



STASZIC ówka

Gazetka Zespołu Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica

Wrzesień - Październik 2023r.

W tym numerze:

Nauczyciele znani, a może nie znani	Monika Piotrowska-Gocal
Adam Zwierzchowski	Radosław Bartoszewicz
Andrzej Okurowski	Renata Stelmachowicz-Pacholec
Artur Wiśniewski	Dodatek, wisienka na torcie ☺
Blanka Zientek	Dlaczego jestem pielęgniarką. Opowiada Barbara Kapusta.
Ernest Magda	Kacper Plasota z 1a przypomina nam o wpływie alkoholu na młodego człowieka.
Iwona Majewska	Gdy nie dajesz rady wsparcia duchowego udziela nam ks. Dominik Augustyniak.
Maciej Fabijański	p. Małgorzata Kobierska porusza bardzo ważny temat: Dietetyczna psychika, czyli co zjeść, aby wspomóc umysł?
Magdalena Bator	Radosław Bartoszewicz
Małgorzata Okurowska	Mediacja

Drodzy Uczniowie, z okazji Dnia Nauczyciela

kilkunastu pracowników szkoły - głównie nauczycieli pokazało siebie prywatnie.

Dzięki temu możecie poznać ich mocne strony

i słabości. A doświadczenie życiowe nauczycieli może pomóc Wam w dokonywaniu lepszych wyborów na waszej drodze zawodowej.

Przeczytajcie ☺ i sami sprawdźcie

Pytania zadane nauczycielom:

Wolny czas spędzam Interesuje się

Jestem nauczycielem/nauczycielką bo Moja droga do tego miejsca w karierze zawodowej

Gdybym nie był/a nauczycielem/nauczycielką to był/a/bym

Zaskoczę Was

Moją mocną stroną jest

Nie lubię u siebie

ODPOWIEDZI

- ❖ Wolny czas spędzam na majsterkowaniu i dłubaniu wokół domu lub na działce. Zawsze jest coś do roboty, naprawy itp. Lubię coś tworzyć - budować. Kolekcjonuję i odnawiam stare meble. Czasem po prostu siedzę.
- ❖ Nauczycielem zostałem przez przypadek - nie miałem pomysłu na siebie, a że na studiach zrobiłem papiery pedagogiczne to postanowiłem poczekać na lepsze czasy w szkole. I tak zostałem i wsiąknę. Żeby być tu gdzie jestem musiałem przetrzymać fochy 2 dyrektorów i być cierpliwym,

a czasami bardzo oszczędnym. Żeby przeżyć musiałem robić różne rzeczy np. studia podyplomowe czy pracować jak zwykły sierściuch. Teraz jest ok.

- ❖ Gdybym nie był nauczycielem to kim bym był - niech pomyślę - zasadniczo nigdy nie zadawałem sobie tego pytania, a przynajmniej nie pamiętam jaką odpowiedź wymyślałem. Łatwiej chyba powiedzieć kim nie chciał bym być. Na pewno nie politykiem choć w tym kierunku się kształciłem i nie nadaję się na mundurowego, poza tym robiłem w życiu wiele rzeczy, żeby nie zdechnąć z głodu. Praca prostego robotnika czy złomiarza nie jest dla mnie niespodzianką. Myślę, że gdybym nie był nauczycielem to coś bym robił, ale na pewno na własny rachunek. W żadnej cholernej korporacji bym nie pracował. Wolałbym zbierać złom niż słuchać poleceń jakiegoś słoika pod krawatem, który myśli, że jak żre jakieś kiełki to jest trendy, a licencjat daje mu monopol na mądrość. Żadne korpo czy marketing.
- ❖ Czym was mogę zaskoczyć? Wbrew pozorom lubię szkołę i swoją pracę i nie marudzę przy wypłacie, że za mało jak większość nauczycieli.
- ❖ Moja mocna strona to wręcz osiołowy upór i wiara w powodzenie podjętego przedsięwzięcia. Nigdy nie bałem się wyzwań. Najpierw coś zaczynałem a potem zastanawiałem się skąd wziąć na to pieniądze. Zawsze mi się udawało.
- ❖ Czy czegoś u siebie nie lubię? Jak patrzę w lustro to dociera do mnie, że ten facet którego widzę odbiega wyglądem już nieco od tego którego pamiętam ze starych zdjęć szkolnych, ale taka kolej rzeczy, czas płynie. Nigdy się nie zastanawiałem nad tym czego u siebie nie lubię. Myślę, że z tym lubieniem i nielubieniem jest tak jak z krawatem. Jak zakładamy garnitur to krawat musi być - nie ważne, że różnie w szyje, lubimy czy nie tak jest.

Pozdrawiam Adam Zwierzchowski

- ❖ Wolny czas spędzam aktywnie wypoczywając : rower, praca w ogrodzie, wieczorem dobra książka.
- ❖ Jestem nauczycielem, bo chciałem nim być. To moja pierwsza praca 40 lat temu od razu po studiach w szkole, którą kończyłem jako uczeń.
- ❖ Gdybym nie był nauczycielem, to byłbym pewnie menagerem, bo jestem wykształconym ekonomistą.
- ❖ Zaskoczę Was kiedyś intensywnie uprawiałem sport, a mój rekord w skoku wzwyż 175 cm jest nadal niepobitym od wielu lat rekordem mojej szkoły.
- ❖ Moją mocną stroną jest łatwość w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi.
- ❖ Nie lubię u siebie pojawiającej się ochoty do improwizacji, co mam nadzieję z wiekiem występuje co raz rzadziej.

Pozdrawiam Andrzej Okurowski

- ❖ Wolny czas spędzam - gdybym go miał w dużej ilości to najchętniej w lesie, nad wodą lub na basenie, może w kinie i na rowerze. Krótsze chwile wolnego czasu poświęcam na relaks, czytając, słuchając muzyki, oglądając seriale.
- ❖ Jestem nauczycielem, bo zawsze słyszałem, że dobrze tłumaczę i powinienem być nauczycielem. Lubię swój zawód i lubię tematy, których uczę. Moja droga do tego miejsca w karierze zawodowej była kręta. Chociaż kiedyś często myślałem, co by było, gdybym pracował w szkole jako nauczyciel, współpracując z osobami, które niegdyś mnie uczyły. Wtedy nie sądziłem, że to stanie się naprawdę.
- ❖ Gdybym nie był nauczycielem to byłbym - myślę, że wiele by się nie zmieniło ponieważ jestem projektantem.
- ❖ Zaskoczę Was kiedyś chciałem być lekarzem.

- ❖ Moją mocną stroną jest umiejętność odnajdywania się w różnych sytuacjach i odwaga w podejmowaniu wyzwań zawodowych.
- ❖ Nie lubię u siebie kiedy tracę cierpliwość lub ulegam znudzeniu tematami, które ciągną się zbyt długo.

Pozdrawiam Artur Wiśniewski

- ❖ W wolnym czasie spotykam się ze znajomymi, leniuchuję, czytam książki, magazyny, relaksuje się, słucham muzyki. Ostatnio gdy wolny czas poprzedza realizację kolejnego zadania, słucham szant., działa to na mnie motywująco. Poza tym zawsze miałam słabość do dźwięków gitary klasycznej.
- ❖ Jestem nauczycielką psychologiem, bo pracując jako trener umiejętności psychologicznych, realizując szkolenia w różnych szkołach poczułam misję. Wierzyłam, że pracując w szkole będę mogła realizować więcej zajęć z uczniami, lepiej pomóc. Poza tym liczyłam, że dzięki szkole będę płaciła mniejszy ZUS prowadząc swoją działalność.
- ❖ Od wczesnego dzieciństwa, aż do końca klasy maturalnej wierzyłam, że będę lekarzem. Jednak (jak to usłyszałam w jednej z bajek) „dobre chęci to za mało, by się mecze wygrywało.” Miałam wiele ciekawych rzeczy do zrobienia, a fizyki i chemii uczyłam się tylko tyle, aby mieć mocną czwórkę. Liczyłam, że w klasie maturalnej nadrobię zaległości, przygotowuje się do egzaminu na uczelnie medycznej. Niestety zabrakło mi czasu Skończyłam szkołę pomaturalną studium medyczne i na tym zakończyłam karierę w białym kitlu.
- ❖ Myślę, że zaskoczę Was gdy powiem, że miałam przygodę jak Ania z Zielonego Wzgórza. Z tym, że zamiast zieleni, na głowie nosiłam pomarańcz.
- ❖ Moje zalety to: upór w dążeniu do celu, kreatywność i komunikatywność.

- ❖ Dawno, dawno, dawno temu moja babcia mówiła, że jestem w gorącej wodzie kąpana. I chyba coś w tym jest a to czasami przeszkadza.

Pozdrawiam serdecznie Blanka Zientek

- ❖ Wolny czas spędzam czytając kryminały. Interesuje się nowoczesnymi technologiami technicznymi.
- ❖ Jestem nauczycielem bo praca z młodzieżą jest moją pasją.
- ❖ Gdybym nie był nauczycielem to był bym – STRAŻAKIEM.
- ❖ Zaskoczę Was - uwielbiam szpinak.
- ❖ Moją mocną stroną jest wielka empatia do innych.
- ❖ Nie lubię u siebie koloru włosów.

Pozdrawiam Ernest Magda

- ❖ Wolny czas spędzam naprawiając drukarki, jeżdżąc na hulajnodze, wykonuję pracę w ogródku, czytam książki, interesuje się grafiką komputerową, analizą danych statystycznych, muzyką (kilka stylów).
- ❖ Jestem nauczycielką, bo moi klienci powiedzieli mi, że bardzo przystępny sposób potrafię przekazać wiedzę. Moja droga do tego miejsca w karierze zawodowej jest satysfakcjonująca.
- ❖ Gdybym nie była nauczycielką to byłabym analitykiem statystycznym, specjalistą od zarządzania zasobami ludzkimi, kucharzem.
- ❖ Zaskoczę Was - gdybym była młodsza to pojechałabym za granicę uczyć się przyrządzania potraw japońskich.
- ❖ Moją mocną stroną jest cierpliwość oraz dążenie do celu.
- ❖ Nie lubię u siebie panikowania.

Pozdrawiam Iwona Majewska

- ❖ Wolny czas spędzam różnie - na siłowni, z książką w ręku, na działce w ogrodzie lub przy odrestarowywaniu mojej leciwej beemki.
- ❖ Jestem nauczycielem z przypadku. Zupełnie tego nie planowałem. Kiedy kilkanaście lat temu straciłem pracę i podjąłem studia podyplomowe na Simrze namówiono mnie na drugie studia dla nauczycieli przedmiotów zawodowych i tak wyszło.
- ❖ Gdybym nie był nauczycielem to pewnie pracowałbym w branży motoryzacyjnej, gdzie? - to trudno powiedzieć, ale pewnie zgodnie z tym jak mawiali starożytni Rzymianie, że tam ojczyzna gdzie jest dobrze. W swojej karierze zawodowej wykonywałem różne zawody. Byłem m.in. redaktorem, konstruktorem, dziennikarzem, bramkarzem (ale to było sporo lat temu) i nawet aktorem.

Moją mocną stroną jest to, że umiem się szybko dostosować, niczym adaptacyjne układy regulacji stosowane w samochodach.

Nie lubię u siebie - pewnie znalazłoby się kilka rzeczy. Czasami jestem zły na siebie, że brakuje mi konsekwencji, ale może czasem to i dobrze.

Pozdrawiam Maciej Fabijański

- ❖ Wolny czas spędzam czytając. Zawsze i wszędzie. Interesuje się fantastyką i kryminologią.
- ❖ Jestem nauczycielką, bo już jako uczennica podstawówki miałam swój dziennik lekcji :) Moja droga do tego miejsca w karierze zawodowej nie była oczywista - skończyłam szkołę podstawową, potem technikum, a dopiero kolejny etap edukacyjny był związany z pedagogiką.
- ❖ Gdybym nie była nauczycielką to byłabym stewardesą. Niestety wtedy nie spełniłam wymagań naborowych - znajomości dwóch języków obcych na poziomie obecnego B2.

- ❖ Zaskoczę Was - jestem fanem muzyki filmowej, reprezentacji Polski w Siatkówce i lekkiej atletyce i TVN TURBO.
- ❖ Moją mocną stroną jest chyba kontaktowość.
- ❖ Nie lubię u siebie braku punktualności, który wiąże się ze zbyt małą asertywnością.

Pozdrawiam Magdalena Bator

- ❖ Wolny czas spędzam czytając książki, uczęszczam na zajęcia fitness. Interesuje się medycyną, sportem - siatkówką, łyżwiarstwem i tenisem.
- ❖ Jestem nauczycielką, bo jako dziecko bawiłam się w nauczycielkę. Zawsze marzyłam uczyć innych.
- ❖ Moja droga do tego miejsca w karierze zawodowej - po studiach pracowałam na uczelni, 5 lat w innym zawodzie w Warszawie, po 5 latach przypadek spowodował, że trafiłam do szkoły w miejscu zamieszkania jako nauczyciel chemii i biologii.
- ❖ Gdybym nie była nauczycielką to byłabym pracownikiem naukowym.
- ❖ Zaskoczę Was - lubię jazz, przez kilka lat wraz z mężem wyjeżdżaliśmy do Ławy na Old jazz meeting, trenowałam jazdę figurową na lodzie.
- ❖ Moją mocną stroną jest odpowiedzialność, sumienność i pracowitość.
- ❖ Nie lubię u siebie pośpiechu.

Pozdrawiam Małgorzata Okurowska.

- ❖ Wolny czas spędzam na basenie i w studiu treningu EMS. Mój cierpliwy instruktor próbuje nauczyć mnie pływać - szalu nie ma! Kiedy ubiorę się w specjalny kombinezon EMS Revolution, wyglądam jak kosmonauta, ale trener Adrian czyni cuda. Jest moc!
- ❖ Interesuje się drugim człowiekiem. Każdy człowiek to odrębna historia. Każdy człowiek to nowy rozdział, a ja lubię czytać

- ❖ Jestem nauczycielem, ponieważ lubię ludzi. Lubię uśmiechać się do nich. Lubię z nimi rozmawiać, poznawać ich marzenia, spotykać się z nimi. Nie ma spotkań przypadkowych. wszystko jest po coś Moja droga do tego miejsca w zawodowej karierze miała swój początek 40 lat temu, kiedy uczyłam miśki i lalki. Było łatwiej, ale wyraźnie czegoś brakowało Miś miał zawsze takie smutne i nieme oczy, a ja lubię patrzeć w oczy szczęśliwe
- ❖ Gdybym nie była nauczycielem, prawdopodobnie moglibyście usłyszeć mój głos na Dworcu Centralnym w Warszawie, ponieważ ekscytowały mnie odjeżdżające i powracające pociągi Pociąg Intercity TATRY z Warszawy Wschodniej do Zakopanego odjedzie z toru 8 przy peronie 4 Ktoś kogoś odprowadza. Ktoś na kogoś czeka. Jesteśmy sobie potrzebni
- ❖ Moją mocną stroną jest empatyczność i wrażliwość. Czasem słyszę, że nie warto Warto! Choćby po to, aby zobaczyć uśmiech na czyjejs twarzy
- ❖ Nie lubię u siebie nadmiernej potrzeby myślenia o tym, co powiedzą inni. A niech mówią! Gdyby nie mówili, to oznaczałoby, że już mnie nie ma, a ja bardzo chcę być z Wami

Ściskam, Monika Piotrowska-Gocal

- ❖ Wolny czas spędzam słuchając muzyki rockowej, oglądając filmy (raczej obyczajowe, lub sensacyjne) lub konstruując urządzenia elektroniczne. Interesuje się fotografią i elektroniką z zakresu audio/HiFi.
- ❖ Jestem nauczycielem, bo straciłem wcześniej wykonywaną pracę informatyka, a w ówczesnym czasie miałem problem (zdrowotny) z podjęciem zatrudnienia w wykonywanym zawodzie.
- ❖ Moja droga do tego miejsca w karierze zawodowej - pierwsza szkoła: Gimnazjum Ogólnokształcące w Grodzisku Mazowieckim, w tym czasie ukończyłem kurs przygotowania pedagogicznego i zostałem nauczycielem kontraktowym, przez dwa lata studiowałem w Łodzi na wydziale Fizyki

i Matematyki z myślą o podjęciu pracy w pruszkowskim Liceum Ogólnokształcącym (ale wyszło inaczej). Po skończeniu studiów rozpocząłem pracę w Szkole Podstawowej Nr 5 w Pruszkowie oraz jednocześnie w Szkole Podstawowej Nr 9, w której pracowałem przez kolejne trzy lata. Jednocześnie za zgodą dyrekcji Zespołu Szkół Nr 1 rozpocząłem pracę (na ułamek etatu) prowadząc zajęcia z PEiMu w klasach trzecich (pogimnazjalnych). Po roku rozpocząłem pracę na pełny etat zastępując odchodzącego na emeryturę Ryszarda Piktela.

- ❖ Gdybym nie był nauczycielem to byłbym informatykiem - administratorem sieciowych systemów operacyjnych lub konstruktorem urządzeń elektronicznych
- ❖ Zaskoczę Was, bo interesuję się ostatnio historią średniowieczną i uważam, że ten okres wywarł ogromny wpływ na kształt obecnych czasów.
- ❖ Moją mocną stroną jest dobra pamięć i umiejętność łączenia faktów i wyciągania logicznych wniosków.
- ❖ Nie lubię u siebie zbytniego odkładania rzeczy na później, lub długiego procesu podejmowania decyzji w sprawach codziennych.

Pozdrawiam, Mariusz Kaczanowski.

- ❖ Wolny czas spędzam na łonie natury najczęściej z psem. Uwielbiam chodzić po górach i odkrywać nowe miejsca. Interesuje się historią ludzkości, świata, otaczającej nas rzeczywistości tej duchowej jak i materialnej.
- ❖ Jestem nauczycielem bo tak mi za to płacą, bo tak zdecydowałem, bo to lubię.
- ❖ Moja droga do tego miejsca w karierze zawodowej po karierze zawodowego sportowca i ukończeniu Akademii Wychowania Fizycznego zdecydowałem, że tego spróbuję.

- ❖ Gdybym nie był nauczycielem to byłbym zobaczycie w przyszłości ;-)
- ❖ Zaskoczę Was robię to codziennie. Nawet nie wyobrażacie sobie co ja mam w głowie
- ❖ Moją mocną stroną jest empatia, wrażliwość, dobro dla mnie to normalne, ale dla niektórych to tzw. mocne strony.
- ❖ Nie lubię u siebie Lubię u siebie wszystko, akceptuje u siebie wszystko, bo Kocham Siebie. Tak wybrałem wcielając się w ten biologiczny kombinezon, więc jakbym mógł czegoś w sobie nie lubić? W zdrowiu I nie traktujcie życia śmiertelnie poważnie ;-)

RadoSław Bartoszewicz Pan od WuŁeFu

- ❖ Wolny czas spędzam na spacerach po Warszawie lub wyjeżdżam do mojego ukochanego Olsztyna. Warszawy jeszcze nie znam i lubię ją odkrywać. Olsztyn znam świetnie i jeżdżę tam, aby spotkać się z rodziną i przyjaciółmi. Lubię też słuchać muzyki i książek.
- ❖ Jestem nauczycielką, bo nudziłam się kilka lat temu i postanowiłam spróbować. Los zagnał mnie do Warszawy, ponieważ tu pracował i nadal pracuje mój mąż. Mam i miałam kilka temu firmę, ale ze względu na jej siedzibę w Olsztynie mogłam pracować tylko zdalnie z Warszawy. Kocham ludzi i obcowanie z nimi, zatem praca z domu i tylko przy komputerze to była dla mnie męka. Mój mąż jest nauczycielem i zawsze z ciekawością słuchałam o jego pracy. I w przypływie chwili znalazłam dwa ogłoszenia pracy, przy których uznałam, że mam kwalifikacje. Jedna oferta warszawska i jedna z Pruszkowa z budowlanki. Umówiłam się na spotkanie z Panią Dyrektorem. W szkole warszawskiej nie poczułam tego czegoś co poczułam w Pruszkowie podczas spotkania z P. Dyr. Łyżwińską. Tak mnie zakręciła, że wyszłam ze spotkania z papierami do załatwienia formalności do zatrudnienia. Pierwsze dwa tygodnie byłam przerażona a potem wchłonęło

mnie to tak mocno, że żyć bez tego nie dam rady. Kocham tę pracę! A Pani Dyrektor zawsze będzie moją matką chrzestną w zawodzie nauczyciela. Gdyby nie ona pewnie bym odpuściła.

- ❖ Gdybym nie była nauczycielką to zrobiłabym uprawnienia na ratownika medycznego (o ile to możliwe w moim wieku) lub pracowałabym w hospicjach.
- ❖ Zaskoczę Was lub nie, ale lubię robić dziwne rzeczy. Jak mieszkałam w Olsztynie to regularnie morsowałam. Oddaję honorowo krew i marzę jeszcze, aby nauczyć się stepować i jeździć na nartach.
- ❖ Moją mocną stroną jest pracowitość i zadaniowość. Mocną stroną jest też całkiem dobra organizacja czasu pracy. Planuję i realizuję zadania.
- ❖ Nie lubię u siebie braku asertywności. Nie umiem być czasem asertywna, bo myślę, że komuś sprawię przykrość. I czasem mi z tym nie łatwo :)

Pozdrawiam Renata Stelmachowicz-Pacholec ☺

Dlaczego jestem pielęgniarką:

Pielęgniarką zostałam dawno, bo 39 lat temu, ale jak dziś pamiętam, dlaczego to zrobiłam. Nie była to tradycja rodzinna, ponieważ nie byłam córką pielęgniarki, ale zawsze podobał mi się czepek na głowie i piękny biały strój. Moje plany na przyszłość nigdy nie były dla mnie zagadką. Od dziecka wiedziałam, że chcę pracować w zawodzie medycznym. Już jako dorastająca dziewczyna w szkole podstawowej nosiłam przy pasku apteczkę z opatrunkami, a na podwórku opatrywałam poturbowanych kolegów i koleżanki. Śmieli się ze mnie, że zostanę "siostrą". Tak naprawdę to zawsze chciałam pomagać ludziom w chorobie, nieść ulgę w cierpieniu i widzieć jak pokonując chorobę wracają do życia i rodziny, widzieć ich radość i radość ich rodzin. Pociągała mnie praca w ruchu, wśród ludzi, tam gdzie zawsze coś się dzieje. Uważam, że wizerunek współczesnej pielęgniarki jest niewłaściwy. Nie jesteśmy tylko pomocnikami

lekarza, ale samodzielnym, wykształconym, godnym zaufania profesjonalistą ze złotym sercem. Bo przecież Pielęgniarstwo to nie tylko dawanie tabletek na spanie, wykonywanie poleceń lekarza, czy wykonywanie toalet porannych. To inteligentna rozmowa, wsparcie psychiczne i oddanie się osobom potrzebującym opieki zarówno fizycznej, jak i mentalnej. Uśmiech i radość w oczach osoby, której pomogłam i zwykłe słowo dziękuję - to jest adekwatne wynagrodzenie za moją pracę. Gdybym dziś zastanawiała się nad wyborem zawodu to bez wahania ponownie wybrałabym zawód pielęgniarki, pomimo słabych zarobków w stosunku do ciężkiej pracy, dużej odpowiedzialności i braku doceniania przez pacjentów i przełożonych. Myślę, że to jest sens naszego zawodu, umieć spojrzeć na drugiego człowieka od strony jego problemów - jego potrzeb - jego oczami. Zawsze moim marzeniem było zostać pielęgniarką. Jestem szczęśliwa, że się spełniło.

Pozdrawiam serdecznie Barbara Kapusta



Młody człowiek a alkohol

„Pamiętam ten dzień, gdy Cię poznałem.

Za każdy Twój uśmiech bardziej kochałem.

Była zabawa, dragi i wino.

A potem byłaś tylko moja dziewczyno .

Życie ciągle się toczyło .

Wszędzie towarzyszyło nam wino.

Moja odwaga przy nim wciąż rosła .

*I jednego wieczoru rękę na Ciebie uniosła.
Już uśmiechu Twego nie miałem .
Tylko smutek w Twych oczach widziałem.
Nie rozumiałem jak bardzo Cię ranie .
To świństwo było na każde zawołanie.
Pewnego dnia sam już jadłem śniadanie.
Samotność widziałem na każdej ścianie.
Alkohol tylko już tulił mnie do snu.
Mój przyjaciel - wróg przegonił co mógł.
Oddałbym wszystko, żeby dziś być z Tobą.
Ale wybrałem złą drogę.
Wkręciłem to sobie.
Już nic z tym nie zrobię.
Bajka skończyła się tym, że przegrałem.
Dlatego kolego, gdy kochasz na całego.
Nigdy nie tykaj świństwa tego”*

Młodzi uczniowie, którzy wchodzą dopiero w dorosłość często nie zdają sobie zagrożenia płynącego z byt częstego sięgania po alkohol i używki. Młodemu człowiekowi bardzo zależy na akceptacji ze strony kolegów i z obawy przed wyśmianiem, za namową rówieśników, sięga po pierwszą dawkę alkoholu. Po alkoholu czują się rozluźnieni, bardziej radośni, pewni siebie. Z czasem młody człowiek zaczyna mieć problemy w szkole, nie umie dogadać się z rodzicami, wagaruje, a z czasem często dochodzą konflikty z prawem. Musimy jednak pamiętać, że alkohol jednak nie ułatwia rozwiązania problemów i smutków, a podstępnie bardzo szkodzi młodemu organizmowi. Młody organizm o wiele szybciej uzależnia się od alkoholu niż dorosły człowiek.

Do negatywnych skutków picia alkoholu przez młodzież zalicza się między innymi:

- brak sprawności intelektualnej,
- zaburzenia koncentracji i pamięci,
- zwiększoną męczliwość,
- wzmożoną drażliwość,
- pobudliwość,
- skłonność do irytacji,
- agresywność,
- obniżenie aktywności psychicznej,
- problemy w nauce,
- niezdyscyplinowanie,
- problemy wychowawcze.

Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych ESPAD (Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach na Temat Używania Alkoholu i Narkotyków), przeprowadzonych w III klasach gimnazjum i II klasach szkół średnich, pokazują, że alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną wśród młodzieży substancją psychoaktywną. Po alkohol sięga ponad 92% 15- i 16-latków oraz 96% 17- i 18-latków. Najczęściej wybierany trunek przez młodzież to piwo. Do upicia się przyznała się niemal połowa piętnastolatków i ponad 65% siedemnastolatków. Raport „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce”, przygotowany przez PARPA, wskazuje, że około 21% kobiet i 26% mężczyzn wyraziłoby zgodę na to, by ich dziecko spróbowało alkoholu przed ukończeniem 18 urodzin.

Źródło: portal.abczdrowie.pl

Gdy nie dajesz już rady.

Trzy duchowe lekcje

bl. Chiary Luce Badano

Chiara Luce może być dla nas nauczycielką,



jak przeżywać kryzysy – nie tylko ogromne katastrofy, ale również trudności i próby, które przynosi codzienne życie. Jakich lekcji Chiara może nam udzielić?

Chiara Luce Badano swoim życiem pokazuje nam, jak możemy odnaleźć się w tragicznych okolicznościach życia. W wieku 17 lat zdiagnozowano u niej chorobę nowotworową. Ona jednak nie poddała się i swoją radością pocieszała tych, którzy ją odwiedzali. Gdy umierała, przeżywała swoją śmierć jako zaślubiny z Jezusem.

Lekcja pierwsza: przygotuj się na kryzysy

Kryzys może mieć bardzo różną postać: począwszy od problemów ze zdrowiem, poprzez utratę pracy, aż po trudne relacje i związane z tym zranienia i bolesne emocje. Kryzys odsłania nasze wrażliwe miejsca.

Gdy dopadają nas trudności, jesteśmy nadzy wobec Boga. Nie możemy schować się za nasze codzienne zabieganie.

Chiara Luce pokazuje, że bardzo ważne jest przygotowanie do przeżycia kryzysu. Chiara od dzieciństwa była związana z ruchem Focolare. Tam uczyła się Ewangelii, tak jak się uczy alfabetu. Wspólnota była dla niej miejscem, gdzie odkryła wiarę na nowo i poznała bliskich przyjaciół.

Chiara Luce spotyka ruch Focolare, gdy ma prawie dziewięć lat. Jest zafascynowana ideałem pełnego zjednoczenia z Jezusem. Wówczas rozpoczyna się największa przygoda jej życia. Obecność Jezusa staje się dla niej naturalna.

Gdy nieco zatroskana mama zostawiała ją samą, ona odpowiadała: „Nie jestem sama, jest tu Jezus”. Razem z koleżankami z ruchu stara się żyć dla Chrystusa. Wspólnota była dla niej miejscem doświadczalnej obecności Boga.

Chiara udziela nam lekcji, aby odnaleźć wspólnotę, odnaleźć ludzi, z którymi możemy żyć Ewangelią, i w tym doświadczeniu wspólnoty odkryć Jezusa Ukrzyżowanego.

Lekcja druga: potrzebujesz czasu, zanim powiesz „tak”

Gdy podczas lekcji tenisa Chiara odczuwa silny ból ramienia, jej życie zupełnie się zmienia. Kolejne terapie, wizyty u lekarzy, pobyty w szpitalu. Diagnoza jest nieubłagana: to złośliwy rak kości. Chiara przyjmuje to doświadczenie.

Gdy wraca ze szpitala otulona zielonym płaszczem, patrzy nieruchomo i wydaje się nieobecna – opowiada jej mama, Maria Teresa. Mama pyta ją, jak poszło, ona zaś mówi: „Nie teraz, teraz nic nie mów”.

Potem rzuca się na łóżko, ma zamknięte oczy, jej mama wspominała, że trwało to 25 minut. Potem odwraca się, uśmiecha się i mówi: „Teraz możesz mówić”. To był czas jej wewnętrznej walki, podczas której powiedziała „tak” Jezusowi.

Te „25 minut” to moment przełomowy w życiu Chiary. Dokonało się w niej wewnętrzne przełamanie, jej ból poprowadził ją w objęcia Miłości. Przyjęcie cierpienia dla nikogo nie jest łatwe. Ból narasta i w pewnym momencie staje się już nie do zniesienia.

Abp Grzegorz Ryś w książce Czysta Ewangelia tak pisał o tym doświadczeniu: „Nie wiem, co was dopadnie. Wiem, co mnie dopadło kilka razy w życiu. I wiem, że wtedy Ewangelia o krzyżu bardzo mi pomagała. To są takie momenty, że nic innego nie pomoże. I wtedy, gdy cię dopadnie coś, co jest bez sensu (bo krzyż jest bez sensu!), przychodzi absolutnie nie w porę (bo zawsze przychodzi nie w porę!), jest nielogiczne, koszmarnie boli i nic z tym nie możesz zrobić – wtedy pojawia się pytanie, czy potrafisz nieść ten krzyż. Wtedy”.

Chiara pokazuje, że doświadczając bólu, potrzebujemy czasu – minut, dni, tygodni, może miesięcy, aby całkowicie oddać ból Jezusowi. Wówczas rzeczywiście ból może przemienić się w miłość.

Lekcja trzecia: relacja z Jezusem da ci siłę

Chiara pokazuje, jak ważny może stać się dla nas wybór Jezusa Opuszczonego jako swojego Oblubieńca. W wieku 12 lat pisze: „Najważniejszą dla mnie rzeczywistością tego kongresu było nowe odkrycie Jezusa Opuszczonego. Wcześniej żyłam nim raczej powierzchownie i przyjmowałam Go, aby odzyskać radość. Na tym kongresie zrozumiałam, że to wszystko nie tak. Nie mogę go instrumentalizować, ale kochać i tyle”.

To jest trzecia lekcja Chiary: bezinteresowna miłość do Jezusa Opuszczonego. Podczas Męki Jezus doświadcza największego opuszczenia i jednocześnie kocha najbardziej. Relacja z Jezusem Opuszczonym wprowadza nas w tajemnicę najintymniejszej i najgłębszej miłości Boga do nas. Odkrycie tej miłości, życie nią każdego dnia daje siłę do życiowych zmagania.

Nadawała sens każdej chwili swojego życia

Chiara przyjęła śmierć jako moment zaślubin. Chciała być pochowana w białej, ślubnej sukni, a jej pogrzeb zgromadził dziesiątki ludzi. Całkowite oddanie swojego życia miało swoje źródło właśnie w relacji z Jezusem Opuszczonym.

Chiara nadawała sens każdej chwili swojego życia. Każdy moment i każde wydarzenie były dla niej okazją do bliskiej i czułej relacji z Jezusem Opuszczonym.

Rzeczywiście zgodnie z tym, co pisał św. Paweł, nic nie mogło jej odłączyć od miłości Chrystusa. On był jej jedynym Oblubieńcem. Powtarzała: „Dla Ciebie, Jezu. Jeśli Ty tego chcesz, ja także tego pragnę”

Dietetyczna psychika, czyli co zjeść, aby wspomóc umysł?

Fragment artykułu z magazynu Charaktery, który powstał na bazie fragmentów książki „Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne” Dieta wspomagająca walkę z depresją i lękiem autorstwa dr Drew Ramsey.

Okazuje się, że właściwa dieta, to nie tylko prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, czy też odczyty poziomu BMI. To także określony stan naszej psychiki, i fakt, że to, co dobre dla ciała, jest dobre dla mózgu....

Zobaczcie zresztą sami.

Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne?

Najnowsze osiągnięcia naukowe w dziedzinie neuronauki i żywienia, wraz z naszym zrozumieniem połączenia umysł - jelito, dowiodły, że to, jak i co jemy, ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy - fizycznie, poznawczo i emocjonalnie. W jaki sposób możemy samodzielnie wprowadzić do codziennej diety polecane przez psychologów żywienia produkty, by poczuć poprawę nastroju i nabrać energii do działania?

Nowa dziedzina zwana psychiatrią żywieniową to coraz prężniej rozwijający się ruch, który skupia się na wykorzystaniu żywienia w celu optymalizacji pracy mózgu, co pomaga zapobiegać chorobom psychicznym i leczyć je. Najnowsze, ekscytujące badania pokazują, że to, co jemy, wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne. Naukowcy dowodzą, że określone składniki odżywcze, takie jak kwasy omega-3, cynk i inne cząsteczki pochodzenia roślinnego, zbawiennie wpływają na prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Reasumując, wiemy, że żywność, którą wybieramy, bezpośrednio wpływa na ryzyko pojawienia się depresji i lęku oraz, że odpowiednio dobierając produkty spożywcze, możemy ograniczyć objawy tych zaburzeń

NAJLEPSZE SKŁADNIKI ODŻYWCZE O DZIAŁANIU PRZECIWDEPRESYJNYM I PRZECIWLĘKOWYM

Obecnie naukowcy dowiedli, że mózg, podobnie jak reszta organizmu, rozwija się aż do starości. Jego zdolność tworzenia nowych połączeń między komórkami określa się mianem neuroplastyczności.

To właśnie z powodu neuroplastyczności tak ważne jest spożywanie produktów, które korzystnie wpływają na mózg. Witaminy i minerały zapewniają mu paliwo niezbędne do zdrowego i dynamicznego rozwoju.

Drugim powodem, dla którego dieta jest tak istotna dla mózgu, jest to, że spożywane przez nas pokarmy mają niebagatelny wpływ na reakcje zapalne. Ostatnie badania dowodzą, że uporczywe, przewlekłe zapalenia - reakcja układu odpornościowego na urazy i infekcje - prowadzą do depresji i zaburzeń lękowych.

Inne badania pokazują, że na zdrowie mózgu wpływa także mikrobiota, czyli różnorodne bakterie i mikroorganizmy żyjące w jelitach

Obecnie wiemy jednak, że mózg i jelita nieustannie się ze sobą komunikują, a tak zwane pożyteczne robaki wpływają na funkcjonowanie naszego mózgu. Dieta bogata w składniki odżywcze i obecne w produktach fermentowanych probiotyki stwarza warunki dogodne dla rozwoju wspomnianych bakterii, dzięki czemu zapobiega depresji i zaburzeniom lękowym.

CO POWINNO TRAFIĆ NA TWÓJ TALERZ ?

Kwas foliowy.

Ten składnik przydaje się nie tylko kobietom w ciąży, ale pomaga także w tworzeniu nowych komórek. To witamina z grupy B, która występuje na przykład w wątróbce wołowej, brukselce, kielkach, pomarańczach i zielonych warzywach liściastych.

Żelazo.

Mózg potrzebuje czerwonych krwinek do funkcjonowania na najwyższych obrotach. Nasze ciało zużywa żelazo w produkcji hemoglobiny - białka pomocnego w transporcie tlenu z płuc do mózgu. Żelazo występuje w pestkach dyni, ostrygach i szpinaku.

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3.

Organizm produkuje niewielkie ilości długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA), dlatego powinniśmy je przyjmować dodatkowo z jedzeniem. Najczęściej występują w owocach morza, w tym, w dzikim łososiu, sardeli i ostrygach.

Magnez.

Magnez odpowiada za regulację kilku ważnych neuroprzekazników, na przykład odpowiedzialnych za nasz nastrój, a także wspomaga dobry sen. Pierwiastek ten jest obecny w migdałach, szpinaku i orzechach nerkowca.

Potas.

Ten pierwiastek jest niezbędny do przesyłania impulsów elektrycznych w neuronach. Występuje w wielu owocach i warzywach, w tym w bananach, brokułach, batatach i białej fasoli.

Selen.

Selen bierze udział w produkcji silnie działających przeciwutleniaczy w mózgu i jest użyteczny w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy - narządu odpowiedzialnego za nasz nastrój i poziom energii oraz lęku. Znajdziesz go w orzechach brazylijskich i płatkach owsianych.

Tiamina.

Zwana także witaminą B1, tiamina jest kluczowa dla prawidłowej pracy mózgu, ponieważ odpowiada za produkcję energii. Jej źródłem jest wołowina, orzechy i rośliny strączkowe.

Witamina A.

Wiele badań wykazuje związek witaminy A z neuroplastycznością, czyli zdolnością mózgu do rozwijania się i dostosowywania do nowych sytuacji. Produkty bogate w witaminę A to wątróbka, makrela i dziki łosoś.

Witamina B6.

Odgrywa kluczową rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu. Znajdziesz ją w pełnych ziarnach, wieprzowinie i jajach.

Witamina B12.

Ta witamina jest ważna z punktu widzenia produkcji związków, które odpowiadają za nasz nastrój: serotoniny, norepinefryny i dopaminy. Oprócz tego wspomaga mielinizację komórek mózgowych, umożliwiając skuteczne i wydajne przesyłanie impulsów. Występuje między innymi w małżach, wątróbce wołowej i omułkach.

Witamina C.

Witamina C to potężny przeciwutleniacz, który niweluje uszkodzenia w mózgu wywołane przez wolne rodniki. Produkty zawierające witaminę C to nie tylko sok pomarańczowy, ale także wiśnie, papryka chili i kapusta sitowata.

Cynk.

To kolejny pierwiastek, który wspomaga regulację sygnałów mózgowych i neuroplastyczność. Jeżeli potrzebujesz cynku, jedz pestki dyni, ostrygi i mielone mięso z indyka.

Mam nadzieję, że powyższe informacje okażą się interesujące i inspirujące. Bardziej wnikliwych odsyłam do źródła, tzn. książki „Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne” Dieta wspomagająca walkę z depresją i lękiem (dr Drew Ramsey, Wydawnictwo KobiECE).

MEDIACJA co do niej prowadzi i co dzięki niej można zyskać.

Konflikty i spory są rzeczą zwyczajną i naturalną, skoro nam się zdarzają na pewno można je rozwiązać.

Mediacja jest nową pozasądową metodą rozwiązywania sporów. To dobrowolny, nieformalny i łagodny proces, w którym neutralny i bezstronny mediator pomaga stronom we właściwej komunikacji oraz osiągnięciu porozumienia i zawarciu ugody.

Mediacja koncentruje się na tym, jakie są interesy stron i co każda ze stron uważa za sprawiedliwe. W mediacji wygrywają obie strony sporu. Jest ona tańsza niż postępowanie sądowe oraz znacznie szybsza.

Mediator jest osobą neutralną oraz bezstronną i pomaga obu stronom w komunikacji i osiągnięciu porozumienia. Szanuje ludzi oraz ma respekt dla ich spraw i wartości.

Mediację można stosować w sprawach cywilnych, karnych oraz nieletnich.

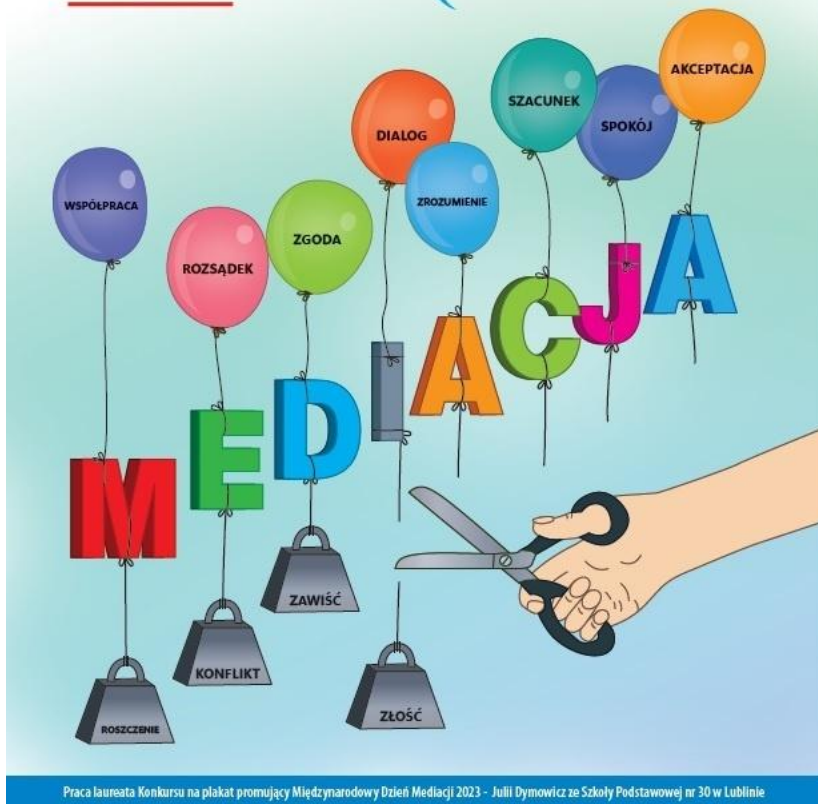
Skuteczność mediacji potwierdzają wszystkie statystyki z jej zastosowania m.in. w USA i Unii Europejskiej. Wskazują one, że przez mediację da się rozwiązać ok. 70%-80% sporów, a mediacje są udane w 60% do 80 % przypadków.

Jak co roku, w trzeci czwartek października, obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Mediacji**. W tym roku przypada on na 19 października.

Ministerstwo
Sprawiedliwości



Wolters Kluwer



Praca laureata Konkursu na plakat promujący Międzynarodowy Dzień Mediacji 2023 - Julii Dymowicz ze Szkoły Podstawowej nr 30 w Lublinie

19 PAŹDZIERNIKA 2023 R. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ MEDIACJI



www.gov.pl/web/sprawiedlilwosc/mediacje



www.facebook.com/mediacja.gov