

Herberton

NR 2 23/24

GRUDZIEŃ



V LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. ZBIGNIEWA HERBERTA W SŁUPSKU
„Non scholae, sed vitae discimus” Uczymy się nie dla szkoły, lecz dla życia

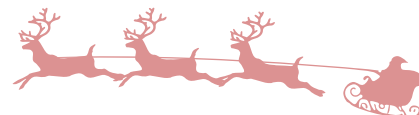
SPIS TREŚCI

<i>Życzenia bożonarodzeniowe</i>	s.3
<i>Narodowe Święto Niepodległości</i>	s.3
<i>Nowy Przewodniczący Samorządu Uczniowskiego w V LO - wywiad</i>	s.5
<i>Warsztaty z panem Danielem Odiją</i>	s.6
<i>Nowy prezydent Argentyny</i>	s.7
<i>Święta kaszubsko-polskie</i>	s.9
<i>Przepis na zdrową zimę - czyli jakie witaminy powinniśmy dostarczać w trakcie zimy</i>	s.9
<i>Zima z lokalną sceną muzyczną</i>	s.13
<i>O tym jak nie dać się zatracić - recenzja "Caravalu"</i>	s.14
<i>Kącik poetycki</i>	s.15
<i>Kim chcę być w przyszłości? Prosty wybór zawodu!</i>	s.16

ŻYCZENIA BOŻONARODZENIOWE

Drodzy nauczyciele i uczniowie naszej szkoły!

Życzymy Wam spokojnych oraz radosnych świąt Bożego Narodzenia, spędzonych w miłej, rodzinnej atmosferze oraz wszelkiej pomyślności i sukcesów edukacyjnych w nadchodzącym roku.



Redakcja szkolnej gazetki

KARTKA Z PAMIĘTNIKA V LO

Wspomnienia to nieodłączny element życia każdego człowieka. W naszym liceum tworzymy je my - uczniowie wraz z nauczycielami. Uroczystości szkolne zostaną na długo w naszej pamięci. Ostatnio w naszej szkole odbył się Dzień Patrona i uroczysty koncert z okazji dnia 11 listopada. Pamięć o patronie naszego liceum oraz dzień odzyskania przez Polskę niepodległości to ważne wydarzenia, warte godnego upamiętnienia. Wspomnienia ze szkolnych uroczystości kształtują więzi społeczne oraz budują atmosferę szkolnej wspólnoty oraz wpływają na nas i otaczający nas świat.

DZIEŃ PATRONA

30 października 2023 roku obchodziliśmy Dzień Patrona - Zbigniewa Herberta, którego imię nosi V LO. Twórczość Poety cechuje głęboka refleksja nad historią, moralnością i kondycją ludzką. Promuje uniwersalne wartości humanistyczne, takie jak wolność, godność i szacunek dla zasad moralnych. Herbert wyrażał troskę o los człowieka w kontekście wspólnoty ludzkiej.



Uczniowie naszej szkoły zaprezentowali znane utwory Herberta. Nastąpił magiczny moment, w którym chłoniliśmy poezję naszego Patrona. Wybrzmiały takie utwory jak: „Testament”, „Pan Cogito a ruch myśli”, „Kamyk”, „Piosenka zakochanego” i wiele innych. Wielkie podziękowania kierujemy głównie do naszych polonistek, które czuwały nad organizacją i przebiegiem tego wydarzenia, a także do naszych koleżanek i kolegów za wprowadzenie nas w niesamowity nastrój.



II LISTOPADA

10 listopada 2023 roku w naszej szkole odbył się uroczysty apel z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Dokładnie 105 lat temu Polska z powrotem po 123 latach pojawiła się na mapach Europy i została wolnym krajem. Możemy to zawdzięczać naszemu dzielnyemu, wytrwałemu rodakom walczącym wówczas o naszą ojczyznę.



Uczniowie naszego liceum zaprezentowali się jak zawsze - celująco. Wykazali się niesamowitym talentem i pasją. Na scenie pojawiła się gra aktorska, występy muzyczne, a także układy taneczne. Dzięki naszym rówieśnikom mogliśmy chociaż na chwilę przenieść się w inny świat i poczuć niezwykły klimat.

Wielkie podziękowania składamy również absolwentom V LO, którzy sprawili, że wszyscy zebrani na apelu z ogromnym zaciekawieniem wsłuchiwali się w historię Polski przekazywaną śpiewem.

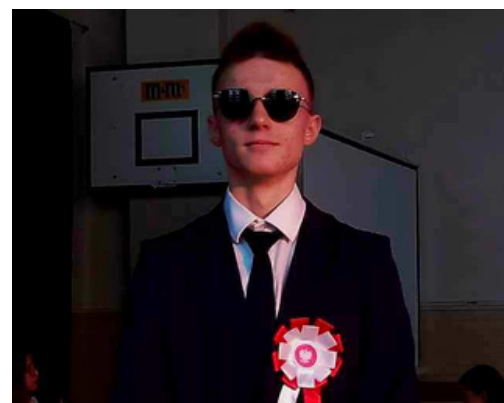


Te niezwykle uroczystości zostaną na długo w naszej pamięci, tworząc kolejne wspomnienia związane z licealnym życiem. To one ukształtują naszą postawę i wpłyną na naszą wiedzę. Warto o tym pamiętać.

Julia i Dominika

Nowy Przewodniczący Samorządu Uczniowskiego w V LO - wywiad

Znamy już wyniki kampanii wyborczej, przeprowadzonej w naszej szkole w październiku tego roku. Marek Łyszyk, uczeń klasy 2a, został wybrany przez uczniów naszej szkoły na nowego przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego.



A więc Marku, jak się czujesz jako nowy przewodniczący?

Uważam, że to bardzo przyjemne uczucie. Czuję, że jestem ważnym uczniem tej szkoły. Czuję także, że mam moc, aby wprowadzać nowe zmiany, nowe rzeczy, pomóc szkole się trochę rozwinąć i zapisać się na kartach historii naszej szkoły.

Czujesz się zaakceptowany przez uczniów?

Uważam, że tak. Patrząc zarówno na liczbę głosów w wyborach, jak i relacje koleżeńskie z uczniami na korytarzach, to myślę, że zostałem zaakceptowany.

Jako nowy przewodniczący, co chciałbyś jako pierwsze zmienić?

Pierwszą sprawą, którą chciałbym się zająć, jest poprawa współpracy pomiędzy członkami Samorządu Uczniowskiego. Co prawda uczniowie mogą jeszcze tego nie widzieć, ale ja jestem w stanie zauważyć już pierwsze zmiany. Nawzajem uzupełniamy swoje pomysły, które stają się jeszcze lepsze. Dzięki temu pomysły, które znalazły się w moim programie wyborczym, mogą stać się czymś lepszym niż zakładałem na początku.

Czy chciałbyś, żeby podczas twojej kadencji coś zmieniło się w społeczności szkoły?

W moich celach z programu wyborczego znalazł się punkt mówiący o tym, że chciałbym zachęcić klasy do integracji ze sobą, a także do rywalizacji i zabawy między klasami.



Karolina Hyla

Warsztaty z panem Danielem Odiją - słupskim pisarzem

Większość uczniów szuka sposobu, aby wyrwać się „legalnie” z lekcji. Jednym z tych sposobów były warsztaty literackie z panem Odiją. O co w nich chodziło?

Zacznę od tego, że pan Daniel jest znanym w Słupsku pisarzem i dziennikarzem. Napisał wiele książek, np. „Tartak”, który zdobył nagrodę literacką „Nike”. Jest także autorem komiksów.

Wszystkie jego książki można kupić w sklepach Empik, do czego gorąco zachęcam, bo warto zaznajomić się z jego utworami. Warsztaty literackie miały miejsce w Pomorskiej Bibliotece Pedagogicznej. Dotyczyły one twórczości laureatki literackiej Nagrody Nobla - Wisławy Szymborskiej. Na owych zajęciach inspirowaliśmy się jej poezją i tworzyliśmy *lepiej*, czyli tak zwane dwuwiersowe wiersze zaczynające się od słowa „lepiej”, np.:

*Lepiej umieć coś powiedzieć,
niż na lekcjach cicho siedzieć.*

W trakcie tworzenia naszych sentencji zależało nam przede wszystkim na prostocie i jasnym przekazie, co ku zdziwieniu wielu było ogromnym wyzwaniem. Ponadto Wisława Szymborska uwielbiała tworzyć własne wyklejanki. O co w nich chodziło?



Otóż wycina się z gazet różne elementy i wkleja się na drugi obrazek, tworząc tym samym kolaż. Oczywiście my także robiliśmy własne z gazet. Przedstawione prace odnosiły się w szczególności do polityki, społeczeństwa i obyczajowości, a czasem po prostu zawierały ironiczne spojrzenie na życie.



Wykonane przez nas wyklejanki prezentowaliśmy na forum i opisywaliśmy je. W wielu przypadkach same obrazki były warte więcej niż tysiąc słów. Nic zatem dziwnego, że gdy je widzieliśmy, raz śmialiśmy się, a raz biliśmy brawo. Prace te były bardzo kreatywne, a nawet sprytne i niekiedy posiadały wymowę symboliczną. Łatwo zatem dojść do konkluzji, że nie było czasu na nudę.

Po skończonych warsztatach mogliśmy zabrać ze sobą nasze prace. W wyklejankach chodziło o dobry humor i zabawę, a same zajęcia pokazały nam, jak można się dobrze bawić, używając gazet i wyobraźni. Spotkanie zleciało bardzo szybko i wywarło na mnie pozytywne wrażenie. Gdybym mógł, to bym z przyjemnością poszedł na nie jeszcze raz.

Mateusz

Nowy prezydent Argentyny

Niespełna miesiąc temu w Argentynie odbyły się wybory, wskutek których wyłoniony został nowy prezydent. Jest to Javier Milei, ultraliberał, którego poglądy można śmiało zakwalifikować do grupy skrajnie prawicowych. Pokonał on kandydata obecnie rządzącej centrolewicy peronistowskiej - Sergio Massę.



Milei zapowiada wielkie zmiany i zniszczenie dotychczasowego porządku spraw w państwie. Zamierza on rozwiązać takie resorty jak: ministerstwo oświaty (stwierdził, iż jest to indoktrynacja), ministerstwo zdrowia, ministerstwo transportu, ministerstwo kultury czy też ministerstwo sportu. Zapowiadał również rozwiązanie Banku Centralnego Argentyny. Ma to zniwelować 140% inflację. Zamiast peso nową walutą ma zostać Dolar Amerykański. W końcu po co coś naprawiać, skoro można zniszczyć. Ciężko jest sobie wyobrazić funkcjonowanie takiego państwa, jeśli w ogóle będzie można je tak jeszcze nazwać. Gospodarczo kraj ma pójść w stronę totalnie wolnego rynku. Javier Milei jest skrajnym anarcho-kapitalistą. Pała nienawiścią do socjalistów i lewicy w jakiegokolwiek postaci. We wczesnej fazie kampanii wyborczej otwarcie mówił o legalizacji handlu organami na wolnym rynku bądź też wolnym dostępie do broni palnej dla każdego obywatela. Państwo pod jego rządami będzie jednym wielkim skrajnie prawicowym eksperymentem.



Warto także wspomnieć o tym, że Milei wymachiwał piłą łańcuchową na jednym ze swoich wieców wyborczych. Prognozowałbym dwie możliwe opcje tego, co stanie się w najbliższych latach w tym kraju. Pierwszą jest wysoki przyrost gospodarczy oraz wzrosty PKB rządu 10% w skali roku, jednakże będzie to miało swoją cenę, ponieważ wprowadzą się tam na dobre wielkie korporacje, a zwykli pracownicy będą przez nie wyzyskiwani.

Na papierku wszystko będzie świetnie, kapitał będzie rósł a wszystko dookoła będzie szło do przodu. Jednak w rzeczywistości prawa zwykłego człowieka będą gwałcone na każdym kroku. Bogaci będą się jeszcze bardziej bogacić, a lud stanie się jeszcze biedniejszy. W dłuższej perspektywie społeczeństwo odwróci się od władzy i może skończyć się to zamachem stanu. Druga możliwa opcja to falstart nowego systemu. Rozwiązania gospodarcze nowego prezydenta nie znajdą przełożenia na rzeczywistość, cały kapitał, który państwo posiadało, wypłynie za granicę, a w Argentynie będzie jeszcze gorzej niż było. Tym samym nie możemy się dziwić temu, że wyniki wyborów wyglądają w takowy sposób. Niski poziom edukacji i świadomości społeczeństwa w Argentynie dały o sobie znać. Tym sposobem ludzie dali porwać się populiscie, który pojawił się znikąd, mówiąc im, że wybranie go jest lekiem na wszystkie problemy. Jest to typowy schemat dorwania się do władzy tyrana. Widzieliśmy identyczne przykłady w historii, Libia i Kaddafi bądź Irak i Hussein. Argentyńczycy dokonali złego wyboru w nadziei na lepsze jutro, dali się owinąć postrzelonemu ekscentrykowi, jakim jest Javier Milei. Ma on zostać oficjalnie zaprzysiężony na prezydenta 10 grudnia 2023 roku.

Święta kaszubsko-polskie

Co roku w grudniu obchodzimy pełne radości i uroczystej atmosfery święta Bożego Narodzenia. Święta pachnące choinką, siankiem spod obrusu i wszystkimi dwunastoma potrawami. Ale czy wszyscy mamy takie same tradycje? Czy kaszubskie świąteczne zwyczaje różnią się od typowo polskich?



Ależ oczywiście! Kaszuby, będące bardzo różnorodnym regionem z ciekawymi i nietypowymi zwyczajami, odbiegają od znanych nam tradycji i wartości. Co roku w wigilię domy odwiedza „gwiazdka” – jest to grupa młodzieńców przebranych za różne zwierzęta i postacie, takie jak koza, baran, niedźwiedź, wół oraz bocian, idące w towarzystwie Dziada, Baby, Kominiarza, Żyda, Policjanta, Diabła i Śmierci. Kolędnikom przewodzi Gwiżdż, dziś znany jako Gwiazdor. Polacy natomiast nie mają zwyczaju nawiedzać grupowo domów innych ludzi, tak jak Kaszubi, dla których jest to sposób na rozrywkę w tym czasie radości.



Choinka, będąca symbolem świąt, również różni się sposobem udekorowania wśród kręgów kaszubskich. Kaszubi robią ozdoby własnoręcznie m.in. słomiane i papierowe łańcuchy, serduszka, aniołki i ptaszki. Na gałązkach zawieszają również rajskie jabłuszka, cukierki i ciastka. Popularną ozdobą dla Kaszub są również anielskie włosy. Każdy region ma swoje niesamowite i niepowtarzalne tradycje.

Zofia Walkusz

Przepis na zdrową zimę - czyli jakie witaminy powinniśmy dostarczać w trakcie zimy

Dlaczego witaminy są ważne w okresie zimowym?

Gdy lato się kończy, a temperatura za oknem spada, zaczyna się okres, podczas którego dbanie o odporność jest kluczowym elementem jesienno-zimowego czasu. Mniejsza porcja dostarczanego słońca, trudniej dostępne świeże warzywa i owoce oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprawiają, że ochrona przed wszelkimi chorobami jest konieczna. W tym artykule przedstawię wam kilka przykładów witamin, których potrzebuje nasz organizm oraz w jaki sposób je dostarczać.

Witamina słońca - D

Witamina D jest odpowiedzialna za wiele funkcji w naszym organizmie. Wspiera ona układ odpornościowy, odpowiada też za samopoczucie i stan kości. Jest produkowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych, dlatego w okresie od września do kwietnia zaleca się jej suplementację. Bogatym źródłem witaminy D (oprócz leków dostępnych w aptekach) są na przykład tłuste ryby morskie, żółtko jajka, a także sery i mleko.



Witamina odporności - C

Braki tej witaminy w naszym organizmie możemy dostrzec poprzez spadek odporności i apetytu, a tym samym częstsze infekcje. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu energetycznego, syntezy kolagenu i ułatwiania przyswajania żelaza.

Owoce są bogatym źródłem witaminy C, np. pomarańcza, kiwi, cytryna, ale również niektóre warzywa, takie jak brokuły, papryka, kalafior czy brukselka. Wykorzystywana jest również do produkcji kosmetyków, po które warto sięgać zimą. Spowalniają one procesy starzenia się i regulują koloryt skóry.

Witaminy dobrego nastroju - grupa wit. B

Jest to grupa substancji, których wspólną cechą jest pozytywny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Przyjmowanie odpowiedniej ilości tych witamin łagodzi skutki stresu i napięcia nerwowego, a także poprawia sprawność intelektualną i samopoczucie. Warto przyjmować je zimą, gdyż wtedy często wstępuje u nas spadek nastroju.

Jej źródła możemy znaleźć m.in. w brokułach, szpinaku, fasoli oraz w ciemnym pieczywie i rybach.



Witamina zdrowej skóry - E

Warunki klimatyczne, które panują zimą, sprawiają, że pielęgnacja naszej skóry jest szczególnie ważna. Duża warstwa ubrań, która nie pozwala skórze oddychać oraz brak słońca, mogą sprawić, że nasza skóra stanie się przesuszona, matowa, zaczerwieniona i podatna na wszelkie podrażnienie. Jej obecność wpływa też na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, na zdrowe oczy oraz stan włosów i paznokci. Produkty z zawartością witaminy E to oliwa z oliwek, migdały, orzechy laskowe oraz olej słonecznikowy.

Mam nadzieję, że przedstawione przykłady pozwoliły zrozumieć wam, jak działa suplementacja w te chłodne dni. Pamiętajcie natomiast, że każdy z nas potrzebuje różnych ilości różnych witamin i że trzeba je stosować z rozsądkiem.

Życzę wam przyjemnej i zdrowej zimy.

Sandra

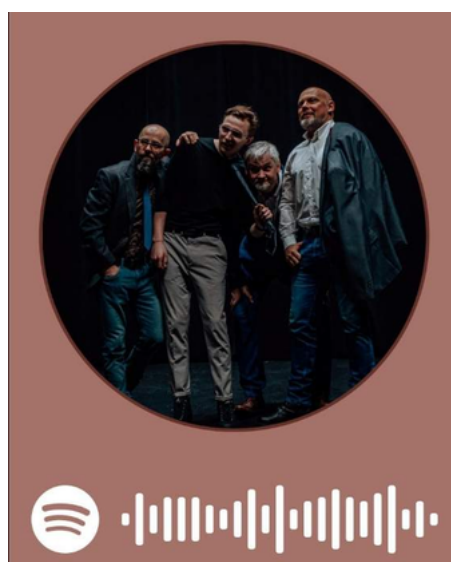
Zima z lokalną sceną muzyczną

Święta się zbliżają, a wraz z nimi zima. Chciałabym więc przedstawić wam parę lokalnych zespołów, które pomogą przetrwać okres minusowych temperatur, a także kilka wydarzeń muzycznych, które będą miały miejsce w tym właśnie okresie.

Instrukcja Pusta - zespół powstał w roku 2010 i kontynuuje swoją działalność do dziś. Do 2012 grali oni w składzie: Wojciech Skibiński - wokal, Kacper Ambroszczyk - bas, Damian Adamczyk - perkusja oraz Przemysław Kruczkowski i Michał Olejniczak - gitary. W 2012 roku zespół zawiesił swoją działalność aż do 2019. W tym czasie zaszły zmiany członków i od tego momentu na wokalu usłyszeć możemy Marcina Wójtowicza, Kubę Szczasiuka wraz z wcześniej już wspomnianym Wojciechem Skibińskim na gitarach, a także Kacpra Ambroszczyka na tej samej pozycji. Od tego czasu skład zmienił się tylko o perkusistę, którym do roku 2021 był Jakub Krasowski, a od 2022 do teraz rolę tę przejął Sebastian Suroż. Muzykę graną przez Instrukcję opisać można gatunkiem hardcore punku. Swoją pierwszy album o wdzięcznej nazwie "Przesilenia" wypuścili w 2021 roku, a znaleźć możecie go na serwisie Spotify bądź Youtube. Nasi słupscy muzycy wydali także singiel w sierpniu obecnego roku o tytule "Drogowskazy". Ich muzyka idealnie pasuje do powrotu do domu zimowym wieczorem między blokami z wielkiej płyty. Moim ulubionym utworem są "Szkarłatne Ulice", które przedstawiają realia nieubłagane pędzącego świata.



Drugi zespół, który chciałabym wam przedstawić w dzisiejszym zestawieniu, to the Evil Educators. Grupa powstała na początku 2020 roku. W momencie założenia składała się z wykładowców katedry filologii angielskiej Akademii Pomorskiej: Macieja Różańskiego - bas, Klaudiusza Bobowskiego - perkusja, Daniela Kalinowskiego (na tamten moment dziekana) - wokół. Skład ten jednak nie był tylko i wyłącznie 'nauczycielski', bo na gitarze królował Konrad Frankowski, który w momencie zakładania bandu był jeszcze studentem filologii angielskiej. Określają się jako zespół hardrockowy lub heavy metalowy. Jak przekazał mi sam Konrad Frankowski, inspirują ich różne gatunki i zespoły, jednakże ich wspólnym mianownikiem jest muzyka zespołów takich jak: Black Sabbath, Judas Priest oraz Iron Maiden. Panowie wydali swoją pierwszą płytę symbolicznego dnia 14 października 2022 roku, podczas którego obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej. Album nosi tytuł "Czarny Nów". Obecnie pracują nad wydaniem 2 płyty! Jeśli miałabym wybrać jeden z utworów, zdecydowanie poleciłabym piosenkę "Szakał". Powoduje u mnie poczucie przyływu energii i motywacji, co bardzo przydaje się, gdy trzeba przejść bez szwanku przez pokryte lodem ulice.



A co będzie się działo w Słupsku?

15.12.2023 - w Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara będzie można wczuć się w świąteczny klimat, słuchając polskich kolęd w aranżacji Anny Ročławskiej, a wykonanych przez chór Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.



12.01.2024 - posłuchać będzie można zespołu *Śląska Grupa Bluesowa*, który zagra spokojnego rocka pomieszanego z bluesem. Wydarzenie będzie miało miejsce w Antrakcie - Kawiarni Artystycznej.



25.01.2024 - w Motor Rock Pubie odbędzie się koncert *Titanic Sea Moon* wraz z *Devour Universe*. Jeśli spodobał się wam opis Instrukcji Pustej, to jest to wydarzenie dla was.



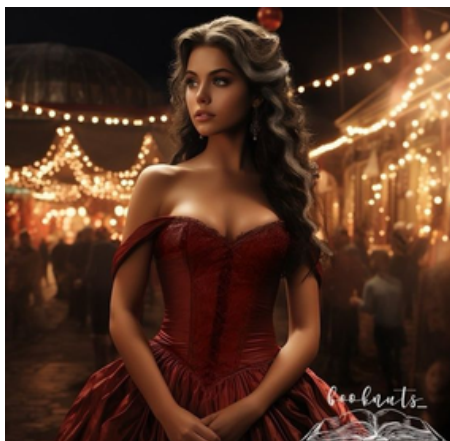
O tym, jak nie dać się zatracić

recenzja „Caravalu”

Zima to czas kiedy wielu z nas lubi zaszyć się pod kocem z ciekawą książką, dlatego też przychodzę do was z propozycją, której warto poświęcić uwagę. Do sięgnięcia po „Caraval” zachęciły mnie liczne filmiki na tiktoku, przedstawiające magiczny świat wykreowany przez Stephanie Garber. Książka zaraz po wydaniu w 2017 roku przez długi czas utrzymywała się na liście bestsellerów „New York Timesa”, co tylko podsycało moje oczekiwania wobec tej zaczarowanej historii.



Historia zaczyna się na wyspie Trisida, gdzie poznajemy główne bohaterki - Scarlett oraz Donatelle. Scarlett jest zaręczona z mężczyzną, którego nigdy nie widziała na oczy, co gorsze nie poznała nawet jego imienia. Mimo tego, że ślub został zaaranżowany przez jej znenawidzonego ojca, to dodaje jej wiary, że dzięki temu ona oraz jej siostra zazną spokoju. Kiedy Scarlett dowiaduje się, że ślub odbywa się za kilka dni, postanawia napisać po raz ostatni do Mistrza Caravalu „Legendy”, prosząc go, aby przyjechał ze swoim przedstawieniem na Triside. Obie siostry zostały zarażone magią Caravalu przez swoją Babcie, która co noc opowiadała im o tym wydarzeniu. Ku swojemu zaskoczeniu główna bohaterka otrzymuje wyczekiwany od najmłodszych lat list od Legendy oraz dwa zaproszenia do wzięcia udziału w Caravalu. Problem polega na tym, że ojciec nigdy nie pozwoli jej opuścić wyspy a poprzednie próby ucieczki zakończyły się niepowodzeniem. Dzięki intrydze swojej siostry oraz pomocy nieznanego żeglarza, ostatecznie dostaje się na miejsce rozgrywki. Ale musi pamiętać, aby nie dać się zatracić i pamiętać, że „to tylko gra”.



Autorka wykreowała niesamowity świat z bohaterami, których trudno nie polubić. Każdy z nich skrywa mroczny sekret, który prędzej czy później przecież musi wyjść na jaw. Fabuła jest niezwykle nieprzewidywalna, co tylko powoduje, że nie można oderwać wzroku od tej zaczarowanej lektury. Wątek romantyczny jest kolejnym dużym atutem, mimo że jest on poboczny, to konwersacje bohaterów niejednokrotnie wywołały u mnie śmiech.

A co najważniejsze klimat, jaki autorka stworzyła, opisując grę, sprawił, że niemal myślami przeniosłam się do świata Caravalu, a opisy magicznej scenerii, w których bohaterowie stawiali czoła kolejnym wyzwaniom, znalazły wręcz fotograficzne odbicie w mojej wyobraźni.

Podsumowując, książka sprostała moim wszelkim oczekiwaniom. Polecam tę książkę nie tylko fanom literatury z gatunku fantasy, ale również osobom, które lubią oderwać się od szarej rzeczywistości (zwłaszcza w takiej prze roku jak zima). Ale wchodząc do świata caravalu, musicie pamiętać, że „to tylko gra”.



Amelia

Kącik poetycki

Katharsis *“Hej, człowieku!”*

Zaczekaj chwilę zabiegany człowieku,
 unieś głowę, spójrz w niebo.
 Czy dostrzegasz jego piękno?
 Białe drobinki opadające na twe policzki,
 mróz głaszczący czule po twarzy.
 Niezwykły taniec płatków śniegu,
 niespotykany i niemożliwy do odtworzenia.

Na cóż się spieszyć?
 Na cóż tak gonić?
 Dostrzeż piękno otaczającej cię rzeczywistości.
 Zwolnij choć na chwilę,
 pozostaw pęd otaczającego cię świata.
 Skup się na tym co tu i teraz zanim to stracisz
 nie wiedząc nawet, że to miałeś.

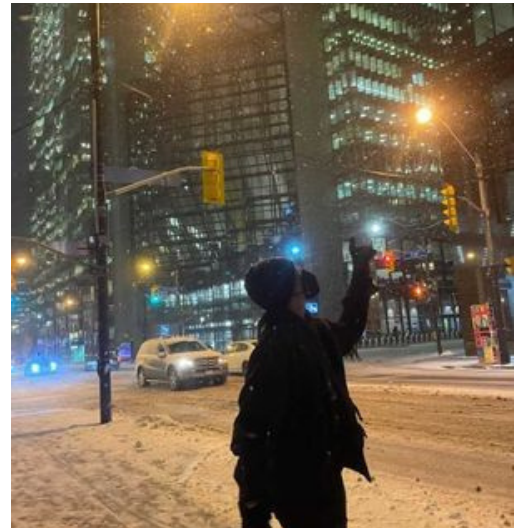
Ciesz się chwilą,
 to one budują całe twoje życie.
 Krótkie, piękne momenty,
 wspomnienia zapisane w nas na zawsze.
 Spójrz wewnątrz siebie
 i dostrzeż w sobie piękno.

Bądź niezwykły i niepowtarzalny,
 jak ten płatek śniegu spadający na twe lico.
 Ciesz się z małych rzeczy, doceniaj co masz
 i przestań się na zapas zamartwiać.
 Zamknij na chwilę oczy,
 zatrac się w otaczającej cię przyrodzie.



Teraz jesteś gotów,
by wrócić do swej codzienności.
Odmieniony, wybawiony.
Nieskazitelny jak śnieg
topniejący w twych włosach.
Nieś radość pośród zasmuconych
i siłę pośród pokonanych.

Zaczekaj chwilę zabiegany człowieku,
spójrz jeszcze ostatni raz za siebie.
Obiecuj sobie, że już nigdy nie wrócisz,
do tego co było.
Co niszczyło, pozbawiało radości.
Skup się na swej wolności.



Katharsis

KIM CHCĘ BYĆ W PRZYSZŁOŚCI? - PROSTY WYBÓR ZAWODU!

W tym numerze mam do zaprezentowania kolejny ciekawy zawód, który jest dość często wybierany.

PSYCHOLOG

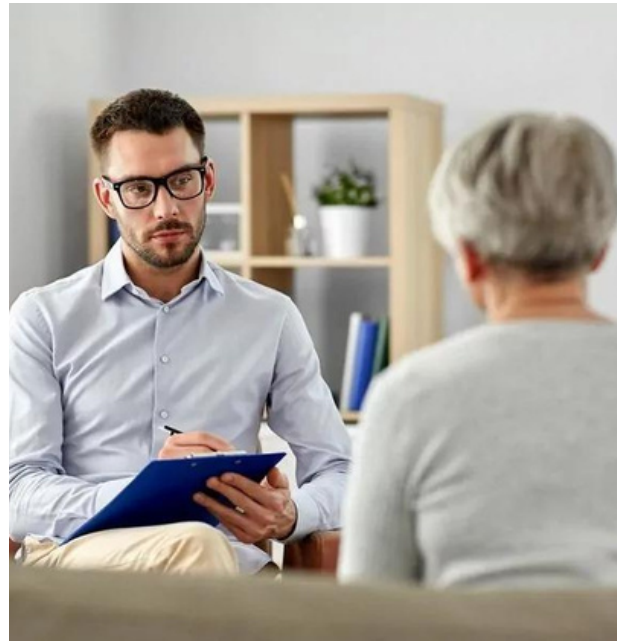
Psycholog – zajmuje się stawianiem diagnozy, opiniowaniem i leczeniem psychologicznym. Stawia on diagnozę na podstawie bardzo szczegółowego wywiadu przeprowadzonego z pacjentem oraz testów psychologicznych. Psycholog szuka przyczyn problemów dotyczących różnych dziedzin życia człowieka.



JAK ZOSTAĆ PSYCHOLOGIEM?

Nie jest to takie łatwe, jak mogłoby się zdawać. Aby zostać psychologiem, należy ukończyć **5-letnie studia psychologiczne**. Poza tym studia psychologiczne to wymagający kierunek. W trakcie edukacji poznaje się różne mechanizmy funkcjonowania psychiki człowieka na wielu płaszczyznach. W czasie studiów pojawiają się takie przedmioty jak: **metodologia badań, statystyka czy psychometria**.

Dodatkowo jest to profesja oparta przede wszystkim na rozmowie z drugim człowiekiem, który nie zawsze jest pozytywnie ustosunkowany do psychologa i może celowo sprawiać trudności w komunikacji. Często jest to też dodatkowym problemem. Nie zawsze ludzie są przychylnie nastawieni do rozmowy ze specjalistą. Z pewnością jest to zawód wymagający, w którym trzeba być przygotowanym na wiele różnych okoliczności, ale z drugiej strony sprawia wiele satysfakcji osobom, które posiadają umiejętności komunikacyjne.



CZY PRACA PSYCHOLOGA JEST TRUDNA?

Praca psychologa zdecydowanie nie należy do najłatwiejszych. Może nie jest to takie oczywiste, ale ta praca często bywa obciążeniem psychicznym dla samego specjalisty.

RODZAJE TEGO ZAWODU?

-**Psycholog dziecięcy** - zajmuje się głównie współpracą z dziećmi, które sprawiają problemy wychowawcze i diagnozą możliwych zaburzeń rozwoju procesów poznawczych. Pracuje on przede wszystkim w szpitalu na oddziale dziecięcym, przedszkolu, szkole, zakładzie poprawczym, specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych oraz domach dziecka.

Psycholog dziecięcy pracuje zarówno z dziećmi małymi, jak i starszymi. Może również opiniować w sprawach sądowych z udziałem nieletnich, o ile posiada uprawnienia biegłego sądowego.

-**Psycholog szkolny** - jest on jednocześnie psychologiem dziecięcym. Musi znaleźć zrozumienie w funkcjonowaniu psychiki dzieci i młodzieży. Psycholog szkolny raz w roku przeprowadza wywiad z uczniami, a przez cały rok prowadzi tzw. obserwację, np. w postaci anonimowych ankiet.

-**Psycholog kliniczny** - pracuje m.in. na oddziale psychiatrycznym oraz w różnych ośrodkach, niosących wsparcie w problemach natury psychicznej oraz zajmuje się diagnozowaniem tego typu schorzeń.

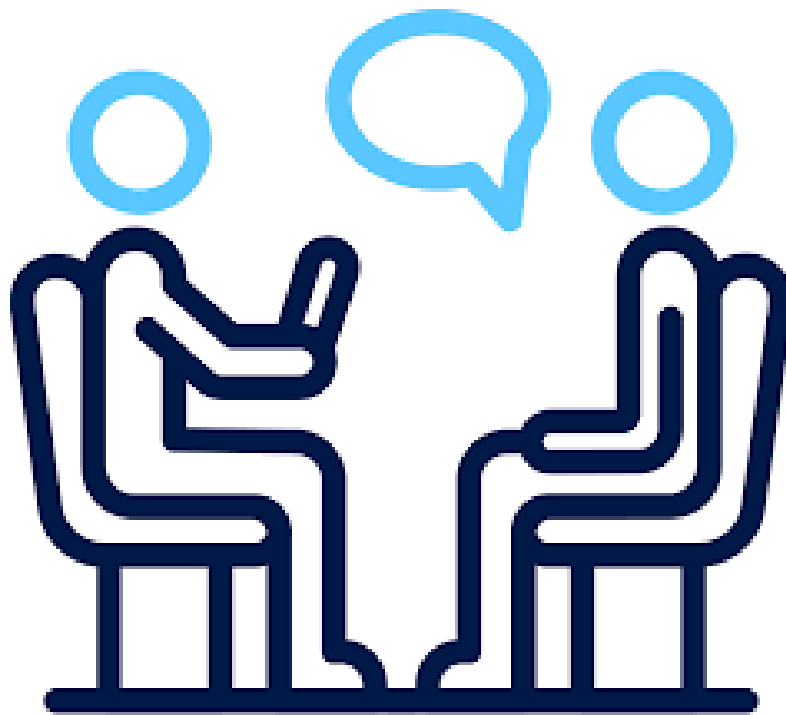
-**Psycholog policyjny** - pracuje w strukturach policji jako jeden z funkcjonariuszy. Musi więc ukończyć 5-letnie studia z psychologii oraz przejść proces rekrutacji do służb. Do jego zadań należy: zrozumieć motywy przestępstw, określić charakterystykę sprawcy bądź wiarygodność dowodów.

-**Psycholog wojskowy**- pracuje na co dzień zarówno z czynnymi żołnierzami, jak i znajdującymi się w ośrodkach szkoleniowych. Przeprowadza z nimi rozmowy, pomaga radzić sobie ze stresem i przeżywanymi trudnościami.

-**Psycholog więzienny** - jego zadaniem jest przede wszystkim praca z osadzonymi. Oprócz tego, specjalista obserwuje proces resocjalizacji poszczególnych więźniów.

-**Psycholog sportowy** – zadaniem takiego psychologa jest motywowanie i wspieranie sportowców (indywidualnych lub całej drużyny) w codziennych trudnościach.

-**Psycholog sądowy** - bardzo często pracuje jednocześnie jako biegły sądowy, zajmujący się orzecznictwem w sprawach cywilnych i karnych. Do jego zadań należy przede wszystkim wydawanie opinii np. o opiece nad dzieckiem.



ILE ZARABIA PSYCHOLOG?

Jest to kwestia, nad którą rozmyśla sporo osób, które chcą wybrać ten kierunek w życiu. Zarobki psychologa są bardzo różnorodne, co wynika m.in. z obszaru pracy oraz tego, czy jest to zatrudnienie w placówkach państwowych bądź prywatnych. Wpływa na to wiele czynników, ale zarobki są szacowane pomiędzy 4 000 - 20 000 złotych.

Nadia



***Zespół redakcyjny gazетки
V Liceum Ogólnokształcącego:
Dominik Drożdż, Amelia Duduś,
Sandra Gawłowska, Natalia Górska,
Nadia Hulecka, Karolina Hyla,
Mateusz Jaciubek, Majka Kuchmacz,
Julia Ozdoba, Dominika Postraszyńska,
Zofia Walkusz***

***Korekta: Michał Pankau
Opiekun: mgr Joanna Michałowska***



**Adres: V Liceum Ogólnokształcące
im. Zbigniewa Herberta
ul. Deotymy 15a 76-200 Słupsk**