

OGARNIESZ SZKOŁĘ, ZROZUMIESZ SVOJE EMOCJE I ZDASZ EGZAMINY!

MIESIĘCZNIK DLA KLAS 7 i 8

Victor

Nr 1/535
STYCZEŃ 2022
cena 8,90 zł
(w tym 8% VAT)

NIE MA JEDNEJ
DROGI DO CELU...
I dobrze!

ZŁOŚĆ

— co się pod
NIĄ kryje?!

ONA i ON:
**CZY WYZNAĆ,
CO CZUJĘ?**

Tytułowi
patronuje:



Międzynarodowa
Kapituła Orderu
Uśmiechu



Grupa Cogito

MOJE FINanse:
Od skarbonki do konta

DO SZKOŁY:

s. **23**

TESTY ÓSMOKLASISTY
z komentarzami:

- język polski
- matematyka

Zgodne
z wytycznymi
na 2022 rok!

s. **42**

LEKTURA
OBOWIĄZKOWA:
„Quo vadis”
Henryka
Sienkiewicza

s. **46**

PRZEPIS NA
WYPRACOWANIE:
Przemówienie

s. **48**

O CO CHODZI W WERSZU:
„Wiara”, „Nadzieja”,
„Miłość”
Czesława Miłosza



Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

Co znajdziesz w numerze?

STREFA JA

- s. 3 **TEMAT NUMERU:** Złość – co się pod nią kryje?!
- s. 6 **OBOOK NAS:** „Jestem szczęśliwa, że uczę się w polskiej szkole!” – mówi Bożena Rakicka z Państwowego Gimnazjum Polskiego w Daugavpils na Łotwie
- s. 8 **STREFA PSYCHE:** Mam plan! Wykonam go sam!
- s. 10 **TRUDNE PYTANIA:** Czy wyznać, co czuję?
- s. 11 **KULTURKA:** Nowości książkowe, których nie można przegapić!
- s. 12 **ŚCIANKA:** Wasza twórczość

STREFA INFO

- s. 14 **MOJE FINanse:** Od skarbonki do konta
- s. 16 **TWOJA SZKOŁA:** Egzamin 2022 – startujemy!
- s. 18 **TWOJA PRZYSZŁOŚĆ:** Lekarz – czy ta ścieżka kariery jest dla ciebie?
- s. 20 **ZA CHWILĘ LICEUM:** „Teraz jest świetny czas, by działać!” – mówi Daniel Dudek, współtwórca projektu „Aktywny Młody”
- s. 22 **TABLICA OGŁOSZEŃ:** Konkursy, projekty, akcje, o których warto wiedzieć

STREFA EDU

- s. 23 **TEST ÓSMOKLASISTY z języka polskiego z odpowiedziami**
- s. 32 **TEST ÓSMOKLASISTY z matematyki z odpowiedziami**
- s. 40 **NOTATNIK:** Agroekologia, biogospodarka, smart village i Cele Zrównoważonego Rozwoju – czy znasz te pojęcia?
- s. 42 **LEKTURA OBOWIĄZKOWA:** „Quo vadis” Henryka Sienkiewicza
- s. 46 **PRZEPIS NA WYPRACOWANIE:** Przemówienie
- s. 48 **O CO CHODZI W WERSZU:** „Wiara”, „Nadzieja”, „Miłość” Czesława Miłosza
- s. 50 **SPECJALNA OFERTA PRENUMERATY**

Łutowy
numer
Miesięcznika
„Victor”
w sprzedaży
od **20 stycznia!**

Superwiadomość!



Teraz e-wydanie „Victora”
tylko **7,23 zł** za numer.

Dostępne również
archiwalne numery.

Do kupienia w naszym sklepie:
www.edukram.pl
(zakładka E-WYDANIA)



fot. fizkes, Monkey Business Images/Shutterstock.com

Victor

www.victor.com.pl
redakcja@victor.com.pl

Obserwuj nas na:
 [@magazynVICTOR](https://www.facebook.com/magazynVICTOR)

Adres redakcji:

ul. Zagójska 7 lokal 5, 04-160 Warszawa

Redaktor naczelna: Agnieszka Wyganowska,
redakcja@victor.com.pl

Skład: Remigiusz Cichocki (kierownik studia DTP),
Ilustratorka Dorota Domagała (okładka)

Współpracownicy: Judyta Boczek, Wiktoria Hamera,
Dorota Nosowska, Lilka Poncylus-Guranowska, Ola Siewko

Prenumerata: prenumerata@cogito.com.pl, tel. 22 610 11 71,
515 359 321, 500 826 160

Kolportaż: kolportaz@cogito.com.pl, tel. 22 610 11 64

Sklep internetowy: www.edukram.pl, edukram@edukram.pl,
Beata Fluder-Loth, tel. +48 502 535 962, beata@cogito.com.pl

Biuro Reklamy i Promocji: Magdalena Głogowska, tel. +48 510 273 659,
magda@cogito.com.pl

Wydawca: GRUPA COGITO Sp. z o.o.

Prezes zarządu: Alina Kuźmina

Druk: OPOLGRAF S.A., www.opolgraf.com.pl

Zdjęcie okładkowe: Bee Bonnet/Shutterstock.com

Regulamin konkursów organizowanych na łamach „Victora” jest dostępny na:
www.victor.com.pl/regulamin.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń zamieszczanych w czasopiśmie „Victor”. Wydawca czasopisma „Victor” ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

ZŁOŚĆ

“
TEMAT
NUMERU
”

Czasem łatwiej jest wybuchnąć, przekląć,
trzasnąć drzwiami, niż powiedzieć,
co naprawdę nas boli i w czym tkwi problem.

Psychologowie mówią, że jest jak maska, pod którą można wiele schować. Żal, gniew, strach, smutek, poczucie zawodu samym sobą albo przyjacielem. Rozczarowanie. Frustrację. Poczucie niższości. Do tego dochodzi hormonalna burza, tak zwany „czas burzy i naporu”, z którym nie wiadomo co zrobić i którego nie da się przeczekać. Wszystko człowieka uwiera i wkurza. Nic dziwnego, że złość u ciebie wywołać łatwo.

Klasa ósma powodów do złości ma dużo. Egzamin, powrót do szkoły po zdalnym nauczaniu, relacje nie zawsze takie, jak człowiek by oczekiwał. Jak to ujęła jedna z dziewczyn: „Wstyd się przyznawać do tego, że jest się złością”. Wstyd? Przecież złość nie zależy od człowieka. Pojawia się, jak to emocja, bez udziału woli. To od nas zależy, co z tą złością zrobimy. Czy pozwolimy, żeby nami zawładnęła, zniszczymy w ataku szafę przedmiot obok siebie albo relację z bliskim człowiekiem, czy pozwolimy jej przejść przez nasze ciało i poradzimy sobie z nią konstruktywnie. Budując, a nie niszcząc.

Wowa: *Bardzo złością mnie niektóre osoby z klasy, szczególnie jeden chłopak. Ciągłe przeszkadza na lekcjach, nie mogę się przez niego skupić. To atencjusz, chce, żeby wszyscy zwracali uwagę tylko na niego. Nauczyciele dają się na to nabrać. Ostatnio na godzinie wychowawczej pani przez dwadzieścia minut gadała tylko o nim i o tym, co zrobił. Mój brat też mnie złości. Robi, co chce, pyskuje rodzicom, a oni mu wszystko wybaczą.*

Basia: *Piski i wrzaski chłopaków w mojej klasie, szczególnie jednego! On się zachowuje jak zwierzę. Zauważyłam też, że łatwo się złością, jak jestem głodna.*



TEMAT NUMERU

Dorota: Złość wywołują we mnie sytuacje, z którymi sobie nie radzę. Ostatnio się zezłościłam, jak chłopak w klasie poruszył temat, który jest dla mnie ciężki, i wypomniał mi, jaka byłam kiedyś. Ja się zmieniam, ale nie wszyscy to widzą.



Agnieszka: Złości mnie ciągła obecność ludzi wokół mnie, ich narzekania, oczekiwania. Mam poczucie, że wszyscy ciągle czegoś ode mnie chcą. Żyję w ciągłym hałasie. W szkole to już w ogóle... Ale w domu też. Prawie nigdy nie jest cicho, a ja lubię ciszę. Wymagania innych ludzi też mnie złości. Chciałabym mieć więcej spokoju. Poleniuchować. Czasem tęsknię za zdalną nauką. Wtedy rodzice szli rano do pracy, ja odpalałam komputer, niby były jakieś lekcje, ale tak naprawdę robiłam, co chciałam. Dużo osób się nade mną litowało, że jesteśmy tacy biedni, że mamy te zdalne lekcje. A teraz ciągle ktoś wymaga. Mama każe mi sprzątać pokój i łazienkę. Nauczyciele zapowiadają sprawdziany. To wszystko budzi we mnie złość.

Adriana: Najbardziej złościę się, kiedy rodzice porównują mnie do innych osób, np. do moich kuzynów. Wtedy swoją złość im pokazuję. Płaczę, mówię niemiłym tonem. W innych sytuacjach, takich bardziej wewnętrznych, chowam tę złość do środka, nie chcę, żeby inni ją widzieli. Zamykam się w sobie, zamykam też drzwi od pokoju. Tak jest kiedy coś mi nie wyjdzie. Złościę się też, jak widzę na Librusie kolejny sprawdzian albo kartkówkę. To za dużo. I jak się objadam, to się złościę. Jak zjem więcej, niż powinienam.

Weronika: Jestem zła, kiedy coś mi się nie udaje. To normalne chyba, myślę, że każdy tak ma. Irytuje mnie, kiedy osoby otaczające mnie zachowują się dziwnie. Co to znaczy dziwnie? Denerwują mnie swoim zachowaniem, na przykład nie słuchają mnie, a potem zadają pytanie, na które wcześniej padła odpowiedź. Do kogoś mówię, a ta osoba przestaje mnie na trochę słuchać i muszę to powtarzać. Ale raczej nie pokazuję tego, że jestem zła. Nie wiem dlaczego. Nie chcę, żeby inni to wiedzieli. Trzymam to w sobie. Mogę najwyżej wyjść, żeby z nikim nie rozmawiać.

Igor: Wymienię w punktach. Złości mnie: irytujące zachowanie ludzi, na przykład w klasie. Jak ktoś kłamie. Gdy nie zrobię w danym dniu mojego planu. Niekumatość. Bałagan.

Krzysiek: Co mnie złości? Kłamstwo innych osób. Zła ocena. Jak coś idzie nie po mojej myśli. Jak się staram, a coś i tak nie wychodzi. Lekkoomyślność i popisywanie się innych osób. Gdy jestem pomijany, wykluczany. Gdy brakuje mi czasu na to, co lubię.

Co można zrobić w złości?

Igor: W złości reaguję gwałtownie, pochopnie, bez zastanowienia. Ostatnio powiedziałem do jednej nauczycielki wulgarnie, żeby się ode mnie odczepiła, bo bardzo się dopytywała, co się stało i dlaczego jestem zły. Potem tego żałowałem i bałem się, że będzie afera. Ale nie wiem, dlaczego nie wynikała, ta nauczycielka nic z tym nie zrobiła. Może czuła, że nie byłem sobą, taki byłem wściekły.

Dorota: Gdy zaczynam odczuwać potężny gniew lub coś po prostu delikatnie mnie zdenerwuje, zaczynam się trząść, zaciskać szczękę i pięści. W momencie kiedy odczuwam potężny gniew, mam coś jakby atak i nie jestem w stanie długo się uspokoić. Wstydzę się tego czasem i nie lubię, jak to się zdarza w szkole.

Basia: Liczę do 10, żeby się uspokoić, i włączam muzykę.

Adriana: Kiedy coś mnie naprawdę złości, opowiadam o tym przyjaciółkom, szczególnie jak złości mnie coś w domu. Z rodzicami dyskutuję, nie jestem cicho. Próbuję rozwiązać problem. Staram się.

Agnieszka: Jak jestem zezłoszczona, mówię innym głosem. Podnoszę ton, prawie krzyczę (choć staram się nie krzyczeć). Nie mogę ustać w miejscu. Mówię rzeczy, których normalnie bym nie powiedziała.

Lena: Jak reaguję w złości? To zależy, ale często staję się kłóliwa. Koleżanki mówią mi, że każdemu przycinam. Zamykam się w pokoju. Czasami, jak coś mi nie wyjdzie, to rzucam czymś. Nie że cegłą, tylko raczej kartką albo długopisem. Płaczę albo krzyczę, jak jestem naprawdę zdenerwowana.

Czy ZŁOŚĆ można „oswoić”?

Wszystkie te reakcje są uprawnione. Mogą się pojawić – bo się po prostu pojawiają. Są wasze. Ale czy można złościć się tak, żeby nikogo, w tym samego siebie, nie ranić? O to zapytaliśmy już specjalistę.

Co robić, gdy ogarnie mnie ZŁOŚĆ?

Złość jest jedną z podstawowych emocji. W naszej kulturze znacznie mniej pożądaną niż radość czy zdziwienie. **Nawet jeśli chcielibyśmy nie odczuwać złości, to nie jest to możliwe, jest ona bowiem jedną z sześciu emocji zaprogramowanych biologicznie** (badania Ekmana).

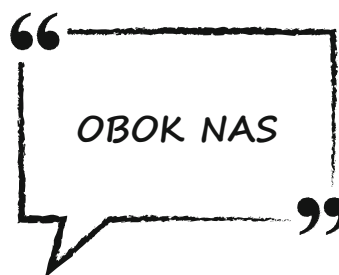
U nastolatków złość pełni bardzo ważną funkcję – służy m.in. procesowi separacji. Zaznaczasz własną autonomię w większości przypadków poprzez złość. Czasem jej intensywność może przerażać – nagle możesz poczuć, że przestajesz nad sobą panować. Krzyczysz na rodziców, nie chcesz chodzić do szkoły, potrafisz izolować się godzinami w pokoju, a nawet coś rozwalić lub wdać się w bójkę czy inną trudną sytuację.

Co zrobić, jeśli takich sytuacji jest dużo?

Po pierwsze powinieneś uświadomić sobie to uczucie i spróbować się na nim zatrzymać. Zadać sobie pytanie, na co i na kogo jestem zły/zła? Co mogę z tym zrobić? Jeśli takie zatrzymanie nie pomoże, to pomocna może okazać się rozmowa z przyjacielem albo kolegą z internetu, czy z rodzicami. Rozładować złość pomaga też regularny wysiłek fizyczny, jak basen, bieganie czy jazda na rowerze. Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie ze swoją złością, to być może kryje się pod nią coś więcej. Może rozwiązanie tej zagadki pomoże ci w tym, by poczuć się lepiej z samym sobą. Spróbuj więc dociec, o co w tej złości tak naprawdę chodzi, co się pod nią kryje.

Magdalena Mucha, psycholog i psychoterapeuta, Legionowo





„W Polsce zawsze znajdzie się dla mnie miejsce” – mówi **Bożena Rakicka**, uzdolniona artystycznie maturzystka z Państwowego Gimnazjum Polskiego im. Józefa Piłsudskiego w Daugavpils na Łotwie.

Jestem szczęśliwa, że uczę się w polskiej szkole!

Ola Siewko: Bożenko, mieszkasz w wyjątkowym mieście na Łotwie, bo w Daugavpils (dawniej Dyneburg), głównym ośrodku łotewskiej Polonii.

Bożena Rakicka: Zgadza się. Tak się historyczniełożyło, że moje miasto ponad 100 lat należało do Polski, więc do dziś w Daugavpils mieszka i aktywnie działa na rzecz Polonii bardzo dużo Polaków. Mamy polską szkołę, polskie przedszkole, a także Centrum Kultury Polskiej, które organizuje wiele wspaniałych imprez. Tutaj też działa Zespół Pieśni i Tańca Ludowego „Kukułeczka”, w którym tańczę od ponad 10 lat.

Urodziłaś się w polskiej rodzinie?

Tak, moi rodzice i dziadkowie są Polakami, którzy wcześniej mieszkali na Białorusi. Nie mam łotewskich korzeni, choć sama urodziłam się na Łotwie, ale chodziłam do polskiego przedszkola, tańczyłam w „Kukułeczce”. Język polski oraz polska kultura są ze mną od zawsze. Teraz uczę się w Państwowym

Gimnazjum Polskim im. Józefa Piłsudskiego w Daugavpils. I powiem szczerze, że jestem z tego powodu szczęśliwa. To wyjątkowa szkoła, a ja dzięki niej sama czuję się wyjątkowym człowiekiem, bo uczę się języka polskiego, mam fajne, bogate kulturalnie życie.

Na czym polega wyjątkowość Twojej szkoły?

Myślę, że moja szkoła łączy obie kultury – łotewską i polską, dzięki temu każdy uczeń czuje się w niej dobrze. To ogromna zasługa pani dyrektor Haliny Smulko i nauczycieli, że uczymy się w bardzo rodzinnej, przyjaznej atmosferze. Szanujemy swoją tradycję, historię. Co roku uczestniczymy w Dyktandzie Polskim, a także w konkursach recytatorskich, np. „Kresy”. Możemy sprawdzić swoją wiedzę o wielkich Polakach w konkursach historycznych, a także wiadomości o twórczości Henryka Sienkiewicza czy Juliana Tuwima. Nie nudzimy się, bo w sposób atrakcyjny uczymy się języka polskiego, a także zdobywamy wiedzę o Polsce. Dodam, że również



fot. archiwum prywatne



Bożenka o sobie:

Moje motto życiowe: Wszystko będzie dobrze, ale trzeba poczekać!

Polska książka, którą kocham: „Akademia Pana Kleksa” – to książka mojego dzieciństwa i pierwsza, po ukończeniu której płakałam, tak wielkie zrobiła na mnie wrażenie.

Polski film: „Pianista” Romana Polańskiego, bo poruszyła mnie historia Władysława Szpilmana.

Muzyka: Lubię piosenki Anny Wyszkoni.

Moi przyjaciele: Wszyscy są na tyle różni, że nie mogę sobie wyobrazić, co by było, gdyby się wszyscy razem spotkali.

Ukochane miejsce w Polsce: Giżycko i Łazienki w Warszawie.

Centrum Kultury Polskiej ma ogromny wpływ na życie młodej i starszej Polonii, gdyż organizuje świetne koncerty związane np. z rocznicą odzyskania niepodległości przez Polskę i Łotwę, a także andrzejki, Święto Flagi Polskiej i Polonii. Mamy Festiwal Piosenki Religijnej.

Twoją pasją jest muzyka?

Nie tylko, bo przyznam, że bardzo wielu rzeczy próbowałam. Dziesięć lat uczyłam się w szkole muzycznej, grałam na flecie, od 10 lat tańczę w zespole. To prawda, że całe dzieciństwo spędziłam na zajęciach związanych z muzyką, ale też pływałam, no i dzięki temu odkryłam nową pasję – żeglarstwo. Cztery lata temu razem z przyjaciółmi byłam w Giżycku i zaraziłam się żeglarstwem, a dwa lata temu zrobiłam patent żeglarski. Giżycko to miejsce mojej siły.

Z czym najbardziej kojarzy Ci się Polska?

Polska to rodzina, miejsce, gdzie zawsze można przyjechać i na Ciebie czekają, to język polski, no i możliwości, jakie mi daje, np. uczestnictwo w projektach, wyjazd na studia do Polski.

Ciekawostki o rodzinnym mieście:

Daugavpils (dawniej **Dyneburg**) to drugie co do wielkości miasto Łotwy. Po odzyskaniu Inflant przez Polskę, w pobliżu moskiewskiego szanca król Stefan Batory ulokował nowe miasto Dyneburg, i to tutaj wybudował twierdzę, w której w 1923 roku umieszczono tablicę ku czci walczącego w powstaniu styczniowym hrabiego Leona Broel-Platera, który został rozstrzelany właśnie w tej twierdzy przez Rosjan (tablica została zniszczona). Na Słobódce przy ul. Satiksmes znajduje się cmentarz 237 żołnierzy polskich poległych podczas walk z bolszewikami o Dyneburg w 1920 roku. W 1928 roku na cmentarzu wzniesiono pomnik. Przy drodze wylotowej z miasta do Petersburga znajduje się polski cmentarz, a także nowa tablica pamiątkowa ku czci hrabiego Leona Broel-Platera.



Jeśli wśród twoich bliskich są nastoletni Polacy mieszkający za granicą, poleć im lekturę e-magazynu „Cogito dla Polonii”. Dla młodszych kuzynów mamy e-magazyn „Kumpel dla Polonii”. Oba tytuły są do pobrania bezpłatnie w Polonijnej Bibliotece Cyfrowej – www.pbc.uw.edu.pl.



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2021.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

“
STREFA
PSYCHE
”



„Nie ma jednej drogi do celu i dobrze, by nasz plan na nowy rok to uwzględniał. Dopasujemy plan do swoich możliwości, a wtedy wszystko się uda!”
– zapewnia **dr Jakub Jerzy Czarkowski**, pedagog, prorektor Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości.

MAM PLAN! WYKONAM GO SAM!

Ola Siewko: Nowy rok to często też nowy plan na życie...

dr Jakub Jerzy Czarkowski: I świetnie! Bo to oznacza, że coś nam się chce. Jeśli człowiek ma pomysł na siebie, ma jakiś plan, powinien to docenić. Taki plan to klucz napędowy wielu działań. Jest też oznaką wchodzenia w dorosłość. Fajnie jest, gdy zaczynamy myśleć o tym, czego nam się chce, i jak to osiągnąć. Jeśli ósmoklasista ma swój cel, to powinien pomyśleć, jak do niego dojść. W tym pomoże mu plan działania. Dobrze jest pamiętać, że do celu niekoniecznie prowadzi jedna droga. Podam przykład: można po szkole podstawowej iść do technikum albo najpierw ukończyć szkołę branżową I i II stopnia i zdać maturę – to wcale nie będzie gorsza ścieżka, tylko trochę inna. Czasem jest lepiej nauczyć się podstaw

zawodu poprzez praktyki, a takie kształcenie oferują szkoły branżowe – dotyczy to szczególnie zawodów rzemieślniczych. Nie każdy jednak potrzebuje iść „branżową” drogą, bo np. podstawy zawodu nie są mu potrzebne, gdyż poznał je w warsztacie samochodowym rodziców.

Co jest istotne w naszym planowaniu?

Należy zastanowić się, jakie są drogi do celu. Bo może chcę zostać lekarzem i pójść do liceum jest koniecznością. Na medycynę można próbować się dostać po technikum, gdy zda się biologię na maturze, ale może być trudniej uzyskać najwyższy wynik na egzaminie. Można wiedzę uzupełnić na korepetycjach, ale plan musi to uwzględniać.

Trzeba plan działania podzielić na odcinki, które należy zaliczyć, by osiągnąć cel. To wymaga dojrzałości. Na przykład młody człowiek interesuje się pomaganiem zwierzętom, chce czytać książki tylko o tym, a nie uczyć się algebry, ale musi uwzględnić, że zanim zostanie weterynarzem, czeka go egzamin ósmoklasisty z polskiego, matematyki i języka obcego, a liczba punktów zadecyduje o tym, czy dostanie się do wymarzonej szkoły średniej, przygotowuje się do matury i dostanie się na studia weterynaryjne. Tu nie ma drogi na skróty.

Mówimy tu o sytuacji, gdy uczeń ma plan na siebie, wie, kim chce być. Ale wielu czytelników „Victora” tego nie wie, pytania rodziców czy nauczycieli o wybór przyszłości ich stresują, przerażają.

Ale młody człowiek w ósmej klasie może nie wiedzieć, kim chce być, nie mieć planów, i to nie świadczy o jego inteligencji. Po prostu jeszcze nie wie, że potencjał w nim tkwi, tylko on sam go sobie nie uświadomił. Powtarzam: to naturalna sytuacja, uczeń ma prawo nie wiedzieć tego, kim chce być. Jeśli ktoś z czytelników „Victora” stresuje się tym, niech się nie martwi, bo wcale nie musi wiedzieć. Może, ale nie musi! Nastolatek dorasta, więc w którymś momencie odkryje swój potencjał i uświadomi sobie, że np. chce zostać





Jeśli plan nam się nie podoba, to od razu znajdziemy tysiąc powodów, by go nie zrealizować. Musimy też być gotowi na trudności.

Alexandrem Flemिंगiem i wymyślił nową penicylinę, która nie uczula alergików.

Niezależnie od tego, czy mamy pomysł, kim chcemy być, czy go nie mamy, trzeba pogadać z rodzicami. Można pójść do poradni pedagogiczno-psychologicznej, gdzie pedagog czy doradca zawodowy powie nam, w oparciu o nasze predyspozycje, kim możemy być, pomoże nam uświadomić sobie nasze predyspozycje, a my możemy wybrać szkołę, gdzie będziemy rozwijać swoje kompetencje, np. językowe, społeczne. Ósma klasa to moment, by zapytać siebie, czy mam zdolności artystyczne, ostatni dzwonek, by je rozwijać. Sportowcy też muszą mieć świadomość, że sportowcem jest się do czterdziestki, dobrze jest mieć pomysł, co będę robić potem, np. będę trenerem albo menadżerem sportu, fizykoterapeutą. Zbigniew Boniek, znany piłkarz, przesunął o rok swój wyjazd do Włoch, by skończyć studia. Dziś ma swój biznes, bo wcześniej pomyślał, że w którymś momencie kariera sportowca się skończy.

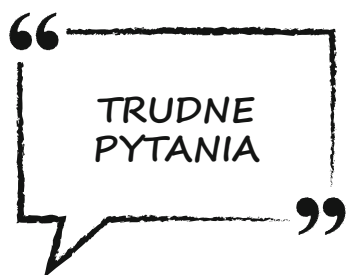
Mamy plan, wiemy, jaka droga przed nami. I co dalej?

Musimy odhaczać wykonanie każdego punktu z planu, np. na tablicy korkowej. Ale zanim rozpiskę powieszę, dobrze jest dokładnie przejrzeć ją od początku do końca i zastanowić się, czy ten plan jest rzeczywiście dla mnie. Może pewne rzeczy muszę zrobić wcześniej, bo np. w kwietniu będzie uroczystość w domu, która oderwie mnie na kilka

dni od nauki. Muszę pomyśleć, kiedy co zrobić, by nie stanąć przed wyborem: zrezygnować z uroczystości rodzinnej czy z nauki. Plan trzeba dostosować do swoich możliwości. Jeśli lubię książki, mogę wpisać, że trzy lektury przeczytam w jednym miesiącu, ale jeśli nie lubimy czytać, to nie róbmy tego, bo wpadniemy w nerwicę natręctw lub będziemy mieć kaca moralnego, że nie przeczytaliśmy trzech lektur w wyznaczonym terminie. Jeśli czegoś nie lubimy robić, szukajmy formy zastępczej. Możemy posłuchać audiobooka „Syzyfowych prac” albo obejrzeć „Zemstę” w wersji teatralnej na YouTube. Plan dostosujmy do swojej indywidualności.

Co decyduje o tym, czy uda nam się zrealizować swoje plany?

Wiele czynników, np. przekonanie, że chcę plan zrealizować. Jeśli już na początku nam się nie podoba, to znajdziemy tysiąc powodów, by go nie urzeczywistnić. Musimy być gotowi na trudności. Uważam, że plany edukacyjne powinnyśmy dopasowywać do pasji. Trzeba poszukać takiego miejsca w swoim życiu, gdzie będę mógł realizować swoją pasję, wykorzystywać kompetencje. Wtedy możemy fajnie żyć, zarabiać i być szczęśliwym. Dlatego w nowym roku życzę wam, uczniom, byście uwierzyli w to, że potraficie zrealizować swój plan, i byście przekonali rodziców i nauczycieli do tego, żeby chcieli wam w tym pomóc. Najważniejsze, uwierzcie w siebie! Jesteście ludźmi z potencjałem na fascynujące życie!



Podoba mi się pewien chłopak, ale on zupełnie nie zwraca na mnie uwagi...

Czy powinnam mu powiedzieć, co do niego czuję?

Trochę się boję, że mnie wyśmiej.



Nie ma uniwersalnej metody na to, jak kogoś poznać, poderwać, jak mieć chłopaka (czy dziewczynę). Ale jest jedna podstawowa zasada: nie rób nic pochopnie! I to z wielu powodów.

Po pierwsze, musisz sobie uświadomić, czego tak naprawdę chcesz. Czy jesteś gotowa, by być z kimś na poważnie? Żeby to była przyjaźń i zaufanie, a nie tylko spotkanie się na pokaz. A może motywacją jest to, że inne koleżanki z klasy już mają chłopaka? „Inni mają, a ja nie, więc też muszę” – to złe myślenie. Opuść sobie. Nic na siłę.

Podoba ci się ten chłopak i chcesz się z nim spotykać – OK. Zastanów się jednak, czy warto tak od razu rzucać się na głęboką wodę i wyznawać najszybsze uczucia. Postaw się w sytuacji tej osoby – takie wyznanie może zaskoczyć, onieśmielić, może wręcz wystraszyć, bo ten ktoś nie będzie wiedział, co odpowiedzieć. Wyobraź sobie: stoisz na korytarzu i ktoś znieścacka proponuje ci chodzenie, a ty zupełnie nie masz na to ochoty. Nawet jak grzecznie

odpowiesz coś w stylu: „Jesteś fajną osobą, ale jeszcze nie chcę mieć chłopaka/dziewczyny” albo „Muszę się zastanowić” – to i tak rozczarujesz, a może nawet zezłościś osobę, która zdobyła się na wyznanie. Krępująca i niefajna sytuacja, co?! Ale może też się zdarzyć inaczej: ten ktoś potraktuje twoje wyznanie jako żart i rzuci coś niezbyt miłego albo, co gorsza, nawet cię wyśmiej. Odrzucenie i wyśmianie bardzo bolą – czy naprawdę masz na to ochotę?

Uwaga, AWARIA!

Wyznałaś/wyznałeś swoje uczucia, a on/ona... zaczął/zaczęła przed tobą uciekać?! Trzeba odpuścić. Prawdopodobnie ta osoba czuje się niezręcznie. Może ma nadzieję, że ci przejdzie. Albo nie jest gotowa na związek. Tak czy siak, daj czas jej i sobie. Poczekaj i sprawdź, co czas przyniesie.

Zanim zdobędziesz się na wyznanie, przemyśl też, czy osoba, której chcesz wyznać swoje uczucia, jest dyskretna i godna zaufania. Nie chcesz chyba, żeby następnego dnia trąbiło o tobie pół szkoły. Powtórzmy więc jeszcze raz: nie rób nic pochopnie! Zanim opowiesz, co czujesz, spróbuj trochę się do tej osoby zbliżyć. Przygotuj ją i siebie na wyznanie, a przede wszystkim zweryfikuj swoje uczucia. Sprawdź, czy po bliższym poznaniu nadal coś do tej osoby czujesz, czy tak ją sobie wyobrażałaś/wyobrażałeś.