



Gazetka Powstańcza Gazetka

Posiadanie hobby jest istotnym aspektem ludzkiego życia



Posiadanie hobby jest istotnym aspektem ludzkiego życia. Jeśli ktoś ma pasję, oddaje jej każdą swoją wolną chwilę. Z zaangażowaniem poświęca czas na realizację swoich zainteresowań. Jest to niezmiernie potrzebne zjawisko. Osoby posiadające hobby oprócz codziennych obowiązków, mają jeszcze cel w życiu, dla którego warto żyć. Uczniowie, którzy pojawiają się w moim gabinecie mogą potwierdzić, że na pierwszej rozmowie pada

pytanie z mojej strony: A co ciekawego robisz w życiu? Co ci daje radość, sprawia przyjemność? Czy masz coś takiego? Pytam o to nie bez powodu... Ludzie, którzy mają ciekawy pomysł na spędzanie wolnego czasu, są zazwyczaj szczęśliwsi, nie dopada ich tak często chandra czy poczucie bezsensu. Pasja może być remedium na nudę i uzależnienia oraz lekarstwem na szarą rzeczywistość. Może być też pewnego rodzaju odskocznią od problemów, choć nie zachęcam od uciekania przed nimi, a rozwiązywaniem ich. Pasja jednak powoduje, że nasze życie zaczyna wypełniać się kolorami, a nie problemami. Przestajemy bezwiednie spędzać czas na różnego rodzaju portalach i narzekać na wszystko wokół. Pasja utrwala dobre nawyki. Są różne zainteresowania. Jedni hodują rybki, inni zbierają znaczki, ktoś uwielbia czytać książki, a ktoś kocha góry. Nieważne jest jednak co robimy, najważniejsze jest to, jak bardzo potrafimy się zaangażować.

Posiadanie pasji lub brak pasji ma ogromny wpływ na życie ludzi. Dowodzą tego badania naukowe. Wynika z nich, że posiadanie pasji wpływa na nasze dobre samopoczucie, pozytywny nastrój oraz ogólne poczucie szczęścia. Jakie konkretnie korzyści niesie życie z pasją i dlaczego warto mieć pasję?

Pasja zaspokaja potrzebę relacji z innymi ludźmi, a jesteśmy przecież istotami społecznymi. Czas izolacji spowodowany pandemią pokazał nam wszystkim, że życie w samotności na dłuższą metę nie przynosi nic dobrego. Życie z pasją sprzyja zaspokajaniu potrzeby relacji z innymi ludźmi. Odnosi się do pragnienia posiadania i podtrzymywania pozytywnych więzi oraz poczucia przynależności do jakiejś grupy o podobnych zainteresowaniach. Pasja pomaga nawiązywać ciekawe znajomości, a czasami nawet znaleźć miłość życia. Oprócz wspomnianego wcześniej zaspokojenia potrzeby relacji z innymi, pasja powoduje, że zaczynamy przyciągać do siebie innych ludzi z podobnymi zainteresowaniami, albo sami wychodzimy do nich ze swoją pasją. Tak to już jest, że ludzie o podobnych zainteresowaniach bardzo chętnie przebywają w swoim towarzystwie. Dlatego też hobbyści łączą się w kołach, klubach czy stowarzyszeniach. Poszerzanie siatki znajomości i nawiązywanie nowych przyjaźni to coś, co każdemu z nas jest niezwykle potrzebne



Życie z pasją wyzwala pozytywne emocje i wzmacnia poczucie sensu oraz spełnienia. Ładuje akumulatory i dostarcza nam energii do działania. Można działać długo i aktywnie, nie odczuwając w ogóle zmęczenia. Dzięki posiadanym pasjom wzrasta nasze poczucie wartości, bo stajemy się bardziej atrakcyjni dla innych ludzi. Osoby prowadzące życie z pasją częściej doświadczają pozytywnych emocji oraz jest im łatwiej w przypadku niepowodzeń czy

chwilowych przeciwności. Lepiej je znoszą. Hobby kojarzy nam się z czymś przyjemnym, czymś całkowicie naszym, miejscem do którego możemy uciec od codziennej rutyny i w przyjemny sposób spędzić wolny czas. Okazuje się, że pasja może w znaczny sposób wpłynąć na naszą osobowość i poprawić jakość życia. To pasja stanowi naszą siłę napędową do działania.

Pasja jest też sposobem na odprężenie, wytchnienie i relaks. Zmniejsza stres i wspomaga nasz system odpornościowy. Życie z pasją jest sposobem na zmęczenie.

Udowodniono, że pasja wpływa na rozwój naszych cech osobowości – kreatywności, koncentracji, cierpliwości czy też opanowania. Bo jakby nie patrzeć – w chwili relaksu nasze ciało nie jest napięte, a nasze emocje podlegają samokontroli. Pozytywne emocje wyzwalane przez pasję, pobudzają u nas procesy twórcze.



Posiadanie pasji zmienia złe nawyki i korzystnie wpływa na nasze zdrowie. I to zarówno na to fizyczne, jak i psychiczne. Zaangażowanie w działania wynikające z pasji może wpływać na obniżenie ciśnienia krwi czy poziomu kortyzolu (hormon stresu). A jeśli dodatkowo jedną z naszych pasji są aktywności sportowe, to odnosimy podwójne korzyści! Poświęcanie czasu na swoją pasję powoduje, że mniej czasu spędzamy

odpoczywając biernie przed telewizorem czy komputerem, co ma wiele korzyści dla naszego zdrowia. Emitowane przez ekrany niebieskie światło uszkadza wzrok, a długie siedzenie przed telewizorem czy komputerem może przyczynić się do problemów z kręgosłupem i nadwagą.

A co jeśli jeszcze nie znaleźliśmy swojego hobby? Nigdy się nie dowiemy, jak dobrzy w czymś jesteśmy, dopóki nie podejmiemy wyzwania. Hobby poszerza nasze horyzonty i pozwala nam poznać samych siebie. Różne pasje wymagają różnych predyspozycji, które pozwalają nam poznać swoje granice, a bycie dobrym w czymś i uczenie się czegoś nowego jest bardzo satysfakcjonujące i daje nam uczucie spełnienia. Poszukując życiowej pasji musimy znaleźć hobby, które będzie nam odpowiadało. Kierujmy się przede wszystkim typem osobowości, tak by nasze zainteresowania idealnie wpasowywały się w nasz charakter.

Może być też tak, że nie czujemy się w niczym dostatecznie dobrzy, a ludzie, którzy posiadają swoje pasje, wpływają na nas przytłaczająco i są źródłem naszych kompleksów. Spotykam się



z takimi sytuacjami. Trzeba pamiętać, że pasja powinna być dla nas przyjemnością, która pomoże oderwać się od rzeczywistości, od codziennych obowiązków i negatywnych emocji, a nie odwrotnie – źródłem frustracji. Hobby jest idealnym rozwiązaniem na odreagowanie stresów czy problemów osobistych. Kiedy kierujemy całą naszą uwagę na coś, co robimy dla własnej, niewymuszonej przyjemności, uczucie

stresu całkowicie nas opuszcza. Musimy pamiętać, że pasja niekoniecznie musi być związana z jakimś szczególnym talentem. Robienie czegoś na siłę jest pozbawione sensu i nie przyniesie dobrych efektów. Pamiętajmy, że wystarczy znaleźć dla siebie coś drobnego, niekoniecznie spektakularnego, coś co lubimy robić, co sprawia nam przyjemność. To może być spacer i rozmowy z kimś, kogo lubimy. To może być czytanie książek, teatr, musical czy dobre kino albo wspólne wyjście na rower. Takie pasje także możemy dzielić z drugim człowiekiem i czerpać z nich radość. Możemy umówić się z koleżanką czy kolegą na czytanie tej samej dobrej książki w tym samym momencie. To umożliwi nam dzielenie się na bieżąco emocjami i spostrzeżeniami. Możemy wspólnie obejrzeć jakiś dobry film, czy pojechać razem do teatru. Znalezienie hobby nie zawsze jest łatwe. Nie można się po prostu zmusić do polubienia czegoś, warto próbować różnych rzeczy. Jeśli jeszcze nie znaleźliśmy swojej pasji, to nic straconego. Możemy zapisać się na zajęcia, które brzmią interesująco albo zapytać znajomych, co lubią robić. Kluczem do znalezienia nowego hobby - i zakochania się w nim - jest zachowanie otwartości umysłu i chęć spróbowania czegoś nowego. Musimy pamiętać, że nawet jeśli nie zostaliśmy obdarowani jakimiś wyjątkowymi talentami możemy oddać się drobnym rzeczom i czerpać z nich ogromną przyjemność. Każdy jest w stanie znaleźć coś dla siebie.

Barbara Zaparty – Piasecka

Pedagog szkolny

Makaron z czosnkiem i natką

Składniki:

- 400g makaronu spaghetti tagliatelle
- 2 ząbki czosnku
- 0.5 pęczka natki pietruszki
- około 60 ml dobrej oliwy
- sól



Przygotowanie:

Makaron gotujemy al dente wg instrukcji na opakowaniu w osolonej wodzie. Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę. Natkę myjemy, osuszamy i drobno siekamy. Oliwę rozgrzewamy na głębokiej patelni, dorzucamy czosnek i podgrzewamy uważając żeby się nie przypalił. Ugotowany makaron odcedzamy, przekładamy na patelnię z czosnkiem i podgrzewamy minutę mieszając. Na koniec dodajemy natkę. Mieszamy i rozkładamy na talerze. W razie potrzeby

doprawiamy solą. Smacznego!

Wspomnienia maturzystów

Matura, inaczej nazywana egzaminem dojrzałości to dla wielu najważniejszy egzamin w życiu. Otwiera drzwi na wiele uczelni i pozwala kształcić się w wymarzonej dla każdego kierunku. W Polsce egzamin dojrzałości wprowadzono już w 1812 roku w Księstwie Warszawskim w szkołach departamentowych. Co roku maturzyści zmagają się z ogromnym stresem i emocjami związanymi z maturą. Absolwenci I LO w Rybniku opowiedzieli nam o swoich przeżyciach.

Czy matura była taka trudna?

Osobiście bardzo się bałam. Na szczęście nie było, aż tak strasznie jak myślałam. Wystarczyło podejść do tego ze spokojem. Nie taki diabeł straszny jak go malują.

Martyna Juzek - Absolwentka z 2022 roku

Jak wspominasz maturę w czasie pandemii?

Kiedy zaczęła się pandemia cały materiał mieliśmy już przerobiony, więc od marca 2020 roku dalsza nauka pozostawała głównie w naszych rękach. Jeśli chodzi o stres to wydaje mi się, że jak każdy inny rocznik, zdenerwowani byliśmy przede wszystkim maturą, maski i tak mogliśmy mieć zdjęte podczas pisania, także traktowaliśmy to bardziej jako ciekawe doświadczenie.

Piotr Strużek - Absolwent z 2020 roku

Czy wydarzyło się coś niezapomnianego na twojej maturze?

Zdawałam maturę ustną z historii. Dostałam trzy pytania, na pierwsze dwa znałam odpowiedzi. Byłam dobrze przygotowana, jednak trzecie pytanie stanowiło problem. Dotyczyło ono Cudu nad Wisłą. Pytanie brzmiało: W 1920 Józef Piłsudski zajął miasto - jakie? Odpowiedziałam: Kijów oczywiście. Nie miałam pojęcia jaka jest poprawna odpowiedź. Strzeliłam, a strzał był trafny jak nigdy!

Ela Bogucka - Dymowska - Absolwentka z 2001 roku

Aktywne wakacje



Każdy z nas w wakacje znajdzie chociaż chwilę czasu wolnego, którą warto wykorzystać w aktywny sposób. Sport jest wspaniałym rozwiązaniem na wakacyjną nudę i poszukiwanie swojej pasji.

Warto wybrać się na rolki, wrotki, deskorolkę lub rower. Aktywnie spędzić czas możemy w lesie lub w specjalnie przygotowanych do tego miejscach, np. na Pniowcu w Rybniku. Pamiętajcie o bezpieczeństwie, dla własnej pewności warto

ubrać kask oraz ochraniacze na kolana i łokcie! Po co mieć pamiątkę z wakacji w postaci blizny np. na kolanie ☺.

Aktywnie spędzić czas możemy również na basenie lub kąpielisku. Kąpiemy się w miejscach do tego przeznaczonych oraz strzeżonych przez ratowników wodnych. W Rybniku aby się wykąpać warto udać się, np. ze znajomymi na basen "Ruda", który zostanie ponownie otwarty na sezon letni już 1 czerwca. Na jeziorku obok kąpieliska "Ruda" znajduje się Centrum Sportów Wodnych Big Blue w którym możecie m.in. wypożyczyć sprzęt wodny, aby popływać na jeziorku lub spróbować wakeboardingu (jedynego w Rybniku), ośrodek prowadzi olimpijczyk z Rybnika, Mirosław Małek, który brał udział w olimpiadzie na Atlantycie w 1996 r.

Bawcie się dobrze i przede wszystkim bezpiecznie!

Koktajl truskawkowy



Długo oczekiwany sezon truskawkowy nareszcie otwarty! Co zrobić z takimi słodkościami? Szybko zjeść, zrobić ciasto lub przyrządzić orzeźwiający koktajl!

Składniki: Jogurt, mleko, truskawki (świeże, mrożone) i cukier wedle uznania

Przygotowanie:

1. Obierz owoce i umyj dokładnie pod wodą
2. Umieść w blenderze jogurt i mleko, dodaj wcześniej przygotowane owoce i cukier (jeżeli chcesz)
3. Zmiksuj to na gładką, jednolitą konsystencję.
4. Koktajl gotowy!

* można go udekorować bitą śmietaną

„Uczta”



Wszyscy wiedzą kim jest nowa wschodząca gwiazda popu - Sanah. W kwietniu miała miejsce premiera jej trzeciego albumu „Uczta”. Płyta jest inna niż wszystkie jej poprzednie utwory, w których autorka porusza tematy bliskie sercu młodych ludzi. Nowo powstałe teksty sama piosenkarka określa mianem „najważniejszych w jej życiu”. Co ciekawe żaden z jedenastu utworów nie jest śpiewany solo.

Towarzyszą jej tacy artyści jak Dawid

Podsiadło, Kwiat Jabłoni czy Vito Bambino. Na szczególną uwagę zasługuje poezja śpiewana „Sen we śnie” Edgara Allana Poe w duecie z Grzegorzem Turnau i „Pisz do mnie listy” Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w wykonaniu piosenkarki i Ani Dąbrowskiej. Sanah pokazuje, że poezja nie musi być drętwa i przedstawia ją w ciekawy sposób zachęcając tym dzisiejsze społeczeństwo do utworów lirycznych.

Warto również wspomnieć o tegorocznej nagrodzie otrzymaną przez młodą gwiazdę. W kategorii za najlepszy Album Roku Pop zdobyła Fryderyka. Zawdzięcza to płycie pt. „Irenka”. Inni autorzy młodego pokolenia, którzy także wygrali tą prestiżową nagrodę muzyczną to m.in. Mata za album „Młody Matczak” oraz Ralph Kamiński za płytę „Kora”.



„Obiecaj, że mnie kiedyś odnajdziesz” Anny Ficek

„Życie jest jak otwarcie i zamknięcie drzwi. Niepotrzebnie ciągle czegoś oczekujemy. I tak przyjdzie i zakończy się szybciej, niż można sobie wyobrazić.”

...

Wojna to niewyobrażalnie brutalny świat, pełen okrucieństwa i cierpienia. To życie pełne lęku, ciągłego strachu, niepokoju i oczekiwania na lepsze. Hania pragnie szczęścia i wolności, jednak wojna staje się barierą do realizacji jej marzeń. Teraz musi przetrwać w okupowanej ojczyźnie, zmierzyć się z prześladowaniami, wypatrując wiadomości od brata i ojca. Na jej drodze stanie Hans, którego w pierwszej chwili nie pozna. Jednak to wygasłe uczucie między nimi, szybko się odrodzi. Niestety - wydaje się skazane na porażkę...

...



„Obiecaj, że mnie kiedyś odnajdziesz” to opowieść o zakazanej miłości w obliczu wojny. O miłości Polki i Niemca, która zważając na czasy - nie powinna mieć miejsca.

Autorka namalowała pięknym językiem literacki obraz, który uzmysławia nam, że w miłości tak naprawdę nie są ważne podziały, pochodzenie czy przynależność. Uczucie rodzące się między dwójką młodych ludzi jest silne, prawdziwe i wyjątkowe. Znajdzie Cię, nawet jeśli stoisz po drugiej stronie barykady...

Oto historia, którą po przeczytaniu chce się mocno przytulić. Którą się pochłania, a nie czyta. Przepętniona jest emocjami, smutkiem i łzami które pod koniec same cisną się do oczu. To jedna z tych historii, która pozostaje w sercu czytelnika na dłużej.

Ogromnie polecam Wam tę powieść!

Bibliografia

- <https://bi.im-g.pl/im/99/e5/16/z24007833ICR,Makaron-z-czosnkiem-i-natka.jpg>
- <https://bi.im-g.pl/im/c8/03/15/z22035656AMP,Jak-zrobic-koktajl-truskawkowy--Jak-urozmaicic-jeg.jpg>
- <https://bi.im-g.pl/im/51/07/1b/z28340305IBG,sanah-wydala-trzeci-album--Uczta--z-gwiazdorskim-s.jpg>
- <https://i.iplsc.com/-/000F8AEPS8Q23A75-C466-F4.jpg>
- https://www.rybnik.com.pl/images/galbig3/news/45197/ruda-duze-5b069492ab05c5-95524825-jpg_5efb402a67e661_17246572.jpg.jpg
- https://img.freepik.com/darmowe-zdjecie/czterech-zawodnikow-karate-pozuje-w-bialym-kimonia-trening-grupowy-karatekowie-na-treningu-sztuki-walki_266732-21075.jpg?w=2000
- <https://cdn1.naekranie.pl/media/cache/article-cover/2017/01/najlepsze-ksi%C4%85%C5%BCKi-2017.jpg>
- <https://www.gloskultury.pl/wp-content/uploads/2021/09/glowne.jpg>
- <https://noizer.pl/wp-content/uploads/2020/09/excursion-4451047Wycieczka-w-g%C3%B3ry-ma%C5%82y.jpg>

Od redakcji:

Gościwie zachęcamy do współpracy z nami. Jesteśmy otwarci na wasze pomysły. Masz idealny pomysł na artykuł lub propozycje jak ulepszyć gazetkę? Napisz do nas na maila - newszypowstancow@gmail.com lub na instagramie - gazetka.powstancza

Pozdrawiamy wszystkich czytelników!

Ekipa gazetki powstańczej :)

Zespół redakcyjny w składzie :

Laura Strużek

Aneta Renk

Marta Cimienga

Maja Dwornicka

Natalia Kruk

Zofia Romaniuk- Demonchaux

Anna Majka

Anna Działkowska

Dominika Działkowska

Martyna Pająk

Koordinator Gazetki Powstańczej

Jolanta Stelmach - Adamczyk