



Zwariowana Siódemka

Gazetka szkolna
przy Szkole Podstawowej nr 7
w Tczewie

Marzec 2021 Nr 2

(gazetka wydawana w okresie kwarantanny)



Z ŻYCIA SZKOŁY

CO? GDZIE? KIEDY?

(BYŁO... JEST... BĘDZIE...)

- Próbny Egzamin Ósmoklasisty
- Ogólnopolski Konkurs na pisanekę i Drogę Krzyżową
- Rocznicą Powstania w Getcie Warszawskim
- Wywiad z redaktorką "Zwariowanej siódemki"
Małgorzatą Michalak
- Laureaci z naszej szkoły "Czytelniczego Rejsu"
- Moja pasja - Filip Dera kl. II A
- Patroni 2021 roku - w tym numerze postać
Stanisława Lema
- Temat numeru - "Depresja"
- Biblioteka poleca

Próbny Egzamin Ósmoklasisty



W dniach od 17 do 19 marca odbył się w naszej szkole Próbny Egzamin Ósmoklasisty.

17 marca uczniowie pisali egzamin z języka polskiego, 18 marca z matematyki, a 19 marca z języka angielskiego.

Był to próbny egzamin, ale bardzo ważny - przede wszystkim dlatego, że ósmoklasiści od 5 miesięcy są na zdalnym nauczaniu, nie wspominając, że w VII klasie też im wypadły ponad 3 miesiące.



Ten egzamin pokaże, jakie mają braki, ale też może niektórych zmobilizuje jeszcze do nauki przed kwietniowymi egzaminami.



Wyniki tych egzaminów będą się już liczyły przy wyborze przyszłej szkoły.

Życzymy wszystkim ósmakom powodzenia i dużo sił do nauki.

Od redakcji

Ogólnopolski Konkurs na Pisanke i Droge Krzyżową



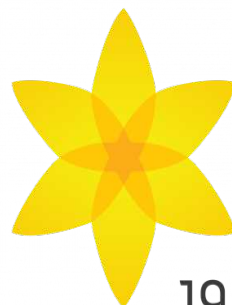
Wychowankowie naszej świetlicy wraz z paniami - Zofią Gromowską, Bożeną Danecką, Bogumiłą Strzedullą i katechetką panią Katarzyną Trojanowską wzięli udział w XVII Ogólnopolskim Kociewskim Konkursie na Pisanke Wielkanocną i Droge Krzyżową. Organizatorem konkursu jest Ognisko Pracy Pozaszkolnej w Starogardzie Gdańskim.



Trzymamy kciuki za prace naszych uczniów, a prace są wyjątkowo piękne i wprowadziły już do naszej szkoły atmosferę Świąt Wielkanocnych.

Od redakcji

Rocznica Powstania w Getcie Warszawskim



19 IV 1943

POWSTANIE
W GETCIE
WARSZAWSKIM

"(...) Wspomniłem Campo di Fiori

*W Warszawie przy karuzeli,
W pogodny wieczór wiosenny,
Przy dźwiękach skocznej muzyki.
Salwy za murem getta
Głuszyła skoczna melodia
I wzlatywały pary
Wysoko w pogodne niebo.*

*Czasem wiatr z domów płonących
Przynosił czarne latawce,
Łapali skrawki w powietrzu
Jadący na karuzeli.*

Rozwiewał suknie dziewczynom
Ten wiatr od domów płonących,
Śmiały się tłumy wesole
W czas pięknej warszawskiej niedzieli.

(...) Ja jednak wtedy myślałem
O samotności ginących.
O tym, że kiedy Giordano
Wstępował na rusztowanie,
Nie znalazł w ludzkim języku
Ani jednego wyrazu,
Aby nim ludzkość pożegnać,
Tę ludzkość, która zostaje.

(...) I ci ginący, samotni,
Już zapomniani od świata,
Język nasz stał się im obcy
Jak język dawnej planety.
Aż wszystko będzie legendą
I wtedy po wielu latach
Na nowym Campo di Fiori
Bunt wznieci słowo poety."

Cz. Miłosz "Campo di Fiori" Warszawa - Wielkanoc, 1943

Tak o powstaniu w getcie warszawskim pisał Czesław Miłosz. Dnia 19 kwietnia przypada 78. rocznica wybuchu powstania. Tego dnia w 1943 r. Niemcy przystąpili do ostatecznej likwidacji getta, której celem było wymordowanie ludności żydowskiej. Przeciwko grupie ok. 2 tysięcy żołnierzy niemieckich wspartych przez 3 wozy pancerne, stanęło ok. 750 słabo uzbrojonych żydowskich bojowników. Powstańcy dzielnie walczyli ok. miesiąca. Jednym z tragicznych wydarzeń, jakie miało miejsce w czasie walk było popełnienie samobójstwa przez członków komendy ŻOB-u wraz z Mordechajem Anielewiczem, kiedy to 8 maja Niemcy wykryli bunkier, w którym byli ukryci dowódcy. Symbolicznym zakończeniem działań zbrojnych było wysadzenie w dniu 16 maja budynku Wielkiej Synagogi na Tłomackiem z rozkazu gen. SS Jurgena Stroopa, który dowodził akcją likwidacyjną. Według raportu Stroopa na terenie getta ujęto ponad 43 tys. Żydów, rozstrzelano 7 tys., a 5-6 tysięcy zabito

w wyniku wysadzenia i palenia budynków.

Nie było żadnej nadziei na zwycięstwo, mimo to bojownicy Żydowskiej Organizacji Bojowej podjęli nierówną walkę z wrogiem. Marek Edelman, jeden z dowódców powstania, po latach powiedział „(...)jak mówi piosenka - «nie chodzi o to, aby dojść do celu, ale o to, żeby iść po słonecznej stronie» Wygrać nie mogliśmy, ale chcieliśmy iść po słonecznej stronie. Są takie piękne słowa: godność, człowieczeństwo. Tego broniliśmy". Działania warszawskich powstańców z getta zainspirowały do zorganizowania powstań w gettach znajdujących się w innych miejscowościach oraz obozach zagłady.

Ku pamięci Tych, którzy zginęli w walce o godność i wolność. Cześć i
chwała Bohaterom!

Opracowała p. Magdalena Fraszkievicz na podstawie:
A. Sowa, "Historia Polski 1918-1945", Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009, s. 636-637.
"Nie było żadnej nadziei. Powstanie w getcie warszawskim", Muzeum Polin, film youtube
Cz. Miłosz, "Campo di Fiori", <https://www.milosz.pl/przeczytaj/poezja/32/campo-di-fiori>

Wywiad z redaktorką "Zwariowanej siódemki" Małgorzatą Michalak

Red.: Cześć Gosia! W związku z tym, że jesteś uczennicą klasy VIII chciałibyśmy przeprowadzić z Tobą wywiad na temat próbnych egzaminów i zdalnej edukacji. Zgadzasz się?

M.M.: Chyba nie mam innego wyjścia, najwyżej Ci się zrewanżuję i kolejny wywiad przeprowadzę z Tobą?

Red.: Mam inny pomysł. Następny wywiad przeprowadź z innym uczniem klasy VIII B i zobaczmy z innej perspektywy, jak wygląda sprawa egzaminów i zdalnej edukacji.



M.M.: Chyba już wiem z kim porozmawiam!

Red.: No to tak na gorąco. Jak poszły Ci próbne egzaminy? Z czego lepiej, z czego gorzej, z których przedmiotów pytania były łatwiejsze, opowiedz coś o atmosferze panującej na egzaminach...

M.M.: Jeżeli chodzi o egzaminy to najgorzej poszło mi raczej z matematyki, natomiast najlepiej z polskiego. Atmosfera na egzaminach była całkiem fajna, bałam się, że będzie gorzej.

Red.: A jak wyglądała kwestia bezpieczeństwa ze względu na pandemię koronawirusa?

M.M.: Ze względu na panującą aktualnie pandemię, obowiązywały nas oczywiście maseczki, jak i odstępy. Maseczki mogliśmy już zdjąć po rozpoczęciu egzaminu, jednak było to zależne od nas.

Red.: No to jak już jesteśmy przy koronawirusie, to czy już przywykłaś do jego istnienia i jaki ma wpływ na Twoje życie nastolatki?

M.M.: Szczerze przywykłam już do istnienia owego wirusa. Przykre jest jednak to, że koronawirus ogranicza spotkania z przyjaciółmi.

Red.: Czy brakuje Ci kontaktów z rówieśnikami?

M.M.: Troszkę mi ich brakuje (haha...).

Red.: Czy w związku z pandemią i zamkniętymi szkołami boisz się czegoś? Jakbyś to nazwała...

M.M.: Nieee, raczej niczego takiego się nie boję.

Red.: Jakie są Twoje relacje z rodziną w czasie pandemii?

M.M.: Relacje na pewno są lepsze niż gdy pandemii nie było. Zależy to od tego, że przebywając w domu, spędzamy ze sobą więcej czasu.

Red.: Co jest dla Ciebie największym problemem w edukacji zdalnej ?

M.M.: Nie mam wielkich problemów w edukacji zdalnej, natomiast jeżeli mam już coś wytypować, to czasami problemy z internetem.

Red.: Co Ci się najbardziej podoba w edukacji zdalnej ?

M.M.: Najbardziej podoba mi się raczej to, że nie trzeba tak wcześnie wstawać, bo nie trzeba w moim przypadku dojeżdżać do szkoły.

Red.: Czy w aktualnej sytuacji problemem jest dla Ciebie poproszenie nauczyciela o wyjaśnienie, gdy czegoś nie rozumiesz? ...
Jeśli tak, to dlaczego?

M.M.: Raczej nie ma w tym żadnego problemu (haha...).

Red.: Ile średnio czasu przeznaczasz na naukę zdalną każdego dnia?
(liczba godzin)

M.M.: Nie mam konkretnej ilości godzin, które poświęcam na naukę. Zazwyczaj jest to 2-3 godzinki dziennie.

Red.: Czy z przeznaczonymi do realizacji zadaniami radzisz sobie samodzielnie?

M.M.: Tak, wszystkie zadania wykonuję sama.

Red.: Czy podczas udzielania odpowiedzi, czy na sprawdzianach korzystasz z podpowiedzi kolegów i koleżanek lub innych materiałów pomocniczych?

M.M.: Staram się wszystko wykonywać sama, bez pomocy żadnych źródeł ani podpowiedzi.

Red.: Który sposób nauczania wolisz (tradycyjny w szkole czy zdalny przez komputer)?

M.M.: Zdecydowanie wolę zdalny sposób nauczania.

Red.: Jakich rad udzieliłabyś swoim nauczycielom, by nauczanie zdalne było dla Ciebie lepsze (skuteczniejsze)?

M.M.: Nie mam aktualnie pomysłu na żadną z rad (haha...).

Red.: Których nauczycieli darzysz największym zaufaniem i dlaczego?

M.M.: Prawie każdego nauczyciela darzę tym samym zaufaniem.

Red.: Jakie są Twoje relacje z koleżankami i kolegami

w pandemicznej sytuacji, czy izolacja ma jakiś wpływ na te relacje?

M.M.: Myślę, że moje relacje z koleżankami i kolegami w tej sytuacji są w miarę dobre a izolacja nie ma jakiegoś wielkiego na nie wpływu.

Red.: Czy są jakieś sprawy, problemy o których nie rozmawiasz z rodzicami oraz z nauczycielami? Jeśli tak to, z kim chciałabyś o nich porozmawiać?

M.M.: Nie, nie mam żadnych takich spraw ani problemów.

Red.: Czy boisz się majowych egzaminów?

M.M.: Szczerze troszkę się ich boję.

Red.: Czy już wiesz do jakiej chcesz pójść szkoły?

M.M.: Tak wybrałam już szkołę do której chcę pójść.

Red.: Co chciałabyś robić w przyszłości?

M.M.: To jeszcze nie jest do końca pewne, ale myślę, że coś w kierunku stomatologii.

Red.: Twoje pasje i zainteresowania, które pozwalają Ci normalnie żyć w tym "dziwnym świecie"... Czyli krótko, co robisz w wolnym czasie?

M.M.: Wolny czas raczej poświęcam na naukę, jak i na rozmowy ze znajomymi i jazdę konną.

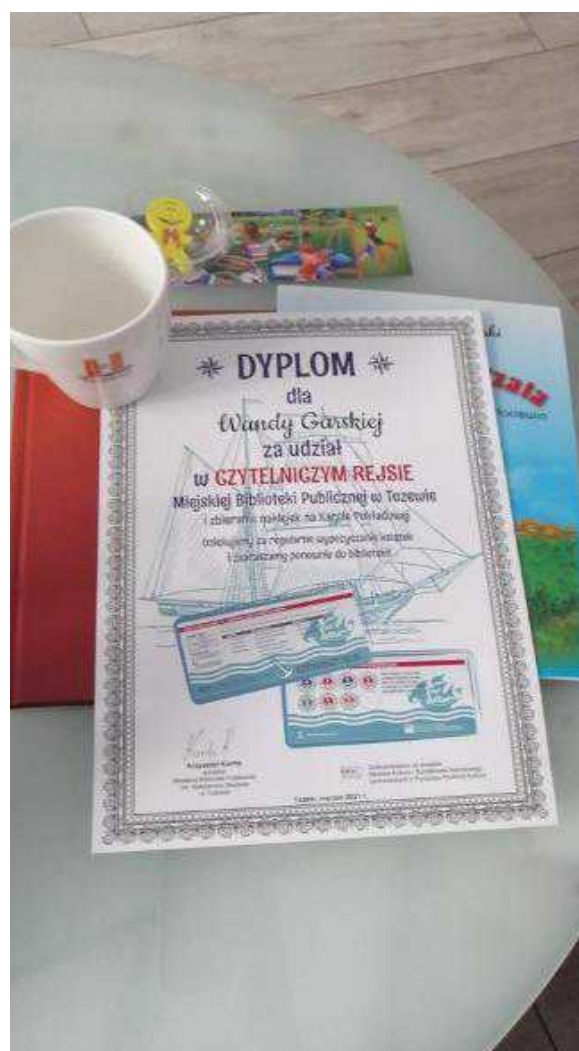
Red.: Dzięki za wywiad! Powodzenia na egzaminach i do szybkiego spotkania w szkole!

Wywiad (ze szczęśliwą koleżanką z redakcji) przeprowadził Szymon Podjacki

Laureaci "Czytelniczego Rejsu"

Mimo pandemii i zdalnej nauki, nasi uczniowie brali udział w konkursie czytelniczym organizowanym przez Miejską Bibliotekę Publiczną im. Aleksandra Skulteta w Tczewie "Czytelniczy Rejs".
A oto laureaci konkursu z naszej szkoły:

Wanda Garska (po odebraniu nagrody)



Szymon Podjacki z dyplomem i nagrodami



oraz Julia Gawrońska.

Serdecznie gratulujemy!

Od redakcji

Moja Pasja

Filip Dera z kl. II A

Cześć ! Nazywam się Filip Dera i chodzę do kl. II A.



Chciałbym podzielić się z Wami moimi pasjami, moim hobby, czyli moim pozaszkolnym życiem.

Każdy w życiu powinien mieć jakąś pasję, którą rozwija. Ja staram się poszerzać swoje umiejętności w nietłętym hobby, jakim jest gra na gitarze. Swoją przygodę z gitara rozpocząłem w pierwszej klasie, czyli gram około 1,5 roku. Gram na gitarze klasycznej stosując zarówno technikę akordów, jak i grę z nut. Wykonuję wiele różnorodnych ćwiczeń, które usprawniają moje palce, aby lekko poruszały się po strunach. Początkowo było mi bardzo trudno opanować jednoczesne granie lewą ręką na strunach

z odpowiednim chwytaniem strun w formie akordów na gryfie za pomocą prawej dłoni. Jednak po dłuższych ćwiczeniach wychodzi mi to już całkiem dobrze. Moje początki były bardzo skromne. Nie znałem się na muzyce i zapisie nutowym. Dzięki mojej wspaniałej Pani nauczycielce poszerzyłem znacznie swoją wiedzę poprzez aktywne rozwijanie umiejętności praktycznych. To, czego się zdołałem nauczyć, było dla mnie bardzo odkrywczym, a z biegiem czasu nie wydawało się już takie trudne.

Granie na gitarze daje nie tylko satysfakcję, ale przede wszystkim uczy dwóch ważnych cech: cierpliwości i systematyczności. Gra na gitarze to nie tylko mile spędzony czas. To nauka pracy nad samym sobą. Dzięki grze na gitarze pogłębiłem też swój repertuar wokalny, czyli nauczyłem się wielu nowych piosenek. Gitara jest instrumentem z duszą. Chyba każdy człowiek lubi słuchać jej pięknego brzmienia. Chciałbym więc aby stała się moją towarzyszką w dalszym życiu i aby zawsze stanowiła moją pasję.



Drugą moją pasją jest kosmos. Fascynuje mnie to, jaki jest rozległy i tajemniczy, szalenie skomplikowany, ale i coraz bardziej otwarty na odkrywców. Bardzo lubię oglądać różne zjawiska astronomiczne na niebie. W ostatnim czasie fascynują mnie koniunkcje planet, które oglądam w domu przez teleskop. Moim marzeniem jest polecieć kiedyś na Marsa.



Interesuję się również językiem angielskim, bardzo łatwo go przyswajam i chętnie się uczę. Naukę języka angielskiego rozwijam od 4 roku życia. Zacząłem od szkoły Helen Doron, aktualnie uczęszczam do szkoły językowej Angielsky.pl. Znajomość języka angielskiego wykorzystuję w mojej trzeciej pasji, którą są gry komputerowe. Używam angielskich wersji, jak również komunikuję się z graczami w tym języku. Moimi ulubionymi grami są Minecraft i Fortnite.

Uwielbiam również sport, od 4 roku życia trenuję karate (obecnie aikido). Bardzo lubię treningi aikido, ponieważ mogę się wybiegać oraz poznać różne techniki walki. Nauczyłem się już bezpiecznie

upadać i poznałem różne tajniki, np. jak wykorzystywać siłę przeciwnika, by go pokonać. Poza chodzeniem na treningi aikido, pływam oraz gram z tatą w tenisa. Dzięki mojemu tacie poznałem już podstawowe uderzenia w tenisie, takie jak to forhend i bekhend.

Opracował Filip Dera

Patroni 2021 roku

Patronami roku 2021 Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił - kardynała Stefana Wyszyńskiego, pisarza Stanisława Lema, poetów - Cypriana Kamila Norwida, Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, Tadeusza Różewicza. Sejm przyjął też uchwałę ustanawiającą 2021 Rokiem Konstytucji 3 Maja.

W tym numerze "Zwariowanej siódemki" przybliżymy Wam postać

Stanisława Lema.



Fantastyczny wizjoner

Ma zmienioną datę urodzin, by nie przynosiła pecha. Ukończył medycynę, ale nigdy nie pracował jako lekarz. Uczczono go najbardziej skomplikowanym doodlem. Czego jeszcze nie wiedzieliście o Stanisławie Lemie?

23 listopada 2011 roku, z okazji 60. rocznicy wydania "Astronautów", wyszukiwarka Google przygotowała specjalny Google doodle z animacją i minigrą opartą na motywach z "Cyberiady".

Był to najbardziej skomplikowany doodle wydany do tego czasu przez Google.

Grafikę obejrzyjcie pod adresem:

<https://www.google.pl/logos/lem/>.

Jak opisać działanie internetu ?

Nie jest to łatwe dla osób, które na co dzień z niego korzystają. A jednak dokonał tego ponad 60 lat temu Stanisław Lem! Jak? Wyobraził sobie pracę sieci komputerowych połączonych w całość, z której równocześnie może korzystać mnóstwo osób i nikt sobie nie przeszkadza. I wizja ta się sprawdziła. Nie ona jedna. Lem nie tworzył fantastycznych obrazów, jak obecnie wielu twórców filmów z gatunku science fiction. Korzystał ze zdobyczy nauki i zastanawiał się, jak będzie można wykorzystać te osiągnięcia w przyszłości. Przewidział między innymi ogromny wpływ technologii na Ziemię i ludzkość.

Warto pamiętać, że jego pierwsze utwory powstały w latach 50. XX wieku, a więc w czasach, gdy nie wszyscy jeszcze mieli w domu prąd!

Stanisław Lem urodził się 13 września 1921 roku we Lwowie. W akcie urodzenia wpisano jednak datę wcześniejszą, 12 września.

Trzynastka, zgodnie z przesądem, przynosi pecha, więc lepiej było go unikać.

Rodzice byli pochodzenia żydowskiego, ale Lem uważał się za ateistę.

Badania, jakie przeprowadzono w dwudziestoleciu międzywojennym w szkołach, wykazały, że Lem był najinteligentniejszym dzieckiem w południowej Polsce. Co wtedy czytał? Najchętniej książki Juliusza Verne'a i Herberta George'a Wellsa.

Chciał studiować na Politechnice i zostać uczonym. Niestety, wybuch II wojny światowej pokrzyżował te plany. Lem zdał egzamin na Politechnikę Lwowską, ale pochodził z zamożnej rodziny - w ustroju sowieckim oznaczało to, że nie mógł zostać studentem. Dzięki znajomościom ojca (znanego laryngologa) został przyjęty na Wydział Medyczny Uniwersytetu Lwowskiego. W ten sposób uniknął poboru do Armii Czerwonej. Po ataku Niemiec na Rosję (czerwiec 1941 r.) uczelnie zostały zamknięte. Rozpoczęła się hitlerowska okupacja. Na szczęście rodzina Lemów miała fałszywe papiery i uniknęła osadzenia w getcie. Stanisław pracował jako pomocnik mechanika i spawacz w niemieckiej firmie zajmującej się odzyskiwaniem metali ze zniszczonego sprzętu wojskowego. Amunicję, którą udało mu się wynieść z zakładu, przekazywał polskiemu ruchowi oporu.

W 1945 roku rodzina Lemów musiała opuścić Lwów, który stał się miastem radzieckim. Lemowie stracili cały swój majątek. Zamieszkali w Krakowie. Stanisław kontynuował studia medyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim. Po otrzymaniu absolutorium (termin ten oznacza ukończenie studiów, czyli zdanie wszystkich egzaminów i jest warunkiem koniecznym do uzyskania dyplomu) odbył

obowiązkową praktykę w szpitalu. Widok krwawych scen był ostatecznym powodem do porzucenia medycyny, za którą nie przepadał. Dzięki tym studiom zdobył jednak solidne wykształcenie z przyrody i z nauk ścisłych, które później wykorzystywał w swoich utworach.

Stanisław Lem zmarł 27 marca 2006 roku w Krakowie.

Tak to się zaczęło...

Pierwsze utwory Lema drukowane były w różnych czasopismach w latach 1946-1948. Były to głównie opowiadania o tematyce wojennej, a także wiersze.

Jako autor fantastyki zadebiutował opublikowanymi w "Tygodniku Powszechnym" opowiadaniem: "Obcy", "Ogród ciemności" i "Dzieje jednego odkrycia". W 1951 roku wydano "Astronautów". Pierwsza książka Lema - fantastyczna opowieść o losie wyprawy na Wenus - okazała się bestsellerem, wielokrotnie dodrukowywanym.

Lem to najczęściej tłumaczony polski autor!

Jego książki można czytać w ponad 40 językach! Łącznie wydano ich ponad 30 milionów egzemplarzy.

Na podstawie książek Lema powstało wiele filmów...

Między innymi "Solaris" w reżyserii Stevena Soderbergha

z George'em Clooneyem w roli głównej. Sam pisarz zadowolony był jedynie z "Przekładańca" w reżyserii Andrzeja Wajdy - do tego filmu sam napisał scenariusz.

Stanisław Lem mieszkał z rodziną w Krakowie. Ich dom był stale odwiedzany, nie tylko przez znajomych, ale także przez całkiem sporą gromadę zaprzyjaźnionych psów i kotów.

Najbardziej znane utwory Lema

Astronauci

Cyberiada (często łączona z "Bajkami robotów", które macie na liście lektur w klasie VI. Opis "Cyberiady" w artykule

Biblioteka poleca)

Dzienniki gwiazdowe

Opowieści o pilocie Pirxie

Solaris



Czego jeszcze nie wiecie o Stanisławie Lemie?

- uwielbiał słodycze, zwłaszcza marcepan i chałwę
- każdej zimy wyjeżdżał na narty do Zakopanego
- był fanem motoryzacji, miał wiele aut i sam przy nich majsterkował
- znał sześć języków obcych: łacinę, niemiecki, francuski, angielski, ukraiński, rosyjski. Angielskiego nauczył się sam, przez co miał problemy z wymową, ale dobrze czytał i pisał

Ciekawe!!!

- Nazwiskiem pisarza została nazwana planetoida (3836) Lem.
- Ijon Tichy, jeden z bohaterów książek Lema, użył imienia planetoidzie (343000) Ijontichy.
- Pirx to krater na powierzchni Charona, księżycy Plutona.
- Solaris - tak nazwano gwiazdę w gwiazdozbiore Pegaza, a krążącą wokół niej planetę Pirxem.
- W listopadzie 2013 roku wystrzelono w kosmos raketę, na której pokładzie znajdował się nanosatelita BRITE-PL "Lem".

Od redakcji (przygotowano na podstawie czasopisma Victor)

Temat numeru Depresja

Osoby, którym towarzyszą myśli depresyjne, nie potrafią skupić się na tym, co ktoś do nich mówi - przez co możemy mieć wrażenie, że nie do końca nas słuchają, są rozkojarzone...

Depresja - nie lekceważ

Na depresję cierpi aż 350 mln ludzi na całym świecie, w tym 1,5 mln w Polsce. Wśród nich być może jest ktoś z twoich bliskich? Melancholia, apatia, bezzsenność i zamykanie się w sobie lub w domu... Natrętne myśli, że nie chce się żyć i ...samookaleczenia. Depresja to nie jest jesienny smutek, ale poważna choroba.

Nie da się jej nie dostrzec

Pierwszym sygnałem świadczącym o tym, że uczeń zmagają się z depresją jest jego obniżony nastrój i myśli rezygnacyjne: "nic mi się nie uda", "odnoszę same porażki", "nic mnie nie cieszy", "na nic nie mam siły". Pojawia się poczucie osamotnienia, izolacji, bo choć nastolatek bardzo potrzebuje kontaktu z inną osobą, może nie mieć na to siły.

Osoby cierpiące na depresję mówią, że trudno jest im zaangażować

się w relacje czy kontakty, ponieważ świat, który ich otacza, wydaje im się powierzchowny i płytki, boją się, że rówieśnicy nie rozumieją tego, co przeżywają. Czują lęk przed odrzuceniem czy wyśmianiem. Niestety, zdarza się, że reakcją na ważne sygnały, że ktoś potrzebuje pomocy - np. myśli rezygnacyjne czy samookaleczenia - są słowa: "To idź się zabić!", "Jak ci tak źle, to skończ ze sobą!".

Ma wiele twarzy

W depresji zmienia się sposób spędzania czasu, zainteresowania, a nawet sposób mówienia. Powinniśmy zwracać uwagę na to, że ktoś nie angażuje się już w rozmowy na przerwach jak wcześniej, nie inicjuje ich, wręcz unika kontaktu. Jak więc zachować się, gdy widzimy podobne reakcje, np. u koleżanki w klasie? Przede wszystkim powiedzieć jej: "Widzę, że zachowujesz się inaczej, jesteś nieobecna, przygnębiona. Jeśli chcesz pogadać, ja jestem". Trzeba się liczyć z tym, że ktoś odmówi rozmowy, wtedy warto okazać zrozumienie i zachęcać do kontaktu ze specjalistami - psychologami i pedagogami, w Dziecięcym Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **(800 121 212)**.

Jeśli jednak ta osoba twierdzi, że nie potrzebuje pomocy, a ty widzisz, że z koleżanką dzieje się coś złego, powinieneś o tym porozmawiać ze swoim rodzicem lub psychologiem, pedagogiem szkolnym.

Zadaniem kolegi osoby, która ma problemy, jest ich zauważenie i bycie obok, ale wsparciem specjalistycznym muszą zająć się

psycholodzy i lekarze.

A co o depresji mają do powiedzenia młodzi ludzie?

Umieranie od środka

- Depresja to umieranie od środka, o którym nikomu się nie mówi, by nie być wyśmianym - mówi Karolina.
- Nie bójmy się mówić o depresji, pomagać, reagować na smutek i cierpienie. Pamiętajmy, że dobro wraca jak bumerang, a nawet najwięksi twardziele czasem wymiękają. Co ja mogę o tym powiedzieć? Sama przez to przeszedłam i to niejednokrotnie. Jednym z powodów była szkoła i "chore", zbyt duże ambicje - wyznaje Ola. - Przez sześć lat miałam świadectwo z paskiem. Wyścig szczurów, życie w nieustannej presji, siedzenie po nocach i ... w końcu pojawiły się problemy ze zdrowiem. Kiedy poszłam do liceum, pierwsze tygodnie to były nieprzespane noce, płacz, panika, chęć zmiany szkoły i... przesiadywanie przed komputerem. Zamykanie się w pokoju, brak apetytu... albo przeciwnie. Żeby się ogarnąć, potrzebowałam duuuużo czasu, wsparcia przyjaciół i rozsądku.

Zaczniemy o tym rozmawiać

Są osoby, które nie chcą o tym rozmawiać i trzeba to zaakceptować. Jednak najważniejsze, by zaakceptować siebie i życie, wtedy żadna depresja nie będzie miała szans - przekonuje Aneta. - Nie jest to proste, wiem doskonale, bo koleżanka zachorowała na depresję. Dziewczyna zaczęła się odchudzać. Na

początku robiła to rozsądnie, aż nagle zaczęła rzucać teksty w stylu: "tego nie mogę zjeść, bo ma za dużo węgla", "jak to zjem, to zaraz będzie widać". Objawem depresyjnym było u niej przekonanie, że mimo starań nadal nie jest idealna. Koleżanka załamana się, przestała czuć radość. Na szczęście przezwyciężyła chorobę dzięki regularnym wizytom u psychologa, rozmowom. Wychodzi na prostą. Trzymam za nią kciuki.

Depresja to nie złe zachowanie, bunt czy burza hormonów, to poważna choroba

Od redakcji(przygotowano na podstawie Victora)

Biblioteka poleca...

Przed wszystkim przypominam wszystkim uczniom i rodzicom o stronie:

lekturym3.pl

Znajdziecie tu audiobooki, słuchowiska i filmy - oczywiście za darmo.

Recenzje książek do przeczytania lub wysłuchania

W tym numerze proponuję następujące książki:

"Feluś i Gucio poznają emocje" - Katarzyna
Kozłowska

Polecam dla klas 0 - I oraz rodzicom



Twój kilkuletni wulkan energii daje Ci popalić? Szukasz książki, dzięki której nauczysz malucha okiełznywać targające nim emocje? Oto pozycja, która w prosty sposób wyjaśni dziecku skomplikowany bałagan emocjonalny i pomoże mu w nazywaniu tego, co się z nim dzieje.

"Feluś i Gucio poznają emocje" to lektura, która krok po kroku prowadzi przez pojęcia radości, wstydu, przyjaźni, zniecierpliwienia, spokoju, nudy, ciekawości, odwagi, smutku, szczęścia, strachu, dumy, złości, wdzięczności, zazdrości, współczucia, tęsknoty i zdziwienia. Każda rozkładówka poświęcona jest jednej z wymienionych emocji - składa się z dużej ilustracji

przedstawiającą sytuację, w której dziecko może odczuwać daną emocję, krótkiego opisu tego uczucia oraz zadania dla pluszowego Gucia. Miś porównuje daną emocję do odczuć, które dla dziecka będą łatwiejsze do zrozumienia - dowiedzie się więc, jak smakuje radość, jak brzmi spokój i że zazdrość bywa kłująca.

Stonowane ilustracje Marianny Schoett oraz krótki, treściwy przekaz z pewnością przypadną do gustu maluchom. Książka zawiera wskazówki dla najmłodszych, dzięki którym odnajdą się w skomplikowanym świecie abstrakcyjnych emocji - razem z Felusem nauczą się, że wszystkie uczucia są naturalne i potrzebne, bo dzięki nim możemy np. uniknąć niebezpieczeństwa. Całość, uzupełniona zachętą do rozmowy o uczuciach z dorosłymi, pozwoli dzieciom zrozumieć, dlaczego lepiej się czują, gdy ktoś z dorosłych je przytuli i wytłumaczy im to, co niezrozumiałe.

Katarzyna Kozłowska jest pedagogką, nauczycielką wychowania przedszkolnego i przede wszystkim mamą. Jej pozostałe książki, "Feluś i Gucio idą do przedszkola" oraz "Feluś i Gucio wiedzą, jak się zachować", pomagają najmłodszym oraz ich rodzicom bezstresowo i z uśmiechem rozpocząć przygodę z przedszkolem.

"Nastolatek a depresja" - Raquel Jaramillo



Polecam dla klas IV - VIII oraz rodzicom

Pierwsza książka Konrada Ambroziaka, Artura Kołakowskiego i Klaudii Siwek Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać to kompendium wiedzy na temat depresji, jej przyczyn oraz metod leczenia. Jej dopełnieniem jest niniejsza książka - swoisty instruktaż zawierający rady, wskazówki, ćwiczenia, odpowiedzi i odpowiedzi na nurtujące pytania.

To wyczerpujący poradnik skierowany do głównych zainteresowanych: nastolatków dotkniętych depresją i ich rodziców.

Rodzicu, dzięki lekturze dowiesz się między innymi:

- jak zaakceptować chorobę dziecka i jej konsekwencje
- jak poradzić sobie z uporczywym poczuciem winy
- jakie twoje zachowania sprzyjają leczeniu, a jakie mogą je zakłócić
- jak motywować, chwalić i nagradzać swojego nastolatka
- czego możesz wymagać od dziecka z depresją i jak to egzekwować
- jak zadbać o siebie i pozostałych członków rodziny.

Nastolatku, dzięki lekturze dowiesz się między innymi:

- jak rozmawiać z innymi o swojej chorobie
- jak planować swoją codzienność (dom, szkoła, czas wolny)
- jak postępować w sytuacjach kryzysowych (spadek nastroju, myśli samobójcze)
- jak pracować ze swoimi emocjami - poznasz techniki akceptacji i uważności
- jak radzić sobie z krzywdzącą stygmatyzacją społeczną
- jak się przygotować i zmotywować do terapii.

"Depresja Nastolatków" - Konrad Ambroziak

Polecam dla klas VII i VIII oraz wszystkim rodzicom



Czym jest depresja?

Jak często dotyka nastolatki?

Jak ją rozpoznać i pomóc pokonać?

Jak odróżnić ją od typowych dla wieku nastoletniego wahań nastroju?

Czy depresja wymaga leczenia?

W jaki sposób wpływa na myślenie i zachowanie młodego człowieka?

Depresja to choroba XXI wieku. Wiele się o niej mówi, pisze, czyta. Teoretycznie dużo o niej wiemy, a faktycznie niestety nadal zdecydowanie za mało. Dla przykładu niewielu z nas ma świadomość, że stanowi ona poważny problem również wśród nastolatków. Dorastanie jest okresem pełnym napięć i konfliktów, dlatego tak łatwo jest przypisać objawy depresyjne młodzieńczej burzy hormonów. Nic bardziej mylnego - depresja to poważna choroba, a nie przejaw złego zachowania czy buntu. Autorzy, wybitni specjaliści na co dzień pracujący z cierpiącymi na depresję nastolatkami i ich rodzinami, przygotowali tę książkę, aby pomóc zrozumieć i zaakceptować depresję młodego człowieka oraz właściwie na nią zareagować. Odwołując się do badań i teorii naukowych, wyjaśniają nie tylko, czym jest ta choroba, ale również jak ją szybko rozpoznać, jakie pociąga za sobą skutki oraz kiedy i gdzie szukać pomocy. W zrozumiały sposób, z empatią i bazując na rzetelnej wiedzy, tłumaczą, że pokonanie depresji i powrót do zdrowia są możliwe, ale wymagają dużego zaangażowania rodziny osoby chorej. Zawarte w książce materiały dla nastolatka i dla rodziców, komiksy, ćwiczenia oparte na technikach uważności i ACT oraz liczne opisy przypadków ułatwiają zrozumienie treści i stanowią ciekawą inspirację do codziennej pracy.

"Cyberiada" - Stanisław Lem

Polecam dla każdego czytelnika



Jedna z najbardziej znanych książek łączących w sobie elementy science-fiction z baśniowością. Oto połączenie baśni z fantastyką w nowej edycji powszechnie znanych opowiadań Stanisława Lema - "Cyberiada".

"Cyberiada" to jeden z najbardziej znanych i reprezentatywnych dla prozy Stanisława Lema zbiór opowiadań, którego bohaterami są w większości roboty i inteligentne maszyny. Akcja opowiadań rozgrywa się w bliżej nieokreślonych, bajkowych czasach i światach, w królestwach, w towarzystwie księżniczek, rycerzy i smoków. Mieszkańcami owych królestw są przypominające istoty ludzkie

roboty. W niektórych opowiadaniach pojawiają się również bladawce, czyli istoty organiczne, które potrzebują do życia wody - substancji śmiertelnej dla robotów.

Dwaj główni bohaterowie to Trurl i Klapaucjusz, genialni inżynierowie, roboty zwane konstruktorami. Są oni zarówno najlepszymi przyjaciółmi, jak i rywalami, gdyż konkurują o miano najlepszego konstruktora, a ich spory przybierają czasem dość brutalne formy. Przemierzają oni wszechświat wzdłuż i wszerz, a napotkanym władcom (bądź innym bohaterom) oferują swoją pomoc konstruktorską. Pomagają potrzebującym, obalają tyranów, a za swe usługi często otrzymują hojne nagrody, których nigdy nie odmawiają. Przeżywają niezliczone przygody, wpadają w liczne tarapaty, jednak ze wszystkich kłopotów wychodzą obronną ręką. Gdy więc przybywają na planetę króla, który kocha polowania, zostają pojmani i uwięzieni, mając w dwanaście dni skonstruować bestię, na którą władca będzie mógł polować. Tym samym wpadają w pułapkę - jeśli bestia pokona króla, czeka ich śmierć, a jeśli król upoluje bestię, spotka ich ten sam los. Czy uda im się i tym razem znaleźć dobre rozwiązanie?

Stanisław Lem to żyjący w latach 1921-2006 polski pisarz science fiction, filozof, futurolog oraz krytyk. Debiutował powieścią "Astronauci", a kolejne jego powieści to m.in. "Obłok Magellana", "Eden", "Pamiętnik znaleziony w wannie", "Powrót z gwiazd" czy "Solaris". Pozostawił również szereg opowiadań ujętych w zbiory: "Dzienniki gwiazdowe", "Księga robotów", "Bajki robotów", "Cyberiada" i "Opowieści o pilocie Pirxie". Ma na swoim koncie również zbiory esejów, felietonów i publicystyki literackiej.

Miłej lektury.....

Opracowała Zdzisława Mszanowska

Gazetkę redagują pod opieką p. Zdzisławy Mszanowskiej:
Szymon Podjacki - redaktor naczelny oraz wszyscy uczniowie SP 7,
którzy wyślą jakiś tekst (w tym numerze Małgorzata Michalak).
Opracowanie graficzne - p. Dorota Żyśko