

# HERMES

GAZETKA ZESPOŁU SZKÓŁ EKONOMICZNYCH W NOWYM SĄCZU



CZERWIEC 2022

# Od redakcji

---

To już ostatni numer w tym roku szkolnym. Jest czerwiec czyli miesiąc niezwykły i to z wielu powodów. Wreszcie jest ciepło, przyroda zachwyca i zbliżają się wakacje. Proponujemy Wam lekturę naszych artykułów, które nawiązują do tego, co warto robić w czasie dwóch miesięcy wolnego. Poczytajcie też wywiady, sondę i inne nasze propozycje.

Życzymy Wam cudownych wakacji, wypocznijcie i wracajcie we wrześniu z nowymi pomysłami.



## Redakcja:

Redaktor naczelna: Zuza Poręba kl.2c

Pozostali redaktorzy: Liliana Mokrzycka, Wiktoria Smoleń, Olivia Kowal z klasy Ibb

Michał Chlipała z klasy 2C, Monika Jasińska, Wiktoria Makówka, Oliwia Gryboś, Bartek Wolak,

Grzegorz Zieliński z klasy 2T, Kinga Kapturkiewicz, Karolina Jurczak, Oskar Szczepanik z klasy 3T

Opiekunowie: Danuta Nowak, Elżbieta Jabłońska – Bołoz, Maria Łukaszczyk

# Wywiad z p. Arturem Petrykowskim szkolnym psychologiem

---



## **H. Gdyby ktoś napisał o Panu biografię – jaki tytuł by miała ?**

A.P Myślę, że był by to tytuł – „Nie trzeba się bardzo starać, wystarczy tylko troszkę”. Może szybko wyjaśnię, czasami myślimy, że rzeczy, które stają przed nami, czy nasze plany życiowe są bardzo trudne do osiągnięcia, nawet często wydają się nieosiągalne, że to są marzenia które się nigdy nie spełnią. Moje doświadczenie pokazało mi, że czasem wystarczy się tylko trochę postarać, trochę przyłożyć, zacząć, a potem sprawy jakoś same się układają, udaje się osiągnąć to, co się chciało, metodą małych kroczków. Zbyt wysoko postawione poprzeczki mogą nas zniechęcać, a jeśli sobie postawimy taką do osiągnięcia, a potem następną, pewne rzeczy będzie nam łatwiej osiągnąć. To mógłby być tytuł, jak tam przez moje życie młodzieńcze i zawodowe gdzieś sobie pomalutku brnąłem i realizowałem swoje małe plany i powiem, że udało mi się osiągnąć te rzeczy, o których jako młody człowiek myślałem, że się nie uda, a jednak małymi kroczkami się udało

## **H. Jaki byłby Pana idealny dzień?**

A.P To jest niebezpieczne pytanie, może naświetlę sytuację. Mam w domu 3 córki. Dwie są w bardzo absorbującym wieku, bo mają 5,5 lat i 4 lata. One bawią się przez cały dzień, biegając po domu i wydając z siebie dźwięki o dużej wysokości i dużym natężeniu, generalnie są to piski i wrzaski. Mój idealny dzień wyglądałby tak, że zjawiłaby się dobra wróżka zabrałaby mi na jeden dzień dzieci na wycieczkę do bajkolandu, a ja w tym czasie spokojnie bym wypił kawę i takim sposobem, żeby mi nie wystygła, bo przy moich dzieciach zawsze mi

zdąży wystygnąć, bo zawsze coś jest do zrobienia czy coś chcę. Więc usiadłbym sobie spokojnie na fotelu, dopijając kawę i oglądając jakiś fajny film lub słuchając audiobooka.

### **H. Jakie ma Pan hobby poza pracą?**

Kiedyś częściej, a teraz rzadko był to sport i turystyka z uwagi na turystykę przeprowadziłem się w góry, ponieważ pochodzę z Rudy Śląskiej. Swego czasu dużo chodziłem po górach, sprawiało mi to wielką radość i przyjemność. Myślę, że do tego jeszcze wrócę kiedy dzieci podrosną i będzie można je w to angażować. Wróciłem też jakiś czas temu do jazdy na rowerze, to była moja taka druga pasja i wróciłem do tego jakieś trzy lata temu i udaje mi się to utrzymać. I trzecią moją pasją jest żeglarsstwo, latem zawsze tydzień spędzam na Mazurach, żeglując. To są takie moje trzy główne. Poza tym lubię też majsterkowanie i rękodzieło, ale to w mniejszym stopniu.

### **H. Jak radzić sobie z natłokiem myśli, nadmierną wrażliwością, stresem?**

A.P Jeśli chodzi o natłok myśli w kontekście ich ilości, to jak jesteśmy wrzuceni w natłok bodźców lub informacji. Nasz mózg jest cały czas narażony na nadmierne bodźcowanie i faktycznie może to troszeczkę utrudniać funkcjonowanie, zwiększać ogólne zmęczenie, powodować trudności z koncentracją czy ogólnie zły nastrój. Jeżeli zaś chodzi o ich treść, o myśli nawracające, uporczywe o nieprzyjemnej treści to inny temat. Jak chodzi o natłok myśli, bodźców to można uciekać w jakieś swoje hobby i to co się lubi, pamiętać o odpowiedniej ilości snu (to ważne bardzo ważne dla naszego zdrowia, niestety często też bardzo bagatelizowane). Jeśli są to uporczywe myśli lub takie, których nie chcemy, to może to świadczyć o jakimś głębszym problemie, wtedy trzeba by się zgłosić do specjalisty. Kolejny problem to nadmierna wrażliwość, to jest coraz częstszy problem pojawiający się wśród młodzieży. Można trochę trywialnie powiedzieć, że jest to taka uroda i struktura naszego układu nerwowego, która sprawia, że jesteście wyjątkowi a nie tacy sami. To tak jakbyście próbowali odpowiedzieć na pytanie „ jak sobie poradzić z tym, że jestem blondynem lub mam długie palce”. Takie mamy cechy, tacy się urodziliśmy, nie można sobie z tym poradzić na zasadzie szybkiego cięcia, usunąć z naszego funkcjonowania, ale można też poprzez poszerzanie wiedzy, spotkań z terapeutom lub też zbierania informacji z wiarygodnych źródeł poszerzyć świadomość na ten temat i pozyskać kilka sposobów radzenia sobie z taką sytuacją. Jak chodzi o stres to były o tym prezentacje pokazywane przeze mnie na lekcjach i tam wyczerpałem temat, ale przypomnę, że można stosować techniki relaksacyjne. Stres składa się z trzech podstawowych elementów: bodziec, odpowiedź naszego układu

autonomicznego i objawy. Techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna uwalniająca endorfiny czy kultywowanie satysfakcjonujących więzi społecznych mogą pomóc złagodzić ten ostatni element, czyli objawy. Jeśli natomiast ten pierwszy element (bodziec stresowy), oddziałuje na nas często i z dużą siłą wtedy złagodzenie objawów nie wystarczy. Tu znów konieczna może się okazać pomoc specjalisty, który pomoże określić naturę bodźca i być może zmienić jego postrzeżenie przez samego zainteresowanego.

#### **H. Dlaczego wybrał Pan akurat szkołę średnią?**

A.P Z powodu wcześniejszych doświadczeń, w młodzieńczym wieku pracowałem z młodzieżą prowadząc drużynę harcerską i wzajemne relacje oraz sposób pracy, jaki z młodzieżą się wdraża, bardzo mi odpowiadał. Pomyślałem, że jest to coś, w czym się wtedy dobrze czułem. Więc mam nadzieję, że i tym razem sobie poradzę.

#### **H. Gdzie Pan wcześniej pracował?**

A.P Było kilka miejsc, będąc jeszcze na Śląsku, pracowałem ze sprawcami przemocy domowej. Następnie w ramach miejskiego ośrodka pomocy społecznej pracowałem w takiej instytucji, która nazywała się „Hotelik” i było to miejsce, gdzie przebywały dzieci, co do których nie zapadły jeszcze sądowe decyzje o prawach rodzicielskich, czyli dzieci nie mogły zostać w domu, ale sąd jeszcze nie podjął decyzji czy będą z mamą, tatą czy może z babcią. Wtedy przebywały one w tym hoteliku, gdzie miały zapewnioną całodobową opiekę. Następnie po przeprowadzce tutaj w góry, pracowałem w ośrodku rehabilitacyjno-edukacyjno-wychowawczym z dziećmi młodzieżą i dorosłymi z różnymi stopniami niepełnosprawności i następnym etapem jest ta szkoła. Dodatkowo od ponad 10 lat prowadzę zajęcia dogoterapii w nowosądeckich przedszkolach.

#### **H. Dlaczego wybrał Pan zawód psychologa?**

A.P Po szkole średniej, którą ukończyłem na kierunku technicznym, wiedziałem już że te kierunki techniczne to nie jest to, w czym się dobrze czuję i tak naprawdę mając 15 lat, wybierając tę szkołę, nie byłem pewny, czy to będzie moja ścieżka życiowa. Więc po maturze bardziej wiedziałem, kim na pewno nie chcę być, aniżeli kim chcę być w przyszłości. Od kilku zaprzyjaźnionych osób usłyszałem, że może psychologia byłaby dobrym wyborem, z uwagi na to, że dobrze im się ze mną rozmawia, wydaję się dosyć empatyczny i otwarty na ich sprawy i problemy, więc spróbowałem i tak to się stało.

### **H. Ma Pan jakieś porady na stres związany ze szkołą?**

Żeby się tak bardzo nie przejmować. Rozumiem, że czasem presja jest duża, nie mniej jeśli będziemy się skupiać tylko na tej presji, to wcale nie poprawi naszych ocen, jeśli bym mógł coś doradzić sprawiajcie sobie drobne przyjemności, jakieś małe radości, np. drobne zakupy, rzeczy, które chcieliście mieć od dłuższego czasu, a nie kupiliście sobie. Obejrzyjcie jakiś film, którego widzieliście reklamę i wydaje wam się fajny lub wybierzcie się na spotkanie ze znajomymi. To pomoże zbalansować trochę tę presję i stres związany ze szkołą.

### **H. Jakie Pan widzi zmiany w młodzieży na przestrzeni czasu Pana pracy?**

Widzę przede wszystkim zmianę wymuszoną przez postęp cywilizacyjny, przez współczesne technologie. Widzę ucieczkę w media społecznościowe i świat wirtualny kosztem relacji międzyludzkich, przyjaźnie i znajomości przenoszą się do internetu, a coraz mniej jest ich w realnym, fizycznym świecie. Myślę, że to jest znak czasu, tego nie da się uniknąć i będzie to szło w tę stronę dalej. Nie wiem, czy moje pokolenie, ale wasze na pewno jest takim troszeczkę nowym gatunkiem człowieka i myślę, że z czasem będzie to jeszcze bardziej postępowało i zespajało tę ludzką naturę z siecią, internetem i mediami społecznościowymi.

### **H. Jak radzić sobie z natłokiem przytłaczających nas obowiązków?**

A.P Taka trywialna rada, zaznaczam sam się nie do końca potrafię do niej stosować, więc jestem troszeczkę hipokrytą, ale systematyczność. Jeśli będziemy realizować systematycznie wszystkie zadania, wtedy nie nagromadzą się one, nie będą przytłaczać nas, ale zdaję sobie sprawę, że może to być bardzo trudne.

### **H. Co jeżeli młoda osoba ma poczucie utraty własnego charakteru i nie wie, jak odnaleźć samego siebie?**

A.P Jesteście na takim etapie życia, że poszukiwanie własnego "JA", niepewność i obawa, czy uda się żyć w zgodzie z samym sobą, jest czymś naturalnym. Polegajcie w swoich wyborach na pierwszej myśli, pierwszym odczuciu. One pokażą wam najbardziej realny zarys waszej osobowości. Dopiero wtedy zacznijcie angażować w proces decyzyjny, logikę. Dzięki tej kolejności będziecie w zgodzie z samym sobą i jednocześnie nie przekroczycie norm i zasad moralnych czy społecznych. W skrajnych przypadkach można się zwrócić o pomoc do specjalisty, można to zrobić pod anonimowym numerem telefonu np. na stronie [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl). Jest tam dużo numerów telefonów do różnych instytucji, które anonimowo udzielają pomocy. Można

też zwrócić się wprost do specjalisty, psychologa, terapeuty no i spróbować z nim obgadać temat, może to w jakiś sposób przyniesie ulgę.

#### **H. Czy miał Pan kiedyś poczucie że Pan zawiódł?**

A.P No jasne! Mnóstwo razy, świadomy jestem, że będzie się to działo jeszcze wiele razy. Ważniejsze według mnie jest, to że bardzo często łapie się na tym, że pod wpływem emocji i nerwów robię rzeczy których nie chciałbym robić z powodu, których jest mi potem przykro i się wstydę. Natomiast czy zawiódłem w jakimś takim szerszym znaczeniu, to nie wiem czy zawiódłem jako rodzic, nauczyciel to nie mnie oceniać. Oceniać mnie moje dzieci i wy za jakiś czas i to będzie odpowiedzią na to pytanie.

#### **H. Widzi Pan w społeczeństwie zmianę opinii na temat chodzenia i postrzegania całokształtu pracy psychologa?**

A.P Myślę, że jest jeden podstawowy problem z postrzeganiem pracy psychologa. Zazwyczaj wygląda to na takiej zasadzie, że przychodzi się z dzieckiem lub jakimś swoim problemem, mówi się czego dotyczy problem i mówi „ Weź Pan napraw”. Kiedy taka osoba usłyszy, że praca nie będzie polegała na tym, że sam psycholog będzie naprawiał, ale że trzeba też samemu w to włożyć , jakoś w ten proces. Przegadać ten problem, trzeba popробować zmodyfikować zachowanie, no to się już spotyka z lekką rezerwą. Myślę, że do teraz pokutuje ta wizja psychologa, że jak się mu zanieś zepsutego człowieka to go naprawi. Jednak w młodszym pokoleniu ta tolerancja na chodzenie do psychologa rośnie, niestety z tego powodu, że jest coraz więcej zapotrzebowania na pomoc psychologa, coraz więcej problemów dotyka młodzież i w związku z tym są oni bardziej otwarci na uzyskanie pomocy i bardziej tolerancyjnie na pójście po pomoc do psychologa.

#### **H. Czy jeżeli ktoś należy do dysfunkcyjnej rodziny np. DDD lub DDA, co może zrobić w tej sytuacji, do kogo zgłosić?**

A.P Adekwatne numery telefonu są tak jak powiedziałem wcześniej na stronie [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl). Są tam numery telefonów dedykowane np. DDA więc tam można zadzwonić i uzyskać anonimową pomoc. Jest to taka pierwsza linia pomocy, która pozwoli nam lepiej i szerzej spojrzeć na problem. W dłuższej perspektywie konieczna może okazać się psychoterapia. Młodzież z naszego miasta może poddać się takiej np: w Poradni Profilaktyczno-Konsultacyjnej na Narutowicza 6 (tel. 18 443 74 44) lub w Ośrodku Profilaktyki i Terapii Uzależnień, ul. Waryńskiego 1.

### **H. Jaka była najlepsza sytuacja w Pana zawodzie?**

A.P Troszeczkę dysonans poznawczy robi swoje, ponieważ dosyć często spotkałem się z informacją, że się sprawdzam, prace psychologa robię dobrze, relacje, jakie nawiązałem z klientami, są dla nich satysfakcjonujące, pomocne. Chociaż na co dzień tego nie zauważam, nie widzimy tego, co dobre w nas, zauważamy bardziej swoje błędy. Taką rzeczą, która zapadła mi w pamięć to była relacja jednego rodzica, był to problem 4-letniej córki, która dosyć mocno manifestowała swoje niezadowolenie w sytuacjach jak np. wyjścia do przedszkola, ubierania się, te reakcje były dosyć nasilone no i mama nie bardzo wiedziała, jak sobie z tym poradzić. Po rozmowie ze mną, dostała schemat działania oparty na metodzie behawioralnej, co jak powinna zrobić. Zazaczyłem, że będzie to proces trudny, będzie wymagał cierpliwości i siły, bo te zachowania u córki będą się jeszcze nasilały. Jeśli matka będzie wytrwale robiła to o czym mówię to te zachowania w końcu ustąpią. Po jakimś tygodniu spotkałem się z mamą, faktycznie na początku było ciężko, ale powiedziała z nieskrywaną radością, że jest zaskoczona, bo już po takim krótkim czasie mogła wsadzić dziecko do samochodu i mogła je przywieźć do przedszkola bez krzyku i płaczu. Ta relacja mamy najbardziej mi zapadła w pamięć i myślę, że o to chodzi w mojej pracy.

### **H. Co Pan sądzi o aktualnej sytuacji telefonu zaufania?**

A.P Na pewno nie jest to miejsce, w którym będziemy mogli załatwić nasz problem od razu, to jest tak jakby lekarz pierwszego kontaktu, on nas skieruje do specjalisty, ale zazwyczaj po pierwszym telefonie nie załatwi to naszego problemu.

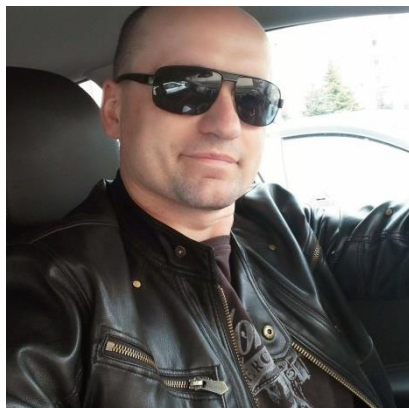
### **H. Co Pana satysfakcjonuje w Pana pracy?**

A.P Możliwość robienia nowych rzeczy, wymyślenia sobie nowych kierunków, wdrażanie tego w życie i realizacja zamierzonych celów. Wymyślam, planuję jak zrealizować i potem realizuje. Jeśli to się udaje, to jest to największe źródło satysfakcji. Pozwala mi myśleć o sobie, że jestem debeściak 😊



# Wywiad z p. Pawłem Doboszem

---



**H. Jaki jest pana ulubiony okres historyczny i postać historyczna? Jakie wydarzenie zapadło panu najbardziej w pamięć?**

P.D Mam kilka ulubionych okresów historycznych.. Lubię okres średniowiecza w Polsce, wojny XVII wieku, II wojnę światową czy okres PRL-u. Myślę, że jednym z ważniejszych wydarzeń okresu np 20-lecia międzywojennego jest często niedoceniana bitwa warszawska z 1920 roku. Zatrzymaliśmy wówczas nawałnicę bolszewizmu w Europie, ale też obroniliśmy młodą polską państwowość.

**H. Co sprawiło że zaczął się pan interesować historią? Inicjatywa do tego wyszła z pana strony czy może ktoś pana do tego zachęcił? Gdzie pan chodził do szkoły?**

P.D Historią zainteresowałem się w Szkole Podstawowej, gdy w TVP ukazał się program historyczny Bogusława Wołoszańskiego "Sensacje XX wieku". Był to świetnie zrealizowany jak na ówczesne czasy (lata 90 - te) program ze świetną narracją Pana Bogusława. Natomiast historia na całego wciągnęła mnie za sprawą mojego nauczyciela Włodzimierza Skórskiego z Technikum Samochodowego, który w niezwykle ciekawy sposób potrafił opowiadać różne historie i anegdoty. Myślę, że właśnie pod wpływem jego lekcji jako jedyny w klasie zdawałem maturę z historii i zdecydowałem się na studia historyczne na Akademii Pedagogicznej w Krakowie.

**H. Ma pan jakieś porady i wskazówki dla uczniów, w jaki sposób skutecznie uczyć się historii? oraz jak pana zdaniem przekazać wiedzę historyczną, aby była ona interesująca dla słuchacza?**

P.D Myślę, że jest to trudny temat.. historia, delikatnie mówiąc nie należy raczej do ulubionych przedmiotów. Wielu uważa, że jest to przedmiot zbędny, nudny i niepotrzebny w dzisiejszych czasach. A jest to duży błąd. Już Cynceron w starożytności zauważył, iż "nie znać historii to zawsze być dzieckiem". Jeśli nie znamy historii, nigdy nie zrozumiemy czasów współczesnych w których różnego rodzaju zaszłości historyczne są często przyczyną wielu konfliktów i wojen. Widać to chociażby podczas wojny na Ukrainie, czy konfliktów na Bliskim Wschodzie.

**H. Dlaczego zdecydował się pan na nauczanie przedmiotów humanistycznych takich jak WOS czy historia?**

P.D Zdecydowałem się uczyć przedmiotów humanistycznych, ponieważ interesowałem się historią i ją studiowałem. Zresztą muszę się przyznać, że z przedmiotami ścisłymi a zwłaszcza z "królową nauk" matematyką nigdy się nie rozumieliśmy ani tym bardziej nie polubiliśmy.

**H. Jakie ma pan hobby, zainteresowania?**

P.D Interesuję się muzyką rockową. Moim ulubionym zespołem, którego do dziś jestem fanem i często jeżdżę na koncerty jest Lady Pank. Gram na gitarze, dużo czytam głównie kryminały Mroza, Chmielarza , Grishama, Cobena. Uwielbiam spędzać czas ze swoją rodziną i dziećmi. Interesuję się także szeroką pojętą tematyką Bezpieczeństwa i Higieny Pracy, prowadzę nadzory i szkolenia BHP

# Aktualności

---

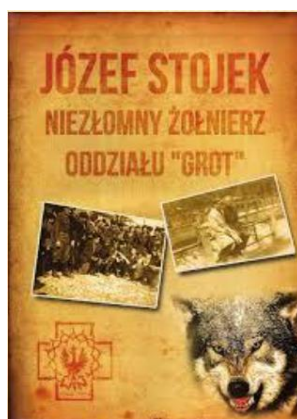
26 maja 2022 roku zmarł **Kapitan Józef Adam Stojek „Gryzoń”**, ur. 14 X 1925 r. Był on absolwentem naszej szkoły oraz **ostatnim Żołnierzem Wyklętym w Nowym Sączu**. Należał do Batalionów Chłopskich, działał w partyzantce oddziału AK „Grot”. Później był też więźniem stalinowskim.

Podczas trwania wojny ukrywał się przed Gestapo po tym jak w domu Pierackiego (jest tam obecnie dom kultury) zrzucił on tam ze ściany portret Hermanna Göringa.

Po wojnie zaczął on działać w grupie „Grot”, podporządkowanej Józefowi Kurasiowi ps. „Ogień”, dowodzonej przez Mariana Mordarskiego ps. Śmiga”. Jak sam mówił grupa „Grot” działała na Sądecczyźnie robiąc takie rzeczy jak:

- Rozbrajanie posterunków milicji
- Uwalnianie więźniów, żołnierzy AK

W 1952 r. został aresztowany przez Urząd Bezpieczeństwa, był więziony w Krakowie, Wiśniczu oraz Potulicach, Pracował przymusowo w kopalni w Knurowie. Na wolność wyszedł dopiero w 1956 r, a w 2009 r. został odznaczony przez Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Tarczą Herbową "Zasłużony dla Miasta Nowego Sącza" przyznaną przez Radę Miasta Nowego Sącza.



# Gdzie się wybrać?

Czasami chcielibyśmy się gdzieś wybrać, odreagować, zobaczyć coś nowego, ale nie macie pomysłu. Wtedy warto zajrzeć do blogów podróżniczych. Polecamy Wam szczególnie dwa, jeden prowadzą nasi absolwenci – Angelika i Mateusz Grzegorzycowie, a drugi wieloletni nauczyciel Ekonoma – Jakub Kotarba, obecnie pracujący w Krakowie.

## 1) <https://mynaszlaku.pl/>

The screenshot shows the homepage of the travel blog 'mynaszlaku.pl'. At the top, there is a dark teal navigation bar with links: 'O nas', 'Współpraca', 'Poradnik', 'Korona Gór Polski', 'Odnaki turystyczne', 'Wycieczki rowerowe', and 'Podcasty'. On the right side of this bar are social media icons for Facebook, Twitter, Instagram, and YouTube. Below the navigation bar is the logo 'MYNASZLAKU.PL' with the tagline 'BLOG PODRÓŻNICZY' and 'inspirujemy do niezapomnianych podróży'. A secondary navigation bar contains links: 'O nas', 'Szlaki w górach', 'Polska', 'Podróże z dzieckiem', 'Góry z dzieckiem', 'Mapa', 'Najpiękniejsze miejsca', and 'Kontakt'. The main content area features three featured articles with images and titles: 'ZADAR – ATRAKCJE', 'SENJ CO WARTO ZOBACZYĆ?', and 'ORGANY MORSKIE W ZADARZE'. To the right of these articles is a search bar labeled 'WYSZUKAJ NA BLOGU' with a search icon and a circular profile picture of a family.

## 2) <https://szwendobylscy.wordpress.com/>



**SZWENDOBYLSCY**

blog podróżniczy

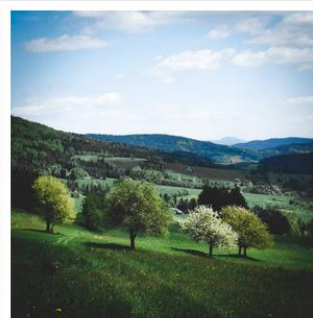
O nas

Kontakt



## Mój dom to te beskidzkie szlaki

Beskid Sądecki: Szczawnik (czerwony szlak spacerowy) – Betlejemka, Rezerwat Żebracze – Pod Wielką Bukową (czarny szlak spacerowy) – Pod Bukową (szlak czerwony PTTK) – Czubakowska – Runek (szlak niebieski) – Bacówka nad Wierchomlą – Wyżnie Młaki (szlak żółty) – Szczawnik. Dystans: 22,42km, czas przejścia: 4,50h. TRASA I PROFIL POD TESKTEM.



# Pomysły na wakacje

---

W czerwcu wszyscy uczniowie i nauczyciele są już myślami gdzie indziej. Wakacje to okres, na który się czeka z niecierpliwością. Można je spędzić na rozmaite sposoby. Podpowiadamy Wam niektóre z nich. Porozmawialiśmy z niektórymi nauczycielami o tym, co lubią robić wtedy, kiedy nie muszą chodzić do pracy.

## JAZDA NA ROWERZE – pasja pana Roberta Maciuszka, anglisty

Rozmawiała Natalia Zaczyk z klasy Ibb



**Hermes:** Jakie zna Pan sposoby na spędzanie wolnego czasu? Dowiedzieliśmy się, że pasjonuje się Pan jazdą na rowerze. Czy mógłby Pan o niej opowiedzieć i przybliżyć temat swojej pasji?

Robert Maciuszek: Pasjonuję się wyprawami w góry. Razem z żoną, która jest świetnym kompanem na takie wyprawy, posiadamy dobre rowery górskie. Dobry sprzęt to podstawa. Oprócz tego bardzo lubię spacerować. Zwykle wybieram miejsca z dala od centrum i od ludzi. Preferuje ciche i spokojne miejsca. W wolnych chwilach, grywam wraz z synem w siatkówkę, co jest świetnym sposobem na spędzanie wolnego czasu.

**H.** Od czego zaczęła się Pana przygoda i pasja rowerowa?

R.M. Generalnie, głównym powodem, dla którego zacząłem jeździć na rowerze był brak ruchu. Nie ukrywam, iż w moim przypadku było to również spowodowane dolegliwościami związanymi z bólem kręgosłupa. Z początku wybierałem się na krótkie trasy, ale z czasem były one coraz dłuższe. Uważam, iż to najlepszy sposób na złagodzenie bólu fizycznego. Z przejażdżki na przejażdżkę coraz bardziej lubiłem tego typu aktywność fizyczną. Trwa to do dziś. Na obecną chwilę, to moja pasja.

**H:** Czy miałby Pan jakieś wskazówki i rady dla osób, które ewentualnie chciałyby zacząć swoją przygodę z tą dyscypliną?

R.M.: Pierwszą a zarazem podstawową wskazówką, dla osób które chcą zacząć swoją przygodę z tego typu dyscypliną jest to, aby nie szukać wymówek. Nawet zła pogoda, np. deszcz, nie stanowią przeszkód do jazdy na rowerze. Później trudno się zmotywować do regularnej jazdy. Z początku

polecałbym wybierać się na krótsze trasy. Ważnym elementem jest wcześniej przez mnie wspomniany, dobry sprzęt. Warto również zadbać o elementy bezpieczeństwa, takie jak kask czy ochraniacze np. na kolana. Osobom, które planują po jakimś czasie, wybrać się na jazdę po stromych odcinkach gór, polecam wyposażyć się w ochraniacze na całe ciało. W tego typu wyprawy, zawsze warto wybrać się w grupie. W grupie zawsze jest różniej. Dodatkową motywacją może być zrobienie sobie challenge z jakimś kompanem. Wyzwanie mogłoby się odbywać na zasadzie, kto przejdzie więcej kilometrów.

**H: Czy chciałby Pan wziąć udział w rajdzie rowerowym lub czy miał Pan okazje uczestniczyć w tego typu przedsięwzięciu?**

R.M: Raczej nie preferuje tego typu wydarzeń. Wolę spędzić ten czas ze znajomymi na wspólnej przejażdżce rowerowej. Nie zależy mi na tego typu rywalizacji. Nie miałem okazji uczestniczyć w takim rajdzie i raczej przy tym pozostanę.

## **ROWEROWE HOBBY p. Jarosława Puchały, biologa**

**Rozmawiała Wiktoria Smoleń z klasy 1bb**

**H: Co daje Panu jazda na rowerze?**

**Pan Puchała:** Jazda na rowerze daje mi przede wszystkim odpoczynek od pracy intelektualnej. Dla mnie istotną rzeczą jest, żeby człowiek miał równowagę między wysiłkiem intelektualnym, a wysiłkiem fizycznym. Dodaje mi energii życiowej, czyli zwiększa się ilość endorfin. Czuję zadowolenie, że mogę wyżyć się fizycznie. Daje mi satysfakcję, że w moim wieku czasami wyjeżdżam pod górę szybciej niż osoby, które są od mnie wielokrotnie młodsze.

**H: Kto u Pana zapoczątkował tę pasję?**

**Pan Puchała:** Mentorem mojej jazdy na rowerze jest mój kolega z pracy Grzegorz Słowik. Namówił mnie na jazdę na rowerze, pomógł mi kupić odpowiedni rower.

**H: Od kiedy Pan jeździ na rowerze?**

**Pan Puchała:** Na rowerze systematycznie jeżdżę od około 20 lat. Codziennie przez cały rok.

**H: Jaka jest Pana ulubiona trasa rowerowa?**

**Pan Puchała:** Moją ulubioną trasą rowerową jest trasa z Nowego Sącza do Rytra, potem wjeżdżam na Wielki Rogacz. Z Wielkiego Rogacza jadę na Niemcową. I z Niemcowej przez Rytro wracam do Nowego Sącza. Trasa około 50 km.

**H: Czy startował Pan kiedyś w jakichś zawodach rowerowych?**

**Pan Puchała:** Nie. Wychodzę z założenia, że jeżdżę dla przyjemności, a nie jeżdżę dla rywalizacji.

**H: Czy jest coś co Panu utrudnia rozwijanie swojej pasji?**

**Pan Puchała:** Niedobór czasu. W wakacje staram się jeździć dużo, a w roku szkolnym mój podział godzin mi to utrudnia. Za to względy zdrowotne i chęci są na plus.

**H: Czy ma Pan jakieś marzenie związane z jazdą na rowerze?**

**Pan Puchała:** Chciałbym na rowerze pojeździć po górach skalistych w Kanadzie, po tamtejszych trasach rowerowych.

**H: Należy Pan do jakiegoś klubu rowerowego, czy jeździ Pan na własną rękę?**

**Pan Puchała:** Jeżdżę indywidualnie. Zaraziłem pasją syna, córkę, żonę. Jeździmy również rodzinnie.

**H: Jak często Pan jeździ na rowerze?**

**Pan Puchała:** Staram się codziennie. Jak tylko jest możliwość. W tygodniu czasami się mniej udaje, ale jeśli chodzi o weekendy, to jak jest w miarę pogoda to staram się jeździć codziennie.

**H: Tak na koniec. Ma Pan jakieś rady dla początkujących?**

**Pan Puchała:** Pierwszą podstawową rzeczą jest oczywiście dobry sprzęt i w miarę bezpieczny. Chodzi tutaj oczywiście o hamulce. Rozpocząć jazdę na rowerze od niewielkich odległości i niewielkich

górkach. Jeżeli ktoś myśli o jeździe rowerem po górach, bo ja jeżdżę po górach. A potem z upływem czasu zwiększać. Jednym słowem robić wszystko z głową.

## **WĘDKARSTWO czyli pasja pana Grzegorza Słowika**

Rozmawiała Olivia Kowal z klasy Ibb



### **Hermes: Samotne wyprawy, czy raczej te z kompanem lub kompanami?**

*Pan Słowik:* Zależy od sytuacji, a konkretnie od samopoczucia. Czasami ma się chęć na wyprawę z przyjaciółmi, bo człowiek potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem i ma „głód” drugiego człowieka, a czasami potrzebuje oderwać się od wszystkich. Szczególnie My nauczyciele na co dzień mamy pogłębiony kontakt z wieloma osobami. W moim przypadku czasami bywa tak, że muszę pomilczeć, побыć chwilę sam a najlepiej sprzyja temu samotna wyprawa. Mogę wtedy pomyśleć.

### **H: Skąd pasja do wędkowania?**

*Pan Słowik:* Ten „wirus” dopadł mnie jak miałem pięć, może sześć lat. Oczywiście wzięta się rodzinnie, od mojego taty. Zabierał mnie ze sobą, gdzie na początku obserwowałem sytuację i szybko sam chwyciłem za wędkę. Wędkarstwo to wbrew panującym przekonaniom aktywna forma sportu, w której ważna jest aktywność i ruch. „Infekcja” ta trwa do dziś, nie została uleczona i prawdopodobnie nigdy taka nie zostanie. Po śmierci dalej mam zamiar, już po drugiej stronie łowić ryby, tyle że większe.

### **H: Łowienie ryb to dla Pana forma wyciszenia, czy wręcz przeciwnie; zastrzyk adrenaliny?**

*Pan Słowik:* Jedno i drugie. Każde obcowanie w przyrodzie jest jak w towarzystwie pięknej kobiety. Odczuwa się wtedy więź z naturą jest to uczucie wręcz nie do opisanie. Można nic nie złowić, ryba to tylko dodatek, a tak naprawdę clou wędkarstwa, to fakt, że jestem nad wodą. Lubię szczególnie łowić w dzikich miejscach, gdzie nie ma często innych osób, a człowiek cieszy się, że ma moment sam dla siebie. Natomiast jeśli masz rybę, i to jeszcze taką

konkretną, przy której trzeba się trochę namęczyć no to jest adrenalina. Mimo to według mnie trzeba mieć też szacunek do ryby. To dar, który ofiarowała nam natura, więc w moim przypadku większość ryb wypuszczana jest z powrotem do wody. Czasami tylko zabieram pojedyncze sztuki, żeby zrobić wraz z dziećmi całą celebrę, a mojego syna bardzo interesuje sposób przygotowywania ryby, jak ją oporzędzam. Jednak są to pojedyncze przypadki, a złowione ryby raczej wypuszczam. Jestem zadowolony z samego sukcesu połowu, a rybka żyje i pływa sobie ponownie w swoim środowisku.

## **H: Czy wspomina Pan szczególnie którąś z wakacyjnych wypraw?**

*Pan Słowik:* Tą zeszłoroczną, bo skończyła się w szpitalu. Wyprawa sama w sobie była bardzo owocna, bo złowiłem wtedy jedną ze swoich największych ryb, ale ta zostawiła mi prezent w postaci dużej kotwicy wbitej w dłoń. Myślałem, że uda mi się ją wyszarpać z dłoni, ale nie udało się to i musiałem wraz z wbitą kotwicą pojechać do szpitala w Nowym Sączu. Na izbie przyjęć towarzyszył mi mój syn, bo również brał udział w wyprawie na Jezioro Rożnowskie. Przyjechałem na izbę przyjęć, gdzie dość sprawnie mnie przyjęto, za co jestem wdzięczny. Trafiłem na chirurga wędkarza, który podjął dyskusję o rybie, którą wyciągnąłem, o przynęcie, której użyłem a średnio zabierał się za zabieg usuwania kotwicy z dłoni (śmiech). Mimo to ciało obce zostało sprawnie wyjęte, a kotwica zabezpieczona i wręczona mi z poleceniem przypięcia jej do kolejnej przynęty, co z resztą zrobiłem. Więc wspominam to dobrze i niedobrze jednocześnie, bo złowiłem wtedy jedną ze swoich największych ryb (którą wypuściłem), natomiast ta odwdzięczyła się (śmiech).

## **H: I na koniec, ma Pan może rady dla początkujących w tym sporcie?**

*Pan Słowik:* Po prostu; nie przesadzajcie. Nie skupiajcie się na wyścigach typu „Kto większą?”. Nie zazdroście sobie, nie patrzcie na tych, którzy chwalać się swoimi zdobyczami w internecie. Skupcie się na tym co najważniejsze w tym wszystkim, bo jeśli dla was priorytetem będzie obcowanie z naturą i postawa odpowiedniego człowieka w odpowiednim miejscu, to ta pasja będzie miała stałe miejsce w waszym życiu i sercu. Porzućcie wyścigi i konkurowanie ze sobą, bo mamy nadmiar tego na co dzień.





# Sonda – ulubiony serial

---

**Netflix** jest platformą, którą zna chyba każda osoba lub też przynajmniej o niej słyszała. Można znaleźć tam mnóstwo seriali i filmów, które umilają nam spędzanie czasu wolnego. Przeprowadziliśmy sondę, w której zapytaliśmy uczniów, które seriale są ich ulubionymi, w ten sposób wyłoniliśmy ulubione seriale na Netflix. (Najlepsze jest to, że są dwa miejsca ex aequo)

## MIEJSCE 1 Bridgertonowie / Szkoła dla Elity



## MIEJSCE 2 Teen Wolf / Lucyfer



### MIEJSCE 3 Dom z papieru



Oprócz TOP 3 pojawiło się też bardzo dużo innych seriali, co pokazuje, że uczniowie naszej szkoły mają różne gusta. Inne seriale to np.:

- The Walking Dead
- Chilling Adventures of Sabrina
- Zadzwoń do Saula
- Kochane kłopoty
- Dark
- Skins
- All American
- Wiedźmin
- Heartstopper
- Outer Banks
- Rick and Morty
- 13 powodów
- Ania, nie Anna
- Strange Things
- Riverdale
- Przeznaczenie: Saga Winx
- Rzymskie dziewczyny

# Hity na wakacje – czego słucha Ekonom

---

Ostatnio zadaliśmy wam pytanie:

**„Jaka piosenka kojarzy się Tobie z latem/wakacjami?”**

Z niemal **220** oddanych głosów wyłoniło się **80** piosenek. Największe uznanie uzyskała piosenka:

**„California” – White 2115**

z łączną ilością 67 głosów. To ponad 55 głosów przewagi nad drugim miejscem!

Na drugim miejscu, z ilością 12 głosów uplasował się utwór:

**„Disney” – Kizo.**

Trzecie miejsce z niewielką różnicą głosów i 11 głosami zajmuje:

**„Nadchodzi Lato” – Bedoes.**

Dużo głosów otrzymała również piosenka „**Nasze Lato**” - Kizo (8 głosów) oraz „**Midas**” – Sentino (7 głosów).

Najpopularniejsi wykonawcy to:

- **Kizo**
- **Kuki**
- **Mata**
- **Sentino**
- **Harry Styles**

*Sondę przeprowadzili: Oliwia Gryboś i Bartłomiej Wolak*

# Harcerskie wakacje

---

Jako członkowie ZHP w wakacje wolny czas spędzamy na różnych obozach, akcjach i wyjazdach. Nasza drużyna (I Nowosądecka Drużyna Wędrownicza „Czarna Jedyńka”) już kolejny raz organizuje swój obóz wędrowniczy. W tym roku kierunkiem naszej podróży są Mazury, a dokładniej okolice jeziora Mamry. Na takich obozach poprzez liczne zajęcia kształtujemy swój charakter, pogłębiając naszą wiedzę i doskonalimy się w metodyce harcerskiej. Wypełniając zadania na poszczególne stopnie i sprawności rozwijamy umiejętności w zakresie ratownictwa medycznego, szyfrowania, survivalu, bushcraft'u oraz terenoznawstwa. Każdy dzień jest odpowiednio zorganizowany i zaplanowany. Niektóre dni są przeznaczone na wędrówkę, w czasie której poznajmy się jeszcze lepiej, dzięki czemu tworzymy zgraną drużynę opartą na wzajemnej pomocy i zrozumieniu. Nasza drużyna rozdziela się na mniejsze podgrupy, czyli zastępy damskie i męskie. Taki zastęp na obozach i wyjazdach tworzy własną grupę żywieniową oraz wypełnia wspólnie wszelakie zadania, jak na przykład rozkładanie namiotów podczas alarmów obozowych czy też wyznaczanie azymutów. Podsumowując, harcerstwo jest dobrą alternatywą na spędzanie wolnego czasu, ponieważ pozwala nam się rozwijać na wielu płaszczyznach, świadczyć wzajemną pomocą oraz doceniać obecność drugiego człowieka.

Wykonały Anna Ramza i Anna Henk♡



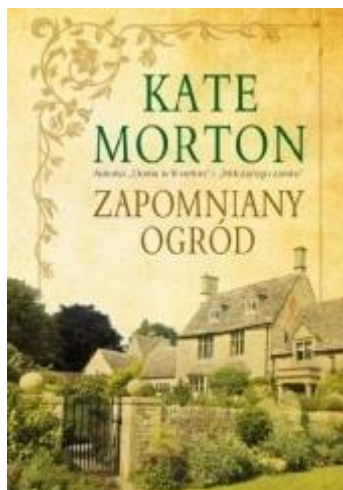
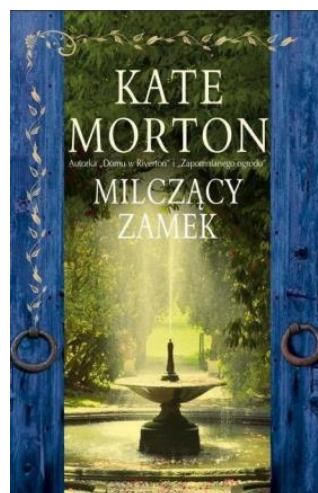
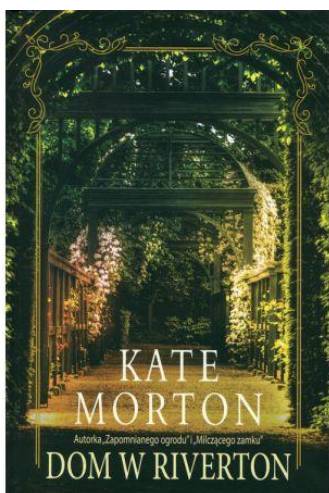


# Książki na lato

---

Wakacje to czas, kiedy możemy odetchnąć pełną piersią i się wyluzować. Warto poczytać ciekawe książki, bo to naprawdę dobra forma relaksu. Polecamy ciekawą, australijską pisarkę.

## Kate Morton



to ciekawa, australijska pisarka, która w swojej twórczości nawiązuje do powieści gotyckiej. W jej czterech powieściach jest specyficzny nastrój grozy, tajemniczości, zagadkowej przeszłości, która bardzo mocno działa na teraźniejszość. Napięcie jest budowane właśnie poprzez współistnienie dwóch nurtów narracji. Z jednej strony jest bohater współczesny, który próbuje zgłębić zagadkę, zrozumieć swoje życie, wydobyć na świat dzienny własne lęki, a z drugiej postaci z dawnych lat i ich życie, przeszłe wydarzenia, które mają wpływ na rodzinę, potomków i są przez nich odkrywane stopniowo. W każdej

powieści pojawiają się też echa wojny i jej zgubnego wpływu na psychikę bohaterów.

W ***Domu w Riverton*** pretekstem do zagłębienia się w przeszłość głównej bohaterki Grace staje się jej spotkanie z reżyserką próbującą nakręcić film dokumentalny o poecie Robbiem Hunterze, który popełnił samobójstwo w Riverton. Grace na łożu śmierci jeszcze raz musi przeżyć wydarzenia z młodości i zmierzyć się z nimi, mimo iż przez całe lata usiłowała o nich zapomnieć, próbowała je wyrzucić z własnego umysłu. Takie próby się jednak nigdy nie udają.

W ***Milczącym zamku*** bohaterka Edie próbuje dowiedzieć się, co ukrywa jej matka, co takiego przytrafiło się jej w czasie wojny i ewakuacji na wieś. Śledztwo doprowadza ją do zamku Milderhurst, gdzie poznaje trzy ekscentryczne siostry, których historie życia stopniowo odkrywa. Finał poszukiwań pozwala jej uporządkować jej własne życie i relacje rodzinne.

W ***Zapomnianym ogrodzie*** natomiast Cassandra bada sprawę pochodzenia jej babki Nell, która została przygarnięta przez parę Australijczyków. Przybyła statkiem z Europy i nikt na nią nie czekał. Już jako dorosła osoba Nell próbowała się dowiedzieć, kim jest jej prawdziwa rodzina, ale dopiero jej wnuczce Cassandrze udaje się dojść do prawdy i dzięki temu pogodzić z samą sobą, uporządkować własne życie.

I wreszcie w ***Strażniku pamięci*** główna bohaterka Laurel, która jest znaną i cenioną aktorką, postanawia dowiedzieć się prawdy o mglistym i niepokojącym wspomnieniu z młodości. Jej matka umiera, więc ma świadomość tego, że jeśli chce raz na zawsze rozpędzić demony z własnego umysłu musi zacząć intensywne poszukiwania.

Powieści Morton bardzo wciągają, czyta się je znakomicie, napięcie budowane jest bardzo sprawnie. Sporo w nich uczuć, mocnych emocji, trudnych pytań, skomplikowanych relacji rodzinnych. Pokazują, że nie da się uciec przed samymi sobą, a nasza osobowość pozostaje w ścisłej relacji z rodzicami i dziadkami. Nie da się uciec czy zdystansować od zależności rodzinnych. Sekrety i kłamstwa upowszechniane w rodzinie, a tworzone w dobrej wierze, aby kogoś uchronić, tak naprawdę mogą zniszczyć życie następnych pokoleń. I znów pejzaże wzmagają jeszcze niepokojący nastrój. Poza tym ważny element to widmo wojny, która zmieniła wszystko. Niezależnie od tego, czy było się na froncie czy nie to jej konsekwencje były olbrzymie.

# Nasi nauczyciele jako dzieci

---

Mieliście olbrzymi problem ze zgadnięciem kogo przedstawiają zdjęcia. Dlatego podamy Wam rozwiązania. Najlepiej poszło uczniom z klasy 2a, którzy wskazali poprawnie większość nazwisk. Gratulujemy!!!

Zdjęcie nr 1



Pani Dominika Mokrzycka

Zdjęcie nr 2



Pani Marzena Cichońska - Woropaj

Zdjęcie nr 3



Pan Tomasz Obrzut

Zdjęcie nr 4



Pan Mateusz Wańczyk



**Zdjęcie nr 5**



**Pani Adrianna Nowak**

**Zdjęcie nr 6**



**Pani Agnieszka Kurzeja**

**Zdjęcie nr 7**



**Pani Dominika Zając**

**Zdjęcie nr 8**



**Pan Maksymilian Sławecki**