

Nr 3

TORNISTER

Grudzień/Styczeń
2019

NIEREGULARNIK

Zawsze staram się pomagać swoim uczniom
- Pani Anna Pajdak

"Nauczyciel na 6" w Jedynce

Zostań architektem
swojego szczęścia



Szkoła Podstawowa nr 1 KOŁOBRZEG

SPIS TREŚCI

Wstęp	1
Lekkoatletyczne podsumowanie	2
„Nauczyciel na 6”	3
Polecam	4
Nowinki z Jedynki	5
Nienawiść ...	7
Zawsze staram się ...	8
Motoryzacyjna pasja Radka ...	11
Uwolnij swój umysł ...	12
Sport, który ...	13
Sonda	14
Zostańmy architektami ...	15

Redaktor naczelny: *Magda Szwarc, Wojciech Sabała*

Redaktorzy gazetki: *Nikola Żytowiecka, Anna Kozłowska, Nikola Stachniak, Kornelia Downarowicz, Julia Swastek, Katarzyna Dębska, Sara Dudek, Wiktoria Łączkowska, Jagoda Szymkowiak, Karolina Radomska, Natalia Gryń, Maja Mielczarek, Dawid Sacharczuk, Michał Matluk.*

Zdjęcia: *Zuzia Lewandowska*

Okładka/Grafika: *Oliwia Szczygielska, Wiktoria Andrulonis*

e-mail: madzia290503@o2.pl

Opiekunowie: *Aneta Pietrzak, Urszula Baniak*

Dofinansowane ze środków Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kołobrzegu

Druk: Drukarnia ZAZ ul. Mazowiecka 29, tel. 94 35 406 20-22

Witajcie czytelnicy!

Oto przed Wami nowy numer "Tornistra". Święta Bożego Narodzenia i Sylwester minęły bezpowrotnie i z wielką radością, ale też nadzieją powitaliśmy nowy rok. Przed nami czas wielkich podsumowań, bilansów, ale też moment, kiedy wyznaczamy sobie nowe cele. Wraz z redakcją życzę Wam wszystkiego co najpiękniejsze, ale przede wszystkim realizacji własnych planów oraz wytrwania w swoich postanowieniach. By 2019 rok był jeszcze lepszy od poprzedniego.



W nowym numerze „Tornistra” przygotowaliśmy dla Was wiele ciekawych artykułów. Zachęcam do przeczytania wywiadu z panią Anną Pajdak – nauczycielką wychowania wczesnoszkolnego oraz panem Mariuszem Rzeszotkiem, który otrzymał zaszczytny tytuł „Nauczyciel na 6”. Warto przeczytać rozmowę z panem Przemysławem Kaczmarkiem na temat szkółki kolarskiej, która powstała w naszej szkole. Nie można pominąć wspaniałych felietonów Wojtka, mojego redakcyjnego zastępcy oraz artykułu o szczęściu Dawida Trzopa, który jest jego dziennikarskim debiutem.

Mam nadzieję, że nasza gazetka spełni Wasze oczekiwania i znajdziecie w niej coś dla siebie. Pamiętajcie, że to dzięki matym radościom dostrzegamy, jak cudowne jest życie. Zaczynajcie zatem każdy swój dzień od uśmiechu. Wierzę, że to będzie dobry rok!

Redaktor naczelny

Magda Szwarc

Lekkoatletyczne podsumowanie roku z Panią Renatą Litwinowicz



Pani Renata Litwinowicz na stałe zagościła w naszej gazetce. Promuje aktywność ruchową, zachęca uczniów do uprawiania sportu, a my bacznie śledzimy jej działania. Rok 2019 to kolejne wyzwania – nowa energia i nowy zapał do biegania.

Redakcja Tornistra: Właśnie zakończyliśmy rok 2018. Jakie sportowe rady mogłaby Pani udzielić naszym czytelnikom, aby dobrze rozpocząć nowy rok?

Pani Renata Litwinowicz: Nowy rok najlepiej rozpocząć w ruchu - można biegać, pływać, chodzić lub jeździć. Pomaga to hartować

ciało, zadbać o dobre samopoczucie psychiczne, uwierzyć we własne możliwości, pozbyć się kompleksów i czerpać radość z życia.

Co było Pani największym sportowym osiągnięciem w 2018 roku?
*Największym osiągnięciem był bieg **Siedmiu Dolin w Krynicy**. Zmierzyłam się z dystansem 64 kilometrów. Biegi powyżej 42 kilometrów (maraton) nazywają się biegami Ultra. Można więc powiedzieć, że jestem Ultraską.*

Jak mogłaby Pani podsumować poprzedni rok?

Był to zdecydowanie intensywny rok. Brałam udział w 20 zawodach na różnych dystansach. Ponadto w każdą sobotę uczestniczyłam w Parkrunie z młodzieżą, która coraz liczniej przychodzi „pobiegać”. Bardzo cieszy mnie to, że dołączają do nas również Jedyńkowi nauczyciele.

Czy w roku 2019 również będzie odbywał się Parkrun?

Parkrun pięknie się rozwija. Moje marzenie o jego popularności się spełnia. Coraz więcej młodych ludzi biega wraz ze swoimi rodzinami. Łapią endorfiny i mają uśmiech na twarzy, a także miło i zdrowo spędzają ze sobą czas.

Koniec roku zawsze niesie ze sobą podsumowania. Jak Pani podsumowałaby Parkrun?

Nasza szkoła bierze udział w Parkrunie systematycznie, już od trzech lat. W marcu będziemy obchodzić czwarty rok tego wydarzenia. Zakochanych w biegu jest coraz więcej - frekwencja rośnie. Parkrun to według mnie silna motywacja do biegania, to zachęta do tego, aby w każdą sobotę wyjść rano z domu i przebiec te 5 kilometrów – dla swojego zdrowia, dla siebie. Warto pamiętać, że cudem nie jest to, że się skończyło, ale to, że ma się odwagę zacząć.

Dziękuję za rozmowę i życzę „zabieganego” 2019 roku.

„Nauczyciel na 6” w Jedyńce

17 listopada rozstrzygnięto trzecią edycję konkursu Gazety Kołobrzeszkiej „Nauczyciel na 6”. Czytelnicy gazety mogli oddać głos na swojego ulubionego nauczyciela z miasta bądź powiatu. W tym roku do redakcji wpłynęło ponad 500 kuponów. Największą liczbę głosów otrzymał Pan Mariusz Rzeszotek, nauczyciel wychowania fizycznego z naszej szkoły.

Redakcja Tornistra: Czy spodziewał się Pan wygranej w konkursie na najlepszego nauczyciela?

Pan Mariusz Rzeszotek: *Nie spodziewałem się. Tak naprawdę do samego końca nie byłem pewny, co to za uroczystość. Tajemnicze zaproszenie dla mnie i Pani Dyrektor przyszło do szkolnego sekretariatu. Dopiero na miejscu dowiedziałem się, że chodzi o konkurs Gazety Kołobrzeszkiej „Nauczyciel na 6”. Przez kilka tygodni w gazecie drukowane były kupony, które wraz z uzasadnieniem można było wysyłać do redakcji i oddać w ten sposób głos na nauczyciela. Trzy osoby z największą liczbą głosów w każdej z dwóch kategorii zostały zaproszone do hotelu Centrum, więc do ostatniej minuty była to wielka niespodzianka.*

Czy wygrana w takim konkursie daje Panu jeszcze większą motywację do rozwoju zawodowego?

Oczywiście. Najbardziej cieszy mnie to, że musiało mi zaufać bardzo dużo osób. Poświęcili sporo czasu na wycinanie i wypełnianie kuponów. Taka



nagroda zawsze jest najcenniejsza i mobilizuje do dalszej, coraz lepszej pracy.

Czy od zawsze pragnął Pan zostać nauczycielem i związać swoją pracę z młodzieżą?

Nie. Po szkole średniej podjąłem decyzję o studiowaniu na Akademii Wychowania Fizycznego, ale dopiero po trzecim roku studiów wiedziałem, że chciałbym to robić. Moja kariera sportowa dobiegała końca i przekonywałem się coraz bardziej do tego, że chcę pracować jako nauczyciel i trener.

Czy praca z dziećmi to dla Pana pasja czy obowiązek?

Podejrzewam, że każdy powie to samo o swojej profesji, ale nie znam żadnego nauczyciela, który pracowałby z dziećmi, jeśli nie byłaby to jego pasja. To tak wyjątkowa praca, że jeśli tego nie pokochasz, pewnie szybko zrezygnujesz. Ja jestem po „dobrej stronie mocy”, choć pierwszy rok pracy, jeszcze w Szczecinie, był bardzo trudny. Dzisiaj nie wyobrażam sobie, że mógłbym wykonywać inną pracę. Ta z Wami jest fantastyczna.

Dziękujemy za rozmowę. Jeszcze raz gratulujemy tego zaszczytnego tytułu.

Z Panem Mariuszem Rzeszotkiem rozmawiała Kasia i Ania

Polecam

Pani Beata Sawicka-Bartha:

Miejszem, które chciałabym polecić, jest nasze kołobrzeskie Regionalne Centrum Kultury. Dostarcza ono mieszkańcom rozrywki oraz pozwala na rozwijanie ich pasji. Każdy znajdzie tam coś dla siebie: interesujący spektakl, ciekawy film, zajęcia taneczne, artystyczne czy koncert ulubionego zespołu. Myślę, że każdy uczeń powinien być stałym gościem RCK.

Pani Urszula Baniak:

Jeśli chcemy poczuć klimat i smak Włoch, powinniśmy odwiedzić restaurację "La Vita". Znajduje się ona niedaleko naszej szkoły, przy ulicy Reymonta. Restauracja ma wspaniały klimat, pachnie ziołami i oliwą. To idealne miejsce na rodzinny obiad, romantyczną kolację czy spotkanie w gronie przyjaciółek. Polecam wspaniałą pizzę, oryginalne Tiramisu i przepyszną kawę. Jeśli poszukujecie oryginalnych włoskich smaków, to właściwy wybór. Buon appetito!

Nowinki z Jedyнки

Dzień Misia



Roczny kalendarz pełen jest fantastycznych dat i dni do świętowania - wśród nich na szczególną uwagę zasługuje **Dzień Pluszowego Misia**. Co roku obchodzimy go 25 listopada. To nie jest przypadkowa data, bo właśnie tego dnia przypada rocznica powstania tej maskotki. Samo święto nie ma jednak długiej tradycji, obchodzimy je dopiero od 2002 roku, kiedy to

pluszowy miś miał swoje setne urodziny. Mało kto wie, że **pluszowy miś** to zabawka - symbol z niezwykłą historią. Wszystko zaczęło się od prezydenta Stanów Zjednoczonych – Teodora Roosevelta, który w 1902 roku wybrał się z przyjaciółmi na polowanie. Podczas wyprawy postrzelono małego niedźwiadka. Prezydent nakazał go uwolnić, a całą historię zilustrowano komiksem w waszyngtońskiej prasie. Jednym z czytelników gazety był pewien producent zabawek, który zainspirował się tym wydarzeniem i stworzył nową zabawkę dla dzieci, właśnie w formie **pluszowego misia**. Nazwał go Teddy Bear, co było oczywistym nawiązaniem do imienia prezydenta USA.

W naszej szkole Dzień Pluszowego Misia obchodziliśmy 26 listopada. Nasi uczniowie przynieśli ze sobą pluszowe maskotki oraz przebrali się w kolorowe pidżamy i szlafroki. Na korytarzach zrobiło się kolorowo i radośnie. Uczniowie klas pierwszych także w szczególny sposób uczcili ten miły dzień. Wraz z wychowawcami przenieśli się do Stumilowego Lasu i do bajecznego świata Misia Uszatka. – *Wspólnie oglądaliśmy bajki, zajadaliśmy się tostami z miodem i wykonywaliśmy pracę plastyczną, tęczowego misia na chmurce* – mówi Aleksandra Lewandowska, wychowawczyni klasy 1a. – *Miś zawsze kojarzy się z beztroskim czasem dzieciństwa, więc uważam, że niezależnie od wieku warto obchodzić to święto* – dodaje.

Z Niepodległą... po Grand Prix

W dniu 20.12.2018 r. 132 uczniów naszej szkoły wystawiło spektakl jasełkowy „Z Niepodległą do Betlejem” pełen patriotycznych treści, kolęd i tanecznych rytmów z różnych regionów Polski, nawiązujący do 100. rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości. Wraz z Ojcami Niepodległości cała Polska dotarła do Betlejem

i złożyła hołd Jezusowi. 16 stycznia uczniowie wystawili ten spektakl podczas XIV Regionalnego Przeglądu Jasełek „Idą Kolędniczy”. Swoje przedstawienia zaprezentowało aż 16 zespołów. Główna nagroda – GRAND PRIX, trafiła do Jedyneczki. Jury doceniło nasz występ. Wyróżniono nas przede wszystkim za *barwne, radosne i żywiołowe widowisko taneczno-wokalne, przekazujące, że wiara i tradycja religijna łączą mieszkańców Polski, a także za wezwanie, abyśmy dążyli do zgody, miłości, szukania sił w pokrzepieniu serc i z nadzieją patrzyli w przyszłość*. Gratulujemy pani reżyser Małgorzacie Błachowiak i wszystkim aktorom. Życzymy dalszych sukcesów.



Złoto dziewcząt

W dniu 23.01.2019 roku reprezentacja dziewczyn z naszej szkoły udała się do Dźwirzyna na turniej piłki ręcznej. Ich rywalkami był dziewczyny ze Szkoły Podstawowej nr 7 z Kołobrzegu, Szkoły Podstawowej z Ustronia Morskiego oraz Szkoły Podstawowej z Dźwirzyna. W skład naszego zespołu wchodziły: Kasia Dębska, Maja Mielczarek, Karolina Radomska, Julia Sobczak, Nikola Stefaniak, Julia Malinowska, Natalia Gryń, Oliwia Szczygielska, Gosia Jaworska, Karolina Jaworska, Wiktoria Zigler, Kornelia Gajek, Ola Molis, Gosia Górnisiewicz i Magda Szwarc. Dziewczyny rozegrały kilka meczy pod okiem trenera Krzysztofa Ośliśłoka. - *Trener bardzo angażował się w nasze mecze i myślę, że może być z nas dumny*- powiedziała Maja Mielczarek z klasy 3a. Po rozegraniu wszystkich meczy dziewczyny udowodniły, że Jedyneczka jest najlepsza, zajmujemy bowiem 1. miejsce w turnieju.

Nienawiść...

Ostatnio dość głośno jest o mowie nienawiści, której ludzie za wszelką cenę starają się zapobiegać. Jednakże intryguje mnie pewna sprawa. Dlaczego dopiero teraz taka kampania stała się popularna skoro ten problem występował od zawsze?

Przede wszystkim zastanówmy się, jak możemy zdefiniować nienawiść. Czy jest to jedynie przejściowy stan, czy też coś znacznie głębszego? Pisząc o czymś głębszym mam na myśli to, jak bardzo nienawiść potrafi namieszać w głowie człowieka. Warto chociażby sprawdzić, jak często kierunkiem przewodnim rozmaitych zbrodni jest właśnie ta negatywna emocja.

Tak właściwie biję się z własnymi myślami, zastanawiając się, czy stwierdzenie *negatywna emocja* jest w stanie oddać wydźwięk rzeczywistej nienawiści. Ludzie często stawiają na równi *nie lubię* oraz *nienawidzę*, nie zastanawiając się nad tym, jak bardzo są od siebie różne. Można to porównać do zestawienia ze sobą słów *lubię* i *kocham*. Nie sądzę, aby ktokolwiek skierował *kocham Cię* do swojego znajomego, mając na myśli jedynie okazanie mu drobnej sympatii. Dlatego też zdarza nam się *nienawidzić czegoś* w nagłym przypiływie negatywnych odczuć związanych chociażby ze złą oceną z przedmiotu, który nie jest naszą dobrą stroną.

Wracając do *mowy nienawiści*, tematu spopularyzowanego teraz przez media, pomyślmy, skąd tak właściwie się ona bierze. Skąd w nas, ludziach, tyle zgorzkniałych emocji wobec drugiego człowieka. Jak sama nazwa wskazuje *mowa nienawiści* kojarzy się jedynie z mową, aczkolwiek słowa to zazwyczaj jedynie początek procesu rozwijania się w nas uczucia gniewu, a finalnie nienawiści. Znana jest teraz sprawa związana z tragiczną śmiercią Pana Pawła Adamowicza, który został ofiarą wielokrotnie już wspomnianej przeze mnie mowy nienawiści, a końcowo aktowi nienawiści, jakim był zamach na jego osobę.

Nienawistna mowa najczęściej szerzy się w Internecie, gdzie nieświadomie jest praktykowana przez ludzi, którzy nie zdają sobie sprawy z potęgi negatywnych słów. Najlepszym przykładem może być młodzież, która w Internecie rozprzestrzenia nienawiść nie po to, aby rozładować swoje emocje, lecz w celach czysto prześmiewczych. Młodzi ludzie, i nie tylko ci młodzi, nie myślą o konsekwencjach tego, jak słowa potrafią ranić.

Aby jakkolwiek podsumować temat poruszony przeze mnie napiszę tylko, iż moim zdaniem nienawiść, zarówno ta wyrażana słowem, jak i czynem, pomimo starań wielu ludzi jest wciąż problemem na dość wysoką skalę. Każdy z nas zatem powinien zastanowić się nad tym, czy nie uczestniczy w szerzeniu mowy nienawiści i wyciągnąć stosowne wnioski.

Wojtek

Zawsze staram się pomagać swoim uczniom

Reforma edukacji sprawiła, że co roku pracę w naszej szkole rozpoczynają nowi nauczyciele. W roku szkolnym 2018/2019 do wyjątkowego grona pedagogicznego Jedyńki dołączyła Pani Anna Pajdak – nauczycielka wychowania wczesnoszkolnego. Pani została wychowawcą klasy 1 b i uczy swoich wychowanków według koncepcji planu daltońskiego.



Redakcja Tornistra: Czym się Pani zajmowała przed podjęciem pracy w naszej szkole?

Pani Anna Pajdak: Przed podjęciem pracy w Jedyńce 14 lat pracowałam jako nauczycielka przedszkola. Pracowałam z dziećmi w różnym wieku, zarówno z dziećmi trzyletnimi, czteroletnimi, pięcioletnimi, a także w zerówce z sześciolatkami. W przedszkolu prowadziłam także zespół taneczny „Roztańczona ósemka”. Wspólnie z dziećmi przygotowywaliśmy różnorodne układy choreograficzne, które później prezentowaliśmy podczas imprez przedszkolnych i miejskich.

Dlaczego zdecydowała się Pani zostać nauczycielem w szkole?

Każdy etap kształcenia jest inny, wymaga czegoś innego od nauczyciela i właśnie tego chciałam spróbować, doświadczyć. Po kilku latach pracy w przedszkolu potrzebowałam nowych wyzwań. To prawda, że człowiek potrzebuje czasami zmian, by rozwinąć skrzydła. Kocham uczyć. To uczucie, gdy wchodzi się do sali i rozpoczyna zajęcia, zawsze wywołuje u mnie dreszczyk adrenaliny, emocji.

Jak zaaklimatyzowała się Pani w nowej szkole, jak ją Pani ocenia? Co się Pani tutaj najbardziej podoba?

W nowej szkole zaaklimatyzowałam się bardzo szybko, choć nie było to łatwe zadanie. Przedszkole jest całkiem innym miejscem niż szkoła - jest to inny charakter zajęć, a także inny rozkład planu dnia. W zaaklimatyzowaniu pomogła mi miła atmosfera, która panuje w naszej szkole oraz serdeczne nastawienie innych nauczycieli. Szkołę oceniam jako bardzo dobrą, ponieważ bierze ona udział w różnorodnych ciekawych programach, projektach, celebrowane są nietypowe dni oraz święta, a także jest

ogromny wachlarz możliwości, jeśli chodzi o zajęcia dodatkowe. Najbardziej w szkole podoba mi się świetlica szkolna, gdyż jest miejscem, w którym można bliżej poznać uczniów, zarówno tych, których uczę oraz tych z pozostałych klas.

Uczy Pani swoich wychowanków koncepcją planu daltońskiego. Na czym polega Pani praca? Czym różni się od innych, tradycyjnych form pracy?

Nie ukrywam, że pierwsze kroki nauki tą koncepcją, były dla mnie bardzo trudne. Najgorsze było zmienić swój sposób myślenia i działania. Często zastanawiałam się nad trudnościami, jakie będę musiała pokonać. Moją największą obawą było to, czy dzieci przede wszystkim zaakceptują tę metodę. Nie od razu moje pomysły okazywały się trafne i akceptowane przez moje dzieciaki. Na początku słuchałam uważnie i obserwowałam, jak reagują i co mówią między sobą. W ten sposób wiedziałam, jak opracować wizualizację sali, stworzyć atmosferę poczucia bezpieczeństwa, aby rozbudzać w uczniach chęć do samodzielnego działania, brania odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Obawiałam się, że zabraknie mi czasu na przygotowanie się do lekcji, że zadania tygodniowe na tablicę zadań nie będą przygotowane i zrozumiałe tak, jak ja bym tego oczekiwała od uczniów. Uważałam, że gdy zacznę wprowadzać elementy planu daltońskiego, to nie będzie czasu na inne działania.

Zacząłam wdrażanie koncepcji planu daltońskiego od najprostszych działań, a mianowicie utworzyłam wizualizację dni tygodnia, obecności, dyżurów, współpracy, a także wprowadziłam „pomoc Pani”, która pełniła rolę prawej ręki nauczyciela. Na sam koniec zostawiłam sobie to, co myślałam, że najtrudniej będzie mi wprowadzić i będzie kosztowało mnie wiele pracy i wysiłku, aby wytłumaczyć i przygotowywać się systematycznie - była to TABLICA ZADAŃ. Wprowadziłam oznaczenia, które uczniowie, co ciekawe, bardzo szybko sobie przyswoili. Potem wprowadziłam zegar, dzięki któremu te nasze „klasowe ślimaczki” zaczęły coraz częściej mieścić się w czasie i ich tempo pracy zdecydowanie się poprawiło - z czego najbardziej byli dumni uczniowie no i oczywiście Ja, ich ukochana pani ☺.

Podczas wprowadzania tych wszystkich elementów planu daltońskiego dzieci wykazywały się dużym zainteresowaniem. Powierzałam wychowankom różne obowiązki (obserwując, jak sobie z nimi radzą), zachęcałam do samodzielnego planowania pracy i wywiązywania się z niej. Widziałam, że praca planem daltońskim wykształciła w dzieciach poczucie odpowiedzialności za swoje zadania, pozytywne zachowania wobec innych, wytrwałość, systematyczność i obowiązkowość. Widząc reakcję uczniów, ich zachowanie i zaangażowanie, od razu nabrałam wiatru w żagle i zmieniłam swoje podejście. Motywowałam ich jeszcze bardziej do całkowitego zaangażowania się w życie klasy. W ten sposób zawiązała się między uczniami więź emocjonalna i wzajemna życzliwość wobec siebie, nie ma skarg na innych, wyśmiewania się, że ktoś czegoś nie potrafi, obowiązuje tylko i wyłącznie wzajemna pomoc i życzliwość. Gdy patrzę i widzę efekty naszej ciężkiej pracy wiem, że to jest to, czego moi uczniowie potrzebowali. To naprawdę zaczęło działać! Mimo początkowych obaw jestem bardzo zadowolona z efektywności funkcjonowania planu

daltońskiego w mojej klasie. Już wiem, jak wiele pozytywnych zmian zaistniało podczas realizacji tej koncepcji. Wiem też, że ten sposób edukacji wymaga na początku wprowadzania systematycznej, twórczej pracy oraz dużej kreatywności ze strony nauczyciela. W dalszym ciągu poszukuję nowych pomysłów, które mogą mi pomóc w realizacji zamierzeń.

Czy jest Pani cierpliwą osobą?

Uważam, że cierpliwość jest niezbędną cechą każdego nauczyciela, gdyż pozwala zrozumieć potrzeby drugiego człowieka. Zawsze staram się w jak największym stopniu pomagać swoim uczniom - w razie potrzeby kilkakrotnie tłumaczę polecenia, wspólnie z uczniem szukamy rozwiązań trudnych sytuacji. Wiemy, że tylko spokój pomoże nam przewyciężyć trudności.

Doszły nas wieści, że uwielbia Pani taniec. Skąd to zamilowanie?

Nie mam pojęcia Od dziecka miałam takie zainteresowania, zapisywałam się do różnych szkół tańca. Nigdy nie miałam tych samych upodobań tanecznych, ciągle czegoś poszukiwałam. Będąc dzieckiem, tańczyłam i brałam udział w różnych konkursach. Czasami mi się wydaje, że jest to nieodzowną częścią mnie, mojej osobowości. Może właśnie dlatego teraz postanowiłam ukończyć kolejny fakultet z nauczania muzyki.

Jak spędza Pani swój wolny czas?

Swój wolny czas staram się spędzać bardzo aktywnie. Kiedy dopisuje pogoda wspólnie z córką jeździmy na przejażdżki rowerowe, udajemy się na długie spacery nad morze lub jeździmy na rolkach. W przypadku niepogody wybieramy się na basen lub wspólnie gotujemy.

Wymarzona podróż to...?

Moją wymarzoną wyprawą jest wyjazd do odległych zakątków kuli ziemskiej. Zaczęłabym od zwiedzania Brazylii, która tętni życiem. Chciałabym wziąć udział w przepięknym karnawale, obejrzeć szkoły tańca samby oraz nacieszyć oczy przepięknymi wodospadami, które o świcie podobno przybierają odcień żółci wymieszanej z purpurą. Kolejnym marzeniem jest Nowa Zelandia, kraj na końcu świata, któremu nawet hobbity nie potrafiły się oprzeć. Chciałabym zachwycać się fiordami, lodowcami, urwistymi masywami, nacieszyć oko stromymi skalistymi stokami. Pragnęłabym też wyjechać na Hawanę, po której jeżdżą amerykańskie krążowniki szos z lat 40. i 50. ubiegłego wieku - cadillaki, lincolny, ford... Mogłabym wymieniać tych miejsc wiele i bez końca. Mam tylko małą nadzieję, że moje marzenia kiedyś się spełnią, na pewno będę do tego dążyła.

Dziękujemy za miłą rozmowę i życzymy realizacji wszystkich marzeń, a przede wszystkim tych związanych z podróżami.

Z Panią Anną Pajdak rozmawiała Kasia i Ania

Motoryzacyjna pasja Radka

Ktoś kiedyś powiedział, że człowiek na tyle jest interesujący, na ile głębokie są jego zainteresowania. Pasjonaci to bez wątpienia ludzie z różnych środowisk, różnych profesji, różnych pokoleń. W większości są znani i podziwiani, inni zazdroszczą im sukcesu. Ale są też tacy, którzy nie zostali jeszcze narodowymi bohaterami, znani są tylko w swoim środowisku. Jedną z takich osób jest Radek Turek z klasy 3d, pasjonat zabytkowej motoryzacji.



Redakcja Tornistra: Od jak dawna interesujesz się zabytkową motoryzacją?

Radek Turek: *Tej pasji poświęciłem już 10 lat.*

Jak to się stało, że przedmiotem Twoich zainteresowań została motoryzacja?

Zacząłem od tego, że mój tata kupił sobie samochód - Warszawę 223 z 1973 roku i zaczęliśmy jeździć na różne zloty. Tata zapisał się również do Stowarzyszenia Miłośników Dawnej Motoryzacji w Kołobrzegu. Na początku mnie to nie interesowało. Z tatą kupowaliśmy jednak coraz więcej zabytkowych aut, aż w naszej kolekcji znalazło się 12 pojazdów. Zacząłem więc pomagać tacie, czytać o tym, oglądać filmy i seriale. Wkręciłem się na dobre. W przyszłości chciałbym kontynuować dzieło taty, bo mam nadzieję, że przejmę całą naszą kolekcję. Pragnąłbym ją też poszerzać.

Jakie auta znajdują się w Twojej rodzinnej kolekcji?

Posiadam różne modele i rodzaje aut. Jesteśmy szczęśliwymi posiadaczami popularnego Fiata 126p, Warszawy 223, Łady 2103 do znanej wszystkim Syreny 105.

Gdzie i za jaką cenę można kupić takie auta?

Obecnie trudno jest kupić taki samochód. Zakup wymaga cierpliwości, ponieważ są to ciężko dostępne pojazdy. Ich cena zależy od stanu i rodzaju. Można je znaleźć na różnych portalach, na przykład aukcyjnych.

Jaki jest Twój wymarzony model auta, który chciałbyś w przyszłości mieć w swojej kolekcji?

Zdecydowanie Chevrolet chevelle ss albo Warszawa kombi 223k.

Z Radkiem rozmawiała Kornelia

Uwolnij swój umysł, a twoje ciało będzie za tobą podążało

Każdy czasem potrzebuje zmiany, czasem skrócenia włosów, czasem całkowitej odmiany swojego otoczenia czy swojego zachowania. To jest naturalne, nie należy się tego bać. Musimy otworzyć swoje własne umysły, aby wiedzieć, jak ta zmiana jest nam potrzebna. Zmieniajmy się i ciągle szukajmy naszego własnego poczucia doskonałości.

Właściwie najbardziej otwartymi umysłami są artyści, którzy potrafią myśleć o tych wszystkich dziwnych rzeczach i przenieść je do swojego dzieła. Także ci, którzy wychodząc na scenę uwalniają się od wszystkich myśli, że coś mogłoby pójść źle, a ich ciało samo robi robotę. Zawsze z fascynacją oglądałem występy Franka Zappy i Davida Bowiego. Sprawiają oni wrażenie, jakby wychodząc na scenę wiedzieli, że wszystko im wyjdzie i publiczność będzie zachwycona. Oni budzili się i zasypiali jako gwiazdy, a wszystkie dręczące ich kwestie poruszali w sztuce, którą tworzyli.

Wracając do nie-artystów im także bardzo potrzebne jest wyzwolenie, uwierzenie w siebie, znalezienie czegoś, w czym jest się dobrym, a nawet chłodne ocenienie, jakie są nasze możliwości, bo nie każdy ma je ogromne. Nie można się rzucać na głęboką wodę, nie posiadając umiejętności czy talentu. Ale czy brak talentu to aż taka wada? Wszystko da się wypracować. Wszystko trzeba robić tak, żeby być zadowolonym ze swojego życia.

Uważam też, że każdy powinien choć spróbować wyrazić się w sztuce, napisać wiersz czy piosenkę, naszkicować co czujemy. To pomaga i nawet jeśli nie będziemy chcieli nikomu tego pokazać, będzie to miało znaczenie dla nas i może nawet stanie się to dla nas pewną formą rozrywki. Róbmy też rzeczy, które będą nas rozwijać, przeczytajmy książki, a nawet artykuły na Wikipedii o czymś, co nas interesuje.

Wszystko co robimy, przesuwa nas o krok w którąś stronę. Kierujmy się w tę (dla nas) właściwą. To jest zbliżenie się w stronę szczęścia, które chyba jest najważniejsze. Co nie?

Wojtek

Sport, który zrzesza uczniów

Naucz się jeździć na rowerze, nigdy tego nie pożałujesz – mawiał Mark Twain. Ktoś inny dodał, że kolarstwo to jedna z najtrudniejszych dyscyplin sportu. Nawet najgorszy kolarz jest wciąż wybitnym sportowcem. W naszej szkole propagowaniem tego sportu zajmuje się nasz nauczyciel wychowania fizycznego, Pan Przemysław Kaczmarek. Od listopada prowadzi w Jedyńce grupę kolarską. Zainteresowanych tym sportem uczniów nie brakuje.



Redakcja Tornistra: Kto jest pomysłodawcą projektu?

Pan Przemysław Kaczmarek: *To ja zaproponowałem Pani Dyrektor powołanie w naszej szkole grupy kolarskiej. Od wielu lat bowiem zajmuję się kolarstwem prywatnie i jeżdżę na różnego rodzaju wyścigi po całej Polsce. Pani Dyrektor zrobiła już nawet pierwszy krok – zakupiła nam profesjonalne rolki kolarskie.*

Dlaczego zdecydował się Pan prowadzić takie zajęcia w szkole?

Uświadomiłem sobie, że jest to bardzo ciekawy sport i miło by było, żeby kolarstwem zainteresowali się także uczniowie naszej szkoły, którzy przecież bardzo uwielbiają sport.

Czy zajęcia cieszą się popularnością?

To jest początek naszej działalności. Musimy przede wszystkim zaszczepić pasję do kolarstwa wśród naszych najmłodszych. Już dziś mamy ośmiu uczniów, którzy się deklarują na aktywne uczestniczenie w zajęciach, ale zobaczymy, na jak długo

wystarczy im chęci i zapału. Na początku naszej drogi połączyliśmy zajęcia ze szkółką kolarską działającą na terenie naszego miasta.

Jakie są najbliższe plany grupy kolarskiej?

Naszym priorytetem jest stworzenie grupy tzw. międzyoddziałowej, z którą mielibyśmy dodatkowe zajęcia wychowania fizycznego o profilu kolarstwa. Lekcje odbywałyby się w terenie, na przykład w lesie, gdzie jeździlibyśmy na rowerach.

Dziękuję za rozmowę i zachęcam uczniów do wstąpienia w szeregi grupy kolarskiej. Pamiętajmy, że sport to zdrowie i że warto podejmować nowe wyzwania.

Z Panem Przemysławem Kaczmarkiem rozmawiał Dawid

SONDA

Wraz z rozpoczęciem się grudnia nasze myśli coraz częściej zaczęły się kłębić wokół próbnych egzaminów pisanych przez uczniów klas trzecich gimnazjum i ósmoklasistów. Teraz, kiedy już mamy to daleko za sobą, możemy podzielić się przemyśleniami na ten temat, dlatego też zapytaliśmy naszych uczniów o ich poegzaminacyjne refleksje.

Dawid Sacharczuk, klasa 3e

Próbny egzamin gimnazjalny to moment, w którym możemy spróbować naszych sił i podsumować trzy lata naszej edukacji w tej szkole, jednakże osobiście uważam, że poziom tegorocznego sprawdzianu był zdecydowanie za wysoki. Dla mnie najtrudniejszy okazał się język polski. Uważam, że wielu osobom poszło słabiej, biorąc pod uwagę swoje możliwości, ponieważ był to pierwszy taki ogólny egzamin, jaki mieliśmy okazję napisać.

Zuzia Stankiewicz, klasa 3f

Moim zdaniem egzamin próbny w tym roku był zdecydowanie trudniejszy od tego państwowego i z tejże przyczyny nie wszyscy napisali go dobrze. Ja najgorzej napisałam część związaną z przedmiotami ścisłymi, ale za to z humanistycznymi nie miałam problemu. Dla mojej klasy najtrudniejsza okazała się matematyka. Nieliczni wybroniли się od jedyńki i to właściwie mówi samo za siebie. Mam wrażenie, że pomimo tych wszystkich zajęć dodatkowych innym też nie poszło lepiej.

Hugo Zieliński, klasa 3b

Jestem humanistą, więc przedmioty ścisłe poszły mi zdecydowanie gorzej. Do egzaminu przygotowywałem się niecały tydzień przed ich napisaniem. Zauważyłem

również, że w kolejnych latach pewne zagadnienia zawsze się powtarzają. W matematyce są to na przykład figury czy układy równań. Na ten przedmiot właśnie zwróciłem największą uwagę, ponieważ chciałem wiedzieć, nad czym będę musiał w przyszłości jeszcze popracować.

Gabriela Rutkowska, klasa 8b

Egzaminy nie były zbyt łatwe, lecz ze swoich wyników jestem zdecydowanie zadowolona. Najslabiej poszła mi matematyka, lecz szczerze mówiąc się tego spodziewałam. Na przygotowania poświęciłam ostatni tydzień przed egzaminem. Dużą zaletą były lekcje, podczas których omawialiśmy egzaminy i cieszę się, ponieważ w trakcie tych próbnych nie byliśmy już aż tak zagubieni.

Maksymilian Celiński, klasa 8b

Osobiście uważam, że egzaminy nie były zbyt proste, jednak znalazło się w nich parę rzeczy, których się spodziewałem. Najbardziej się cieszę z tego, że tuż przed próbnym egzaminem ósmoklasisty nauczyciele dosyć szczegółowo omówili z nami „Quo vadis”, co okazało się dla nas zbawienne. Moje wyniki nie są złe, lecz uważam, że stać by mnie było, aby zawalczyć o lepszą ocenę z części matematycznej.

Zostańmy architektami własnego szczęścia

Czy wiecie, że poczucie szczęścia między ludźmi zależy w około 50% od osobowości, w 40% od ich działań i tylko w 10 % od warunków, w jakich żyjemy?

Słowo „szczęście” ma rozległą definicję, podobnie jak wyrażenie „fajny”. Najczęściej dotyczy sfery uczuciowej, czegoś pozytywnego - od zadowolenia ze zjedzenia przepysznej kanapki, po szczęście z przebywania z ważną dla nas osobą lub znalezienia sobie jakiegoś hobby, celu w życiu. Szczęściem możemy również nazwać ogólne powodzenie w życiu i przychylność losu w najróżniejszych rzeczach, choćby w grze w karty.

Szczęście łączymy z doznawaniem przyjemności. Jednak te szybko znikają i łatwo się do nich przyzwyczajamy. Kiedy robimy coś dla przyjemności, na przykład oglądamy film, to, gdy skończymy tę czynność, kończy się też wywołana przez nie przyjemność. Przyjemności mają w istocie małą moc w podnoszeniu na dłużej pozioemu szczęścia. Sama przyjemność nie wystarczy, aby żyć szczęśliwie. Prawdziwe szczęście możemy odczuć, działając w sposób, który ma dla nas osobiste znaczenie, pochłania nas i całkowicie angażuje w podejmowane działania.

Szczęście, w znaczeniu uczuciowym, zależy w większości od nas samych. Takowe można podzielić na dwa główne czynniki. Na mniej ważne, przyziemne, małe przyjemności jak zagranie w grę lub wypicie ulubionego napoju, jak i te, którymi pragniemy ucieszyć innych ludzi, co sprawia nam właśnie uczucie spełnienia, szczęścia, którym też odwdzięczają się inne osoby. Drugim czynnikiem, od którego wszystko zależy, jest interpretacja oraz sposób postrzegania rzeczy i zdarzeń. Ma to kolosalny wpływ na człowieka, ponieważ nawet jeżeli spotyka nas coś dobrego, a nie zauważamy tego, marginesujemy to, nie docenimy, wówczas wiecznie będziemy na wszystko patrzeć w czarno-białych barwach, natrętnie pamiętając wszystko co złe, a niekoniecznie to co pozytywne. Często zamartwiamy się i uporczywie rozpamiętujemy niepowodzenia czy trudne wydarzenia.

To problem wielu ludzi, dla których życie to jedynie przykrości. Takie osoby zbyt bardzo przejmują się porażkami i innymi złymi rzeczami, które ich spotkały, tkwiąc w tych myślach i jedynie pogarszając swoją sytuację, nie dopuszczając do siebie pomocy ani radosnych rzeczy lub gestów, jak chociażby skierowanego do nas uśmiechu.

Jeśli chcemy poprawić jakość życia, potrzebujemy wprowadzić dyscyplinę swojego umysłu, by odzyskać nad nim kontrolę. W związku z tym warto prześledzić okoliczności, w jakich te myśli się pojawiają, wymyślić nowe sposoby zachowania na przyszłość i zrobić coś, co odwróci naszą uwagę od złych myśli i przywróci optymizm.

Jednak, co możemy zrobić, by stać się trwale szczęśliwymi ludźmi? Przede wszystkim powinniśmy dbać o relacje z innymi, być życzliwi i pomagać nawet w zwykłych czynnościach, na przykład odśnieżaniu chodnika. Źródłem szczęścia są przypadkowe, miłe dla nas wydarzenia i uczynki innych ludzi, zarówno te dawane jak i otrzymywane. Cieszymy się zatem z małych rzeczy, zamiast narzekać jak to nam źle. Wynika z tego, że proste przyjemności takie jak obejrzenie filmu czy zjedzenie dobrego deseru bledną w porównaniu ze skutkami drobnych aktów życzliwości.

Żeby być szczęśliwym, trzeba cieszyć się z najprostszych rzeczy, myśleć pozytywnie, czynić dobro ludziom wokół, bo ono wraca, a także przejmować się nieprzyjemnymi sprawami na tyle, ile to potrzebne.

Szczęście jest subiektywnym poczuciem, które utrzymuje się niezależnie od tego, co się aktualnie dzieje w życiu, co się ma albo czego się nie ma. Zależy w dużej mierze od osoby postrzegającej świat, stanu jej umysłu. Jeśli zdamy sobie z tego sprawę, możemy być architektami własnego szczęścia.

Dawid

Outfit



Nikola wybrała wygodny outfit. Do czerwonej gładkiej koszulki ubrała jasne jeansy i pasek ze srebrną klamrą. Ciepła i modna kurtka idealnie pasuje do czarnych butów firmy Nike.

Pogoda jeszcze cały czas zimowa, więc **Jagoda** postawiła na cieplejszy strój. Wybrała grubego sweter z golfem i granatowe spodnie. Długi beżowy płaszcz idealnie sprawdza się w niskich temperaturach, a miodowy beret to idealne dopełnienie całej stylizacji.



**Czy TY wiesz co jest
najcudowniejsze na świecie?
Przeczytaj drugie słowo...**

