



Wywiad z moją wychowawczynią, Panią Małgorzatą Perak

Emilia Kowalska

Kim chciała być Pani w dzieciństwie i dlaczego?

W dzieciństwie zawsze chciałam być weterynarzem, ponieważ bardzo lubię zwierzęta i jako dziecko przygarniałam je i opiekowałam się nimi.

Kiedy zaczęła się Pani na poważnie zajmować informatyką i techniką?

Po maturze. Jak poszłam na studia w tym kierunku.

Kim chciała być pani najpierw, nauczycielką techniki czy informatyki? Dlaczego?

Stało się to równocześnie. Równocześnie zaczęłam uczyć tych przedmiotów.

Ile lat pracuje Pani w naszej szkole?

Okolo 18 lat.

Jaka była pierwsza szkoła w której Pani uczyła?

To była nieistniejąca już szkoła podstawowa nr. 20 w Tychach.

W ilu szkołach Pani uczyła i przez ile lat?

W 6 szkołach, okolo kilkunastu lat.

Czy któryś z Pani uczniów stał się kimś sławnym, bardziej rozpoznawalnym?

Myślę, że znalazłoby się kilku uczniów, a jeden z nich został piłkarzem.

Ile godzin tygodniowo zajmuje Pani pracę?

Dużo za dużo, ponad 40 godzin.

Czy pamięta Pani ilu klas była Pani wychowawczynią?

Okolo 6 klas.

Czy utrzymuje Pani kontakt ze swoimi dawnymi uczniami?

Tak, ale taki luźny. Czasami się spotykamy, mówimy sobie „dzień dobry” na ulicy.

Jak lubi Pani spędzać wolny czas i jaka jest Pani ulubiona forma wypoczynku?

Czytam dużo książek, lubię spacerować, zwłaszcza nad morzem.

Czy jest w Tychach jakieś miejsce z którym jest Pani szczególnie związana?

Bardzo lubię odwiedzać Paprocany.

Czy ma Pani miłe lub wesołe wspomnienia związane z klasami, które Pani uczyła?

Całe mnóstwo. Ale szczególnie pamiętam wyjście z klasą na

Pieszny Rajd Szkolny na Paprocany.

Ostatnio coraz więcej osób interesuje się gotowaniem. Czy podzieli się Pani ulubionym przepisem kulinarnym?

Najlepiej wychodzą mi serniki. Bardzo lubię winogrona oraz lody śmietankowe.

Dziękuję bardzo za miłą rozmowę.



Marzena Durul - tyska fotografka, autorka między innymi zdjęć na okładkach książek „Sen o Japonii” Sławy Sibigy, „Trzy dziesiątki BELFEgoRa” Agnieszki Kijas czy „Kobiónerii” Agnieszki Kijas a także autorka kilkunastu wystaw.

Anna Czarnasiak

Na początek zapytam, czym jest dla Pani fotografia?

Fotografia jest dla mnie sposobem na życie, to coś więcej niż pasja to oglądanie świata przez obiektyw, ten świat podoba mi się bardziej.

Proszę powiedzieć, jak zaczęła się Pani przygoda z aparatem?

Pierwszy aparat dostałam w wieku 14 lat, razem z mamą robiliśmy zdjęcia i wysyłałyśmy tacie, który wyjechał za granicę. A takim poważnym krokiem był aparat, który dostałam na urodziny, był to Nikon analog, nie pamiętam ile rolek filmów wywołałam ale na pewno było tego sporo.

Skąd pasja do fotografowania?

Pasja do fotografowania zaczęła się od przeglądania zdjęć innych ludzi, zdjęcia oglądałam w katalogach w gazetach na stronach internetowych, to mnie inspirowało.

Co fotografuje Pani najczęściej ?

Najczęściej fotografuję ludzi, to 90% moich zdjęć. Bardzo lubię też fotografować odbicia i różne formy np. kawałek mostu, drzwi lub coś co do końca nie wiadomo czym jest.

Czyli fotografuje Pani ludzi, utrwalając ich emocje w różnych okolicznościach- dlaczego? To trochę takie podglądanie innych?

Fotografując ludzi i ich emocje w różnych okolicznościach to dla mnie zatrzymywanie chwil, które nigdy więcej się nie powtórzą, one są tu i teraz i nigdy więcej, ludzie Ci są świadomi że robię zdjęcia, wobec tego nic nie ma to wspólnego z podglądaniem . Podglądamy kogoś, kto nie wie o tym, że ktoś inny na niego patrzy.

Co daje Pani fotografowanie ludzi?

Fotografowanie ludzi daje mi ogromną satysfakcję . Kiedy oglądam zrobione zdjęcia szukam w nich duszy innych ludzi, to nie tylko wizerunek, to coś co przyciąga uwagę innych, jest to czas na refleksję, a jednocześnie odnajduję w ludziach coś czego sami wcześniej w sobie nie znaleźli. Często zdjęcia poprawiają ich samopoczucie, dowartościowują, pomagają odnaleźć siebie.

Rola sprzętu w portrecie?

Pracuję głównie ze sprzętem firmy CANON, mam kilka obiektywów każdy pomaga w zależności od sytuacji i ujęcia. Czasami można zrobić świetne zdjęcie telefonem, ale, no właśnie pada tu jakość, bo takie zdjęcie nie nadaje się np. na billboard, czy do katalogu, gdzie wymagana jest bardzo wysoka jakość pliku.

Ile czasu trzeba przeznaczyć na zrobienie jednego portretu?

Zrobienie jednego portretu to czas migawki w aparacie około 2 sekund, a wprowadzenie osoby która stoi przed obiektywem w stan który chcemy osiągnąć czasem cały dzień.

Skąd czerpie Pani inspiracje i jak powstają pomysły na sesje?

Inspiracje na zdjęcia przynosi mi samo życie, natomiast pomysły powstają wspólnie, nikomu nic nie narzucam, nie każe ubierać sukienki, której ktoś nie lubi, staram się pokazać rzeczywistość moimi oczyma, czasem słyszę od ludzi, nikt nie robi tego lepiej, i to jest motywacja do dalszej pracy.

Ma Pani plany czy marzenia związane z fotografią?

O tak, chciałabym jeszcze tyle zrobić, tyle planów zrealizować, mój świat wygląda trochę inaczej, patrząc przez obiektyw na wszystko, nic nie jest takie samo jak w rzeczywistości. Bardzo mi się to podoba, przyglądając się rzeczom, ludziom mam inną ocenę tego co widzę, mogę zatrzymać czas.

Co może Pani poradzić osobom, które marzą o karierze fotografa?

Najważniejsze jest to, żeby postawić na mistrzostwo, a nie na sławę,



Marzena Durul

Moim gościem jest Pani Monika Szydłowiecka - aktorka, instruktorka teatralna w Teatrze Małym w Tychach.

Kinga Zaborowska

Kinga Zaborowska: Kiedy Pani postanowiła zostać aktorką?

Monika Szydłowiecka: Nie wiem, bo chyba nigdy nie postanowiłam tak konkretnie, że chcę zostać aktorką, to się stało samo... Najpierw zajęłam się reżyserowaniem spektakli, a dopiero potem ze zdobytymi doświadczeniami postanowiłam się sama sprawdzić jako aktor.

K. Z.: Jakie skończyła Pani studia, aby pracować w zawodzie aktora ?

M. Sz.: Skończyłam „Animacje Społeczno Kulturalną” i to jest taki kierunek, który przygotowuje do pracy w placówkach kulturalnych takich jak MDK. Moje losy wyglądały tak, że będąc na piątym roku tych studiów, miałam już ukończony licencjat z innych studiów pedagogicznych i dzięki temu mogłam podjąć pracę dydaktyczną z młodzieżą. Dopiero gdy skończyłam animację, poszłam na „Reżyserię teatru dzieci i młodzieży” we Wrocławiu do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, gdzie na dwuletniej podyplomówce zdobyłam wiedzę i nowe umiejętności do prowadzenia zajęć teatralnych z dziećmi i młodzieżą. Jestem taką osobą, która lubi zdobywać nową wiedzę i się doskonalić. Jeżdżę często na warsztaty aktorskie, taneczne i dzięki temu mam nowe pomysły. Próbuję siebie doskonalić jako aktor, dzięki temu mam większe wymagania i oczekiwania od swoich młodych kolegów.

K. Z.: Jak się Pani czuła, kiedy pierwszy raz stanęła Pani na scenie?

M. Sz.: Nie należałam do osób bardzo śmiałych. W wieku 15 lat zaczęłam grać w zespole Autorskiego Teatru Wampa, działającego w MDK-u nr 1. Było nas wtedy dużo, co pomagało nam się „schować”. Ja nie byłam typem osoby do grania głównych ról, moja osobowość nie pasowała do tego, ale wiadomo „trening czyni mistrza” i z roku na rok nabierałam nowych umiejętności coraz bardziej się ośmielałam. To był najlepszy moment, aby zostać instruktorem teatralnym.

K. Z.: Trudno Pani zapamiętać tekst do nowej roli? Zdradzi Pani sposób na lepsze zapamiętanie tekstu?

M. Sz.: To jest trudne pytanie. Uważam, że lepiej zapamiętuje się role, gdy wkracza się już na scenę, ponieważ łatwo je można pokoiarzyć z różnymi gestami, oraz konkretnymi zestawieniami scenicznymi.

K.Z.: Czy pamięta Pani jakieś wpadki na scenie? Może Pani je opisać?

M. Sz.: W aktorstwie są tak zwane „świnki” - robi się to tylko w zespole dobrze zgranym i w spektaklach długo odgrywanych. polega to na małej zmianie „zarzuconego” tekstu i sprawdza się reakcje kolegi lub koleżanki. Pamiętam kiedyś takie zdarzenie w spektaklu „Betlejem polskie”, gdy aktorce grającej Maryję nie spodobała się lalka w kołysce i zażyczyła sobie innej. Przyniesiono inną lalkę, a niechcianą położono na fortepianie. Kołyska stała za sceną i potrzebna była w III akcie. Koledzy podczas grania sceny II aktu, czekając za kulisami włożyli pod koderkę drugą lalkę, aby Maryja ujrziała, że ma bliźnięta. Niestety żart nie doszedł do skutku, gdyż „techniczni” odłożyli lalkę na fortepian. Ale ubaw za sceną był przedni.

K.Z.: Czy zdarzyło się Pani zapomnieć tekstu na scenie?

M. Sz.: My jesteśmy już tak szkoleni, aby umieć „wyratować się” z zapomnianego tekstu, jeśli sam się nie „wyratujesz”, to zawsze jakiś kolega z zespołu Ci pomoże.

K.Z. : Dziękuję za wywiad



Monika Szydłowiecka - pierwsza z prawej

Wywiad z panią Partycją instruktorką fitness

Oliwia Korzonek

Proszę mi powiedzieć czy bycie instruktorką fitness jest dla Pani pracą czy raczej pasją?

Na chwilę obecną traktuję to raczej jako moją pasję, a nie pracę. Ja od młodych lat byłam związana ze sportem. Często jeździłam na różne zawody z siatkówki czy koszykówki. Jednak nie jestem zbyt wysoka, więc musiałam pomyśleć o czymś innym.

Kiedy zaczęła się Pani przygoda z aerobikiem?

Oj to było naprawdę bardzo dawno. Kiedy chodziłam do liceum koleżanki namówiły mnie na takie zajęcia z aerobiku, które organizowane były w szkole. Już po pierwszych zajęciach wiedziałam, że to jest to. Postanowiłam więc zrobić coś w tym kierunku, no i tak trafiłam na kurs instruktora, a potem na AWF.

Dlaczego akurat fitness?

Tak jak już wspomniałam kocham sport. Oprócz sportu duże znaczenie w moim życiu ma także muzyka. Szukałam więc czegoś co połączy te dwie dziedziny, no i w ten sposób wybrałam aerobik. Poza tym jest tak wiele różnych zajęć, że każdy może znaleźć coś dla siebie.

Czy praca instruktora fitness jest łatwa?

Może się tak wydawać, ale tak nie jest. Muszę wcześniej przygotowywać układ do różnych zajęć. Podążać za trendami, wprowadzać nowe zajęcia, żeby klienci się nie znudzili. Oczywiście cały czas uczestniczę w różnych kursach i szkoleniach. No ale najważniejszą rzeczą w tej pracy jest właściwy kontakt z klientami?

Co ma Pani na myśli mówiąc właściwy kontakt?

Wiesz na ćwiczenia przychodzą klienci, którzy ćwiczą ze mną już parę lat. Oni są zorientowani, które ćwiczenia są dla nich najlepsze. Jednak, gdy ktoś przychodzi po raz pierwszy czasem wybiera zajęcia zbyt intensywne jak na pierwszy raz, na przykład tabatę czy trening funkcjonalny. Moim zadaniem jest takiej osobie wytłumaczyć cel i intensywność ćwiczeń. Delikatnie i kulturalnie skorygować jej błędy, tak by nie poczuła się urażona. Czasem zaproponować inne zajęcia. Trzeba to wszystko zrobić we właściwy sposób, tak by nie zniechęcić klienta.

Czy fitness jest głównie dla osób odchudzających się?

Oczywiście, że nie. Prawdą jest, że wiele osób ćwiczy, aby zrzucić nadwagę. Jest jednak grono osób, które robią to z innych powodów: chcą poprawić sylwetkę i kondycję, są tacy, którzy chcą delikatnie wyrzeźbić mięśnie, no i tacy którzy robią to dla poprawy humoru.

Czy wysiłek może poprawić humor?

No jasne. Podczas jakiegokolwiek wysiłku fizycznego w naszym organizmie wydzielają się endorfiny, nazywane też hormonem szczęścia. To właśnie endorfiny sprawiają, że możemy na chwilę zapomnieć o problemach czy troskach i poczuć ogrom szczęścia oraz zdecydowaną poprawę humoru.

A jak przekonać ludzi do bycia fit, czyli do zdrowego trybu życia?

No powiem Ci, że to wcale nie jest takie proste. Wiele osób myśli, że zdrowy tryb życia, to ciągle katowanie się jakąś straszną dietą i wylewanie siódmych potów na ćwiczeniach. W rzeczywistości wystarczy tylko mądrze się odżywiać, czyli zrezygnować z jedzenia typu fast food i ćwiczyć trzy, cztery razy w tygodniu. Tak naprawdę nie jest to łatwe, ale też nie niemożliwe. Myślę, że trzeba tylko chcieć coś zmienić w swoim życiu. A jak wiemy chcieć to móc.

Bardzo dziękuję za poświęcony mi czas i udzielenie odpowiedzi na nurtujące mnie pytania.



Fitness