

GAZETKA SZKOLNA LO2

gLObus

Numer 14

Jesień 2026



Szkoła, ludzie, pasje i podróże.

- Nauczyciel po godzinach
- Anglia, Kornwalia i Warszawa
- Karate to coś więcej niż sport

W tym numerze

1. [Nowy rok szkolny rozpoczęty!](#)
2. [Felieton z okazji Dnia Edukacji Narodowej](#)
3. [Otrzęsiny klas pierwszych](#)
4. [Narodowe czytanie 2026](#)
5. [Przepustka do studenckiego świata. Wrocławski Salon Maturzystów 2026 za nami!](#)
6. [Wycieczka do Anglii i Kornwalii](#)
7. [Warszawa w trzy dni. Wycieczka klas 2B i 2C](#)
8. [Nauczyciel po godzinach](#)
9. [Karate to coś więcej niż sport. Historia Adama](#)
10. [Cień, którego nie widać. Kilka słów o psychologii Carla Gustava Junga](#)

Od redakcji

Lato się skończyło, dni są coraz krótsze, a w sklepach już witają nas ozdoby świąteczne. Słońce zachodzi szybciej, a opadające liście przypominają nam o obecności jesieni. Jest to idealna pora, aby zaparzyć sobie kawę z cynamonem lub herbatę z cytryną i usiąść do czytania. Weźcie kubek w dłoń i zapraszamy do przeczytania najnowszego numeru naszej gazetki!

Natalia Marianowska / redakcja gLObusa

Nowy rok szkolny rozpoczęty!

Tekst: Zuzanna Kubacka

1 września w naszej szkole ponownie rozbrzmiał dzwonek oznaczający początek nowego roku szkolnego. Po dwóch miesiącach wakacyjnego odpoczynku uczniowie wrócili do szkolnych ławek, zabierając ze sobą wspomnienia pełne przygód, podróży i niezapomnianych chwil. Dla wielu był to powrót do dobrze znanej codzienności, natomiast uczniowie klas pierwszych przekroczyli szkolne progi z ciekawością, ekscytacją i nadzieją na nowe doświadczenia.

Nowy rok szkolny zainaugurował uroczysty apel, który uświetniły występy artystyczne uczennic klasy 2A. Maja Kuchnicka zachwyciła zebranych grą na skrzypcach, a mażoretka Aniela Ratajczak zaprezentowała efektowny układ taneczny. Ważnym punktem uroczystości były również wystąpienia naszych absolwentów, którzy podzielili się z maturzystami swoimi doświadczeniami oraz cennymi wskazówkami dotyczącymi przygotowań do egzaminu dojrzałości.

Po zakończeniu części oficjalnej uczniowie spotkali się z wychowawcami w swoich klasach, gdzie mogli poznać najważniejsze informacje dotyczące organizacji nadchodzącego roku szkolnego.

Wszystkim uczniom życzymy sukcesów, wielu powodów do radości oraz niezapomnianych chwil w nadchodzących miesiącach. Pierwszoklasistom życzymy szybkiego zaaklimatyzowania się w nowym środowisku i zawarcia wielu przyjaźni, natomiast maturzystom wytrwałości oraz owocnych przygotowań do egzaminów.

Do zobaczenia na szkolnych korytarzach!



Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego.



Powrót na szkolny dziedziniec.

Felieton z okazji Dnia Edukacji Narodowej

Tekst: Zofia Jaremwicz

Dzień Edukacji Narodowej to ten szczególny moment w roku, kiedy możemy zatrzymać się na chwilę i podziękować naszym nauczycielom za trud oraz zaangażowanie, jakie każdego dnia wkładają w naszą edukację. Nie jest to zadanie łatwe. Współczesna młodzież dorasta w świecie cyfryzacji, mediów społecznościowych i sztucznej inteligencji, która potrafi rozwiązać zadanie z matematyki czy napisać wypracowanie szybciej, niż zdążymy otworzyć zeszyt.

W rzeczywistości pełnej powiadomień, ekranów i nieustannego pośpiechu rola nauczyciela dawno przestała ograniczać się do przekazywania wiedzy z podręcznika. Dziś jest to misja znacznie trudniejsza. Jak zainteresować ucznia, którego uwagę codziennie przyciągają setki bodźców? Jak zachęcić do refleksji pokolenie przyzwyczajone do krótkich komunikatów i błyskawicznego dostępu do informacji?

To codzienna, często niewidoczna walka z rozproszeniem, znużeniem i wszechobecną technologią. Walka, która kryje się za cierpliwością, uśmiechem i kolejnymi próbami dotarcia do młodych ludzi. A przecież największym sukcesem nauczyciela nie jest wyłącznie nauczenie regułek czy przygotowanie do sprawdzianu. Jest nim rozbudzenie ciekawości świata, samodzielne myślenie i kreatywność.

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej dziękujemy Wam za codzienną wytrwałość, za cierpliwość wobec naszych cyfrowych rozprosień oraz za to, że mimo licznych wyzwań nie przestajecie być naszymi przewodnikami. Życzymy Wam wielu powodów do satysfakcji, uczniów pełnych pasji i ciekawości, chwili wytchnienia przy ciepłej kawie oraz przekonania, że wysiłek wkładany w edukację młodego pokolenia ma głęboki sens.

Otrzęsiny klas pierwszych

Tekst: Julia Drużkowska i Hanna Żybura

12 października 2026 roku odbył się rajd integracyjny klas pierwszych naszej szkoły. Uczniowie wybrali się do Dalkowa, gdzie czekał na nich dzień pełen atrakcji, dobrej zabawy i wspólnej rywalizacji.

Po przybyciu na miejsce uczestnicy wyruszyli na sześciokilometrowy spacer po malowniczych Wzgórzach Dalkowskich. Była to doskonała okazja do podziwiania uroków okolicznej przyrody oraz lepszego poznania się. Po powrocie do wiaty na wszystkich czekały ciepłe kiełbaski z ogniska. Po posiłku uczniowie mieli czas na ostatnie przygotowania do swoich występów.

Jako pierwsza zaprezentowała się klasa 1A, której tematem przewodnim były lata 90. Występ rozpoczął się krótką scenką inspirowaną serią filmów o Jamesie Bondzie. Następnie na scenę wyszła cała klasa i wspólnie zatańczyła energiczny układ hip-hopowy do utworu „Just a Lil Bit” rapera 50 Centa.

Jako druga wystąpiła klasa 1B, która wylosowała tematykę lat 2010. Uczniowie przygotowali dynamiczny układ taneczny do piosenki „Firework” Katy Perry.

Następnie swoje umiejętności zaprezentowała klasa 1C. Uczniowie zatańczyli do utworów z lat 20. XXI wieku, a ich występ zakończył efektowny pokaz akrobatyczny w wykonaniu jednego z kolegów.

Klasa 1D przygotowała występ inspirowany latami 80. i zatańczyła do przeboju „Girls Just Want to Have Fun” Cyndi Lauper. Wszyscy uczestnicy zachwycili publiczność kolorowymi strojami nawiązującymi do mody tamtych czasów.



Występy podczas otrzęsin.

OTRZĘSINY KLAS PIERWSZYCH / CIĄG DALSZY

Jako ostatnia wystąpiła klasa 1E, której przypadły lata 2000. Uczennice zaprezentowały układ taneczny do utworu „Baby One More Time” Britney Spears. Następnie płynnie przeszły do piosenki „I Know You Want Me” Pitbulla, przy której do wspólnej zabawy dołączyli również pozostali uczestnicy.

Po części artystycznej rozpoczęły się konkurencje międzyklasowe. Uczniowie z dużym zaangażowaniem rywalizowali o zwycięstwo, nie zapominając jednak o dobrej zabawie.

Na początek odbyła się zabawa „Jaka to melodia?”, podczas której należało jak najszybciej rozpoznać odtwarzane utwory. Następnie uczestnicy zgadywali nauczycieli na podstawie ich zdjęć z młodości, co wywołało wiele śmiechu. Duże emocje wzbudziła również konkurencja „Co jest w pudełku?”, w której przedmioty należało rozpoznać wyłącznie za pomocą dotyku. Kolejnym zadaniem była gra „Prawda czy wyzwanie”, pomagająca uczniom lepiej się poznać. Na zakończenie odbyło się widowiskowe przeciąganie liny, wymagające siły, współpracy i dobrej organizacji zespołu.

Po podliczeniu punktów ogłoszono wyniki. Zwycięzcą tegorocznych otrzęsin została klasa 1C.

Gdy emocje opadły, zmęczeni, ale szczęśliwi uczniowie udali się do autobusów. Powrót do Głogowa przebiegł spokojnie i bezpiecznie, a uczestnicy wrócili do domów z bagażem miłych wspomnień i nowymi znajomościami.



Wspólna zabawa klas pierwszych.

Narodowe czytanie 2026

Tekst: Iga Bartoszewicz

9 września podczas 5. i 6. godziny lekcyjnej mieliśmy okazję uczestniczyć w wyjątkowym wydarzeniu. Nasza szkoła po raz kolejny wzięła udział w Narodowym Czytaniu, ogólnopolskiej akcji odbywającej się pod honorowym patronatem Pary Prezydenckiej. Tym razem wspólnie zmierzaliśmy się z kultowym dziełem polskiego romantyzmu – III częścią „Dziadów” Adama Mickiewicza. Do udziału w spotkaniu zostali zaproszeni uczniowie klas 1C i 3B.

Wydarzenie rozpoczęło się od wystąpienia pani Gajewskiej, która w niezwykle interesujący sposób przybliżyła nam biografię naszego narodowego wieszcza. Następnie Aleksandra Kubik z klasy 4E oraz Iga Bartoszewicz z klasy 2E zaprezentowały najważniejsze fragmenty utworu. Wśród nich znalazły się poruszający wstęp do dramatu, nawiązujący do cierpień narodu polskiego, a także słynna „bajka Goreckiego”. Odczytane fragmenty pozwoliły stworzyć tajemniczy i podniosły nastrój, charakterystyczny dla tego dzieła.

Na zakończenie czekał na nas jeszcze jeden mocny akcent. Wspólnie obejrzelśmy ekranizację słynnej „Wielkiej Improwizacji”. Wizualna interpretacja pełnego emocji monologu Konrada wywarła na uczestnikach duże wrażenie i pozwoliła jeszcze lepiej zrozumieć buntowniczą naturę romantycznego bohatera.

Spotkanie pokazało, że klasyka literatury wcale nie musi być nudna, jeśli zostanie przedstawiona w ciekawy i angażujący sposób. Dziękujemy pani Gajewskiej za przygotowanie tego wydarzenia oraz wprowadzenie nas w świat Mickiewiczowskiego dramatu. Podziękowania kierujemy również do Aleksandry, Igi oraz uczniów klas 1C i 3B za stworzenie miłej atmosfery i aktywny udział w spotkaniu.



Narodowe Czytanie w szkole.



Spotkanie z literaturą.

Przepustka do studenckiego świata. Wrocławski Salon Maturzystów 2026 za nami!

Tekst: Zofia Jaremowicz

Rozpoczęcie klasy maturalnej to dla każdego licealisty wyjątkowy moment. Matura przestaje być odległą perspektywą, a staje się realnym wyzwaniem, do którego trzeba przygotować się z rozważą i odpowiednim wyprzedzeniem. Zanim jednak nadejdzie czas intensywnych powtórek, próbnych egzaminów i ostatnich szkolnych sprawdzianów, warto zdobyć wiedzę, która pomoże zaplanować dalszą edukacyjną drogę.

Doskonałą okazją do tego był Wrocławski Salon Maturzystów Perspektywy 2026, który odbył się w dniach 15-16 września na kampusie Politechniki Wrocławskiej. Wydarzenie przyciągnęło tysiące uczniów klas maturalnych z całego Dolnego Śląska, oferując im możliwość zdobycia cennych informacji na temat egzaminu dojrzałości oraz rekrutacji na studia.

W budynkach C-13 i D-20 przyszli maturzyści mogli spotkać przedstawicieli uczelni z całej Polski - od dolnośląskich szkół wyższych po renomowane uniwersytety z Warszawy, Krakowa czy Poznania. Rozmowy ze studentami, wykładowcami i pracownikami działów rekrutacji pozwalały poznać specyfikę poszczególnych kierunków studiów, zasady naboru oraz możliwości rozwoju naukowego i zawodowego.

Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się spotkania z ekspertami Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej, którzy omawiali najczęściej popełniane błędy w arkuszach maturalnych z języka polskiego, matematyki i języków obcych. Uczestnicy mogli również poznać praktyczne wskazówki dotyczące skutecznego przygotowania się do egzaminów majowych.

Młodzież opuszczała mury Politechniki Wrocławskiej z nową wiedzą, konkretnymi planami na przyszłość oraz bezpłatnymi egzemplarzami kultowego „Informatora dla Maturzystów”, stanowiącego cenne źródło informacji przy wyborze kierunku dalszej edukacji.

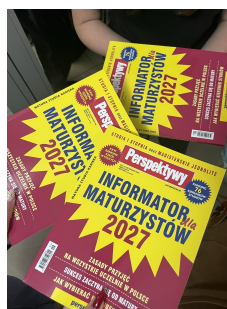
Tegoroczny Salon Maturzystów po raz kolejny udowodnił, że sukces na maturze zależy nie tylko od systematycznej nauki i rozwiązywania kolejnych zadań, lecz także od świadomego planowania własnej przyszłości, wyznaczania celów i zachowania spokoju w obliczu nadchodzących wyzwań.



Rozmowy przy stoiskach uczelni.



Uczestnicy Salonu Maturzystów.



Materiały dla przyszłych maturzystów.



Poznajanie oferty uczelni.

Wycieczka do Anglii i Kornwalii

Tekst: Natalia Marianowska

W dniach 6-13 września uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w wycieczce do Anglii i Kornwalii.

Pierwszego dnia odwiedzili Greenwich, dzielnicę Londynu. Znajdują się tam między innymi dawne Obserwatorium Królewskie, południk zerowy oraz National Maritime Museum, poświęcone historii morskiej Wielkiej Brytanii. Następnie uczniowie zwiedzili dzielnicę City. Znajduje się tam Tower of London, czyli średniowieczna twierdza założona w 1078 roku. Przez wieki więziono i wykonywano tam wyroki na ważnych przeciwnikach politycznych oraz członkach rodziny królewskiej, między innymi na Annie Boleyn. Można tam również podziwiać brytyjskie insygnia królewskie.

Kolejnego dnia uczniowie udali się do Stonehenge. Jest to jedna z najsłynniejszych europejskich budowli pochodzących z epoki neolitu i brązu. Monument tworzą kamienne kręgi, które prawdopodobnie pełniły funkcje religijne lub ceremonialne. Następnie zwiedzili historyczne miasto Bath. Zachowały się tam słynne łaźnie rzymskie, będące starożytnym kompleksem basenów i ciepłych źródeł. W mieście znajduje się również malowniczy most Pulteney Bridge, zabudowany po obu stronach sklepami.

Czwartego dnia uczestnicy wycieczki odwiedzili Eden Project, ogród botaniczny położony w Kornwalii. Obiekt znajduje się na terenie dawnego wyrobiska skalnego i składa się z charakterystycznych kopuł przepuszczających światło. Można tam podziwiać rośliny z całego świata, rozmieszczone w dwóch głównych strefach klimatycznych: suchej i wilgotnej. Eden Project pełni również funkcję centrum edukacyjnego.

Kolejną atrakcją była miejscowość Tintagel. Ta malowniczo położona nad oceanem miejscowość słynie z legend związanych z królem Arturem i czarodziejem Merlinem. Według podań właśnie te okolice stały się inspiracją dla opowieści o Camelocie, legendarnym zamku króla Artura.



Wspomnienie wycieczki do Kornwalii.

WYCIECZKA DO ANGLII I KORNWALII / CIĄG DALSZY

Następnego dnia uczniowie zwiedzili wyspę St Michael's Mount, połączoną ze stałym lądem groblą. Kolejnym punktem programu było Land's End, najbardziej na zachód wysunięte miejsce Anglii. Następnie uczestnicy wycieczki udali się do St Ives, urokliwego miasteczka rybackiego, które od lat przyciąga wielu artystów.

Szóstego dnia zwiedzano Oxford, słynne miasto akademickie będące siedzibą Uniwersytetu Oksfordzkiego, najstarszego uniwersytetu anglojęzycznego na świecie. Uczelnia, której początki sięgają XI wieku, składa się z 39 autonomicznych kolegiów posiadających własne tradycje oraz akademiki.

Siódmego dnia wycieczki uczniowie zobaczyli Pałac Buckingham, oficjalną londyńską rezydencję brytyjskich monarchów. Pałac otacza największy prywatny ogród w Londynie, a jedną z największych atrakcji turystycznych jest uroczysta zmiana warty. Następnie uczniowie udali się na zwiedzanie budynku Admiralicji, historycznej siedziby Królewskiej Marynarki Wojennej. Zobaczyli również Konną Gwardię Królewską. Na zakończenie pobytu w stolicy zwiedzili Trafalgar Square i Leicester Square, dwa słynne place położone w centrum Londynu.

Wycieczka była doskonałą okazją do poznania historii, kultury i najważniejszych zabytków Anglii oraz Kornwalii. Uczniowie wrócili do domu bogatsi o nowe doświadczenia, wiedzę i niezapomniane wspomnienia.



Londyńska wieża zegarowa.

Warszawa w trzy dni. Wycieczka klas 2B i 2C

Tekst: Zuzanna Kumor

W dniach 7-9 października uczniowie klas 2B i 2C wzięli udział w trzydniowej wycieczce do Warszawy. Były to dni pełne ciekawych miejsc, interesujących historii oraz wspólnie spędzonego czasu, który na długo pozostanie w naszej pamięci.

Naszą przygodę rozpoczęliśmy od wizyty na Stadionie Narodowym, jednym z najbardziej rozpoznawalnych obiektów stolicy. Następnie udaliśmy się na spacer po Łazienkach Królewskich, gdzie mogliśmy podziwiać między innymi Pałac na Wyspie, Oranżerię oraz Kordegardę. Po intensywnym dniu zakwaterowaliśmy się w schronisku młodzieżowym na Starym Mieście. Wieczorem odwiedziliśmy Złote Tarasy, a później wjechaliśmy na 30. piętro Pałacu Kultury i Nauki. Nocna panorama Warszawy wywarła na wszystkich ogromne wrażenie.

Przez cały pobyt towarzyszyła nam pani Zawadzka, nasza przewodniczka. Dzięki jej ogromnej wiedzy i ciekawym opowieściom poznawanie historii Warszawy było znacznie bardziej interesujące. Każde odwiedzane miejsce kryło własną historię, którą potrafiła przedstawić w niezwykle przystępny sposób.

Drugiego dnia zwiedziliśmy Pałac Prezydencki oraz miejsca związane z historią warszawskich Żydów, takie jak Umschlagplatz i Pomnik Bohaterów Getta. Następnie odkrywaliśmy uroki Starego Miasta, podziwiając Barbakan, Rynek Starego Miasta oraz Pomnik Powstańców Warszawy. Wieczorem obejrzelśmy spektakl „Niespodzianka” w Teatrze Kamienica. Przedstawienie dostarczyło wielu emocji, a znakomita gra aktorów zrobiła na nas duże wrażenie.

Ostatni dzień wycieczki poświęciliśmy na odwiedzenie Muzeum Powstania Warszawskiego. Była to wyjątkowa lekcja historii, patriotyzmu i szacunku dla osób, które walczyły o wolność naszego kraju. Dzięki filmom, zdjęciom, dokumentom, eksponatom oraz opowieściom przewodników mogliśmy lepiej poznać przebieg Powstania Warszawskiego i losy jego uczestników. Tego dnia zobaczyliśmy również uroczystą zmianę warty przy Grobie Nieznanego Żołnierza oraz odwiedziliśmy gmach Sejmu.

Do Głogowa wróciliśmy zmęczeni, ale bardzo zadowoleni. Warszawa zachwyciła nas swoją historią, zabytkami i wyjątkową atmosferą. Każdy dzień przynosił nowe doświadczenia i pozwalał spojrzeć na wydarzenia znane z podręczników z zupełnie innej perspektywy.

Wycieczka pokazała nam, że historii można uczyć się nie tylko w szkolnej ławce. Możliwość zobaczenia na własne oczy miejsc, o których wcześniej czytaliśmy lub słyszeliśmy na lekcjach, była niezwykle wartościowym doświadczeniem. Nie zabrakło również czasu na rozmowy, wspólne zdjęcia, integrację i dobrą zabawę. Dzięki temu wyjazd do Warszawy był nie tylko lekcją historii, ale także doskonałą okazją do spędzenia czasu razem.



Wspólne zdjęcie z wycieczki do Warszawy.



Warszawa w szkolnym obiektywie.

Nauczyciel po godzinach

Rozmawiała: Alicja Nowak

Na co dzień znamy nauczycieli głównie z lekcji i szkolnych korytarzy, ale przecież ich życie nie kończy się wraz z ostatnim dzwonkiem. Poza szkołą mają swoje pasje, zainteresowania, marzenia i codzienne życie. Postanowiliśmy zajrzeć w kulisy szkolnego życia i poznać panią Grażynę Kaczmarek-Molis, nauczycielkę matematyki i wicedyrektorkę naszej szkoły, z nieco bardziej prywatnej strony.

Co lubi Pani robić w wolnym czasie?

Grażyna Kaczmarek-Molis: W roku szkolnym nie mam zbyt wiele wolnego czasu, ale od wakacji znów zaczęłam szydełkować. Podczas robienia na szydełku lubię oglądać seriale lub słuchać audiobooków, do których początkowo nie byłam przekonana, bo trudno było mi się na nich skupić. Kiedyś robiłam także biżuterię i szylam na maszynie. Oprócz tego uwielbiam jogę i kilka razy w roku wyjeżdżam na weekendy jogowe. To wspaniała okazja, by poznać ludzi z zupełnie innej strony. Ogólnie lubię robić wiele rzeczy jednocześnie. Nie przepadam tylko za sprzątaniami.

Jaki jest Pani ulubiony serial, audiobook lub książka?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Jeśli chodzi o książki, które mnie zachwyciły i które szczególnie polecam, są to Cień wiatru Carlosa Ruiza Zafóna oraz Filary Ziemi Kena Folletta. Ogólnie czytam bardzo różnorodne książki. Często sięgam po poradniki i publikacje dotyczące funkcjonowania mózgu, o którym tak dużo Wam opowiadam. W wakacje uznałam jednak, że mózg też potrzebuje odpoczynku, dlatego wybierałam lżejsze lektury.

Czy jest coś, czego chciałaby Pani spróbować, ale nigdy nie było ku temu okazji?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Kiedyś bardzo chciałam skoczyć na bungee. Dziś chyba już nie potrzebuję aż takiej dawki adrenaliny. Po skoku ze spadochronem chyba zaspokoiliam tę potrzebę. Chociaż gdyby ktoś zaproponował mi taki skok, pewnie bym się nie zastanawiała. Generalnie, jeśli czymś się zainteresuję, staram się to zrealizować, nawet jeśli miałoby się nie udać. Nie lubię później żałować niewykorzystanych szans. Staram się żyć pełnią życia i bardzo to sobie cenię.

Jakie było najlepsze miejsce, które Pani odwiedziła?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Uwielbiam podróże i trudno wskazać jedno najlepsze miejsce. Od zawsze marzyłam o Indiach i dzięki prezentowi od córki udało mi się tam polecieć. Chociaż nie mogłabym tam mieszkać na stałe, między innymi z powodu pozycji kobiet w tamtejszym społeczeństwie. Podobnie jest z Zanzibarem. To przepiękne miejsce, ale nie wyobrażam sobie życia tam na co dzień. Bardzo lubię Włochy, a także naszą Polskę, która jest naprawdę piękna. Uwielbiam również koncerty. Ostatnio byłam na koncercie Nicka Cave'a. Najbardziej zachwycił mnie jednak koncert Stinga z orkiestrą symfoniczną w Poznaniu. Chętnie uczestniczę także w koncertach jazzowych i rockowych. Byłam również na Pol'and'Rock Festival, gdzie panuje niesamowita atmosfera.

Dokąd chciałaby Pani jeszcze pojechać?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Marzy mi się Barcelona, a właściwie... cały świat. Bardzo chciałabym odwiedzić również Nowy Jork. Mam wrażenie, że to miasto szczególnie by mnie przyciągnęło. Myślę, że kiedyś uda mi się zrealizować to marzenie.

Czy praca nauczyciela była Pani pierwszym pomysłem na życie?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Chyba tak, ponieważ zawsze lubiłam dzieci. Początkowo chciałam uczyć w klasach I-III, ale tam trzeba mieć zdolności muzyczne i plastyczne. Ostatecznie wybrałam matematykę, bo wydawała mi się najprostszym rozwiązaniem. Co ciekawe, pierwszą ocenę niedostateczną w życiu dostałam właśnie z matematyki i bardzo to przeżywałam. Dzisiaj nie zamieniłabym tej pracy na żadną inną. Jest różnorodna i każdego dnia przynosi coś nowego.

Co jest Pani największą motywacją?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Motywują mnie ludzie, których mam wokół siebie i na których zawsze mogę liczyć. Napędza mnie również świadomość, że jestem zdrowa i mogę korzystać z różnych przyjemności, takich jak podróże, joga, kino czy spotkania z rodziną. Cieszę się także drobiazgami, na przykład słoneczną pogodą. Staram się korzystać z życia i czerpać z niego jak najwięcej.

Co najbardziej poprawia Pani humor w gorsze dni?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Kiedy mam gorszy dzień, potrzebuję albo z kimś porozmawiać, albo na chwilę odciąć się od świata. Wyłączam wtedy telefon i oglądam romantyczny film. Czasem dobrze jest się po prostu wypłakać.

O czym marzyła Pani jako dziecko?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Może zabrzmiałoby to trochę psychologicznie, ale ponieważ wychowywałam się w dużej rodzinie, a rodzice byli bardzo zapracowani, marzyłam o tym, by być bardziej zauważaną. Zazdrościłam koleżankom wyjazdów czy ładniejszych ubrań. Dziś czuję, że moje najważniejsze marzenia się spełniły.

Gdzie widzi się Pani za 20 lat?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Na pewno będę już na emeryturze. Widzę siebie jako aktywną emerytkę, która dużo podróżuje albo mieszka gdzieś w ciepłym kraju. Marzyłoby mi się także miejsce, w którym każdy ma własne mieszkanie, ale jednocześnie istnieje wspólna przestrzeń do spotkań i wspólnego spędzania czasu w przyjaznej atmosferze.

Czy otrzymała Pani kiedyś radę, którą pamięta do dziś?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Tak. Moja mama zawsze powtarzała: „Dziecko, pamiętaj, żeby zawsze pracować, mieć własne pieniądze i być niezależną”. Uważam, że to bardzo cenna wskazówka. Sama jestem niezależna właśnie dzięki temu, czego mnie nauczyła.

Czy ma Pani jakąś radę dla naszych czytelników?

Grażyna Kaczmarek-Molis: Cieszcie się życiem, bo jest piękne. Szanujcie ludzi, których macie wokół siebie, dbajcie o swoich przyjaciół i bliskich. Uśmiechajcie się i wybierajcie taką drogę życiową, która będzie dawać Wam radość, a nie smutek.

Szybkie pytania

Słodkie czy słone? Słodkie

Spontan czy planowanie? Spontan

Film czy serial? Serial

Morze czy góry? Morze

Rower czy samochód? Samochód

Ulubiony artysta muzyczny? Sting

Ulubiony kolor? Magenta

Ulubione danie? Tort bezowy

Ulubiona pora roku? Lato

Ulubiona pora dnia? Poranek w sobotę

Mamy nadzieję, że ten wywiad pozwolił Wam spojrzeć na nauczycieli z nieco innej perspektywy. Jak widać, nauczyciel to nie tylko osoba prowadząca lekcje, lecz także człowiek pełen pasji, zainteresowań i marzeń. Dziękujemy pani Grażynie Kaczmarek-Molis za rozmowę oraz podzielenie się ciekawymi historiami ze swojego życia poza szkołą.



Podróże poza szkołą.



W podróży do Stonehenge.

Karate to coś więcej niż sport. Historia Adama

Tekst: Paulina Gajdosz

Jak zaczęła się jego przygoda z karate? Co dzieje się za kulisami zawodów? Skąd brać motywację, gdy przychodzi kryzys? O swojej pasji, treningach i ambitnych planach opowiada Adam Janeczko, zawodnik Kyokushin Karate.

Wszystko zaczęło się dość niewinnie. Adam szukał zajęcia, któremu mógłby poświęcić swój wolny czas. Trafił na sekcję Kyokushin Karate w Głogowie i postanowił spróbować. Wtedy jeszcze nie przypuszczał, że sport ten stanie się tak ważną częścią jego życia. Z czasem zwykłe treningi zamieniły się w prawdziwą pasję. Pojawiły się zawody, wyjazdy i kolejne cele do osiągnięcia. Dziś karate to dla niego nie tylko hobby, ale styl życia.

Co sprawia, że po latach treningów nadal nie traci zapału?

„Najbardziej podoba mi się to, że ten sport nie ma końca. Nigdy nie można powiedzieć, że umie się już wszystko. Zawsze jest coś do poprawy” – tłumaczy Adam.

I właśnie to najbardziej go motywuje. W karate nie wystarczy być silnym czy dobrze opanować technikę. Liczy się również charakter, odporność psychiczna i umiejętność walki wtedy, gdy brakuje już sił.

Spośród wszystkich turniejów szczególnie zapadł mu w pamięć ten w Ostródzie. Nie ze względu na zdobyte miejsca czy stoczone pojedynki, ale atmosferę. Zawodników było tak wielu, że część z nich rozgrzewała się nawet w łazienkach. Dla Adama był to najlepszy dowód na to, jak ogromną determinację mają ludzie związani z tym sportem.

Jak się okazuje, zawody to nie tylko walka o medale. To także niezapomniane przeżycia, nowe znajomości i historie, które wspomina się jeszcze długo po powrocie do domu.

Choć efektowne występy przyciągają uwagę, droga do sukcesu wygląda znacznie mniej spektakularnie. To przede wszystkim godziny ciężkiej pracy, powtarzania tych samych ćwiczeń i pokonywania zmęczenia. Czasem treningi bywają monotonne, ale właśnie dzięki regularności można zauważyć prawdziwe postępy.

Karate wpływa też na życie poza salą treningową.



Adam Janeczko po zawodach.

KARATE TO COŚ WIĘCEJ NIŻ SPORT. HISTORIA ADAMA / CIĄG DALSZY

„Trudności napotkane podczas treningów uświadomiły mi, że warto walczyć do samego końca. Staram się kierować tą zasadą również na co dzień” – mówi Adam.

Dzięki sportowi nauczył się systematyczności, samodyscypliny i konsekwencji w działaniu.

Nie oznacza to jednak, że zawsze było łatwo. Adam przyznaje, że przeżył dwa poważne kryzysy i nawet myślał o zakończeniu swojej przygody z karate. Ostatecznie nie zrezygnował.

„Zmęczenie i chwile zwątpienia są naturalną częścią sportu” – podkreśla.

Jego historia pokazuje, że motywacja nie zawsze jest na najwyższym poziomie. Czasami trzeba po prostu przeczekać trudniejszy moment, odpocząć i wrócić ze świeżą energią.

Przed Adamem kolejne wyzwania. Najważniejszym z nich są grudniowe Mistrzostwa Europy Kyokushin Karate w Katowicach. Nie zamierza jednak pojechać tam jedynie po cenne doświadczenie. Jego cel jest jasny: walka o złoty medal.

Historia Adama przypomina, że sport to nie tylko puchary i sukcesy. To również wytrwałość, ciężka praca i umiejętność podnoszenia się po trudniejszych chwilach. A właśnie takie cechy pomagają osiągać cele nie tylko w sporcie, ale także w codziennym życiu.



Sukcesy na turniejowej macie.

Cień, którego nie widać. Kilka słów o psychologii Carla Gustava Junga

Tekst: Zosia Lasko

Co tak naprawdę decyduje o tym, kim jesteśmy? To, co pokazujemy innym na co dzień, czy może cechy, które wolimy ukryć nawet przed samymi sobą? Czy nasze reakcje na zachowania innych ludzi mogą powiedzieć coś o nas?

Ponad sto lat temu podobne pytania zadawał sobie Carl Gustav Jung – szwajcarski psychiatra, psycholog i jeden z najbardziej wpływowych myślicieli XX wieku. To właśnie jemu zawdzięczamy takie pojęcia jak archetyp, kompleks, nieświadomość zbiorowa czy podział na introwertyków i ekstrawertyków.

Jedną z najciekawszych koncepcji stworzonych przez Junga jest teoria Cienia. Według niej każdy człowiek posiada cechy, emocje lub pragnienia, których nie chce w sobie dostrzegać. Chowamy je głęboko, ponieważ wydają nam się niewygodne, wstydlive albo po prostu nie pasują do obrazu samych siebie. Jung uważał, że ignorowanie tych elementów nie sprawia, że znikają. Wręcz przeciwnie – mogą one wpływać na nasze decyzje i relacje z innymi ludźmi.

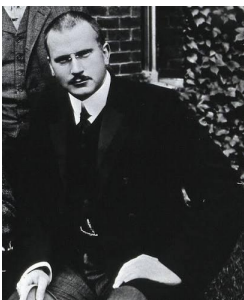
Jungowi przypisuje się słowa: „Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało twoim życiem, a ty będziesz nazywał to przeznaczeniem.”

Z teorią Cienia wiąże się również zjawisko nazywane projekcją. Polega ono na przypisywaniu innym cech, których nie dostrzegamy lub nie akceptujemy u siebie. Jeśli wyjątkowo drażni nas czyjaś upartość, nadmierna pewność siebie czy potrzeba kontrolowania innych, warto zastanowić się, skąd bierze się tak silna reakcja. Być może mówi ona coś również o nas samych.

Według Junga świat bywa więc swoistym lustrem. Zachowania innych ludzi mogą pomóc nam lepiej poznać własne emocje, słabości i niezaspokojone potrzeby. Zamiast skupiać się wyłącznie na krytykowaniu innych, warto czasem przyjrzeć się temu, dlaczego reagujemy w określony sposób.

Akceptacja własnego Cienia jest ważnym etapem procesu, który Jung nazywał indywidualizacją – stawaniem się w pełni sobą. Wymaga to odwagi, ponieważ oznacza konfrontację z tym, co najtrudniejsze i najmniej wygodne. Jednak właśnie dzięki temu możemy lepiej zrozumieć siebie, budować dojrzsze relacje i rozwijać większą pewność siebie.

Być może więc najciekawsza podróż nie prowadzi do odległych miejsc, lecz w głąb własnej psychiki. A spojrzenie na siebie z odrobiną szczerości może okazać się pierwszym krokiem do prawdziwego rozwoju.



Carl Gustav Jung - portret zamieszczony w oryginalnym numerze.