



Dwójeczka



NOWA SERIA MIESIĘCZNIKA
DWÓJECZKA!

Nasze Sprawy

*W uczniowskim
oku...*

GRAFFITY

GNĘBIENIE W SZKOLE

**JAK PORADZIĆ SOBIE
ZE STRESEM?**

„SZTUKA ULICZNA” CZYM JEST GRAFFITY?

W obecnych czasach każdy z nas wie, co to jest graffiti. Jednak każdemu kojarzy się ono z czymś innym. Dla jednych jest to symbol buntu czy wandalizmu. A inni twierdzą, że graffiti to sztuka uliczna oraz ozdoba szarych, dużych murów.

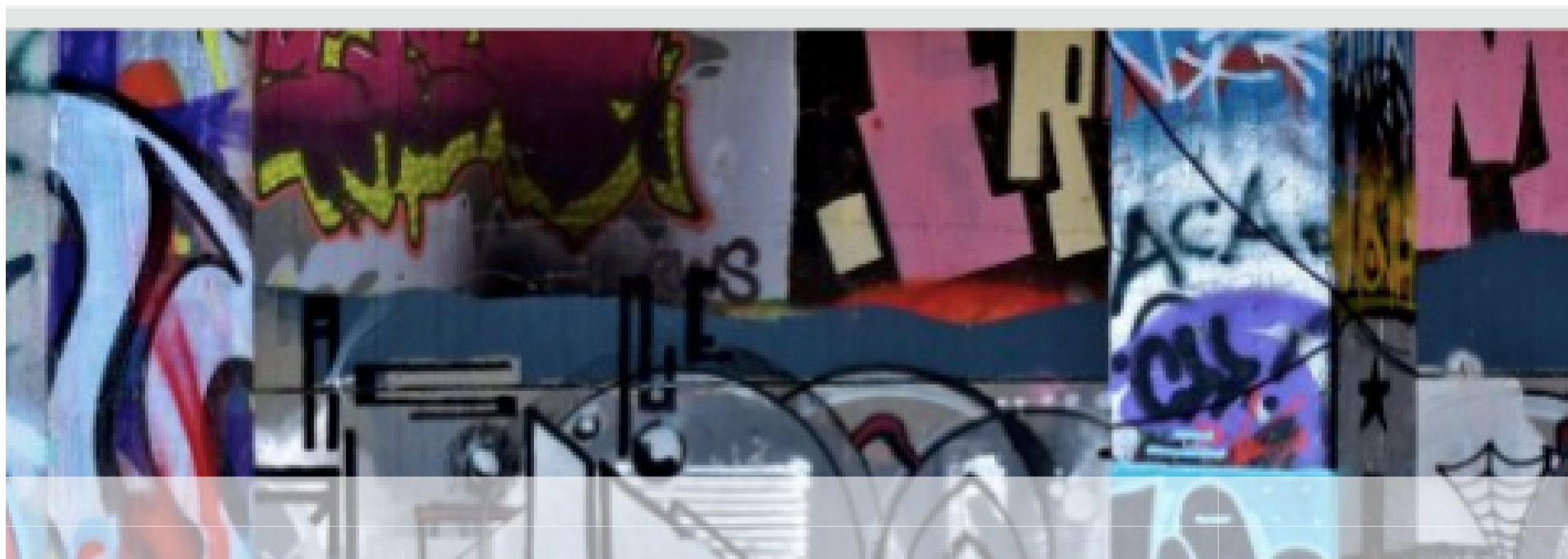
Moda na graffiti przywędrowała do Polski ze Stanów Zjednoczonych i jest określana mianem „sztuki” jeśli spełnia podane wymagania. Na pewno graffiti nie może być wulgarne ani pod żadnym pozorem nie może obrażać kogoś.

Aby graffiti było w całości legalne, jego twórca powinien złożyć wniosek o pozwolenie namalowania graffiti w danym miejscu do urzędu gminy oraz jego wstępny szkic. Gdy otrzyma zgodę od urzędu, może bez obaw stworzyć to, co wcześniej zaplanował. Graffiti często przykuwa uwagę przechodniów czy kierowców i wywołuje różne emocje, które chciał nam przekazać autor. Z pewnością graffiti wprowadza na nasze szare ulice miasta trochę kolorów. Ludzie często robią sobie też zdjęcia przy takich dziełach.

Warto wspomnieć, że grafficiarze to nie tylko tysi mężczyźni (kibole), z jakimi kojarzymy sztukę uliczną. Są to często zwykli ludzie, którzy mają talent do tego typu rysunków oraz poprzez graffiti chcą wyrazić siebie, przekazać emocje czy coś innego. Zazwyczaj grafficiarze tworzą pod pseudonimem lub anonimowo, ponieważ nie robią tego dla sławy czy pieniędzy, a dla samego siebie.

autor: Alicja Nowacka

Dwójeczka





CO W ŻYCIU NAJWAŻNIEJSZE?

Podczas egzaminu gimnazjalnego pojawił się bardzo ciekawy tekst o wartościach ludzkich, który skłonił mnie do pewnych refleksji na temat tego, czym są wartości, jakie wartości rządzą współczesnym światem oraz co jest dla mnie najważniejszą wartością.

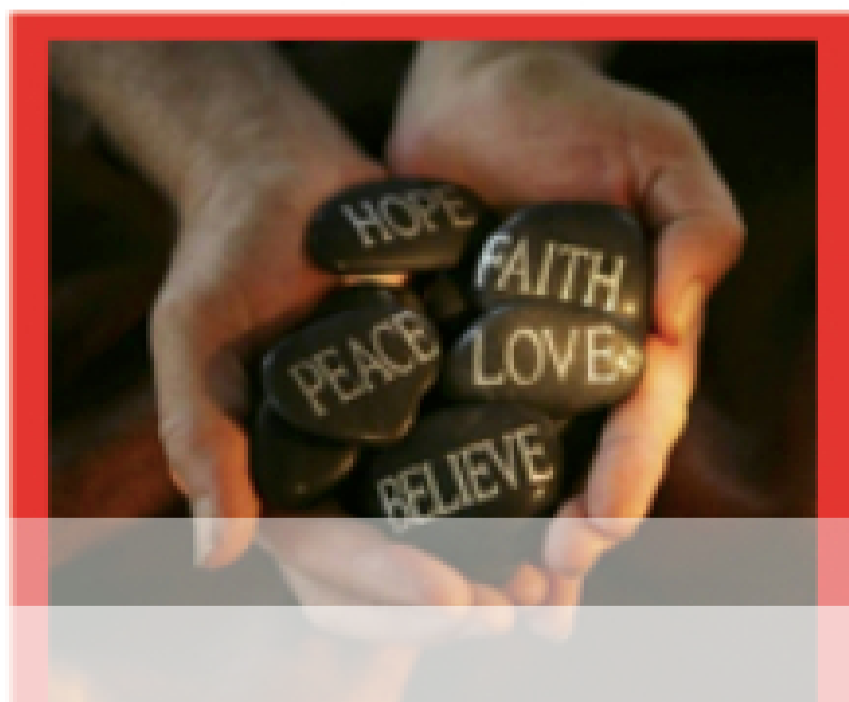
Czym są wartości? Moim zdaniem wartości to zasady moralności, którymi człowiek kieruje się nieświadomie w życiu codziennym oraz odwołuje się do nich podczas podejmowania ważnych decyzji, aby jej skutki były dla nas jak najlepsze. Jest wiele wartości, które nam przyświecają np. miłość, niezależność, akceptacja, wiara, mądrość, bezpieczeństwo, bogactwo oraz wiele innych a każdy uznaje takie, jakie podpowiada mu sumienie i z jakimi zasadami chce żyć.

Współczesny człowiek powoli zapomina o wartościach, jakie powinny nam przyświecać i zastępuje je pogonią za pieniędzmi, aby zebrać ich jak najwięcej, nie zważając na nic. Wielu ludzi do zdobycia pieniędzy podejmuje działania wbrew sobie i łamiąc tym wszelkie zasady moralności, aby tylko osiągnąć to, czego pragnie do, szczęścia", przez co świat staje się egoistyczny a ludzie zaczynają myśleć tylko o sobie nie zauważając drugiego człowieka, ale czy to jest najważniejsze, czy to właśnie ma kierować naszym życiem?

Po długich przemyśleniach i rozważaniach doszłam do wniosku ,że dla mnie najważniejszą wartością w życiu jest miłość i szczęście. Miłość, ponieważ bez niej człowiek nie może normalnie funkcjonować. Każdy ma taką osobę w życiu, która jest z nim przez cały czas, która darzy go mocnym uczuciem, którego nie da się zmienić, może to być miłość rodziny, braterska czy partnerska. Jest to dla mnie najważniejsza wartość, ponieważ zawsze chciałabym mieć kogoś, kto będzie przy mnie i sprawiał ze cały świat jest o wiele lepszy. Miłość jest także potrzebna, bo wraz z nią idzie w parze szacunek do drugiego człowieka, który jest niezwykle ważny, aby społeczeństwo trwało w zgodzie.

A szczęście, ponieważ właśnie po to żyjemy, aby być szczęśliwi. Dla każdego to pojęcie oznacza, co innego, ale każdy powinien dążyć do tego, abyśmy sami byli szczęśliwi, ale przy tym nie zapominając o innych i pomagając im w osiągnięciu radości życia.

autor: Zuzanna Szydlik





GNĘBIENIE W SZKOLE

KIEDY PRZYJDZIE TEMU KONIEC?

Wiem że walczymy z tym problemem od kiedy jesteśmy, jednak dzieci we współczesnym świecie coraz bardziej odczuwają gnębienie ze strony rówieśników. Postanowiłam ponownie poruszyć ten temat.

Jesteśmy podzielone na kategorie lepszych i gorszych. Przez co?

Przez to, że mamy różne poglądy na pewne rzeczy, inny gust w ubraniach i muzyce, pochodzimy z różnych rodzin. Przez to, że ktoś jest zbyt wrażliwy lub ma silny charakter, jest w czymś bardzo dobry albo czegoś nie umie. Dlatego, że jakoś się odróżniamy od "standardów", trafiamy do grupy nielubianych osób przez "świętą" klasy. Takie niewinne na pierwszy rzut oka małe uszczypliwości, przykre komentarze, głupie czyny doprowadzają do depresji. Czasem od samego spojrzenia już robi się źle, ale przecież nie zabronisz się patrzeć. "Nie trzeba pistoletu by zabić, wystarczy odpowiednio dobrać słowa" – ból nie musi być fizyczny...

Jak reagują ludzie, którzy na to patrzą?

Łatwiej udawać, że nic nie widzisz i nie słyszysz, przechodzić obok krzywdy innych. Strach przed wyśmiewaniem robi swoje i zamiast tego .by pomóc stajemy się obojętne – właśnie tak zachowują się dzieci..



Dwójeczka



A co na to nauczyciele?

Przykro o tym mówić, ale najczęściej nauczyciele nie zwracają uwagi na takie przemocy. Kiedy idziesz smutna korytarzem lub siedzisz we łzach na lekcjach, nikt tego nie zauważy. Udzielają się wtedy, gdy dochodzi do przemocy fizycznej, albo ktoś nie wytrzyma i wprost prosi o pomoc. Przecież klócić się o wygląd uczniów, o przestrzeganie regulaminu szkolnego jest łatwiej i potrzebuje mniej czasu.

"Całe życie walka, a na końcu trumna..."

Szkola, to ostatnie miejsce, gdzie chcemy przebywać, częściej wolimy zostać się w domu, nie chcemy jechać na wycieczki z klasą. Odczuwamy presję przez kilka osób, ale ona jest tak mocna, że zabiera wszelkie siły. Przez to, że ktoś podnosi samoocenę kosztem innych, nie chce się nic. Odbija się to na skupieniu, nauce i wielu innych rzeczach. Zamiast tego, by cieszyć się życiem, w głowie układa się plan. Plan, jak pozbyć się cierpienia, żalu i smutku i przynieść karę i konsekwencje, albo chociaż wywołać wyrzuty sumienia...

Wszyscy jesteśmy ludźmi, więc w czym jesteśmy gorsi? Wszyscy czasem potrzebujemy pomocy. Zaczniemy odnosić się do innych tak, jak chcemy by odnosili się do nas!!!

autor: Ola Melnyk



Jak poradzić sobie ze STRESEM?

1. Pracuj nad myślami

Wszystko często siedzi nam w głowie, my się nakręcamy i się zaczyna, postaraj się nad tym zapanować! Zrelaksuj się ponieważ, zrelaksowane ciało to zrelaksowany umysł!

2. Napij się herbatki

Wypij sobie np. rumianek, miętę lub zieloną herbatkę, czyli coś co cię uspokoi i ukoji nerwy. Przy tym niezastąpione na inne dolegliwości.

3. Zapal w swoim pokoju świece!

Świece o niesamowitych zapachach uspokoją cię!
Ja używam częściej w moim pokoju kominków, do których wsypuję wosk zapachowy "YANKEE CANDLE".
Moim zdaniem wszystkie pachną nieziemsko!

4. Posłuchaj muzyki!

Twoja ulubiona playlista z piosenkami na pewno ci pomoże! Posłuchaj swoich ulubionych kawałków.
Przy muzyce natychmiast zapominam o stresie!

5. Bądź bardziej zorganizowany

Jeśli będziesz mniej roztrzepany i bardziej zorganizowany, będziesz miał pewność że np. nie zapomnisz zeszytu do szkoły.
Nie będziesz miał powodu do stresu!

6. Znajdź kogoś do rozmowy.

Rozmowa ci pomoże! Zadzwoń do kogoś lub napisz, albo najwyczejajniej porozmawiaj na żywo! Wyrzucić z siebie negatywne emocje. Po tym od razu poczujesz ulgę.

7. Głęboko oddychaj

**Skup się na oddechu, oddychaj spokojnie wdech i wydech, wdech i wydech... Możesz nawet pomedytować!
Policz do dziesięciu, stres po tym się zmniejszy.**

8. Poruszaj się!

Idź na spacer, pobiegaj, poćwicz! Ćwiczenia wymagają koncentracji, więc zapomnisz o stresie!

To są moje wypróbowane sposoby na stres i naprawdę pomagają.

autor: Wiktoria Jaworska

