CASA MADRE

Biuletyn Zakładu Salezjańskiego imienia Księdza Bosko w Oświęcimiu
nr 83 czerwiec 2018

Tym razem Burgos

Goście z Hanoweru

Najlepsze wycieczki

Zjazd BWS-ów

Na dobry początek...

Otrzymałeś dar...

Czesław Miłosz napisał ten wiersz w Berkeley w 1971 roku. Ile razy na niego natrafiam, tyle razy robię szereg postanowień co do własnego życia, ale wygląda na to, że jeszcze wiele razy będę musiała ten wiersz przeczytać, zamian cokolwiek się zmieni. Niby wszystko jest takie proste i oczywiste, a jednak trudne i nie zawsze wykonalne. Utwór zatytułowany jest „Dar" i uwodzi czytelnika swoim skromnym rozmiarem i podejrzaną wręcz prostotą. Oto on:

Dzień taki szczęśliwy.
Mgła opadła wcześnie, pracowałem w ogrodzie.
Kolibry przystawały nad kwiatem kaprifolium.
Nie było na ziemi rzeczy, którą chciałbym mieć.
Nie znałem nikogo, komu warto byłoby zazdrościć.
Co przydarzyło się złego, zapomniałem.
Nie wstydziłem się myśleć, że byłem kim jestem.
Nie czułem w ciele żadnego bólu.
Prostując się, widziałem niebieskie morze i żagle.

Być może ten wiersz kogoś zainspiruje do osobistych przemyśleń., tymczasem chciałabym życzyć Wam, abyście jak najczęściej w swoim życiu przeżywali takie właśnie chwile, w których nikomu nie trzeba niczego zazdrościć. W których nie trzeba pragnąć nic więcej ponad to, co się posiada. W których nie ma się do siebie o nic żalu. Takie na pewno nie będzie całe życie, takie mogą być tylko chwile, ale jak powiedział inny poeta — innej rangi: „W życiu piękne są tylko chwile". Bo życie jest chwilą i z chwil się składa. Każda taka chwila, każdy dzień to dar. Nie prezent, upominek, byle jaki gadżet, ale coś wyjątkowego — DAR. Otrzymałeś dar, czyli kolejny dzień, nieważne, że deszczowy czy burzowy. Otrzymałeś dar, a więc działaj, staraj się żyć dobrze i zamiast całymi latami szukać sensu życia, sam swojemu życiu nadaj sens!

K.S.

Kronika wydarzeń szkolnych

Podziękowania dla wolontariuszy

Do naszej szkoły przybył dyrektor Międzynarodowego Centrum Edukacji o Auschwitz i Holokauście w Państwowym Muzeum Auschwitz-Birkenau, pan Andrzej Kacorzyk oraz kierownik biura wolontariatu, pani Katarzyna Marcak, aby podziękować uczniom za chęć pomocy i bezinteresowne uczestniczenie w uroczystościach związanych z byłym niemieckim nazistowskim obozem śmierci i zagłady. Dyrektor Kacorzyk życzył wszystkim maturzystom powodzenia na egzaminach. Każdy wolontariusz otrzymał podziękowanie za pracę oraz drobny upominek w postaci książki, dzięki której może lepiej poznać trudną historię.

Praca w wolontariacie może nauczyć bardzo wielu rzeczy i daje możliwość poznania siebie na nowo z innej strony. Największą satysfakcją dla wolontariuszy jest uśmiech i słowo „dziękuję" od pracowników muzeum i Byłych Więźniów, którzy są niezwykle szczęśliwi, że młodzi ludzie mają siłę i chcą pielęgnować historię, aby była przekazywana dalej. Ważne jest to, co możemy dać innym, a nie to, co możemy dostać w zamian.

Oliwia Gleba
Fot. ks. Dariusz Bartocha

Warsztaty w Miejscu Pamięci

25 maja uczniowie klas 3 Gb i 2 Ga wzięli udział w wyjściu do Centrum Żydowskiego i Miejsca Pamięci Auschwitz-Birkenau w ramach projektu „Przez wspólną przeszłość ku teraźniejszości".

W Centrum Żydowskim i w synagodze mogliśmy dowiedzieć się, jak wyglądało życie Żydów przed wojną. Zgłębiliśmy również naszą wiedzę na temat kultury judaistycznej oraz obejrzeliśmy najważniejsze przedmioty znajdujące się w synagodze. Następnie rozpoczęliśmy zwiedzanie Miejsca Pamięci od Birkenau, czyli Auschwitz II. Tam pani przewodnik bardzo ciekawie opowiedziała nam o faktach historycznych i wspomnieniach byłych więźniów. Widzieliśmy ruiny komory gazowej i krematorium oraz baraki w części przeznaczonej dla kobiet. Byliśmy zdruzgotani myślą, że ludzie byli upokarzani i zmuszeni do egzystowania w takich warunkach. Następnie kontynuowaliśmy nasze zwiedzanie pierwszej części obozu Auschwitz I, tzw. obozu macierzystego. Tam, obok bloków, w których żyli więźniowie, odwiedziliśmy blok 11, gdzie chyba każdy z nas przeżywał chwile zadumy i refleksji nad losem zabitych. Później zobaczyliśmy wystawę multimedialną w bloku 27 oraz zbiory historyczne z rzeczami pozostałymi po deportowanych. To pokazało nam, że powinniśmy pamiętać, że każdy z nich miał własne życie, rodzinę i był taki, jak my.

Po zwiedzeniu wszystkich ważnych miejsc udaliśmy się do sali refleksji, gdzie wzięliśmy udział w warsztatach, podczas których próbowaliśmy zmierzyć się z pytaniami, na które trudno dać odpowiedź. Wywiązała się jednak dyskusja prowadząca do ważnego wniosku: nie możemy zapomnieć!

Sądzę, że to wyjście na długo pozostanie w pamięci każdego z nas. Na pewno jesteśmy teraz bardziej świadomi tego, co wydarzyło się w tym miejscu oraz dostrzegamy, jak niewyobrażalnie przykre jest to, że właśnie ludzie tak okrutnie skrzywdzili innych ludzi.

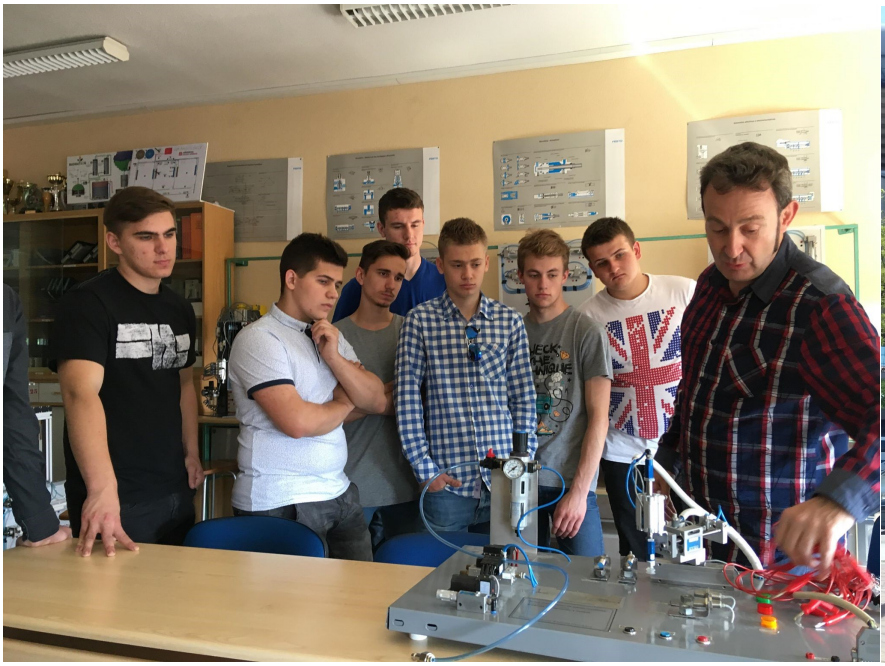
Dominika Kulig
Fot. Marta Chrapczyńska

Tym razem Burgos

Tym razem nie Cartagena, ale Burgos. Minęły już dwa lata, odkąd uczniowie naszego technikum po raz pierwszy przyjechali tu w celu odbycia praktyk zawodowych w miejscowych firmach i zakładach pracy. Tym razem przyjechała grupa w składzie: 4 mechaników samochodach: Adrian Bryja, Hubert Kulczyk, Kamil Legień i Szymon Pszczółka, którzy pracowali pojedynczo w firmowych warsztatach Forda, Toyoty, Renault i Scanii oraz 4 mechaników: Michał Maciejczyk, Konrad Płonka, Remigiusz Stachowiak i Bartek Wykręt, którzy pracowali po dwóch w dużych, nowoczesnych zakładach, takich jak Bentler Espana czy Nicolas Correa S.A.

Z pracą, jak to na praktykach, jest różnie. Czasem jest jej więcej, czasem mniej, ale zdecydowanie pobyt i sama praca w Hiszpanii ubogaciła doświadczenie zawodowe chłopaków. Z ogromną przyjemnością słuchałam od przedstawicieli firm i bezpośrednich opiekunów samych pochwał na ich temat. Najbardziej doceniono takie umiejętności naszych uczniów, jak: inicjatywa, wiedza, podejście do pracy, znajomość języka. Gillermo,

(Ciąg dalszy na stronie 4)



(Ciąg dalszy ze strony 3)
koordynator projektu z ramienia szkoły salezjańskiej, był z tego bardzo zadowolony, bo hiszpańskie firmy już wyrażają gotowość do przyjęcia praktykantów za rok.

W weekendowy czas wolny zwiedzaliśmy Burgos. Podczas pierwszego weekendu zostaliśmy wyprawieni do Madrytu i spędziliśmy całą sobotę w Warner Theme Park. Natomiast w niedzielę po Mszy Świętej pojechaliśmy zwiedzać Stadion Realu Madryt – Estadio Santiago Bernabeu. Była to nie lada gratka dla fanów futbolu.

Na pozytywne odczucia i wspomnienia złożyło się wiele rzeczy, a zwłaszcza ludzie, którzy uczynili ten pobyt sympatycznym, tacy jak Paco – starszy salezjanin, Carmelo – kucharz, Cary i Mari Jo, które mu pomagały. Ważne było także to, że uczestnicy stanowili zgraną, lubiącą się grupę, w której miesiąc poza domem minął dość szybko. Jedyne, co chętnie „podciągnęłabym", to pogoda, która o tej porze w Burgos mało kojarzy się z Hiszpanią (4-6 st. Celsjusza rano), ale zdaję sobie sprawę, że to jest akurat czynnik totalnie niezależny i do najważniejszych nienależący.

Róża Grzywacz
Fot. Szymon Pszczółka, Róża Grzywacz

Uczniowie z Hanoweru w Mieście Pokoju

W dniach od 28 maja do 8 czerwca 2018 r. uczniowie technikum wzięli udział w wymianie z Niemcami z Hanoweru. Po raz kolejny w ramach „Auschwitzbegegnungsprojekt" realizowaliśmy tematykę „Zachować Pamięć." W pierwszym dniu po przywitaniu przez dyrektora szkoły ks. Zenona Latawca i przedstawieniu się wszystkich uczestników, zwiedziliśmy wspólnie z uczestnikami z Hanoweru były niemiecki obóz koncentracyjny Auschwitz-Birkenau. Wśród przybyłych gości z byli też uchodźcy z krajów, w których toczą się wojny. Nasze coroczne spotkania mają na celu zbliżenie narodów poprzez współpracę młodzieży, aby każdy mógł przeżyć swoje życie w pokoju. Ważne znaczenie mają słowa George'a Santayany widniejące przy wejściu na teren obozu: „Kto nie pamięta historii, skazany jest na jej ponowne przeżycie".

Podczas integracji z zagranicznymi gośćmi wykonywaliśmy prace remontowe i konserwacyjne w Przedszkolu nr 14, które znajduje się na terenie Oświęcimia, w byłym obozie Auschwitz Birkenau oraz w Wiosce Dziecięcej w Rajsku. Dni pracy zostały urozmaicone wycieczkami i spotkaniami, podczas których mogliśmy się

lepiej poznać. Zorganizowano wycieczkę do zabytkowej kopalni soli w Bochni i krótki spacer po Krakowie. Mieliśmy okazję spotkać się z prezydentem Oświęcimia, panem Januszem Chwierutem, który bardzo mocno podkreślał, że Oświęcimia nie powinno kojarzyć się z obozem, ale obecnie z miastem liczącym 40 tys. mieszkańców, dla których Oświęcim to miasto pokoju. W kolejnym dniu spotkań mieliśmy okazję przygotować wspólny obiad w postaci znanych w tym regionie pra-żonych i poczęstować gości z Niemiec. Na zakończenie owocnych dni pracy spotkaliśmy się wszyscy na terenie Wioski Dziecięcej w Rajsku, by wyrazić sobie nawzajem podziękowania i podzielić się wrażeniami na temat całego projektu.

Ks. Marian Skóra, Jadwiga Urban
Fot. ks. Marian Skóra

Internat na rolkach

Nightskating to impreza odbywająca się cyklicznie w miastach Górnego Śląska, polegająca na wieczornym przejeździe głównymi ulicami miasta na rolkach. 10 maja 2018 r. w katowickim Nighskatingu wzięła udział reprezentacja internatu – Mateusz, Łukasz, Dominik i Dawid wraz z kl. Michałem. 17 km. trasy dla większości było życiowym rekordem, jednak kondycja nie zawiodła i bez problemu cała ekipa dojechała do celu.

Tekst i zdjęcie kl. Michał Cebulski

W górę!

Słoneczny majowy weekend, 5 odważnych internistów, 2 kleryków, instruktor, liny, uprzęże, kaski i… skałki. Tak wyglądała niedziela 13 maja 2018 r. w internacie. Poranna msza, wyjazd i cały dzień spędzony w Dolinie Będkowskiej na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Mieliśmy okazję zarówno do wspinania się na skałki (które nieraz były naprawdę wysokie), jak również do posłuchania opowieści doświadczonego wspinacza – Pawła Zielińskiego, który instruował nas, dzielił się doświadczeniem i inspirował do zarażenia się tą wyjątkową pasją.

Tekst i zdjęcie kl. Michał Cebulski

W SZKOLE NAJLEPSZE SĄ WYCIECZKI ;)

29 maja klasa 1c liceum udała się na dwudniową wycieczkę do Zarzecza. Pierwszego dnia pływaliśmy żaglówkami, opalaliśmy się i spędzaliśmy miło czas w swoim towarzystwie. Wieczorem rozpaliliśmy ognisko i piekliśmy kiełbaski. W międzyczasie zostaliśmy zaplątani w linki, więc próbowaliśmy znaleźć rozwiązanie tej sznurkowej zabawy-zagadki. Drugiego dnia część klasy pływała na rowerkach wodnych, a reszta kajakami. Wycieczka nie odbyła się bez przygód, bowiem na środku jeziora złapała nas ulewa. W momencie gdy cali przemoczeni dotarliśmy do domków, zaczęło się rozpogadzać, z czego bardzo się ucieszyliśmy, bo mogliśmy znowu opalać się na molo. W drodze powrotnej zjedliśmy jeszcze pyszne lody w Kętach, kończąc tym słodkim akcentem naszą pierwszą wspólną wycieczkę klasową. Serdecznie dziękujemy opiekunom, zwłaszcza panu Jerzemu Orłosiowi, za zorganizowanie wyjazdu.

Weronika Czubaty, fot. Jerzy Orłoś

W dniach 6-7 czerwca klasa 2Lb wraz z opiekunami: paniami Renatą Głąb, Anną Rakowską oraz panem Michałem Homą spędzała wspólnie czas w Zakopanym.

W środę czekało na nas całkiem duże wyzwanie: zdobyliśmy Morskie Oko, chociaż momentami było ciężko pokonać ośmiokilometrową trasę na piechotę. Wynagrodziliśmy sobie wysiłek podziwianiem wspaniałych widoków i odpoczynkiem. Następnie najwytrwalsi wybrali się nad Czarny Staw. Tutaj już nie było tak łatwo, jednak wszyscy dotarliśmy na miejsce bardzo usatysfakcjonowani, widoki zapierały dech w piersiach. Efektem tego dnia były wspaniałe zdjęcia, które szybko zbombardowały media społecznościowe i oczywiście niezastąpione wspomnienia.

Następnego dnia spacerowaliśmy na Krupówkach, robiąc zakupy i spędzając czas razem. Do domów wróciliśmy w radosnej atmosferze.

Natalia Niegłos, fot. Karolina Jonkisz

W dniach 12 oraz 13 lipca klasa 3 Ga wraz z wychowawczynią, panią Justyną Koscielnik i panią Joanną Fijał udała się na wycieczkę szkolną do Krynicy Zdroju. Wyjechaliśmy we wtorek rano, a około południa dotarliśmy do miejsca noclegowego, gdzie zjedliśmy pyszny obiad. Później udaliśmy się na Bumber Ball i spędziliśmy wspaniały pełen zabawy i śmiechu czas. Po powrocie do ośrodka zjedliśmy kiełbaski z ogniska, a kilku klasowych śmiałków kąpało się w basenie. Reszta kibicowała im z brzegu w ciepłych bluzach. W środę zdobyliśmy Górę Parkową oraz próbowaliśmy wód zdrojowych Zuber i Jan w pijalni. Wróciliśmy do szkoły ok. 17.00 zadowoleni i najedzeni frytkami z McDonalda.

Zuzia Michura
Fot. Justyna Kościelnik

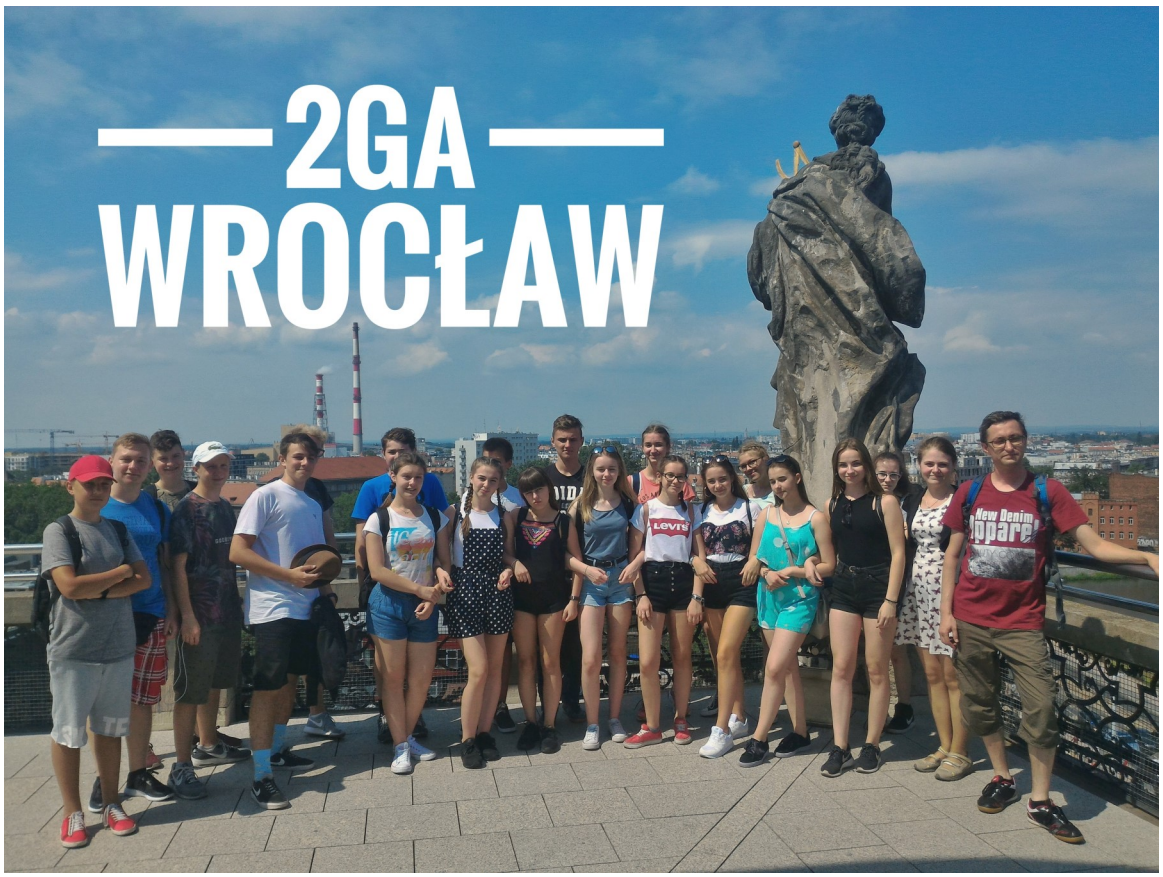
W środę 13 czerwca klasa 3c gimnazjum razem z panią Moniką Gacek i panem Jerzym Orłosiem, udała się na dwudniową wycieczkę do Zarzecza.

Wyjechaliśmy spod szkoły około 8:00 i już godzinę później byliśmy w ośrodku Neptun, gdzie odłożyliśmy nasze bagaże. Następnie udaliśmy się na zaporę w Porąbce, skąd rozpoczęliśmy prawie 17 kilometrową wędrówkę górską do zapory w Tresnej, przez m.in. górę Żar. Pomimo dość kapryśnej pogody dotarliśmy do celu w około 6 godzin. Z Tresnej wróciliśmy do naszego ośrodka statkiem turystycznym i od razu skierowaliśmy się do jadalni na obiadokolację. Po posiłku wszyscy udaliśmy się do swoich domków, kończąc pierwszy, dość męczący, dzień wycieczki, gdyż niestety pogoda nie sprzyjała zrobieniu zaplanowanego wcześniej ogniska.

Drugiego dnia spotkaliśmy się na śniadaniu o 8:30, a następnie, po spakowaniu bagaży, wyruszyliśmy do Muzeum Browaru w Żywcu, gdzie mogliśmy m.in. usłyszeć historię powstania istniejącego od ponad 160 lat zakładu. Po degustacji soków udaliśmy się z powrotem do Oświęcimia. Po drodze zatrzymaliśmy się w restauracji McDonald's (która jest obowiązkowym

punktem prawie każdej wycieczki) i w lodziarnio-kawiarni Ice Spot w Kętach na pyszne naturalne lody. Pomimo nieszczególnie sprzyjających warunków pogodowych możemy uznać ten wyjazd za udany.

Dominika Smolarek
Fot. Jerzy Orłoś



Do Wrocławia zwanego Wenecją Północy dotarliśmy pociągiem. Pierwszym przystankiem na trasie zwiedzania stał się Uniwersytet Wrocławski z niezapomnianą Aulą Leopoldina i Wieżą Matematyczną. Z zapartym tchem podziwialiśmy panoramę miasta ze 212-metrowego Sky Tower. Nie mogło również zabraknąć zwiedzania Panoramy Racławickiej i Ostrowa Tumskiego z uroczym mostem zakochanych, pełnym tysięcy kłódek. ,,Miasto krasnoludków" zaskoczyło nas także niezwykłym pokazem wieczornych fontann multimedialnych przy akompaniamencie muzyki klasycznej. Nazajutrz, głodni wrażeń, kolejką liniową pokonaliśmy Odrę, aby poznać tajemnice wody w muzeum Hydropolis, a także odwiedzić mieszkańców wrocławskiego ZOO i Oceanarium. Piękne miejsca, wspaniała atmosfera, a nade wszystko wzajemne towarzystwo – to Wrocław – i taki na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Monika Piotrowska, fot. Mateusz Kania

Wspomnaenia, wzruszenia i wyróżnienia

3 czerwca odbył się doroczny zjazd byłych wychowanków szkoły salezjańskiej w Oświęcimiu. Tym razem zjazd był wyjątkowy, gdyż połączony z jubileuszem 60-lecia kapłaństwa ks. Stanisława Urbańczyka i ks. Aleksandra Karkoszki oraz jubileuszem 55-lecia kapłaństwa ks. Bolesława Rozmusa.

Spotkanie rozpoczęło się w studium od wspólnej kawy z nauczycielami, a następnie byli wychowankowie udali się na mszę św., której przewodniczyli Księża Jubilaci, zaś homilię wygłosił Radca Generalny ks. Tadeusz Rozmus. Po mszy św. uczestnicy zjazdu zrobili pamiątkowe zdjęcie oraz udali się do sali teatralnej na część oficjalną, podczas której śp. Wiesławowi Sojce, wieloletniemu prezesowi stowarzyszenia BWS, nadano godność prezesa honorowego Stowarzyszenia Byłych Wychowanków i Byłych Wychowanek Salezjańskich Inspektorii Krakowskiej. Godność członka honorowego Stowarzyszenia Byłych Wychowanków i Byłych Wychowanek Salezjańskich Inspektorii Krakowskiej otrzymali: ks. Stanisław Urbańczyk, ks. Aleksander Karkoszka, Jerzy Żbik, Stanisław Łukaszczyk, Andrzej Mastela, Maria Sojka, Krzysztof Sojka, Zbigniew Chodacki i Stanisław Rzeszutko. Spotkanie zakończyło się spotkaniem przy stole w internackiej stołówce.

Tegoroczny zjazd był kolejną okazją do wspomnień i wzruszeń oraz spotkań po latach. Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom i zapraszamy za rok.

Marta Korczyk
ks. Paweł Gacek

Kiedy życie boli...

Młodość jest najpiękniejszym czasem w życiu. Tak zwykle mawiają dorośli i chętnie przywołują wspomnienia pierwszych przyjaźni, wielkich miłości, z nostalgią wspominają szkolne psikusy, czas wakacji i beztroski. Czy jednak wspomnienia ich nie mylą? Czy ten czas jest naprawdę taki spokojny, idylliczny i pozbawiony trosk? Chyba nie… W trakcie przeżywania młodości nie wszystko jest tak piękne, a jasne kolory mieszają się nierzadko z ciemnymi. Psycholodzy przestrzegają przed bagatelizowaniem problemów młodych, pokazują, że tylko pozornie jest to najbardziej słoneczny okres w życiu. Młodzież zmaga się bowiem z wieloma problemami, coraz powszechniejsze są zaburzenia nastroju, myśli autodestrukcyjne, samookaleczenia, będące skutkami zaburzeń depresyjnych wieku dojrzewania.

Czym jest depresja? Jakie czarne chmury przesłaniają nam uroki młodości? Depresja to, najogólniej mówiąc, zespół zaburzeń psychicznych dotyczących nastroju, tj. obniżenie nastroju, obniżenie tempa działania i myślenia, lęki, czasami objawy somatyczne. Pytamy często, skąd bierze się ten smutek młodości, dlaczego młode życie boli?

Gwałtowne zawirowania biologiczne i burza hormonalna odbijają się w postaci niepokoju, wzmożonej drażliwości, agresji nieokreślonych tęsknot, buntu przeciwko światu dorosłych, którzy nie rozumieją młodego człowieka. Czas dojrzewania jest okresem chaosu emocjonalnego, miłość przeplata się z nienawiścią, agresja z lękiem, uczuciowy niepokój sprzyja powstawaniu skrajnych wahań nastroju. Pod wpływem chwilowego, ale silnego obniżenia nastroju, niepowodzenia, krytyki otoczenia, odrzucenia – realnego albo wyimaginowanego – przez rówieśników może dochodzić do prób samobójczych, samookaleczeń i psychicznej dezintegracji.

W dzieciństwie świat jest prosty i stabilny. Wokół są dorośli, którzy trochę za nas myślą, mówią nam, co robić, co jest dobre, a co złe. W czasie dojrzewania i kształtowania swojej dorosłości ten bezpieczny grunt przestaje być wystarczający. Młody człowiek musi na nowo siebie określić, ukształtować własną, dorosłą tożsamość. Młodość to czas przeobrażeń, przemiana pisklęcia w dorosłego ptaka. Wzrasta krytycyzm wobec dorosłych, oprócz ich zalet zaczynamy widzieć wady, rodzi się postawa buntu, zaczynamy krytykować rodziców, bo przecież my wiemy lepiej, a niepowodzenie naszych „nieopierzonych" jeszcze teorii wywołuje znów poczucie winy. I tak w kółko. Pojawiają się nowe pytania: „jaki jestem?", „kim jestem?". Obraz samego siebie jest jeszcze nieukształtowany. Świat wydaje się czarno-biały. Wystarczy czasami drobne niepowodzenie, by wszystko się załamało i świat legł w gruzach. Wtedy pojawia się czarna rozpacz i brak poczucia sensu.

Czas dojrzewania jest okresem chaosu emocjonalnego, miłość przeplata się z nienawiścią, agresja z lękiem...

Obraz młodzieńczych depresji jest bardzo różnorodny, smutek i niepewność manifestują się w różny sposób. Trzeba dużego wysiłku, by przejść przez wszystkie klęski i porażki młodości. Zdarza się więc, że młody człowiek nie radzi sobie z nowymi wyzwaniami, nie rozumie sam siebie, staje się apatyczny, zaniedbuje się w nauce, potrafi bezczynnie godzinami siedzieć w domu albo przed komputerem, uciekając w wirtualny świat, nic go tak naprawdę nie interesuje, nie ma siły i narzędzi, aby zmierzyć się z trudnościami.

Obok takiej apatycznej postawy często pojawia się buntownicza forma depresji młodzieńczej, która jest zaostrzeniem normalnie występującego w tym wieku buntu przeciw starszemu pokoleniu. Lęk, niepewność, nieporadność życiowa i smutek przybierają maskę agresji i impulsywnych reakcji. Czasami mają postać „cichej agresji", tj. przyjmowania postawy biernego oporu, cichego robienia na złość, upartego przeciwstawiania się naciskom otoczenia. Najczęściej jednak agresja nie może być wyładowana na zewnątrz i gromadzi się w środku, przybierając różne formy: autoagresji, samookaleczania, niszczenia samego siebie, używania narkotyków, picia alkoholu, lekceważenia obowiązków.

Jeszcze inna postać młodzieńczej depresji to rezygnacja. U jej podstaw leży brak wiary w siebie. Zbyt duża rozbieżność między marzeniami a tymczasowymi możliwościami prowadzi do rezygnacji z realizowania wymarzonych planów życiowych, z miłości, ze swoich zainteresowań. Rodzi się strach przed porażką. Młody człowiek próbuje wejść w życie po linii najmniejszego oporu, poddając się biernie, bez walki o swoją przyszłość.

Z pewnością młodość byłaby łatwiejsza do zniesienia, gdyby nie towarzyszyła jej ogromna chwiejność emocjonalna wynikająca z hormonalnego przestrojenia. Wahania nastroju powodują, że młodzi potrafią popadać ze skrajności w skrajność: od gwałtownego buntu i poczucia mocy momentalnie przechodzą do bolesnego odczuwania swojego życia, wyolbrzymiania kompleksów i niedostatków.

(Ciąg dalszy na stronie 10)

(Ciąg dalszy ze strony 9)

Oczywiście, to wszystko, o czym wspomniałam, nie musi oznaczać, że każdy z nas doświadcza w młodym wieku depresji. Aby mówić o depresji, objawy muszą być nasilone i trwać dostatecznie długo. Jednak często lekceważymy pierwsze symptomy. Uważamy, że zmniejszenie zainteresowań, zahamowanie psychoruchowe, agresja, nadmierna wrażliwość na krytykę i odrzucenie, unikanie szkoły, wyobcowanie, problemy z nauką, koncentracja uwagi, niskie poczucie własnej wartości to nic innego, jak przejawy złej woli, nieuzasadniona histeria i lenistwo. Depresja jednak nie jest wymysłem, to poważna choroba, która wymaga specjalistycznego leczenia. Narasta powoli i niepostrzeżenie. Stopniowo obniża się nastrój, bunt niczego nie zmienia, człowiek staje się bierny i apatyczny, izoluje się od innych, szuka samotności i traci zainteresowanie walką o siebie.

Co więc możemy zrobić, żeby młody człowiek, potykając się o życie, potrafił podnieść się i wędrować dalej? Na pewno wymaga to pracy i chęci obu stron – młodych i starszych. Oto kilka wskazówek, jak pomóc młodzieży pokonać problemy okresu dojrzewania.

Rodzicu, nauczycielu, opiekunie!

- Staraj się zrozumieć młodego człowieka i burze, jakie nim targają. Staraj się wejść w jego świat.
- Przypomnij sobie swoje młode lata, czy naprawdę było tak różowo?
- Nie zostawiaj młodego człowieka samego, on potrzebuje wsparcia (choć często sam o tym nie wie), dowartościowania, stabilnego gruntu norm i zasad, po którym uczy się dopiero stąpać.
- Nie lekceważ niepokojących sygnałów. Bunt, agresja, czy apatia często są wołaniem o pomoc: „zainteresuj się mną!"
- Nie mów młodemu człowiekowi: „nie martw się, nie przesadzaj, wszystko będzie dobrze". To nie pomaga, tylko irytuje.
- Dawaj konkretne wskazówki, małe drogowskazy, bo młodość to jest taka gra w podchody, jeśli będziemy zostawiać „strzałki" w dobrym kierunku, jest duża szansa, że młody człowiek trafi do celu.
- Naprowadzaj młodego na przyszłość.
- Przytul i daj nadzieję w trudnych chwilach.

Młody człowieku!

- Próbuj zrozumieć sam siebie.
- Nie izoluj się, odejdź czasami od komputera i posmakuj realnego świata, zakosztuj przyjaźni, miłości, radości bycia z innymi.
- Wykorzystaj swój krytycyzm, uczyń ze słabości siłę i spójrz krytycznym okiem wokół siebie i na siebie. Siła i mądrość są w Tobie, trzeba im tylko pomóc wyjść z ukrycia.
- Nie bój się dzielić swoim smutkiem, troskami, wątpliwościami i frustracją. Wokół Ciebie jest bardzo wiele życzliwych osób.
- Staraj się uwierzyć tym, którzy przeszli przez to „piekło zwane młodością", jak obrazowo ujęła to jedna z pisarek. Daj wiarę doświadczeniu, że ogień parzy, a narkotyki i alkohol zabijają.
- Żyj w realnym świecie, wirtualny jest sztuczny, a Ty przecież chcesz żyć naprawdę.
- Podziękuj codziennie Panu Bogu za to, że jesteś i pamiętaj, że młodość to nie koniec drogi, ale początek.

Teresa Hajda
Psycholog szkolny

Coraz więcej uzależnień

Uzależnienia – choć nie są w ostatnim czasie tematem tabu, to jednak wciąż wielu ludzi świadomie lub nieświadomie pada ofiarą różnych nałogów. Rodzajów uzależnień jest bardzo dużo, od tych, o których każdy z nas wielokrotnie słyszał, takich jak alkoholizm, nikotynizm, narkomania, lekomania czy pracoholizm, do coraz to nowszych nałogów związanych z pojawianiem się nowych trendów i nowoczesnych technologii. Oto przykłady uzależnień, które można zaobserwować w społeczeństwie w ostatnich kilku czy kilkunastu latach.

Tanoreksja,

czyli uzależnienie od opalania. Osoby z tym problemem mają zaburzony obraz siebie – wydaje im się, że bez opalenizny są nieatrakcyjne. Skutki: nowotwory skóry (w tym czerniak), skóra staje się wysuszona, przebarwiona, mogą występować znamiona.

Zakupoholizm,

czyli uzależnienie od robienia zakupów. Uzależnienie to dotyczy częściej kobiet, towarzyszy mu obsesyjne myślenie „co kupić". Nie płacimy rachunków, pożyczamy, odczuwamy euforię, gdy wydajemy pieniądze, kupujemy rzeczy niepotrzebne, kłamiemy. Skutki: kłamstwa, okradanie bliskich, zaciąganie pożyczek, konflikty rodzinne.

Bigoreksja

(czyli obsesja na punkcie muskulatury) oraz uzależnienie od ćwiczeń – objawia się postrzeganiem swojego ciała jako zbyt chudego i nieumięśnionego, co prowadzi do nadmiernego uprawiania sportu. Człowiek nie jest w stanie kontrolować ilości ćwiczeń i poddaje się katorżniczym treningom, zaniedbuje inne rzeczy. Skutki: kontuzje, urazy, zasłabnięcia, depresja i wycieńczenie organizmu.

Ortoreksja,

czyli obsesja na punkcie zdrowego odżywiania – problem pojawia się, gdy zdrowe zaczyna być ważniejsze niż smaczne, gdy zrywasz kontakt ze znajomymi lub bliskimi z obawy, że zjesz tam coś niezdrowego. Czujesz się niezrozumiany i wyobcowany. Skutki: choroby spowodowane niedoborem niezbędnych składników odżywczych, bóle głowy, kłopoty z pamięcią i koncentracją, osłabienie, utrata masy ciała i spadek odporności.

Fonoholizm,

czyli uzależnienie od telefonu – sprawdzasz telefon co chwilę, rozmawiasz o niczym przez telefon, obsługujesz telefon odruchowo, masz go zawsze przy sobie, patrzysz na niego z nudy, kąpiesz się z telefonem, nosisz ze sobą zapasowe baterie i wydajesz dużo pieniędzy na telefon. Skutki: wady wzroku, zaburzenia snu i odżywiania, problemy z kręgosłupem i stawami, problemy w szkole, pracy, utrata zainteresowań, pasji.

Nie dajmy się zniewolić nałogom, miejmy kontrolę nad własnym życiem!!!

Warto zastanowić się nad sobą, czy w naszym zachowaniu nie ma symptomów uzależnienia. Uzależnienie bowiem to choroba i nie można jej bagatelizować. W początkowych stadiach zazwyczaj jesteśmy w stanie sobie sami pomóc, eliminując niewłaściwe postępowanie. Jeśli doprowadzimy jednak do sytuacji, kiedy to nałóg przejmuje nad nami kontrolę, konieczne jest specjalistyczne leczenie.

Magdalena Rybak

ZAKŁAD SALEZJAŃSKI IMIENIA KSIĘDZA BOSKO W OŚWIĘCIMIU
ul. Jagiełły 10 32-600 Oświęcim
Tel.: (33) 844 34 64 Faks: (33) 844 31 74

salezjanie@sdb.krakow.pl www.salezjanieoswiecim.pl

ABSOLWENCI 2018

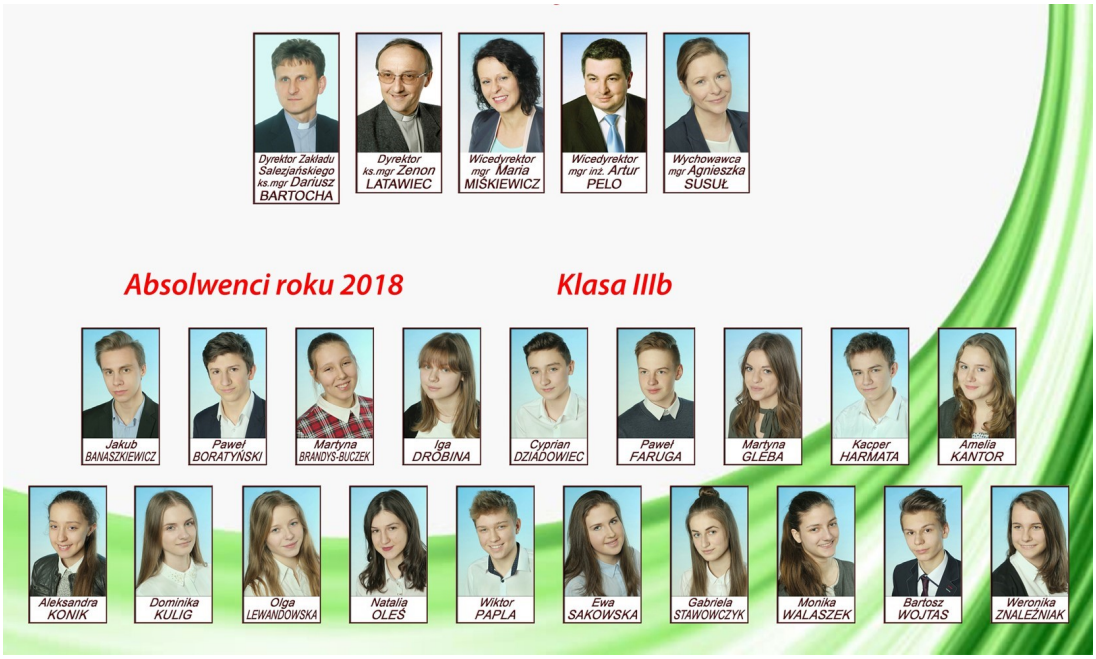
SALEZJAŃSKA PUBLICZNA SZKOŁA ZAWODOWA

Dyrektor Zakładu Salezjańskiego ks.mgr Dariusz BARTOCHA
Dyrektor ks.mgr Zenon LATAWIEC
Wicedyrektor mgr Maria MIŚKIEWICZ
Wicedyrektor mgr inż. Artur PELO
Kierownik warsztatów mgr inż. Radosław PIELA
Wychowawca mgr inż. Franciszek SYNOWIEC
Absolwenci roku 2018
Technik Technologii Drewna
Klasa IV
Adrian CELEJ
Bartosz CHLEBOWSKI
Maciej FLORCZAK
Wojciech JAŁOWICZOR
Michał KŁYCZEK
Jarosław KRAŚNIEWSKI
Szymon PAWEŁEK
Tomasz SIEPAK
Paulina STAŃCZYK
Maksymilian SUŁEK
Krzysztof ŚWIERGULA
Mateusz TRZCIONKA
Michał WALUS

Dyrektor Zakładu Salezjańskiego ks.mgr Dariusz BARTOCHA
Dyrektor ks.mgr Zenon LATAWIEC
Wicedyrektor mgr Maria MIŚKIEWICZ
Wicedyrektor mgr inż. Artur PELO
Kierownik warsztatów mgr inż. Radosław PIELA
Wychowawca mgr Stanisław LASKOWSKI
Absolwenci roku 2018
Klasa IV
Technik Mechanik
Kamil BABIŃSKI
Tomasz BAŚCIK
Damian BIESEK
Wojciech BULOWSKI
Patryk DOKTOR
Damian DREWNIAK
Michał FURMAN
Piotr GAŁGAN
Łukasz JAROSZ
Kacper KIELOCH
Piotr KRAWCZYK
Mateusz KSIĘŻARCZYK
Wojciech KULAK
Mikołaj KULMA
Karol LACH
Karol LIS
Klaudia MACIĄGA
Bartłomiej MAJDA
Filip NIEMIEC
Konrad NIKIEL
Jakub NOWAK
Szymon OLEJARZ
Sebastian SOSNA
Krzysztof TOBIASZ
Mateusz URBAŃCZYK
Patryk WALIGÓRSKI
Ryszard WIEWIÓRA
Jakub WITASIK
Krystian WYSOGLĄD
Jakub ZDROWAK

Dyrektor Zakładu Salezjańskiego ks.mgr Dariusz BARTOCHA
Dyrektor ks.mgr Zenon LATAWIEC
Wicedyrektor mgr Maria MIŚKIEWICZ
Wicedyrektor mgr inż. Artur PELO
Wychowawca mgr Jolanta OKARMUS
Kierownik warsztatów mgr inż. Radosław PIELA
Kierownik warsztatów samochodowych mgr inż. Szymon MATYJA
Klasa IV tps
Absolwenci roku 2018
Technik Pojazdów Samochodowych
Mateusz BLABUŚ
Michał BRATEK
Maciej FIERDONEK
Patryk FOLGA
Łukasz GÓRKIEWICZ
Tomasz GRABOWSKI
Patryk GRZEGÓRZEK
Wojciech KATAŃSKI
Maciej ŁYSOŃ
Patryk MATLAK
Witold NOWAK
Patryk PAWLAK
Radosław PIECH
Karol POKUCIŃSKI
Mateusz PROKOCKI
Michał ROCHOWIAK
Mateusz SZAFRANIEC
Jakub WÓJCIK
Maciej ZAJĄŚ

GIMNAZJUM OWARZYSTWA SALEZJAŃSKIEGO



Salezjańskie Publiczne
Liceum Ogólnokształcące
w Oświęcimiu
Dyrektor Zakładu Salezjańskiego ks.mgr Dariusz BARTOCHA
Dyrektor ks.mgr Zenon LATAWIEC
Wicedyrektor mgr Maria MIŚKIEWICZ
Wicedyrektor mgr inż. Artur PELO
Wychowawca mgr Przemysław SKAWIŃSKI
Absolwenci Roku 2018
Klasa IIIA
Kamila BACHOWSKA
Aleksandra BARAN
Edyta BOGUSZ
Katarzyna CHAJDAS
Adrianna CZOPEK
Dawid DOWHANIUK
Wiktoria KARELUS
Katarzyna KOLASA
Katarzyna MALAREK
Maria MATLA
Kazimierz NYCZ
Klaudia PĘKALA
Kamil PŁONKA
Hubert PUSTUŁA
Karolina REZIK
Kinga SWAKOŃ
Joanna WIKTOR
Dominika WOJDYŁA

Dyrektor Zakładu Salezjańskiego ks.mgr Dariusz BARTOCHA
Dyrektor ks.mgr Zenon LATAWIEC
Wicedyrektor mgr Maria MIŚKIEWICZ
Wicedyrektor mgr inż. Artur PELO
Wychowawca mgr Anna PITRY
Klasa IIIB
Absolwenci Roku 2018
Weronika ARTOWICZ
Klaudia BAJNO
Dominika BALICKA
Małgorzata BANACH
Monika BOROWSKA
Marta CHMIELOWIEC
Justyna CHOJNACKA
Karolina FIGA
Anna GIERMEK
Patrycja GRZESŁO
Wiktoria GRZESŁO
Klaudia KLIMECZEK
Natalia KLIŚ
Izabela KOŁODZIEJ
Magdalena KONOWSKA
Marcin KORCZYK
Martyna KRZANAK
Marta KUŹMA
Katarzyna MATYSIK
Weronika NEUMANN
Ewelina PALIWODA
Oliwia SZEJNA
Patrycja SZUDARSKA
Bartłomiej WALUSIAK
Marta WĘGRZYN
Martyna WITKOWSKA
Dominika WOLAS
Hanna ZŁOTEK
Monika ŻUREK

Dyrektor Zakładu Salezjańskiego ks.mgr Dariusz BARTOCHA
Dyrektor ks.mgr Zenon LATAWIEC
Wicedyrektor mgr Maria MIŚKIEWICZ
Wicedyrektor mgr inż. Artur PELO
Wychowawca mgr Krzysztof KOZIK
Klasa IIIC
Absolwenci Roku 2018
Mateusz BAZAN
Sabina BŁASIAK
Filip DŁUBISZ
Mikołaj DRZYSTEK
Kamil ELŻBIECIAK
Weronika FUSIEK
Konrad GAIK
Agata GWOŹDŹ
Julia JARCO
Rafał KACZOR
Jakub KOBOSKO
Bartosz KOSOWSKI
Bonawentura LACH
Karol LACHOWSKI
Jan LELITO
Jakub MARTYNIAK
Magdalena PRZEWOŹNIAK
Natalia PRZYBYŁOWSKA
Bartosz PUTEK
Klaudia RAFACZ
Sara SEREŚ
Marta SKIBIŃSKA
Paweł STACHAŃCZYK
Wojciech STĘCZEK
Piotr SZCZERBOWSKI
Piotr SZTEFKO
Justyna SZYMCZYK
Dominik WERNER
Izabela WOJTUSIAK
Piotr ZIEMBA
Aleksandra ŻARKOWSKA
Karolina ŻÓŁCIŃSKA

FELIETON
NA OSTATNEJ STRONIE

W drodze do…

Czasem, gdy tak czytam swoje stare zapisy, dochodzę do wniosku, że jednak doświadczenie przychodzi z wiekiem. Nie mam go za dużo – ani wieku, ani doświadczenia, ale jak zawsze na końcu pewnego etapu mogę stwierdzić, że ja z przed 10 lat to nie ja teraz. I właściwie nie wiem, czy te dwie osoby byłby w stanie przeprowadzić teraz jakąś sensowną konwersację. Chyba właściwe na tym polega dorastanie i dojrzewanie – na zamianie punktów widzenia, opinii i poglądów. Na rozłożeniu swojego serca na części i poskładania go w całości od nowa już z innych kawałków.

Wielkie rzeczy zaczynają się od małych kroków. A każda nowa rzecz zaczyna się właściwie od tego pierwszego kroku. Jak to mówią wszyscy – najgorzej jest zacząć, spróbować i zaryzykować. Podjąć wyzwanie i nie stchórzyć. Muszę jednak przyznać, że w chwilach, kiedy walka nie ma sensu, wskazane jest dokonywanie taktownego odwrotu. Trzeba umieć wygrywać, ale też przegrywać, trzeba wiedzieć, kiedy odpuścić, a kiedy za nic w świecie nie rezygnować z wyznaczonego celu.

Nie bój się wielkiego kroku. Nie pokonasz przepaści dwoma małymi.
David Loyd George

Ale jak to zrobić?

Ciężka to sprawa i rozprawa. Właściwie w osiągnieciu celu w życiu możesz pomóc sobie tylko ty i tyko ty będziesz w pełni odpowiedzialny za podjęte decyzję. Nie da się cofnąć decyzji, słów i postanowień, więc ważne jest, by podejmować je świadomie i w pełni odpowiedzialnie. Życia nie da się przeżyć jeszcze raz. Decyzje podjęte czasami bardzo wcześnie w naszym życiu (bez odpowiednich doświadczeń, wieku i odpowiednich ludzi, którzy mogliby nami pokierować) mogą i będą rzutować na nasze życie już do jego końca.

Pomyśl czasem o tym, co robisz, o tym, co będziesz robił, o tym, co chcesz robić. Nie idź za falą, nie rób tego, co wszyscy. Myśl! Podgadaj sam ze sobą, wyobraź sobie siebie starszego i mądrzejszego o doświadczenia przyszłych lat i spróbuj przekonać tego siebie do twojej decyzji. Nie decyduj z przyjacielem, nie decyduj za przyjaciela, nie decyduj na złość innym, a przede wszystkim nie próbuj NIKOMU niczego udowadniać. Jedyną osobą, której masz coś udowodnić, jesteś ty sam. To sam ze sobą będziesz prowadził rozmowy o niewykorzystanych szansach i utraconych marzeniach. To ty sam będzie sobie stawiał zarzuty i próbował się bronić. Reszta świata nie będzie cię ani bronić, ani szczególnie się tobą interesować. Żyjemy w świecie, gdzie człowiek człowieka rzadko już rozumie, gdzie więcej się wymaga niż oczekuje. Wymaga się na przykład inteligencji, ale już nie empatii, zdolności i umiejętności, ale nie poczucia własnej wartości i dbania o uczucia innych. Świat się zmienił i próbuje zmienić nas.

Jak pozostać sobą?

Nie pozwól, żebyś czegokolwiek żałował. Rozpraw się z przeszłością, kiedy to jest możliwe i jak najszybciej zamykaj dziury w sercu, zamykaj sprawy i dopiero potem przechodź do następnych. Nie pal jednak za sobą mostów – nie wiadomo, kiedy ktoś będzie ci potrzebny. Tylko w sytuacji, gdy mosty prowadzą do toksycznych relacji, nie bój się nie tylko ich palić, ale też zapominać dróg do nich prowadzących. Nie wchodź dwa razy do tej samej rzeki, bo jeśli raz była zimna i nieprzyjemna, to raczej się nic nie zmieniło. Kochaj, ale nie zatracaj się w tym uczuciu. Wybaczaj, ale nie zapomnij. Postaw siebie w centrum i otocz się ludźmi i rzeczami, które sprawią, że pod koniec dnia jakoś lżej jest na duszy.

Zapisuj swoje myśli, chowaj stare bilety do kina, zaznaczaj cytaty w książkach, które powodują, że się śmiejesz czy płaczesz. Napisz do siebie list i zakop go na 10 lat, a kiedy go przeczytasz będziesz mieć okazje do sprawdzenia, jak bardzo się zmieniłeś i jak daleko zaszedłeś w drodze życia. Ale, co chyba najważniejsze, odnajdź siebie, polub siebie i nie zmieniaj się na siłę dla nikogo. Wartościowi ludzie w twoim życiu będą cię kochać za to, jaki jesteś (parafrazując Briget Jones), reszta nie jest warta ani czasu, ani zachodu.

Pokochaj siebie i zrób coś dla siebie. To jest właśnie ten pierwszy i najważniejszy krok w drodze życia.

(ak)