

Twarzą do Słońca



PISMO MŁODZIEŻY ZESPOŁU SZKOŁ PONADGIMNAZJALNYCH
im. Wł. Broniewskiego w Krośnie Odrzańskim
NR 1/12/2021

Nakład 50 egz.

Redakcja: klasa 2c LO (rozszerzenie - j.polski)
Opracowanie techniczne i składanie: Joanna Lewandowska
Opieka literacka: Halina Baranowska

Erasmus+

Praktyki we Włoszech

We wrześniu tego roku grupa 20 uczniów klas technikum z Krośna Odrzańskiego po raz kolejny odbyła miesięczne praktyki we Włoszech, odwiedzili oni takie miasta jak *Rimini, Riccione, Cesenie, Wenecja, Rawenna i San Marino*.

Jak mówią, ich szefowie są bardzo mili, a miejsce pracy i wykonywane przez nich zadania były ciekawe i różnorodne.

WYCIECZKI

Rimini

W Rimini odwiedzili *Zamek Sismondo*, w którym znajduje się *Muzeum Felliniego*. Jednym z piękniejszych budynków w Rimini jest *Grand Hotel*, w którym prawdopodobnie urodził się artysta. Mieli oni także okazję zwiedzić ogrody w tym luksusowym miejscu.

Rawenna

Kolejnym miastem była *Rawenna*, która jest jednym z najstarszych miast we Włoszech i słynie z bogatej historii oraz unikatowych zabytków. Zachwyciła ich *Bazylika San Vitale* unikatowymi na skalę światową mozaikami, która pochodzi z czasów wczesnego chrześcijaństwa.

Z VI w.n.e. pochodzi również bazylika *Sant' Apollinare Nuovo*, w której podziwiali boczne ściany tego trójnawowego kościoła. Co ciekawe, znajduje się tam najstarsze przedstawienie szatana, aczkolwiek nie jako rogatego, osobnika tylko niebiańskiego anioła, a przy *via Dante Alighieri* obejrzeli *Tomba di Dante*, czyli *Grobowiec Dantego*.

San Marino

Jest to małe, ale piękne państwo we Włoszech. Ceni sobie ono wywalczone swobody, mimo że akceptuje wartości unijne, nie zdecydowało się wstąpić do Unii Europejskiej. Nasi koledzy zwiedzili historyczne centrum *San Marino*, które jest wpisane na *światową listę dziedzictwa kulturowego UNESCO*. Byli w *Bazylice św. Maryna* i widzieli ratusz *Palazzo Pubblico*. Byli zachwyceni pięknymi widokami oraz historią państwa, o której opowiadała pani przewodniczka.

Wenecja

Urok Wenecji można poczuć, płynąc kanałem do nabrzeża od strony *Pałacu Dożów*. Malownicze widoki, przestrzeń oraz kołysanie morza zachęcają do zagłębienia tajemnic miasta. Praktykantom udało się zaobserwować pracę gondolierów, wędrować wąskimi uliczkami oraz spacerować *Placem św. Marka* i poznać historię *Bazyliki św. Witalisa*, o której interesująco opowiadała pani przewodnik. Przeszli *Mostem Westchnień* i pewnie niektórzy pomyśleli o wzdychających tam niegdyś skaźniacach. Wracając, podziwiali *Bazylikę Santa Maria Della Salute*. Rozświetlony zabytkowy kościół i dzwonnica na wyspie *San Giorgio* prezentowały się pięknie.

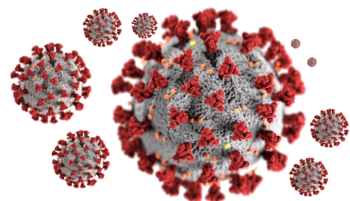
KONIEC STAŻU

Po zakończeniu stażu oraz praktyk uczniowie otrzymali certyfikaty, pożegnali swoich szefów i opiekunów wraz z pracownikami *Sistema Turismo*. Zdali egzamin z samodzielności, potwierdzili swoje umiejętności oraz wynieśli z tego cenną lekcję, która będzie im towarzyszyła do końca życia. Zawiązali ze sobą silne więzi. Ucieszyli się z możliwości poznania Rimini i innych ciekawych miejsc oraz otwartych i pogodnych Włochów.

Informacje o stażu zebrały *Paulina Bochonos II c* i *Julia Złótek II c*. Specjalne podziękowanie dla pani Lewandowskiej



Jak radzić sobie z problemami emocjonalnymi i psychicznymi podczas pandemii?



wywiad z psychologiem szkolnym Ewelina Drezin-Kruszelnicką oraz pedagogiem szkolnym Jolantą Kopaczewską

1. Czy zauważyły Panie wzrost liczby osób, które przychodzą do Was?

Tak, jak najbardziej, odkąd wróciliśmy do nauczania stacjonarnego zaobserwowaliśmy bardzo duży wzrost liczby uczniów szukających pomocy i wsparcia.

2. Jakie problemy najczęściej zauważają Panie u nastolatków po e-learningu?

Problemy te dotyczą trzech obszarów: emocjonalnego, społecznego i edukacyjnego. Często pojawiają się uczniowie o obniżonej motywacji do nauki, ale również do podejmowanego działania oraz osłabioną koncentracją i zdolnością do zapamiętywania uczonego materiału. Są też uczniowie, którzy odczuwają lęk przez niepowodzeniami szkolnymi, a czasem też lęk o uogólnionym charakterze np. lęk społeczny. Liczne są też przypadki, w których nasilają się trudności w relacjach rówieśniczych. Pojawia się również problem reagowania na ocenę innych, problemy z samooceną wynikające ze zderzenia wysokich wewnętrznych wymagań, oczekiwań wobec siebie i realnej lub często wyobrażonej presji ze strony otoczenia.

3. Jakich rad udzielają Panie takim osobom?

Istnieje wiele sposobów, by minimalizować poziom stresu. Warto podejmować próby zachowania codziennej rutyny. Należy znaleźć równowagę pomiędzy codziennymi obowiązkami a czasem wolnym. Ważne jest, by znaleźć coś, co nas odstrasuje i sprawia nam przyjemność. Dobrym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest aktywność fizyczna. Jeśli ktoś ma poważny problem i nie potrafi poradzić sobie samodzielnie, warto by zgłosił się do specjalisty.

4. Co można zrobić, aby poprawić sobie samopoczucie podczas pandemii po e-learningu?

Istnieje szereg możliwości, by poprawić sobie nastrój. Każdy z nas zapewne wykorzystuje swoje dotychczasowe umiejętności i doskonale wie, co sprawia mu radość. Kluczem jest po prostu przyjemność i satysfakcja z wykonywania różnych czynności. Mogą one wydawać się banalne, ale zazwyczaj są bardzo skuteczne np. dobra książka, gra na komputerze, muzyka, aktywność fizyczna oraz rozmowa z przyjaciółmi. Najważniejsze jest utrzymywanie kontaktu z innymi ludźmi.

5. Co może zrobić osoba, która nie ma możliwości spotkania się z psychologiem?

Zdecydowanie należy podkreślić, że można również skorzystać z pomocy oferowanej online na przykład telefonu zaufania - **116 111** oraz **800 12 12 12**. Można też skorzystać z czatu internetowego, który nie wymaga logowania ani instalowania aplikacji. Obie formy zapewniają pełną dyskrecję i anonimowość, dostępne są siedem dni w tygodniu przez całą dobę.

6. Co Panie sądzą o e-learningu? Jak według Pań wpływa on na młode umysły?

Naszym zdaniem z perspektywy pracy psychologa główną wadą jest po prostu ograniczenie kontaktów z innymi, dystans społeczny, który ma ogromny wpływ na budowanie relacji społecznych. Uczniowie tracą też umiejętność gospodarowania swoim czasem - zdarza się, że zacierają się granice między nocnym odpoczynkiem a aktywnym dniem, zaburzony zostaje naturalny rytm aktywności. Uważamy, że izolacja wpłynęła negatywnie na młodzież i może objawiać się silnymi reakcjami w postaci pojawiających się problemów.

Serdecznie dziękujemy za wywiad Pani psycholog oraz Pani pedagog.

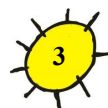
116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania (dla osób w każdym wieku)

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Wywiad prowadziły:

Katarzyna Kaczoruk 2c
Klaudia Kuźmińska 2c



Wyjazd do Krzywańca

Wyjazd do zakładu karnego w Krzywańcu okazał się być zupełnie inny, niż myślałam. Miałem z tyłu głowy to, że jest to miejsce strzeżone – co chyba nie dziwne – aczkolwiek nadal mocno uderzył mnie poziom ochrony i kontroli. Weszliśmy do ośrodka pozbawieni jakichkolwiek przedmiotów z zewnątrz, które zostawiliśmy w busie: telefony, torby, pieniądze itp. Wzięliśmy tylko dowód osobisty i tak ruszyliśmy na spotkanie ze skazanymi. Muszę szczerze przyznać, spodziewałem się czegoś gorszego po ludziach, z którymi mieliśmy się spotkać. Zapomniałem o tej najbardziej fundamentalnej i oczywistej rzeczy - ci mężczyźni i te kobiety są LUDŹMI. Miałem wrażenie, że nasi rozmówcy byli bardziej ludzcy niż połowa moich rówieśników. Widziałem ich jako równych sobie, pomimo obaw o ich możliwie zły moralnie charakter i wręcz patologiczny wizerunek więźnia w filmach, literaturze czy serialach. Słyszałem historie ludzi z problemami, ludzi popełniających głupie błędy i ludzi z potwornym uzależnieniem, aczkolwiek widziałem ludzi inteligentnych, zmarnowanych, ale o wielkich talentach, dopiero poznających siebie. Każdy z 5 skazanych (3 mężczyźni i 2 kobiety) opowiadał swoje historie. Myślę, słuchając opisu życia każdego z nich, że mogą śmiało wysunąć wnioski, że do alkoholu prowadzi częściej alkoholizm w rodzinie, trauma i problemy, a do narkotyków ludzka ciekawość i chęć przypodobania się towarzystwu. Dwudziestokilkuletni mężczyzna opowiedział swoją historię, zaczynając całe spotkanie. W jego przypadku uzależnienie nie było spowodowane traumą lub ciężką sytuacją w domu. W wieku 13 lat zaczął palić i pić, a kilka lat później spróbował narkotyków. Reszta więźniów miała podobną sytuację, zaczęli brać substancje psychoaktywne w wieku od 13 do 17 lat (mniej więcej) i z każdym dniem stawali się gorszą wersją siebie. Widziałem w ich twarzach żal. Jeden mężczyzna, który nie był w stanie oddać całego swojego bólu słowami, reagował mimiką twarzy i mową ciała na podejmowane tematy mimiką twarzy i mową ciała. Widziałem jego nagłe, aczkolwiek delikatne i subtelne ruchy, gdy tylko ktoś wspomniał o czymś ważnym dla niego. Wiedziałem wtedy, że ci samotni ludzie są zamknięci w sobie, choć mieli odwagę potrzebną do tego, żeby oddać swoją historię w nasze ręce. Zauważyłem jedną wspólną cechę u każdego z nich. Zmiany, które dokonały w nich narkotyki były nieodwracalne. Skarżyli się na bezsenność, koszmary, omamy (syndrom odstąpienia). Zrozumiałem też, że nie miałem pewności, z kim wtedy rozmawiam. Sami więźniowie mówili, że są zagubieni. Nie wiedzieli, kim są i bali się spojrzeć na siebie, gdy nie byli pod wpływem. Można wysunąć teorię, że stali się kimś innym. Mieli wrażenie, że ludzie bardziej ich lubili, gdy byli naćpani/pijani. Często popełniali kradzieże, aby tylko móc znowu zażyć. Jeden z mężczyzn autentycznie wrył mnie w ziemię, gdy opowiedział historię o porzuceniu swojego syna na kilkanaście lat przez problem z narkotykami. Starsza kobieta pokazała swoje wielkie serce, gdy zdawała relację jej kontaktu z córką, która nadal ją wspierała i dla której chciała walczyć z nałogiem. Wszyscy ci ludzie spędzili lata zamknięci, bez przyjaciół, rodziny, a mimo to nie mieli nawet sekundy dla siebie. Byłem dumny z nich wszystkich. Zrobili coś niezwykłego. Nie wiem, czy ich historie i lekcje uratują kogoś od nałogu, ale obudzili we mnie pewne uczucie, które pozwala mi uwierzyć w to, że wyjdą z uzależnienia. Obyśmy mieli nadzieję do końca.

Patryk Wesołowski II c Wojtek Makowski II c

