nie udaje, że jest inny niż jest, broni siebie samego przed raniącym lub niesprawiedliwym traktowaniem ze strony innych osób. Stanowczo nie pozwala innym na naruszenie swej godności osobistej, jednocześnie w stosunkach z otoczeniem przestrzega zasady fair play – nie poniża, nie lekceważy, nie rani, nie oszukuje, nie manipuluje. Nie musi tego robić. To, co chce osiągnąć, zdobywa za pomocą asertywnego zachowania.

W asertywnym zachowaniu ważne są tzw. komunikaty werbalne, czyli wypowiedzi słowne.

JAK MÓWIĆ ASERTYWNIE?

To, co mówi człowiek w trakcie asertywnego zachowania, ma cztery cechy:

- jest BEZPOŚREDNIE
 - jest STANOWCZE
 - jest UCZCIWE
 - nie zawiera treści nastawionych na skrzywdzenie drugiej osoby.
- WYPOWIEDŹ BEZPOŚREDNIA to taka, która nie zawiera aluzji, nie daje do zrozumienia, ale wprost nazywa rzeczy po imieniu. Mówienie wprost, jak sami wiecie, jest dość rzadkim obyczajem w naszym życiu codziennym. Jednak w takim mówieniu jest wielka siła. Ludzie liczą się z tymi, którzy mówią wprost.

Wiele z nas obawia się wyrażenia wprost odmowy. Częściej odmawiamy w sposób zwany „delikatnym”. Robimy to po to, aby rozmówcy nie zrazić ani nie zranić. Niestety odmowa „nie wprost” ma to do siebie, że upartego rozmówcę zachęca zwykle do nalegania i przedłuża rozmowę. Odmowa nie wprost bywa odczytywana jako nieostateczna lub niejasna. Dlatego rozmówca naciska, przekonuje, namawia lub przynajmniej chce się dowiedzieć czegoś więcej.

Asertywna odmowa, natomiast, składa się z trzech elementów:

1. Słowa NIE. Dla niektórych osób samo wymówienie go wydaje się groźne. W niektórych środowiskach NIE traktowane jest jako przejaw złego wychowania. Tymczasem zarówno TAK, jak i NIE, należą do najważniejszych słów w ludzkim języku i oba są równie niezbędne. Póki nie wypowiesz słowa NIE, Twoja odmowa może być rozumiana jako nieostateczna, do podważenia.
2. Jasnego stwierdzenia, jakie są Twoje zamiary, a więc w przypadku odmowy jasnej deklaracji, czego nie zrobisz, np.:
„Nie pójdę do kina”.
„Nie pożyczę Ci tej książki”.
„Nie powiem Ci, co mi powiedział Marek”.
3. Krótkiego wyjaśnienia, np.:
„Nie, nie pójdę do kina. Zaplanowałam już wieczór w inny sposób.”
„Nie, nie pożyczę Ci tej książki, ponieważ z zasady nie pożyczam książek.”
„Nie, nie powiem Ci, co mi powiedział Marek, ponieważ prosił mnie o dyskrecję.”

Wyjaśnienie różni się od tłumaczenia się. Ten, kto się tłumaczy, robi to dlatego, że czuje się winny, nie w porządku. Boi się, co inni o nim pomyślą, jak zareagują. Tłumaczenia często są nieprawdziwe, ponieważ chodzi o to, aby uspokoić rozmówcę, a nieraz kłamstwo wydaje nam się do tego celu lepsze od prawdy.

Wyjaśnienie ma to do siebie, że jest prawdą. Wyjaśniam Ci moje zachowanie, bo chcę, abyśmy się dobrze zrozumieli. Wyjaśniam Ci krótko moje powody, aby wszystko między nami było jasne. Jeśli mimo to obawiam się, że weźmiesz moją odmowę jako skierowaną przeciwko sobie, mogę dodać zdanie upewniające Cię o mojej chęci kontaktu z Tobą. Np.: „Chętnie wybrałabym się z Tobą do kina w sobotę, albo w niedzielę, jeśli jesteś wolny.” Zdanie takie warto dodać jedynie wtedy, jeśli jest to prawda...

- **WYPOWIEDŹ STANOWCZA** to wypowiedź osoby, która jednoznacznie, ale bez agresji stwierdza, jakie jest jej stanowisko w danej sprawie. Często mamy jednak kłopoty ze stanowczością i zamiast słowa „NIE” używamy: „PRZEPRASZAM, ALE...”.

Odmawianie przy pomocy: „Przepraszam, ale...” sugeruje, że odmawiając robimy coś złego, że jesteśmy winni i nie w porządku i dlatego musimy przepraszać. Jeśli odmawiamy komuś z przerażeniem i na klęczkach, zwiększamy szansę, że ta osoba się na nas obrazi, że – naszym własnym podejrzanym zachowaniem – wywołamy jej pretensje do nas.

***WYPOWIEDŹ** asertywna jest **UCZCIWA**, nie zawiera kłamstwa. Skoro mam prawo być sobą, mam też prawo otwarcie pokazywać swoje reakcje, wypowiedzi, swoje opinie. Często jednak ludzie boją się, że prawda może zranić drugiego człowieka. Sądzę, że wiele zależy od tego, co się uzna za prawdę i jak ją się wypowie.

c.d.n.

Wasz psycholog Szkolny
Aleksandra Karaś – Kałwa.

Trudne tematy

NARKOMANIA

Jednym z najbardziej niebezpiecznych nałogów, który opanował dzisiejszy świat, jest narkomania. Problem ten dotyczy zarówno nastolatków, jak i w pełni dojrzałych ludzi, którzy pragną oderwać się od szarej rzeczywistości. Chcą zapomnieć o bólu, który świadomie lub nie zadają im inni. W tym także i Ty. Ty, czyli osoba, która ma kochającą rodzinę, otoczona jest gronem oddanych przyjaciół i wie, co to jest miłość. Jest nią bowiem zewsząd obdarowywana. Taka osoba jest bardziej odporna na krytykę innych, nie jak ktoś, kto pochodzi z patologicznej rodziny i nie ma pojęcia, co znaczy być kochanym. Dlatego też zastanów się nad swoim postępowaniem. Czy swoją opryskliwością nie ranisz ludzi? Czy potrafisz ich słuchać? Oni Ci ufają i chcą powierzyć swoje problemy, a przez to swoje życie właśnie Tobie. Czy może odpychasz takich ludzi, twierdząc, że nie są oni godni twojej uwagi? Mówisz im, że od takich spraw są specjaliści. Jeśli postępujesz w ten sposób, jednoznacznie dajesz do zrozumienia potrzebującym, że uważasz ich za gorszych od siebie.

Nie myślałeś nigdy, że to może spotkać również Ciebie? Przecież wielu ludzi, właśnie takich jak Ty, którzy myśleli, że ich to nie dotyczy, wpadło w nałóg. Pierwszy raz wzięli tylko z czystej ciekawości. Potem był drugi, trzeci, aż w końcu przestali liczyć, tracąc kontrolę nad własnym życiem.

Pomyśl, jak Ty byś się wtedy czuł. Odrzucony przez przyjaciół i zupełnie obcych ludzi. Przekreślony z powodu jednego błędu, którego teraz bardzo żałujesz. Lecz zupełnie nic nie potrafisz uczynić w tym kierunku. Odrzucony przez bliskich tracisz wiarę w sens własnego istnienia. Czujesz się od nich gorszy. Powoli zaczynasz wierzyć, że byłeś, jesteś i będziesz nikim. Dlatego też nie przestajesz „brać”, mówiąc, że to nic nie zmienia. Czy nie postąpiłbyś właśnie w taki sposób?

Jeśli nie przekonałam Cię , że narkomania jest chorobą całego świata , to jest to jednoznaczne z tym , że nie jesteś w stanie uświadomić sobie tego , jak łatwo zostać narkomanem. Wystarczy , że znajdziesz się w gronie osób uzależnionych. Wcześniej czy później ulegniesz ich namowom i spróbujesz. Zrobisz krok , którego nigdy sobie nie wybaczysz. Krokiem tym rozpocznesz drogę , na której spotkasz tylko ból i cierpienie. Drogę , na której każdy martwi się , jak wykombinować pieniądze na działkę , by móc przetrwać następny dzień. Dlatego rozważ to , co powiedziałam , gdyż jeśli wspólnymi siłami nie powstrzymamy rosnącej liczby narkomanów , szybciej sami popadniemy w nałóg. Dopiero wtedy zrozumiemy problemy „tamtych” ludzi , lecz będzie już za późno. Nie bój się więc pomóc. Oni w niczym nie różnią się od Ciebie. Ich kłopoty są „lustrzanym odbiciem” Twoich. Tyle tylko , że oni nie potrafią sobie z nimi poradzić. Nie zawsze też chcą się z nimi zwrócić do kogoś obcego. Lękają się bowiem jego reakcji. Dlatego postarajmy się uświadomić tym ludziom , że narkotyk nie jest lekiem na cierpienie. Smutku muszą pozbyć się sami lub z pomocą osób im życzliwym. Powiedz im , że po złych chwilach przyjdą dobre , pełne radości. Niekiedy wystarczy jedno miłe słowo , by podnieść załamane go człowieka na duchu. Nie żałuj więc swojej miłości. Kiedyś ci , którym pomogłeś , odpłacą Ci się także miłym gestem , który dla Ciebie będzie wiele znaczyć. Będzie on mógł całkowicie odmienić Twoje pogmatwane życie.

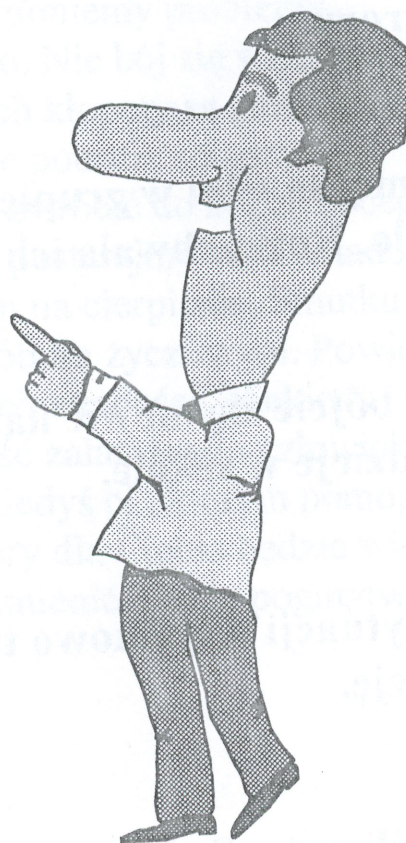
Polecam do obejrzenia film , który odzwierciedla problemy związane z narkomanią. Tytuł filmu brzmi : „Jak przetrwać w Nowym Jorku?” (znany również pod tytułem „Pamiętniki koszykarza”) z Leonardo DiCaprio w roli głównej.

A. Babiak , A. Ćwirko

Bezpieczna szkoła

Pod takim hasłem jest akcja, której celem jest, aby każdy uczeń czuł się bezpiecznie w swojej szkole. Dlatego pamiętajcie:

- Tylko ujawnienie kolegów, którzy robią nam krzywdę [biją, zabierają pieniądze, szantażują], przełamie falę terroru.
- Tamci są silni w grupie. Twardzieli w pojedynkę jest mało. Rozzuchwala ich to, że są bezkarni.
- Nie bójcie się mówić nauczycielom i rodzicom o tym, co się dzieje w szkole.
- W sytuacji wyjątkowo trudnej należy prosić o pomoc policję.
- Dorośli potrafią Wam pomóc. Zaufajcie im.



Śmiejmy się z siebie, z innych...

Uwagi z dzienniczków uczniów:

- Na lekcji bezwstydnie rzuca oczyma na kolegów.
- Kradnie papier toaletowy z wc. Zapytany twierdzi, że chce doprowadzić szkołę do bankructwa.
- Złapany na ściąganiu na klasówce twierdzi, że sprawdza czujność nauczyciela.
- Sprzedał szkołę japońskim turystom.
- Złapany na kradzieży papieru toaletowego powiedział, że skończył mu się zeszyt i nie ma na czym pisać.
- Naraża kolegów na śmierć, rzucając kredą po klasie.

Nauczyciele do uczniów.

- Słabo ci, czy ci się zapalić zachciało?
- No to na jaką ocenę chcesz dzisiaj stękać?
- Mówiłem ci, żebyś denaturatu nie pił!!!
- Siadajcie póki możecie, bo po wywiadówce mało kto będzie mógł.
- Cisza tam, bo wystrzełę na Księżyc.
- Nie żuj tego długopisu!
- Przy twojej odpowiedzi kawę bym sobie zrobiła, bo mi się spać chce!

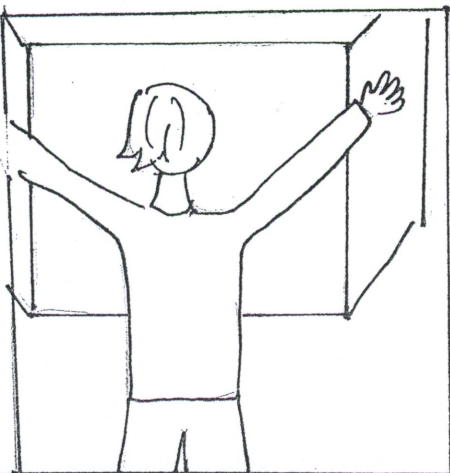
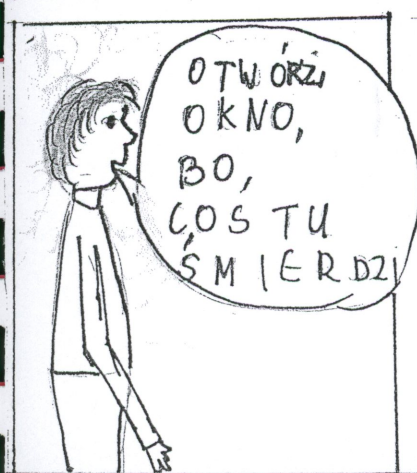
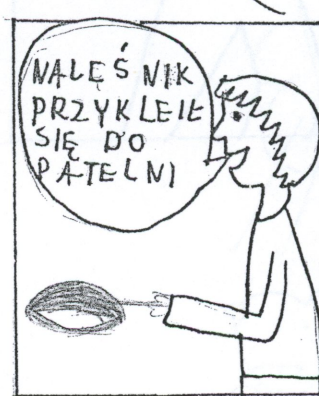
Humor z zeszytów.

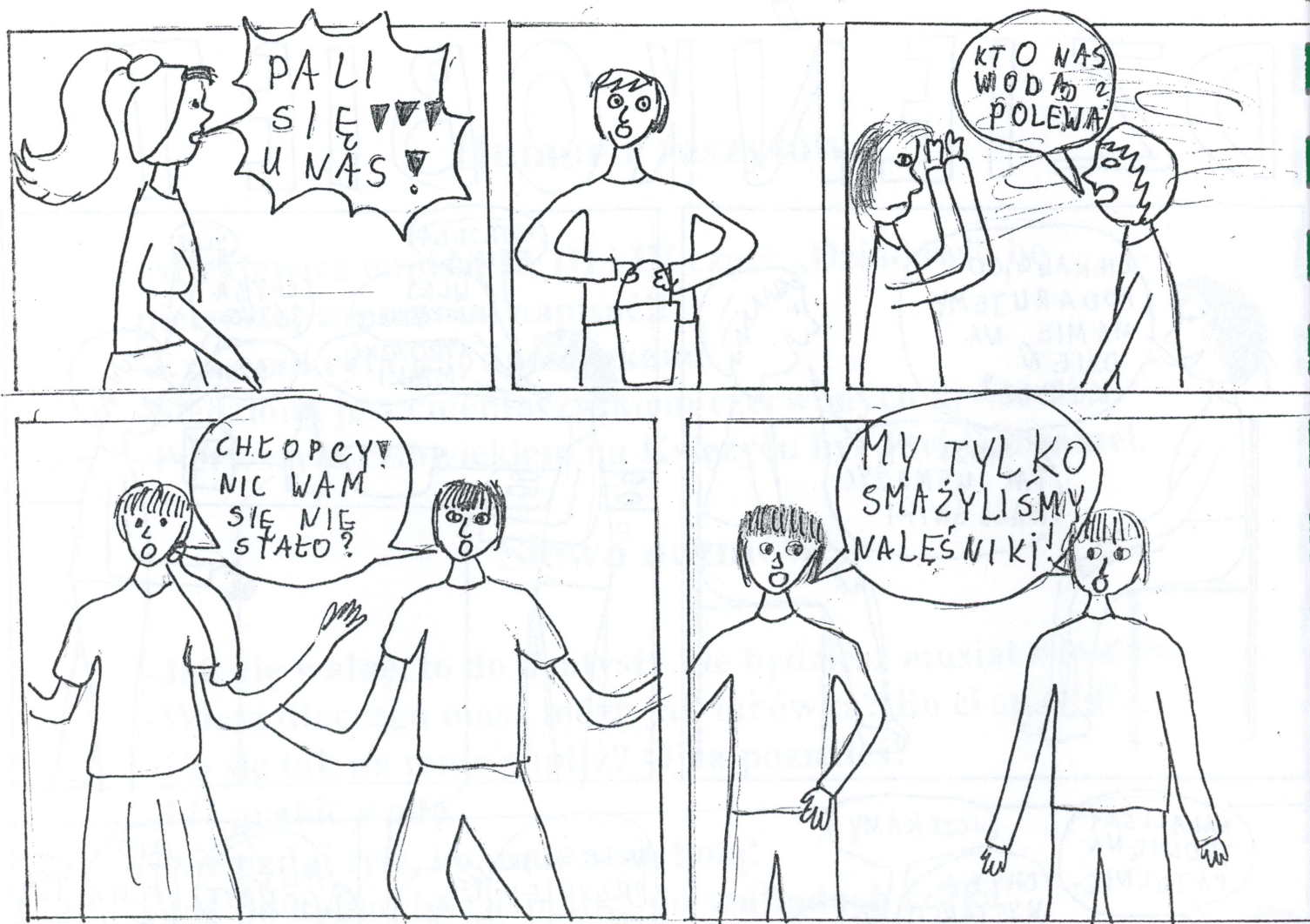
- Mickiewicz napisał II, III i IV część „Dziadów”, bo pierwszej zapomniał napisać!!
- Ryba pokryta jest dachówkami.
- Śledziona jest cmentarzyskiem czerwonych krwinek...
- Pierwszym człowiekiem na Księżycu był Juri Gargamel.

Słowo uczniów!

- Jak cię walnę, to do dentysty nie będziesz musiał chodzić.
- Wiesz dlaczego masz mózg jak mrówka? Bo ci spuchł!
- Co się tak na mnie gapisz? Ojca poznałeś?
- Idź grabić wodę.
- Nie gadaj tyle, bo mnie oczy bolą!
- Idź do domu, bo cię matka po szufladach szuka!
- Morda w piasek i nie kielkuj!
- Czaisz motyw!
- Idziesz? A tak fajnie waliło...

DZIEŃKOBIE

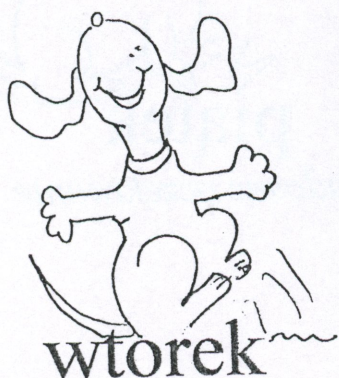




Katgorata Sumisławska

TYDZIEŃ PRACY

niedziela

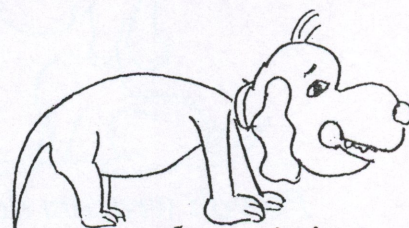


wtorek



*Boże, daj mi przeżyć
ten dzień !*

poniedziałek



*Nie odzywaj się
do mnie!*



środa



Dobry Boże, pozwól mi umrzeć.

czwartek



Powoli wracam do życia.



piątek

Radosne oczekiwanie



sobota