

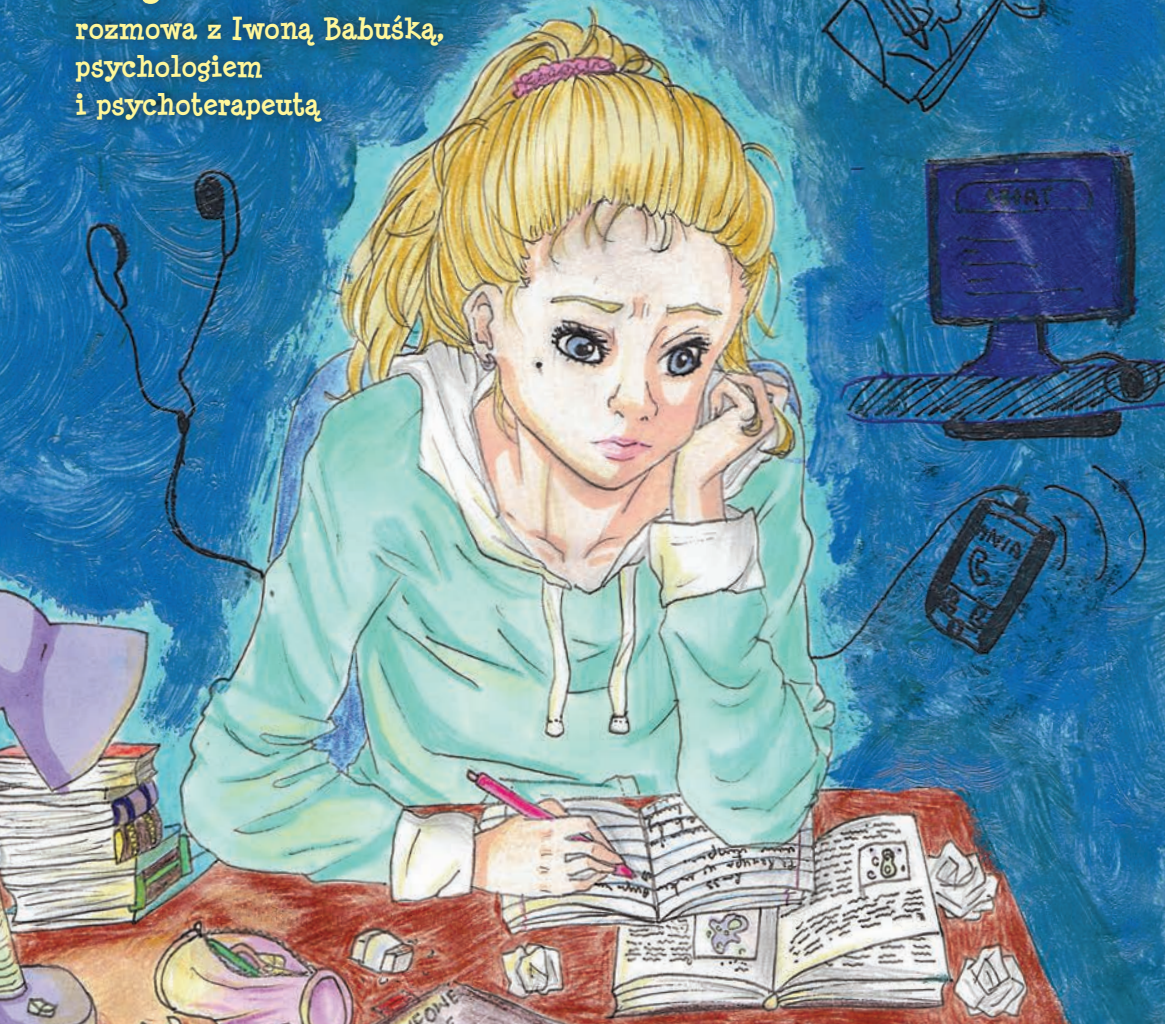
Niezbędnik Nastolatka

nr 03

czyli o nas, dla nas,
przez nas

Po co chcę się uczyć

rozmowa z Iwoną Babuśką,
psychologiem
i psychoterapeutą



Po co chcę się uczyć

Rozmowa z **Iwoną Babušką**, psychologiem i psychoterapeutą

Jakie są metody poprawienia koncentracji?

IWONA BABUŠKA: Są odpowiednie techniki, których można się nauczyć i je stosować. Poprawie koncentracji sprzyja wyciszenie oraz odpowiednie przygotowanie psychiczne. Istnieją metody relaksacyjne, na przykład trening autogenny Szulca, który jest wyciszająco- rozluźniający. Zastosowanie go przed trudnymi zadaniami wymagającymi koncentracji może pomóc. Warto być wypoczętym i wyspanym. Nie powinniśmy pić zbyt dużo napojów zawierających kofeinę, które mogą nadmiernie pobudzić. Popatrzcie na sportowców, którzy przed meczami czy przed meetingami często mają na uszach słuchawki. Słuchają muzyki, która pozwoli im się wyciszyć i odciąć od bodźców zewnętrznych.

Dlaczego nauka jednym przychodzi łatwiej, a innym trudniej?

– Psycholog zawsze powie, że jest to

sprawa indywidualna. Wiele rzeczy wpływa na to, jak się uczymy i jakie osiągamy wyniki. Pierwsze to warunki biologiczne, które nie zależą od nas, w tym zaburzenia rozwojowe, na które nie mamy wpływu. Osoby, które ich doświadczyły, muszą mieć po prostu odpowiedni rodzaj nauczania. Drugą decydującą sprawą jest motywacja. Tę kształtujemy sami. Siła jej działania zależy od tego, jak jesteśmy wychowywani. Najpierw mobilizują nas rodzice, potem robimy to sami. Ważne są

też warunki, w jakich się uczymy : jak czujemy się w szkole, jaki mamy stosunek do nauczycieli. To jest dopiero komplet czynników, które sprawiają, że jedni łatwiej przyswajają wiedzę, a inni gorzej.

Jak radzić sobie z presją w szkole? Gdy idziemy do odpowiedzi w szkole, lub presją ze strony bliskich, jeśli chodzi o naukę...

– Zanim zrozumiemy, że uczymy się dla siebie, z początku faktycznie uczymy się dla rodziców. Dzieci w młodszych klasach często uczą się dla nauczycieli, bo pani jest fajna. Chcą, by była zadowolona. Zastanówmy się dlaczego i czego się obawiamy przy tablicy.



Dla jednych to będzie samo wystąpienie publiczne, dla innych to, że muszą pokazać wiedzę – jest do dla nich trudne, bo ktoś ich ocenia. Odpowiedzi nas stresują, kiedy wiemy, że jesteśmy oceniani. Dopiero w momencie, kiedy będziemy wiedzieć, z jakich powodów się stresuje możemy to zmienić. Gdy poznamy przyczynę zdenerwowania zadbajmy o warunki, które zmniejszą nasz stres. Są dorośli, którzy tak boją się wystąpienia, że nie chcą na służbowe spotkanie z klientami. W tak skrajnych sytuacjach potrzebna jest indywidualna praca z psychologiem. Jeśli chodzi o szkołę, można się umawiać, że jesteśmy pytani tylko przez nauczyciela i przy obecności jednej osoby. To zmniejszyłoby presję. Natomiast stres wynikający z wymagań rodziców zależy od relacji, jakie z nimi mamy. Dlaczego rodzice wymagają od nas dobrych wyników? Czasami mają oni niespełnione ambicje. Chcieliby, aby ich dzieci dążyły do tego, co im się w życiu nie udało osiągnąć. Najczęściej słyszymy od rodziców jednak, że chcą, aby nam było lepiej. Często jest tak, że nawet jeśli rodzice wywołują presję, nie robią tego po to, by nam zaszkodzić. Natomiast czasami nie rozumieją, jakie my mamy potrzeby. Nie jest tak, że musimy być dobrzy we wszystkich dziedzinach, ale porozmawianie z rodzicami o tym, co nas interesuje, jest kluczem do porozumienia. Warto też powiedzieć rodzicom, że mamy złe stopnie nie dlatego, że nam się nie chce uczyć, ale dlatego, że nie rozumiemy. Nie umiemy się nauczyć, jakies zagadnienia



czy przedmiot są za trudne, albo nie widzimy związku z nimi w przyszłości. Tak jest teraz w klasach licealnych, gdzie układa się plan lekcji ucznia z myślą o dalszej edukacji, więc można mieć taki przedmiot, na którym bardziej lub mniej nam zależy.

Jak motywować się do pracy?

- Każdy musi znaleźć indywidualną odpowiedź. „Po co chce się uczyć?” to jest klucz do dalszej motywacji. Każdy musi wyznaczyć sobie cel. Wiem, że to się prosto mówi, ale młodzieży trudno jest myśleć o tym co będę robił czy robiła za 10 lat. Mam wrażenie, że większość osób na pierwszym roku studiów zauważa, że nadal nie jest pewna swojego wyboru. Znalazienie korzyści z nauki, uświadomienie sobie po co ja to robię, jest pierwszym krokiem do odpowiedniej motywacji. Oczywiście można stawiać sobie cele osiągalne w bliższej przyszłości. Zróbmy plan dnia i pilnujmy go. Przewycięźmy naszą niechęć do dyscypliny i uczmy się systematycznie. Musimy sprawdzić, co u nas zadziała, można powiedzieć, że jest to tak jak z nagrodami. Na jedne dzieci działa to, a na inne coś innego. Myślę, że świadomość, po co się uczymy, jest istotnym czynnikiem rozwoju.

Co zrobić, gdy ktoś nie jest pewny zawodu? Tak jak teraz, kiedy wymaga się od nas zdecydowania o przedmiotach kierujących nas w danym kierunku, dalszej nauki.

- Porozmawiajcie z doradcą zawodowym. Pomoże wam znaleźć równowagę pomiędzy

tym, co was interesuje a możliwościami rynku pracy. Każdy powinien kierować się swoimi zainteresowaniami, bo to jest coś, co pozwoli później pracować czy studiować tak, by odczuwać satysfakcję i przyjemność. A co, gdy ktoś nie ma zainteresowań? Wtedy ta osoba musi odpowiedzieć sobie, po co chce studiować. To nie jest tak, że wszyscy muszą skończyć studia. Wyobraźmy sobie, że ktoś ma pasję kulinarną, świetnie gotuje i chciałby się w tym kierunku rozwijać. Niech próbuje. Może znaleźć dla siebie coś, co sprawi mu przyjemność, nie musi koniecznie kończyć

studiów. Często rodzice wymagają od dzieci, by pokończyły studia. Na pewno w wielu przypadkach mają rację, natomiast nie jest tak, że każdy z nas, by pracować z przyjemnością, musi przejść przez wszystkie szczeble nauki. W tej chwili system studiów jest na tyle elastyczny, że nawet jeśli popełnimy błąd i wybierzemy kierunek, który nam się nie do końca odpowiada, możemy wybrać inny, będący tym uzupełniającym. Na początku studiowania możemy się rozglądnać, zobaczyć, czy dobrze wybraliśmy, a jeśli się okaże, że źle, to po roku można zmienić studia.

FOT. THINKSTOCK. FOTOLIA.COM

O nie! Sprawdzian

Co robić? Wpadamy w panikę, a wszystko, co czytaliśmy do tej pory przestało układać się w logiczną całość. Wicie co jest wtedy najważniejsze? Koncentracja. Opowiem, jakie są moje sposoby na koncentrację.

1 Na początek otworzymy okno. Nasz umysł potrzebuje tlenu. Bez niego szybko zrobimy się senni. Ale jak to? Mam otworzyć okno, gdy na zewnątrz jest tak zimno?! Tak! Jeśli jest ci zimno – owiń się kocem. Rzeńskie powietrze (szczególnie jesienią i zimą) bardziej cię orzeźwi.

2 Następnie puszczam cichą, spokojną muzykę. Słuchanie muzyki mi

pomaga, nie lubię ciszy. Ale to nie oznacza, że hałas pomaga się koncentrować. Wręcz przeciwnie. Znam niewiele osób, które się uczą „przy dźwiękach”. Jeśli przeszkadza choćby najcichszy dźwięk, odetnijcie się od świata – zamknijcie drzwi.

3 Ok. Wreszcie mamy warunki, aby się uczyć. Jeśli w podręczniku mamy mnóstwo tekstu, którego za nic w świecie nie zapamiętamy, użyjmy kolorów! Weźcie do ręki zakreślacz (pisak do zaznaczania tekstu albo zwykłe kolorowe kredki) i podkreślajcie ważne kwestie. Nie chcesz kreślić po książce? Weź kartkę i zapisuj na niej, to co najważniejsze. Ten drugi sposób jest lepszy, bo przepisując, już się uczymy. Oba te sposoby są świetnym wyjściem dla wrokońców, czyli osób, które szybciej

Studiowałam pedagogikę specjalną. Studia umożliwiłyby mi pracę z dziećmi upośledzonymi umysłowo. Skończyłam je, ale już po trzecim roku stwierdziłam, że bardziej interesuje mnie psychologia, i skończyłam drugi kierunek. Teraz pracuję jako psycholog, psychoterapeuta. Nie uważam, że było to pięć zmarnowanych lat studiów pedagogicznych. Jeśli szukacie pomysłu na zawód i pracę, to porozmawiajcie z absolwentami.



Pójdźcie na targi pracy organizowane przez studentów. Nie myślmymy w ten sposób, że studia determinują to, co będziemy w życiu robić. Oczywiście, jeśli myślimy o zawodzie lekarza, to jest to trudno zmienić, ale w wielu przypadkach ludzie, którzy są po studiach ekonomicznych, mogą pracować w zawodzie, który niekoniecznie się z tym wiąże.

ROZMAWIAŁY:
OLA MAŻNICA, ADRIANNA SUDER

z biologii już jutro!

zapamiętują to, co widzą, w porównaniu z tym, co słyszą. Jeśli łatwiej ci się uczyć, gdy słyszysz – jesteś słuchowcem – czytaj półgłosem tekst z książki.

4 Gdy notatki są sporządzone, a my dalej nie możemy się nauczyć definicji, to użyjmy skojarzeń albo poszukajmy ciekawostek na dany temat. Dzięki licznym skojarzeniom opanowałam w miarę historię dynastii Piastów.

5 Ważną rzeczą jest też czas. Musimy go dobrze zaplanować. Ja zazwyczaj przed klasówką 20 minut poświęcam nauce, a 10 minut oglądam coś w telewizji, następnie znowu się uczę i znowu mam przerwę. Robię tak dopóki się nie nauczę. Dzięki temu się nie nudzę. Aczkolwiek może to przeszkodzić w koncentracji.

6 Trenuj mózg! Nie możemy pozwolić, by szare komórki odeszły. Musimy je karmić. Rozwiąż od czasu do czasu sudoku, krzyżówkę, albo poćwicz tabliczkę mnożenia. Każdy sposób jest dobry na pobudzenie naszych „obywateli”. Zyskasz lepszą koncentrację i łatwiejsze zapamiętywanie faktów. Zobaczysz efekty, jeśli będziesz ćwiczył systematycznie.

7 Ostatni, najważniejszy punkt brzmi: musisz po prostu chcieć. Nikt cię nie zmusi do nauki. Nie ma takiej możliwości. Chociażby rodzice przykuli nas do książek, nie zapamiętamy tego, jeśli nie będziemy mieli ochoty. To do nas należy wybór. Mnie nie zawsze udaje się przezwyciężyć lenia, ale się staram, a to chyba jest najważniejsze, no nie?

DAGMARA DYRDA

Z „angielskiego” metra do światowych scen muzycznych

Świat marzeń, często zbyt idealny, by spróbować w nim żyć. Rodzimy się z umiejętnościami, które nierzadko z biegiem czasu marnujemy. A co gdybyśmy spróbowali je zatrzymać i wykorzystać? Czy warto podjąć ryzyko życia marzeniami?

Ed Sheeran, właściwie Edward Christopher Sheeran, folkowo-popowy brytyjski piosenkarz, kiedyś mieszkaniec metra w Los Angeles. Ten obecnie 23-letni artysta od dzieciństwa komponował piosenki. W 2005 roku zaczął je nagrywać. Trzy lata później przeprowadził się do Londynu. Wtedy jego kariera nabrała tempa. Zaczynał od koncertowania w pubie, nad którym mieszkał. W tym czasie wydał trzy minialbumy: „The Orange Room”, „Ed Sheeran”, „Want Some?”. Ale ważniejszy był kolejny „You Need Me” z 2009 roku. Przy kolejnych albumach ludzie kierujący karierą młodego artysty chcieli zrobić z niego kolejnego Jamesa Blunta, jednak Jake Gosling, jego menedżer, wiedział, że

świat nie potrzebuje następnego takiego artysty. Polecił piosenkarzowi, aby śpiewał o tym, co czuje i co uważa za słuszne.

Jake znał Jamala Edwardsa, założyciela kanału muzyki online SBTV. Dzięki jego pomocy odnaleźli idealne brzmienie. Słysząc je w „You Need Me”, które później podbiło światowe listy przebojów.

W lutym 2010 roku Ed Sheeran wydał kolejny album „Loose Change”. Tego roku wyjechał do Los Angeles. Bez żadnych oszczędności i znajomości właśnie tam poznał życie od strony ulicy. Śpiewając na ulicy, zyskał doświadczenie w występowaniu przed publicznością, a trudy codziennego życia i problemy, z jakimi przyszło mu się zmierzyć, zainspirowały go do dalszego tworzenia. Dzięki coraz większej popularności „You Need me” artystę zauważył aktor i gwiazda R&B Jamie Foxx. To właśnie on zabrał go z side’u ulicy i użyczył mu swojego studia, aby tam nagrywał kolejne utwory. Na początku 2011 roku, współpracując między innymi z Wileym, Devlinem, P Moneyem, z pomocą Goslinga wydał „The No 5 Collaborations Project EP”.



Właśnie na tej płycie pojawiła się piosenka „Little Lady” nagrana z Mikilem Panem, która zwróciła uwagę Eltona Johna. Po nim Edem zainteresowała się wytwórnia Asylum Records. Jego pierwszy poważny album „+” zdobył platynę w Wielkiej Brytanii.

W 2012 roku Sheeran wygrał dwie nagrody British Awards.

Ed chętnie współpracuje z innymi artystami. Napisał piosenki między innymi dla One Direction. Wraz z Taylor Swift skomponował utwór na jej płytę „Red” i wyruszył z nią w trasę koncertową na południe Stanów Zjednoczonych. Piosenka „The a Team” była nominowana do najważniejszych muzycznych nagród w tym do Grammy w 2013 roku, piosenkarz wystąpił na ceremonii wręczenia wraz z Eltonem Johnem. Zapytany o przyczynę sukcesu ich wspólnej płyty Gosling mówił o oryginalności i prawdziwości nagranych utworów. Uważa, iż Ed odniósł tak wielki sukces dzięki temu, że wiedział, jakim artystą chciał być.

Był sobą i jest sobą, a to w tej branży najważniejsze. Oryginalność, autentyczność

i ciężka praca poprowadziły go do międzynarodowego sukcesu. 23 czerwca 2014 roku wydana została nowa płyta Eda „x”, którą artysta będzie promował również w Polsce. Nareszcie mamy przyjemność gościć go w naszym kraju. Koncert odbędzie się 13 lutego 2015 roku w Warszawie na Towarze. Bilety zostały wyprzedane w mniej niż 3 godziny, co jest naprawdę dużym sukcesem. Miejmy nadzieję, że niedługo będziemy mogli gościć go ponownie.

ALEKSANDRA MAŻNICA

Źródła:

<http://www.mtv.com/artists/ed-sheeran/biography/>
<http://hollywoodlife.com/celeb/ed-sheeran/>
http://en.wikipedia.org/wiki/Ed_Sheeran
<http://www.theguardian.com/music/music-blog/2012/feb/09/ed-sheeran-producer-jake-gosling>

Moda nastolatków

Czy łatwo jest się ciekawie ubrać?

Nie jest to takie trudne, bo w internecie możemy podpatrzeć wiele ciekawych stylizacji. Szukajmy inspiracji w prasie dla młodzieży, zerkajmy na nasze koleżanki i kolegów. Przyglądając się im, możemy wymyślić strój albo dobrać dodatki, które w niesamowity sposób przemienią ubrania i nadadzą im ciekawy wygląd. (PAMIĘTAJMY JEDNAK, ABY NIE PRZESADZIĆ, WSZYSTKO MUSI ZE SOBĄ WSPÓŁGRAĆ).

Jak znaleźć swój styl?

Jeśli obserwujemy co nakładają na siebie inni i w ten sposób czerpiemy inspirację, to pamiętajmy – ubrania innych nie muszą do nas pasować. Nie zawsze będzie mi dobrze w tym, co noszą koleżanki. Warto jest też się zastanowić, w czym najlepiej się czuję: w dopasowanej bluzce czy w szerokiej

Często się zastanawiamy, czy nasze ubrania są modne, ładne lub spodobają się innym. Bardziej zdajemy się na to, co inni myślą o naszym stroju, a nie jak my się w nim czujemy. A szkoda, bo to powinno być dla nas najważniejsze.

bluzie? getrach czy džinsach? Jaki wolę styl: sportowy czy elegancki. Każdy w swojej szafie ma rzeczy na różne okazje, wystarczy je poprzymierzać i stworzyć własne stylizacje.

Czy kupować to, co modne, choć inni mają na sobie to samo?

Najlepiej kupować rzeczy, w których dobrze się czujemy i wyglądamy. Nie

szkodzi, że koleżanka ma podobną garderobę, jak my, to znaczy, że ma podobny gust do naszego.

Jakie dodatki są modne?

Uwielbiam dobrać dodatki do ubrań: kolczyki, naszyjniki, bransoletki, pierścionki, torebki. Dodatki nadają strojom charakteru i go urozmaicają. Dodają im lekkości i kobiecości w przypadku



dziewczyn. Zwykła bluzka z ciekawie związaną kolorową apaszką może wyglądać pięknie. Jeśli więc chcesz się wyróżniać: poszukaj w szkatułkach drobiazgów, które ożywią twoją garderobę. Spróbujmy. Nawet zwykłe kolorowe bransoletki z gumek założone na rękę zmieniają stylizację, podobnie zadziła bandamka na włosach, spinki, czy opaski.

Gdzie kupować ciuchy: używane, czy w galerii handlowej, a może uszyć samemu?

W galeriach handlowych odzież jest piękna, kolorowa, modna, ale nie zawsze tania. Na pewno miło jest mieć choć jedną, klasyczną kreację w szafie. W sklepach z tanią odzieżą można kupić coś niepowtarzalnego, i w dobrej cenie – rzecz, której nikt oprócz nas nie będzie miał. Z syciem jest skomplikowana sprawa, trzeba mieć pomysł, maszynę i umiejętności.

Czy nastolatki polują na promocje?

W większości to rodzice przeglądają gazetki promocyjne, dzięki którym można kupić fajne ubrania w dobrej cenie, i opowiadają o tym dzieciom. Warto z tych odpowiedzi skorzystać.

EWELENA BUŁAT

Mało czasu na hobby



- **Naucz się rozróżniać sprawy ważne i pilne od mniej pilne i mniej ważne; do drugiej grupy zalicz przyjemności.**
- **Jeśli masz do nauki tematy, które są dla ciebie skomplikowane i łatwe, to najpierw zmierz się z pierwszymi; jeśli zrobisz odwrotnie, to najtrudniejsze zadania zostaną do rozwiązania, gdy będziesz zmęczony, a to nie jest dobry sposób.**
- **Inaczej postępuj, gdy rozwiązujesz testy: najpierw skup się na tym, co rozumiesz, a najtrudniejsze części, gdzie nie znasz odpowiedzi, albo się zastanawiasz – zostaw na koniec. Jeśli długo będziesz mozolić się nad częściami testu, w sprawie których nie jesteś pewny, to potem może zabraknąć ci czasu na łatwe zadania.**
- **Internet, FB zabierają czas, gry komputerowe kradną czas.**
- **Jeśli planujesz dzień, to pamiętaj: zwykle na różne czynności poświęcamy 10 proc. więcej czasu, niż początkowo nam się to wydaje. Nie dziel więc czasu tak: wypracowanie z polskiego godzina, zadania z matematyki godzina, czyli od 15 do 17, tylko: wypracowanie z polskiego 15.00–16.15, zadanie z matematyki 16.15–17.30. Jeśli uda ci się szybciej – brawo, jeśli zaś masz rację i potrzebujesz na każde zajęcie godzinę, to zdążysz wszystko zrobić z przerwami i rozkojarzeniem.**

Złodziej snów i myśli

Zachęcam do obejrzenia filmu pt. „Incepcja”. Gdy po raz pierwszy zaczęłam go oglądać, tak mnie zaciekawił, że następnego dnia kupiłam sobie płytę z muzyką z tego filmu.



To amerykańsko-angielski science fiction. Zabiera widzów do świata snów. Dom Cobb (Leonardo DiCaprio) jest niezwykle sprawnym złodziejem, mistrzem w wydobywaniu wartościowych sekretów ukrytych głęboko w świadomości. Włamuje się do ludzkich umysłów, buszuje w nich, zabiera to, czego potrzebuje, i znika. Wyjątkowe umiejętności Cobba uczyniły z niego ważnego gracza w świecie szpiegostwa przemysłowego, ale i najbardziej poszukiwanego zbiega. A za swoją pozycję zapłacił utratą dzieci i śmiercią żony. Cobb i jego ekipa są mistrzami w swoim fachu. Ale mają zadanie niezwykle i jak dotąd jedynie teoretycznie wykonalne: muszą zostawić coś w pamięci ofiary. To pewien pomysł, ukryty tak głęboko, że kiedy się ujawni, ofiara potraktuje jak własny. I wprowadzi go w życie. Nikt się nie spodziewa, że perfekcyjna, co do sekundy zaplanowana operacja, może się załamać za sprawą samego Cobba. Bo nawet najbardziej precyzyjne planowanie nie zawsze wszystko przewidzi, na przykład spotkanie

z niezwykleym przeciwnikiem, który potrafi wyprzedzić każdy nasz ruch. A tego wroga Cobb mógł się spodziewać.

Resztę zobaczcie sami. Znakomite zdjęcia, cudowna muzyka, doskonały montaż sprawiają, że film wydaje się wzorcowy. Jest również ekspresyjny i ciekawy. Cały czas nabiera tempa. Pokazuje dużo ciekawych zdarzeń, których człowiek nie doświadczy. Ale odsłania także tęsknotę i trudności jakie ma ktoś kto wykonuje tak niebezpieczne zajęcie jak wchodzenie w czyjeś sny a chce mieć rodzinę.

Wyprodukowano go w USA i Wielkiej Brytanii. Wyreżyserował go Christopher Nolan. Muzykę do filmu stworzył Hans Zimmer. Film z gatunku science fiction wszedł na ekrany kin w 2009 roku. Obsada: Leonardo DiCaprio (Dom Cobb), Marion Cotillard (Mal), Dileep Rao (Yusef), Ellen Page (Ariadne), Cillian Murphy (Fischer), Tom Hardy (Eames), Joseph Gordon-Levitt (Arthur).

DOMINIKA HORABIK



Gotowanie

jest łatwe i przyjemne

Zapewniam i zachęcam. Warto jest przygotowywać samemu dania, ponieważ uczymy się samodzielności. Na pewno każdy kiedykolwiek coś ugotował. Pewnie byliście z siebie dumni i podzieliliście się potrawą z rodzicami lub rodzeństwem. Oto propozycja kilku przepisów na łatwe potrawy. Możecie je zrobić na spotkanie z przyjaciółmi lub rodziną.

Szyszki :

25 dag krówek, paczka ryżu dmuchanego
Rozpuścić krówki, masa powinna być gęsta. Poczekać, aż troszkę ostygną. Masę wymieszać z ryżem. Uformować kulki. Później odłożyć na talerz aż się zlepią. Będą wtedy wyglądać jak szyszki lub kulki.

Salatka z selera:

3 seleri (konserwowe), 2 papryki (konserwowe), 1 długi ogórek zielony, 2 groszki (konserwowe), 2 kukurydze (konserwowe), ogórki (konserwowe), 5 jajek, śmietana, majonez, ok. 40 dag sera, sól, pieprz
Ugotować jajka na twardo. Potem pokroić wszystko w kostkę, także jajka. Wymieszać z majonezem i śmietaną. Na koniec doprawić solą oraz pieprzem.

Koperkowe roladki z kurczaka:

1 pęczek kopru, 3 pojedyncze filety z kurczaka, czosnek granulowany lub 1/2 ząbka naturalnego, sól, 3 łyżki śmietany 18-procentowej, 1/2 łyżki mąki pszennej
Koperek opłukać i drobno pokroić. Filety z kurczaka rozbić. Następnie posypać je pokrojonym koperkiem (ok. 2 łyżek kopru odłożyć, granulowanym czosnkiem i solą. Zwinąć i spiąć je wykałaczkami lub związać delikatnie nitką. Gotowe roladki od razu przełożyć na gorący olej i zrumienić z każdej strony. Następnie zalać je około 1/2 szklanki wody i dusić pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie roladki wyciągnąć i wyjąć z nich wykałaczki bądź nitkę. Do około 1/3 szklanki wody dodać śmietanę i mąkę. Dokładnie rozmieszać i wlać do garnka, w którym dusiły się roladki. Sos zagotować. Następnie dodać odłożony koperek. Przyprawić do smaku i wymieszać. Koperkowe roladki połączyć koperkowym sosem. Proponuje podać je z ziemniakami i mizerią.

DOMINIKA HORABIK





Kraków

dla nastolatków

Kraków to piękne miasto. Turystów zachwycają zabytki. A co podoba się nastolatkom, które tu mieszkają?

Otym, jak urokliwy jest Kraków, mówią najczęściej przyjezdni. Ale przecież oprócz historycznych zabytków, które z chęcią podziwiają turyści, są tu liczne szkoły i (w tym gimnazja), do których uczęszczają młodzi krakowianie. To właśnie oni najlepiej znają swoje

miasto: chodzą po nim, jeżdżą autobusami i tramwajami, uczęszczają na zajęcia organizowane np. przez domy kultury, spacerują po ulicach i jeżdżą na rowerach czy rollkach po ścieżkach rowerowych. Dlatego też mają własne zdanie na temat swojego miasta.

O opinię na temat Krakowa poprosiłam kilkunastu przypadkowo spotkanych uczniów. Wszyscy powiedzieli, że lubią Kraków. Ale z różnych powodów. Jedni mówili, że za cudne zabytki. Inni, że ze względu na

restauracje i sklepy. Znowu inni, że za stoiska z pamiętkami, na których można kupić różne ciekawe rzeczy. Zapytani o to, co chcieliby w mieście zmienić, jednogłośnie stwierdzili – nic.

Czy Kraków organizuje zajęcia, warsztaty, wystawy, akcje przygotowane specjalnie dla młodzieży? Odpowiedź na pytanie można znaleźć na oficjalnej stronie miasta Krakowa www.krakow.pl. Jest tam kilka propozycji, które mogą zainteresować młodych mieszkańców i zachęcić ich do jeszcze dokładniejszego poznawania zakątków miasta. Jedną z organizowanych akcji jest obecnie, uruchomiony w kwietniu 2014 roku system KMKBike. Korzysta z niego ponad 26 tys. użytkowników. KMKBike umożliwia wypożyczenie roweru w jednym miejscu, prze-mieszczenie się na nim i oddanie go innym punkcie miasta. Jest to wygodne połączenie aktywnego spędzania wolnego czasu i zwiedzania miasta. Rekordzistą jest osoba, która miejski rower wypożyczyła 385 razy, najbardziej popularną zaś ze stacji jest ta koło teatru Bagatela.

Miasto organizuje spotkania ze sławnymi osobami, np. pisarzami, architektami i osobami o innej specjalizacji. 24 października odbyło się spotkanie z Janem Gehlem, duńskim architektem i urbanistą, profesorem Szkoły Architektury Królewskiej Duńskiej Akademii Sztuk. Architekt promował najnowszą książkę „Miasta dla ludzi”.

Warto też zwrócić uwagę na spotkania, które może zbytnio nie przyciągają uwagi,



lecz są interesujące, przykładami takich akcji są: kołędowanie na rynku czy Orszak Trzech Króli. Kraków ma wiele muzeów, do których często udają się szkolne wycieczki. Czasami można natknąć się na akcje typu Noc Naukowców lub inne, szczególnie zorganizowane zwiedzanie, dzięki czemu możemy wystawy obejrzeć za darmo.

W niektórych szkołach prowadzone są spotkania zachęcające nastolatków do zwiedzania Krakowa. Jedno z nich organizuje koło PTTK. Nosi nazwę „Przyjaciel Krakowa”. Przyjacielem Krakowa zostają zdobywcy czterech oznak. Możemy je otrzymać, kiedy weźmiemy udział w określonej w konkursie liczbie zajęć i spacerów po Krakowie.

W naszym mieście możemy natknąć się na wiele drózek rowerowych, które przydają się w aktywnym życiu nastolatków. Działa także kilka basenów, ośrodków sportowych, boisk Orlików oraz ośrodków przygotowanych do jednej z dyscyplin sportowych. Co raz częściej spotykamy młodzieżowe szkolki i drużyny piłkarskie. Jest to zachęta dla młodzieży do aktywności fizycznej.

W Krakowie powstało mnóstwo domów kultury, które pomagają nam w rozwijaniu pasji i hobby. Często organizują też konkursy, w których możemy się sprawdzić.

Nastolatek w Krakowie nie musi się nudzić. Opisane atrakcje to tylko przykłady. Zapraszam na oficjalną stronę miasta Krakowa, gdzie można śledzić nowości i zbliżające się ciekawe wydarzenia.

PAULINA BUDZIK

Ocalić czy zabrać życie

Mam na imię Ellie. Kilka dni temu wyruszyliśmy do Piekła, niedostępnego miejsca w górach. To była próba naszej przyjaźni. Niektórych z nas połączyło coś więcej. Gdy wróciliśmy do domu, znaleźliśmy martwe zwierzęta, a nasi rodzice zniknęli. Okazało się, że nie ma naszego świata. Ani żadnych zasad. A jutro musimy stworzyć własne.*

Jutro. Nie ma już żadnych zasad” to pierwsza z siedmiu części serii Johna Marsdena. Saga „Jutro” opowiada o przyjaciółkach, którzy działają jako partyzanci. Jesteśmy świadkami przemiany zwykłych nastolatków w żołnierzy. Dowiadujemy się, jak wygląda życie z perspektywy osoby, której wojna odebrała wszystko. Powieść „Jutro” stała się nie tylko największym młodzieżowym bestsellerem, ale też fenomenem, który przekroczył granice.

Ellie i Corrie, dwie przyjaciółki, wyjechały na kilka dni do kotliny zwanej Piekłem (niedostępne miejsce w górach). Wzięły ze sobą kilka osób: Kevina – chłopaka Corrie, Homera – najlepszego przyjaciela

Ellie, Robyn – bardzo religijną znajomą Ellie i Corrie, Lee – chłopaka, który kocha muzykę, oraz Fionę, która mieszka w mieście i jest bardzo miła.

Gdy po długiej wspinaczce, dotarli do Piekła, dziewiczych obszarów malowniczo położonych wśród drzew, kwiatów i licznych strumieni w kotlinie, rozbili tam namioty i spędzili miło kilka następných dni.

Wspólnie spędzony czas wzmocnił ich przyjaźń, a niektórych połączyło coś więcej. Postanowili, że miejsce to pozostanie ich tajemnicą, nikomu nie zdradzając jego położenia.

Kiedy wyszli z lasu, pierwszym budynkiem, jaki mijali, był domem Ellie. Znaleźli tam martwe zwierzęta. Nikogo nie było w pobliżu. Popędzili do domów, ale również było cicho i pusto. Zrozumieli, iż podczas wypadu w góry, rozpętała się wojna, a ich rodziny dostały się do niewoli.



John Marsden
NIE MA JUŻ
ŻADNYCH ZASAD
SAGA: „JUTRO”
Wydawnictwo:
Znak

Zdeterminowani przyjaciele gotowi są posunąć się do najgorszej zbrodni, by uwolnić bliskich z więzień i – co ważniejsze – by uwolnić kraj. Rozpoczynają walkę z najeźdźcami. Pewnie większość z nich uważa za niedorzeczność to, że niedoświadczeni nastolatkiem mogli dać w kość profesjonalnym żołnierzom. Autor dokładnie opisał ich przeżycia, sposób myślenia. Idealnie przedstawił zmiany, które dokonują się w psychice i życiu przyjaciół. Zmierzą się z mrokami wojny, staną przed wyborem: zabić czy być zabitym, ocalić życie czy też je odebrać. Każdy z nich będzie bohaterem. Na każdym z nich wojna odcisnie piętno.

* DAGMARA DYRDA

Reprezentacja Polski wraca światność?

Odpowiedź na to pytanie poznamy już niebawem, bo trwają eliminacje do Mistrzostw Europy 2016.

Teraz Polska z 7 punktami i bilansem bramkowym +9 jest liderem grupy D. Mecz z Gibraltarem wygraliśmy 7:0, z Niemcami 2:0, a z reprezentacją Szkocji zremisowaliśmy 2:2. Szczególnie wynik drugiego meczu był olbrzymim zaskoczeniem. Praktycznie nikt nie wierzył w zwycięstwo Polaków, tymczasem nasza reprezentacja pokonała mistrzów świata. Może właśnie o to chodzi. Kiedy kibice przewidują porażkę naszych piłkarzy, oni pokazują siłę. Niestety, bywa też odwrotnie. Po fenomenalnym zwycięstwie nad Niemcami byliśmy pewni wygranej ze Szkocją. Musimy się jednak zadowolić remisem.

Największe sukcesy Polska osiągnęła w latach 70. i 80. XX wieku. Byliśmy wtedy w gronie najlepszych drużyn świata. W reprezentacji grali fantastyczni piłkarze: Kazimierz Deyna, Zbigniew Boniek, obecny prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej, czy Grzegorz Lato. Pierwszy z nich, niestety, już



nie żyje, ale starsi kibice, którzy pamiętają jego występy, wspominają do dziś wielką gwiazdę. Właśnie za czasów tych wspaniałych graczy, w latach 1972–1982 dwukrotnie zdobyliśmy brązowy medal MS (1974 r., 1982 r.), również Polska zdobyła złoty i srebrny medal na olimpiadach w 1972 i 1976 roku.

Każdy z chciałby, by czasy światności powróciły. Pozostaje więc wierzyć w obecną reprezentację i nie wątpić w to, że Euro 2016 może być nasze. Następny mecz Polska gra 14 listopada z Gruzją, która na razie wygrała tylko jeden mecz. Kibicujcie naszym!

ANNA PANCERZ

Piłka nożna – sport tylko dla chłopaków?

Czy w piłkę nożną grają tylko chłopcy?
Otóż nie!

Czy w piłkę nożną grają tylko chłopcy? Otóż nie! Często dziewczyny, które grają w piłkę, są wyśmiewane. Chłopaki uważają, że ich koleżanki nie potrafią uprawiać tego sportu. Jednak wiele dziewczyn uwielbia tę grę. Mają coraz lepsze osiągnięcia. Grają z chłopakami lub w klubach. Coraz częściej zgłaszają się do udziału w zawodach szkolnych lub pozaszkolnych. Nierzadko są lepsze od chłopaków. Ale ci wciąż je dyskryminują i nie zapraszają do wspólnych rozgrywek. Na szczęście powstały piłkarskie kluby dla dziewczyn, gdzie mogą rozwijać zainteresowanie. Jedną z graczek jest **Karolina Rojek**.

Od jak dawna interesujesz się piłką nożną?

KAROLINA ROJEK: Dokładnie nie umiem określić, jak dawno temu zakochałam się w piłce nożnej. Pewnie gdy miałam osiem, dziewięć lat. Piłka nożna to gra dla każdego, a nie tylko dla chłopaków. Można grać w nią od najmłodszych lat.

Jak to robisz, że grasz tak świetnie i pokonujesz chłopaków?

– Wchodzę na boisko i zaczynam grać. Kocham to robić. Dużo trenowałam: na szkolnym wuefie, ale także z moim bratem, który gra w piłkę. Mamy ogród i tam stoi bramka, więc wystarczy tylko wyjść z domu, wziąć piłkę i kopać. Kiedyś nawet grałam często w ogrodzie z kolegami mojego brata. Potrzeba dużo treningów. Trzeba się trochę pomęczyć, ale sukces będzie niesamowity.

Czy grasz w klubie, a jak nie, to gdzie grasz w piłkę nożną?

– Niestety, nie gram w klubie. Nie mam zbyt dużo czasu, dodatkowo przez kontuzję kolana nie mogę sportowo grać w piłkę nożną. Trenuję w ogrodzie i na wuefie. Najpierw biegam 20 okrążeń wokół połowy ogrodu, potem biorę piłkę i próbuję, jak najlepiej trafić do bramki. Na lekcjach wuefu nauczyciel mówi nam, jakie mamy robić ćwiczenia.

Na jakiej pozycji lubisz grać?

– Bardzo lubię grać w ataku jako napastnik. Czuje się dobrze na tej pozycji. Lubię atakować, a ponadto dosyć szybko biegam, co pomaga mi w strzeleniu goli i kiwaniu. Ale przyznaję, że lubię też być bramkarzem.



Ubóstwiam bronić. Uwielbiam się rzucać, aby złapać piłkę.

Czy grasz w jakiejś grupie, na przykład podczas zawodów szkolnych?

– Tak. Dostyc często z innymi dziewczynami tworzymy drużynę piłkarską, jeździmy na turnieje.

Czy ta grupa się zmienia?

– Staramy się, aby nasza drużyna za bardzo się nie zmieniała, ale nie zawsze to się udaje.

Czy macie osiągnięcia?

– Nie. Ale mam nadzieję, że jeszcze zajmujemy dobre miejsca w turniejach. Chociaż mecze z zawodowymi klubami i gole im strzelone, to dla nas też są osiągnięcia.

Czy gracie podczas deszczu, np. na wuefie?

– Raz graliśmy, ale to, niestety, tylko jeden jedyny raz, ale raz, to i tak lepiej niż nic.

Czy czasami trenujecie z chłopakami?

– Tak, trenujemy i to dostyc często, w ten sposób się szkolimy.

Czy ćwiczenia, które wtedy wykonujecie, są dla was cięższe niż dla chłopaków?

– Nie wiem. Uważam, że dziewczyny są bardziej wygimnastykowane niż chłopcy.

Czy chłopaki was wyśmiewają, czy raczej podziwiają?

– Niestety, znam takich, którzy śmieją się z gry dziewczyn, ale większość jest kulturalna, dobrze się zachowuje. Czasami po dobrych akcjach podziwiają nas, ale nie chcą tego pokazać (wołają udowodnić, że są lepsi od dziewczyn).

Czy uważasz, że kluby dla dziewczyn są potrzebne i czy znasz dużo takich miejsc?

– Uważam, że takie kluby są potrzebne. Można by się w nich poduczyć gry w piłkę, a przede wszystkim grać z innymi klubami i cieszyć się z dobrej zabawy. Niestety, nie znam takich klubów. Reszta dziewczyn pewnie też nie.

– Czy chciałbyście, aby w twojej szkole powstał taki klub?

– Bardzo byśmy chciały, wszystkie dziewczyny w drużynie. Mogłybyśmy rozwijać swoje umiejętności i cieszyć się z gry.

Apeluję więc, aby chłopcy zaczęli doceniać umiejętności dziewczyn i pomagali im w doskonaleniu ich.

KATARZYNA STACH



„Mnie to nie dotyczy” zaburzenia odżywiania

Coraz więcej nastolatków źle się odżywia, a właściwie stara się nie jeść prawie w ogóle. W wielu przypadkach jest to naprawdę groźne, niekiedy prowadzi nie tylko do wycieńczenia organizmu, ale do śmierci. Jak pomóc takim osobom i kiedy potrzebna jest interwencja psychologów?

Styl życia czy bunt przeciw rodzicom?

Podziwiamy szczupłe modelki. Wiele z nas chciałoby wyglądać tak samo jak one, jednak figura i metabolizm nie zależą od nas, ale od genów.

Okazuje się, że często przyczyną bulimii lub anoreksji nie jest umiłowanie pięknego

ciała, a kiepskie relacje z rodzicami. Gdy nie umiemy się z nimi porozumieć, szukamy w sobie winy, zaczynamy wynajdywać wady, źle o sobie myśleć. Rozmowa ze specjalistą pomoże. A gdy dodatkowo mamy już kłopoty z jedzeniem (chorujemy na bulimię lub anoreksję), to przyda się wsparcie i zaangażowanie bliskich. Im szybciej uda nam się poprawić samopoczucie, tym skuteczniejsza będzie pomoc psychologa. Anoreksja to poważna choroba, głównie młodzieży w wieku szkolnym. Utrata wagi, złe samopoczucie i unikanie posiłków to główne objawy. Według psychologów większość przypadków kończy się wyniszczeniem organizmu, a niekiedy nawet śmiercią. Wiele osób chorych nie zdaje sobie sprawy

z problemu. Jeśli zauważamy, że ktoś z przyjaciół choruje, powiedzmy o tym osobie dorosłej. Dorosły nie jest wrogiem i w wielu sprawach może pomóc!

Akceptacja

– krok w stronę szczęścia

Dojrzewamy, a nasz wygląd się zmienia. U niektórych pojawia się trądzik, inni skarżą się na odstające uszy, a kolejni na nieproporcjonalną twarz. Popadanie w kompleksy jest naturalne, ale zabiera nam radość życia. By poczuć się lepiej, powinniśmy szukać w sobie plusów i zalet, a nie przejmować się niedoskonałościami, które z wiekiem i tak zostaną zlikwidowane, albo przestaną mieć znaczenie. Ważnym punktem ułatwiającym

akceptację jest odżywianie. Osoby jedzące dużo warzyw i owoców wcześniej zauważają pozytywne zmiany skóry, zwiększy się ich odporność na choroby i lepiej będą wyglądały włosy. Trzeba pamiętać również o sporcie! Aktywność fizyczna pomaga spalić kalorie i powoduje wydzielanie endorfiny, czyli hormonu szczęścia. Wzmaga również pewność siebie, lepiej dogadujemy się z kolegami i nie jesteśmy już tacy nieśmiali.

PAMIĘTAJ: ZABURZENIE ODŻYWIANIA NIGDY NIE JEST WYJŚCIEM Z SYTUACJI, TYLKO UCIECZKĄ, KTÓRA SPOWODUJE WIĘKSZY PROBLEM.

ADRIANNA SUDER

Niezbednik Nastolatka

Redakcja to uczestnicy warsztatów dziennikarskich „Razem do dzieła”

Pomoc redaktorska: Aleksandra Fandrejewska

Oprawa graficzna: Grzegorz Brodowski

Przeciwdziałanie
wykluczeniu społecznemu
– Razem do dzieła!



Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu – Razem do dzieła!” korzysta z dofinansowania w kwocie 314 000 zł pochodzącego z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.

Poprzez fundusze EOG i fundusze norweskie Islandia, Liechtenstein i Norwegia przyczyniają się do zmniejszenia nierówności społecznych i ekonomicznych oraz wzmacniania relacji dwustronnych z państwami beneficjentami w Europie. Trzy państwa ściśle współpracują z UE na podstawie porozumienia o Europejskim Obszarze Gospodarcym (porozumienie EOG).



Akademia Młodych Liderów Społecznych

Na lekcji przedsiębiorczości usłyszałam o projekcie Akademia Młodych Liderów Społecznych. Zgłosiłam się. Pomyślałam: wykorzystam szansę, poznam nowe dziedziny, które przydadzą mi się w wolontariacie lub przy organizacji samorządu szkolnego. I nie pomyliłam się.

Podczas miesiąca szkoleń mamy zajęcia z: misji i strategii rozwoju organizacji, metodologii badań społecznych i diagnozowania potrzeb społecznych. Uczymy się pracy w zespole i projektowej, a także jak być liderem. Poznaliśmy zasady powoływania organizacji pozarządowych i rozliczania funduszy organizacji. Ćwiczymy wystąpienia publiczne. Dowiedzieliśmy się jak dbać o marketing gdy się działa w organizacji, jak powinno się ją promować. Poznaliśmy podstawy analizy strategicznej w NGO oraz kodeks etyczny pracownika NGO.

Zajęcia są prowadzone przez osoby z odpowiednimi kwalifikacjami i w ciekawy sposób przekazujące wiedzę.

Akademia Młodych Liderów Społecznych to zajęcia organizowane przez fundację Cekin. Mają przygotować młodego przedsiębiorczego człowieka (16–19 lat) do prowadzenia i zarządzania własną firmą. Zajęcia odbywają się w weekendy. Są to wykłady i warsztaty.

Szkolenia są sposobem na ciekawe zagospodarowanie wolnego czasu, ale przede wszystkim dają możliwość sprawdzenia swoich sił w wielu dziedzinach i uzyskania doświadczenia.

Projekt kończy się stworzeniem dwóch autorskich miniprojektów społecznych. Jest to sposób na zastosowanie zdobytych informacji w praktyce. Ukończenie szkoleń wiąże się z otrzymaniem certyfikatu. Polecam, jeśli będą kolejne edycje.

<http://cekin.org.pl/index.php/78-newsy/83-projekt-akademia-mloдых-liderow-spolecznych>

JUSTYNA GORZKOWSKA

