

# magazyn **paauza**

Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. Grażyny Bacewicz w Koszalinie

nr 1 / 2020



**NUMER  
NADZWYCZAJNY,  
ZAMKNIĘTY Z OPÓŹNIENIEM**

O tym, że obraz świata nie wygląda już tak, jak wcześniej, nie trzeba się zbyt wiele rozpisywać.

Życzenia na nowy - 2020 - rok raczej niewiele różniły się od poprzednich: "By ten był lepszy niż ubiegły", "by żyło nam się łatwiej niż do tej pory" i "byśmy sami żyli lepiej, łatwiej i jakby... bardziej".

Jednak trzy miesiące później zaskoczyła nas pandemia. Z początku mieliśmy zostać w domach jedynie na dwa tygodnie, co u wielu wywołało raczej pozytywną aniżeli negatywną reakcję: "W końcu dane nam będzie się wyspać, odpocząć, może i nawet nadrobić co nieco".

Dwa tygodnie przemieniły się jednak w długie miesiące zawieszenia, podczas których wszyscy - nie tylko my, uczniowie - musieliśmy przyzwyczaić się do nowego stanu rzeczy.

Nie było to łatwe. Z każdym kolejnym dniem nauki zdalnej coraz bardziej zaczęło nurtować pytanie: kiedy, i czy w ogóle, wrócimy do szkoły?

Sytuacja ta zmusiła nas także do przerywania prac nad "Pauzą". Niepewność co do realizacji planów, które stworzyliśmy na początku ubiegłego roku szkolnego, bez wątpienia dała się we znaki. W końcu jak zamknąć numer, gdy zostaliśmy w domach, nie możemy się spotykać, a sam powrót do nauczania stacjonarnego stoi pod wielkim znakiem zapytania?

Mimo wszystko - udało się! We wrześniu ponownie przekroczyliśmy próg Naszej szkoły. Szkoła jednak znacznie różni się od tej sprzed kilku miesięcy, zatem to jeszcze nie koniec wyzwania, którego - chcąc nie chcąc - musimy się podjąć.

Obecny numer "Pauzy" jest numerem, bez wątpienia, historycznym. Stanowi jedyne możliwe podsumowanie ubiegłego roku szkolnego, który był jedynie zapowiedzią tego, co jeszcze przed nami.

Wiedząc, jaki wpływ na nas miały wydarzenia ostatnich miesięcy, w następnym wydaniu postaramy się do nich odnieść. Jednakże dzisiaj oddajemy w Wasze ręce numer, w którym znajdziecie przede wszystkim relację z Dnia Promocji Zdrowia, wywiady z nauczycielami, ale też rozmowy z naszymi najmłodszymi koleżankami, które we wrześniu ubiegłego roku dołączyły do grona redaktorów „Pauzy”, wówczas jeszcze jako uczennice klasy Vb OSM I st.

Przed nami kolejny rok ciężkiej pracy.

Nie wiadomo, jak będą wyglądać najbliższe miesiące, dlatego korzystajmy z każdego szkolnego dnia na 100 % - bo w tych niecodziennych warunkach każdy z nich może okazać się cenną lekcją. Spożytkujmy ten czas tak, by nie tylko rozwijał nasze umiejętności, ale także dał nam siłę i szczęście na kolejne tygodnie.

I, przede wszystkim, zacznijmy doceniać to, co z pozoru zwykłe - bo nic nie daje się we znaki tak bardzo jak to, że zabiera nam się codzienność.

Miłej lektury!



Wiktoria Głabała

---

**Redaktor naczelna:** Wiktoria Głabała

**Opiekun magazynu:** p. Beata Piocha

**Oprawa graficzna:** zespół; zdjęcia redakcji, fotografie niezrównanego P. Tomasza Tukajskiego, publikowane na stronie internetowej Szkoły oraz ze źródeł internetowych: <https://koszalin.gosc.pl/doc/5095266>.

**Skład i łamanie:** p. Beata Piocha

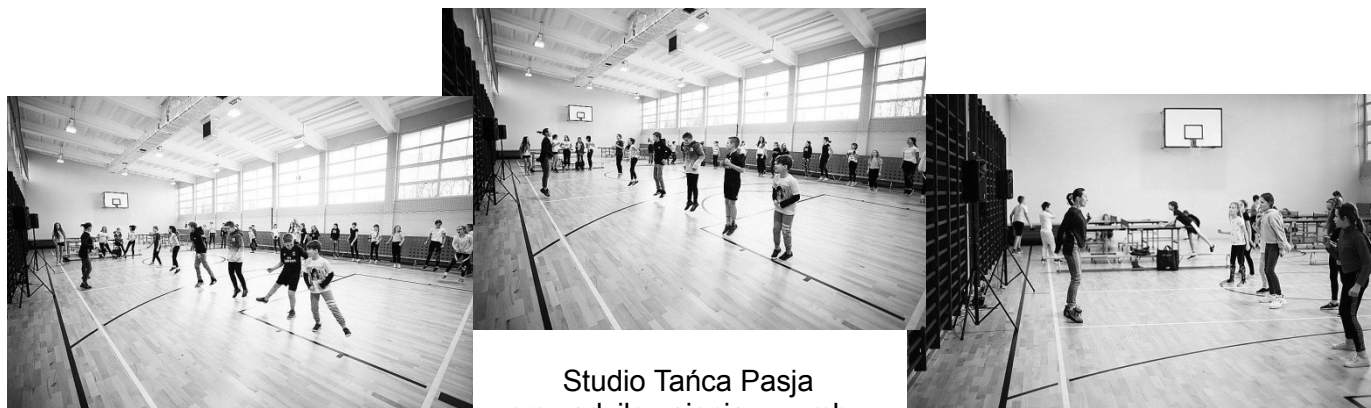
**Redakcja tego numeru:** Wiktoria Głabała, Irmina Bączkowska, Piotr Dżaman, Błażej Kowalewski, Anna Mielczarek, Weronika Nadzikiewicz, Martyna Omachel, Alicja Polak, Katarzyna Turczynowicz, Paulina Waśniewska.

## W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH, CZYLI DZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

5 lutego 2020 r. po raz drugi w naszej szkole odbył się Dzień Promocji Zdrowia. Dzięki współpracy Rady Rodziców, nauczycieli i Samorządu Szkolnego uczniowie uczestniczyli w spotkaniach z różnymi specjalistami.

Prelekcje prowadzili, między innymi, dietetyczka, fizjoterapeuta, kosmetyczka, stomatolożka, pielęgniarka i policjantka.

Oferta tych prozdrowotnych pogadanek, ćwiczeń i wykładów dostosowana została do możliwości i potrzeb wszystkich uczniów, począwszy od klas I-III po maturzystów, przygotowujących się do dyplomu.



Studio Tańca Pasja prowadziło zajęcia z zumbą.



Pani Beata Gałka z Komendy Miejskiej Policji rozmawiała o bezpieczeństwie.

Pani Adriana Grotkowska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej prowadziła zajęcia z uczniami klas IV-VI OSM I st.



Grupa Ratownictwa PCK Koszalin wprowadzała uczniów w tajniki pierwszej pomocy.



Pani stomatolog, Edyta Częścik, w towarzystwie naszej szkolnej pielęgniarki, Pani Bożeny Klemens, prowadziła pogadanki o właściwej higienie jamy ustnej.

Dziennikarki „Pauzy” rozmawiały z niektórymi z prelegentów.

**Z Panem PIOTREM KŁOSEM, rehabilitantem i fizjoterapeutą, rozmawiała Wiktoria Głabała**

**Jaka była Pana reakcja, gdy dowiedział się Pan o pomysle przeprowadzenia zajęć rehabilitacyjnych w naszej szkole?**

Przed wszystkim nie wierzyłem w sensowność tego - z tego względu, że jednorazowe zajęcia nie utrwalą się. I, prawdę mówiąc, nie byłem wcale zwolennikiem tych zajęć, bo wyjdziecie i nie znajdziecie w sobie zapewne energii na to, żeby wskazane przeze mnie ćwiczenia kontynuować.

**Jaki był cel Pana lekcji?**

Chciałem, żebyście nauczyli się prawidłowo żyć pod kątem kardiologicznym, jak i pod kątem wykonywania zawodu.

**Jakie techniki i ćwiczenia mogliśmy poznać?**

Były to zarówno techniki osteopatyczne i techniki łańcuchów mięśniowych, jak i rozluźnianie mięśni i szkieletowych, i tych związanych ze stresem oraz napięciem.



**Z Panem ZBIGNIEWEM SUSZYŃSKIM, profesorem na Wydziale Elektroniki i Informatyki Politechniki Koszalińskiej, rozmawiała Wiktoria Głabała**



**Nie jest Pan lekarzem, jednak mimo wszystko miał Pan okazję przeprowadzić w naszej szkole lekcję podczas Dnia Promocji Zdrowia. W jaki sposób jest Pan w takim razie związany z medycyną?**

Od kilku lat zajmuję się, między innymi, diagnozowaniem chorób błony śluzowej, ale też diagnozowaniem stanu zdrowia w oparciu o wyniki badań krwi i moczu - z tym, że robimy to nie w sensie czysto medycznym, ale statystycznym, w oparciu o nauki informatyczne. W szczególności wykorzystujemy takie dziedziny informatyki jak eksploracja danych.

**Co takiego chciał Pan przekazać nam, uczniom, podczas swoich zajęć?**

Myślę, że chciałem, żeby to spotkanie było małym krokiem do wzrostu świadomości młodych ludzi: żebyście zrozumieli, że zdrowie jest w waszych rękach, że nie warto popełniać błędów, które rzutują na wasz rozwój. Oczywiście, nie można powiedzieć o wszystkim. Troszeczkę też postraszyłem państwa, trochę tak [śmiech], ale to też było zupełnie świadome. Starłem się jednak zaszcześcić was wiedzą o tej równowadze, o tej wędrówce człowieka przez życie - o tym, że co godzinę jesteśmy inni i że musimy mieć tego świadomość. A z drugiej strony, zależało mi również na tym, żeby państwo się przekonali, że do lekarza trzeba chodzić, traktować go jak przyjaciela, który może popełniać błędy, który może czegoś nie wiedzieć, i jednocześnie, żeby przekonać państwa do tego, że wasza samoświadomość jest w tym procesie najważniejsza. Chciałem również ostrzec przed poszukiwaniem rozwiązań w Internecie, ponieważ twierdę, że Internet jest dla tych, którzy posiadają dużą wiedzę.

**Co wchodziło w program Pana lekcji? Czego mogliśmy się dowiedzieć?**

Starłem się mówić o pewnej równowadze organizmu, która wynika z walki pomiędzy patogenami, które są różne - i biologiczne, i fizyczne, i chemiczne - z którymi mamy ciągle do czynienia, a z drugiej strony jest nasz organizm, który posiada coś takiego jak odporność, na którą też możemy wpływać, bo mamy -

oczywiście - tę odporność wrodzoną, ale są też elementy odporności albo przyczyny, które mogą zmniejszać bądź zwiększać tę odporność. A odnosiłem to do błony śluzowej jamy ustnej, ponieważ jest to taka prosta ścieżka, gdzie te patogeny przenikają i bardzo często powodują uszkodzenie błony śluzowej i skutkują groźnymi chorobami, które możemy obserwować, które nie zawsze rozwijają się w sposób bardzo gwałtowny. Powinniśmy jednak odpowiednio wcześniej pójść do lekarza - periodontologa czy innego specjalisty, który jest w stanie to zdiagnozować i wyleczyć. Nie są to choroby bardzo częste, aczkolwiek zdarzają się, a skutki mogą być niezwykle groźne. W związku z tym zależało mi na tym, żeby ta świadomość się pojawiła.

#### **Z Panią REGINĄ WASILEWSKĄ-KITĄ, pediatrą, rozmawiała Wiktoria Głabala**



##### **Co sądzi Pani o naszym szkolnym Dniu Promocji Zdrowia? Jaka była Pani reakcja na możliwość przeprowadzenia lekcji?**

Na pewno jest to bardzo ważna akcja, dlatego że - po prostu - w gąszczu wiedzy tak naprawdę niewiele wiemy. Nie wiadomo, która informacja jest prawdziwa, a która nieprawdziwa. Bardzo się ucieszyłam, bo ja lubię mówić i dokształcam się cały czas i dla siebie, i po to, by mieć też i wiedzę.

##### **Jaka była myśl przewodnia Pani zajęć? Co najbardziej chciała nam Pani przekazać?**

Moją przewodnią myślą było, żeby pokazać, że zarówno ruch, jak i proste, naturalne pożywienie - niekoniecznie BIO, ale naturalne - mają ogromne znaczenie dla naszego dobrostanu.

##### **Co wchodziło w program Pani zajęć? Czego mogliśmy się dowiedzieć?**

Starłam się w prosty, ale jednocześnie bardzo dosadny sposób pokazać główne problemy wynikające ze złego, niewłaściwego odżywiania, a problemy zdrowotne pozostawić do przemyślenia, dlatego lekcję prowadziłam w sposób bardzo schematyczny, prosty i zrozumiały.

##### **Jaka jest Pani rada dla tych, którzy - z różnych powodów - jeszcze nie prowadzą zdrowego trybu życia?**

Po prostu wziąć sprawy w swoje ręce.

#### **Z Panią JOANNA OLCHOWIK, psycholożką z Centrum Pracy z Ciałem, rozmawiała Paulina Waśniewska.**



##### **Skąd pomysł na przeprowadzenie lekcji w naszej szkole i jak Pani zareagowała na taką możliwość?**

Dostałam informację od koleżanki, która tutaj jest pedagogiem. Zapytała, czy mogłabym przyjść i popowiedzieć o tym, czym jest praca z ciałem, jak wyrażać emocje i jak w ogóle regulować siebie... Co poczułam? Najpierw poczułam: "O, nie wiem, czy będę miała czas", taki trochę ścisk w żołądku, ale potem, jak sobie to przemyślałam, stwierdziłam, że OK, znajdę ten czas, bo fajnie byłoby się z wami spotkać.

##### **Jaki cel ma Pani lekcja i co chciałoby się nią przekazać naszym uczniom?**

Mój cel był taki, żeby pokazać, że wszystkie zasoby mamy w sobie, że to jest blisko nas, że możemy z tego korzystać i ważne jest mieć w sobie świadomość, że nasz układ nerwowy ma zdolność regulowania się i że nauczanie się tego regulowania daje nam taki dobrostan psychofizyczny - to więc było takim najważniejszym celem. Chciałam też pokazać, co dzieje się z nierozładowanym napięciem, jak ono rośnie, jak się kumuluje i co może spowodować; takie szersze spojrzenie na to, jak nasz układ nerwowy jest skonstruowany i co się dzieje. Przede wszystkim chciałam pokazać, jakim cudownym narzędziem uzdrawiania, łączenia się ze sobą, sprawdzania, co w ciele, jest oddech - szczególnie wydech. Długi, świadomy wydech.

##### **Co wchodziło w program Pani lekcji? Czego między innymi mogli się dowiedzieć nasi uczniowie?**

Uczniowie poznali cztery poziomy stanów układu nerwowego, jakie są w ciele, czyli poziom bezpieczeństwa, walki, ucieczki i poziom wysokiej intensywności przytłoczenia i odłączania się od tego w postaci dysocjacji, odłączania się od ciała, emocji, uczuć, takich stanów, które są stanami takiej niepełnej obec-

ności w życiu, nierealności w stanach cierpienia, bólu, depresji i zanurzenia się w bezradności.

#### **Jak pani ocenia zaangażowanie uczniów?**

Grupa starsza była bardziej zaangażowana, jeżeli chodzi o aktywność i współpracę, natomiast grupa młodsza w mniejszym stopniu, ale też były osoby, które chciały wziąć aktywny udział. Podobało mi się to, że za drugim razem, gdy podeszliśmy do oddychania, to był taki moment ciszy - tak poczułam, że to całe napięcie zeszło i że coś się zadziało. W tym momencie także miałam poczucie, że coś zostało posiane.

#### **Z Panią JUSTYNĄ MAZUR, instruktorką jogi, rozmawiała Weronika Nadzikiewicz**



#### **Skąd pomysł na przeprowadzenie lekcji akurat w naszej szkole oraz jak zareagowała Pani na zaproszenie?**

Sam pomysł wyszedł od szkoły, już w zeszłym roku został zrealizowany po raz pierwszy. W tym roku jest to taka kontynuacja. Zeszlóroczne doświadczenie dało mi obraz, że te zajęcia budzą spore zainteresowanie wśród młodych osób, więc kiedy dostałam zaproszenie, podeszłam do tego z wielkim entuzjazmem.

#### **Jaki był cel Pani lekcji? Co chciała Pani pokazać poprzez jogę uczniom naszej szkoły?**

Same warsztaty są poświęcone zdrowiu. Dla mnie najważniejsza jest praca z ciałem, aby nie robić wykładów. W zeszłym roku starałam się bardziej tłumaczyć, do czego jest joga oraz co dzięki niej zyskujemy. W tym roku starałam się przez ten krótki czas przekazać, że aby być zdrowym, trzeba mieć wewnętrzny kontakt ze samym sobą. Ważne jest odbieranie symptomów z ciała i posiadanie połączenia ze sobą - to nam daje poczucie harmonii i balansu. Nie zawsze warto biec do lekarza, czasami trzeba się zastanowić i zatrzymać, aby zrozumieć siebie.

#### **Czy joga jest dla każdego, w każdym wieku?**

Joga jest dla każdego, jednak wiele osób uważa, że dla dzieci jest to zbędne i za trudne. Ludzie uważają również, że osoby starsze nie powinny wykonywać jogi. Dla dzieci trudne jest utrzymanie skupienia, jednak niektóre potrafią zaskakiwać. Dla osób starszych są inne ograniczenia, jednak liczy się chęć. Każdy może znaleźć coś dla siebie. Są trudniejsze i prostsze sposoby ćwiczenia.

#### **Co wchodziło w program Pani dzisiejszych lekcji?**

Każda grupa miała inny program, jednak były elementy, które stale powtarzałam. Najważniejszy był relaks, aby dzieci poczuły i zrozumiały, jak można świadomie leżeć i się relaksować. One też tego potrzebują. Nakierowywałam ich myślenie do świadomego oddychania, aby uświadomili sobie synchronizację oddechu z ruchami ciała. Było dziś sporo ćwiczeń rozciągających. Starałam się wprowadzać elementy dynamiczne, przeplatowane ze spokojem i relaksem. Kiedy zaczynałam zajęcia, pytałam dzieci, z czym kojarzy im się joga. Najczęściej odpowiadały, że ze spokojem i równowagą. W jodze najważniejszy jest kontakt z samym sobą i nawet dzieci, które nie miały wcześniej z nią styczności, tak uważają.



#### **Z Panią KAMILĄ ŁABIAK, kosmetyczką, właścicielką Kliniki Medycyny Estetycznej i Dermatologii „DermaArt”, rozmawiała Irmina Bączkowska**



#### **Jaka była Pani reakcja na możliwość poprowadzenia zajęć podczas Dnia Promocji Zdrowia i jaki cel postawiła sobie Pani, przychodząc do naszej szkoły?**

Powiem szczerze, iż byłam zestresowana. Gdy dostałam telefon, czy bym mogła wpaść do was i opowiedzieć, jak dbać o skórę i pielęgnację, jak wyglądają skóry trądzikowe, co się z nimi dzieje, bardzo mocno skupiałam się na tym, żeby przekazać tę wiedzę; jak dbać tak, aby sobie nie zaszkodzić przede wszystkim. Jesteście w różnym wieku, były grupy od 11 lat do nawet 17 - i chodziło o to, byście zrozumieli,

że pewne zmiany mają miejsce, gdy rośniemy i wkraczamy w okres nastolatków. Skóra nasza się wtedy zmienia i powinniśmy dbać o to, aby nie mieć na przykład bardzo zaawansowanego trądziku.

#### **Jak ocenia Pani zainteresowanie uczniów?**

Jestem bardzo zdumiona! Jesteście przesympatycznymi osobami, było bardzo duże zainteresowanie. Od godziny 9:00 nie zamykała mi się buzia. Było bardzo dużo pytań, jesteście bardzo kreatywni, dużo pyta-

cie. Bardzo fajna szkoła! Jestem w niej pierwszy raz i naprawdę jestem pełna podziwu.

### **Co zainteresowało uczniów najbardziej?**

To, jakie maseczki możecie stosować; jak dbać o buzię; dlaczego po nocy trzeba tak samo dbać o skórę, jak i wieczorem; o tym, czy możecie się już malować? (chodzi tu o pleć żeńską). Było bardzo dużo różnych pytań - dlaczego nasza skóra się zmienia, co możemy z nią robić? Pokazywałam uczniom zdjęcia moich pacjentów i pytali, dlaczego pacjent ma takie zmiany i jak tego unikać, żeby się do czegoś takiego nie doprowadzić. Było bardzo dużo pytań i jeszcze raz dziękuję za zaproszenie.

## **Z Panią AGNIESZKĄ STASZEWSKĄ, pracowniczką i koordynatorką wolontariatu w koszalińskim hospicjum, rozmawiała Martyna Omachel**



### **Kiedy zaczęła Pani swoją działalność w hospicjum?**

Osiem lat temu. Najpierw byłam wolontariuszką, a teraz od dwóch i pół roku jestem pracownikiem i koordynatorem wolontariatu.

### **Jak zareagowała Pani na możliwość przeprowadzenia prelekcji w naszej szkole?**

Ucieszyłam się! Zresztą, szkoła muzyczna jest bliska mojemu sercu: przez 12 lat tu przychodziłam, moja córka się tu uczyła. Miałam jednak małe wątpliwości, jak wy na mnie zareagujecie i jak zareagujecie na rozmowę o hospicjum.

### **Jaki był cel Pani lekcji i co chciała Pani przez nią przekazać?**

Chciałam was uświadomić, że takie hospicjum działa w Koszalinie, że są wokół was dzieci i młodzież, które spotkała choroba. Chciałam również zachęcić was do wolontariatu czy udziału w naszych hospicyjnych akcjach.

### **W jaki sposób radzi sobie Pani z chorobami podopiecznych? Czy Pani to przeżywa?**

Pewnie, że przeżywam, czasem sobie z tym nie radzę, ale są takie momenty, gdy widzi się uśmiech dziecka, rodzina jest szczęśliwa, bo jesteśmy, spełniamy marzenia podopiecznych: możemy ich gdzieś zabrać, wybrać się na konie - i to daje ogromną satysfakcję i siły do działania przy tym całym cierpieniu.

## **I TY MOŻESZ ZOSTAĆ WOŁONTARIUSZEM - wywiad z Panią ALICJĄ MŁYNARCZYK, nauczycielką języka polskiego, a od roku szkolnego 2019/2020 opiekunką Szkolnego Klubu Wolontariusza.**



### **„Pauza”: Jak Pani wpadła na pomysł założenia szkolnego wolontariatu?**

**Pani Alicja Młynarczyk:** Niesienie pomocy drugiemu człowiekowi czy zwierzętom zawsze uważałam za bardzo ważne, dlatego też włączyłam się w prace na rzecz potrzebujących w Szkolnym Klubie Wolontariusza. Wolontariat w naszej szkole to świeża sprawa, działa od tego roku szkolnego (2019/2020).

### **Dlaczego warto się zaangażować w wolontariat?**

Warto się angażować, ponieważ czyni się dobro, a po za tym wolontariat rozwija szereg ważnych kompetencji, takich jak odpowiedzialność, współpraca ludzi, rozwija też empatię, czyli zdolność współodczuwania i szereg innych istotnych umiejętności.

### **Czy bycie wolontariuszem jest trudne?**

Bycie wolontariuszem nie jest trudne, jednak jest to zajęcie bardzo wymagające: przede wszystkim wymaga od nas wolnego czasu i zaangażowania na rzecz innych, takiego bezinteresownego, czyli bez żadnych korzyści.

### **Jakie akcje zorganizowało nasze koło?**



19 grudnia w Emce zbieraliśmy pieniądze podczas koncertu dla Pana Jarka, koncertu, w którym brali udział nasi uczniowie, gitarzyści. Nasi wolontariusze zbierali też pieniądze na Dom Samotnej Matki, który został jakiś czas temu zdewastowany przez wandalów, więc wciąż potrzebna jest pomoc.

### **Ile osób włączyło się w szkolny wolontariat?**

Na początku zgłosiło się dużo osób. Aktualnie jest ich około 30.





**W jakim wieku są osoby zaangażowane w wolontariat?**

To są osoby od klasy IV OSM I stopnia do III OSM II stopnia.

**Jak można zostać wolontariuszem?**

Na początku roku szkolnego trzeba się zgłosić do mnie, następnie przejść szkolenie zorganizowane u nas przez członków Koszalińskiego Klubu Wolontariatu - i po tym można zostać wolontariuszem.

**A jak to się stało, że uczy Pani języka polskiego?**

Zawsze lubiłam czytać książki i świetnie radziłam sobie z językiem polskim, miałam dobre stopnie. Lubiłam ten przedmiot już od szkoły podstawowej, a moje umiejętności sprawiły, że zostałam nauczycielką polskiego.

**Ile lat Pani uczy?**

Minęło już 18 lat.

**Kim Pani chciała być, jak była mała?**

Jak byłam mała, sadzałam misie i koleżanki z klatki schodowej: ja byłam nauczycielką i bawiłam się w szkołę.

**Jakie jest Pani hobby?**

Lubię czytać książki, spacerować, spędzać czas z rodziną, grać w gry planszowe, oglądać filmy i wiele innych zajęć.

**Jaka jest Pani ulubiona książka?**

Nie mam jednej ulubionej książki.

**A która lektura wydała się Pani najciekawsza, a która najnudniejsza?**

Najciekawsza to chyba *Opowieści z Narnii*. A nie lubię książek, w których są opisy przyrody.

**Co Pani lubi najbardziej w byciu nauczycielką?**

Najbardziej lubię kontakt z drugim człowiekiem.

Rozmawiały: Anna Mielczarek i Alicja Polak

## POZNAJEMY NASZYCH BELFRÓW

Z nową nauczycielką geografii, Panią AURELIĄ GRĘBSKĄ, rozmawiał Błażej Kowalewski

**„Pauza”: Jak Pani wspomina swój pierwszy dzień w naszej szkole?**

**Pani Aurelia Grębska:** To było dla mnie zaskoczenie! Bardzo dużo uczniów. Największe wrażenie zrobili na mnie najmłodsi, którzy spowodowali, że prawie nic nie słyszałam. Szum, hałas, bieganina - po prostu jeden wielki chaos.

**A w jakich szkołach Pani wcześniej uczyła?**

Głównie uczyłam w szkołach ponadgimnazjalnych, ale miałam w „plastyku” (bo już nie mam) uczniów gimnazjum i dobrze mi się z nimi pracowało. Bardzo dobrze ich wspominam. Szkoda, że nie ma już gimnazjalistów, ale za to mam was.

**Czy ma Pani jakieś zainteresowania poza geografią?**

Moje zainteresowania są typowo geograficzne. Uwielbiam podróżować, szczególnie poznawać Polskę, bo chociaż znam ją pod względem geograficznym, to nie znam szczegółów. Zawsze, gdy udaje mi się wyjechać, znajduję coś ciekawego. Te podróże, nawet tutaj po okolicy, są dla mnie ogromną przyjemnością. Jeżdżę sobie od czasu do czasu z mężem, potrafimy znaleźć coś ciekawego, nawet pięknego, w niedalekiej odległości.

**Dlaczego zdecydowała się Pani zostać nauczycielką geografii?**

Uwielbiam swój region. Zaczęło mi się bardzo dobrze pracować z młodzieżą, co było dla mnie zaskoczeniem. Lubię to, co robię.

**Jak pracuje się Pani w naszej szkole?**

Bardzo dobrze. Wbrew pozorom, chociaż dzieci dalej są nieprzewidywalne, potrafią mnie nieźle zaskoczyć, na przykład tym, że zaraz ktoś na mnie wpadnie na korytarzu (*śmiech*).

**Dziękuję za rozmowę.**





**„Pauza”: Chciałbym zadać Panu kilka pytań, aby nasi uczniowie mogli Pana lepiej poznać.**

**Pan Łukasz Lewczak:** Proszę bardzo.

**Gdzie uczył się Pan grać?**

Naukę zacząłem w szkole muzycznej I stopnia w Białogardzie. Tam uczyłem się 6 lat gry na fortepianie i na dodatkowej perkusji, u Jacka Chojnackiego, który tutaj skończył szkołę muzyczną, i u Wojciecha Bałdysa, który wtedy w koszalińskiej szkole był nauczycielem. Po ukończeniu szkoły w Białogardzie przyszedłem do koszalińskiego liceum muzycznego, na perkusję do pana Bałdysa.

**Jakiej muzyki najbardziej lubi Pan uczyć? Czy może takiej bardziej rozrywkowej..?**

Uczę muzyki i literatury perkusyjnej, ale czy czy to wiąże się z muzyką rozrywkową? Do tych utworów, które wybieram, wprowadzam literaturę, która ma jakieś elementy rozrywkowe. W zespole perkusyjnym, na przykład, opieram się między innymi na tym, żeby grał muzykę filmową i na tę okoliczność powstają różne aranżacje. Niektórzy moi uczniowie, grający na zestawie perkusyjnym, jak Wojtek Kazimierczak chociażby, interesują się muzyką rozrywkową. W klasach I stopnia uczniowie grający na zestawie, Franek Kurkowski i Damian Winnicki, grają gdzieś w zespole rozrywkowym, uczą się jeszcze poza szkołą. Ja muszę się opierać jako nauczyciel na literaturze perkusyjnej w ramach podstawy programowej, którą nauczyciele realizują. Więc to jest muzyka perkusyjna po prostu. Ale swoim uczniom staram się wybierać ciekawe utwory. Na wibrafonie, na przykład, jakiś utwór bluesowy albo z ciekawą harmonią jazzową. Z marimbą jest akurat trochę gorzej, bo ta literatura jest inna. Dla takich instrumentów jak kotły czy werbel zdarzają się utwory nie tylko stricte rytmiczne, ale takie, które coś wnoszą więcej, mają ciekawą prezencję sceniczną, inne walory brzmieniowe, zmiany pałek, wykorzystywanie różnych aspektów instrumentarium, choćby wykorzystanie korpusu instrumentu. Więc takich rzeczy poszukuję.

**Co się stanie, gdy wszyscy członkowie prowadzonego przez Pana zespołu Bada Boom będą za starzy, by w nim uczestniczyć?**

Zespół Bada Boom to nazwa zespołu perkusyjnego w szkole I stopnia. Ten zespół z założenia będzie rotacyjny, bo uczniowie przychodzą, dorastają, starzeją się, część odchodzi, część idzie do szkoły II stopnia, więc oni tak naprawdę w pewnym momencie skończą swoją przygodę. W tym roku odeszli Antek Ciężki, Adrian Dymek i Ewa Dudka, ale doszła na przykład Zuzia Madalińska, jest też Borys Król i Marcin Klej. Ten zespół będzie rotacyjny, skład będzie się wymieniał, ale będzie nadal zespołem Bada Boom. Może w przyszłości zdarzy się taka sytuacja, że ci uczniowie będą grali w zespole II stopnia. Myślę o tym, żeby taki zespół stworzyć, żeby oni kontynuowali naukę i grali ciekawe rzeczy, ale to dopiero przyszłość.

**Dlaczego uczy Pan w naszej szkole, a nie w jakiejś innej, na przykład w Warszawie? Przyjeżdża Pan do nas z Gdańska...**

Co prawda, do Warszawy z Gdańska byłoby mi łatwiej dzisiaj dojeżdżać, bo połączenia są o wiele lepsze. Jednak kilkanaście lat temu ówczesna pani dyrektor zaprosiła mnie, żebym tutaj pracował. Zgodziłem się, a że jestem absolwentem tej szkoły i jestem do niej przywiązany, to już tu zostałem i uczę. Pracuję już 13 lat i dopóki uczniom się nie znudzę i nie powiedzą, że moje zajęcia są nieciekawe, będę uczył w tej szkole.

**Czy czuje Pan stres, gdy Pańscy uczniowie grają egzaminy, konkursy?**

Konkursy - tak, egzaminy - nie. Na pewno jest tak, że każdy konkurs, każdy występ publiczny jest to dla nauczyciela jakiś stres, żeby ten uczeń wypadł jak najlepiej. Konkursy to pewna forma sprawdzianu. Nasi uczniowie rywalizują z uczniami z innych szkół o jakąś nagrodę, o podium, rywalizują, aby sprawdzić się, kto jest lepszy. Występy publiczne - też zależy jakie: czy popisy, czy występy dla szerszej publiczności, na przykład w filharmonii - są na tyle emocjonujące, że nauczyciel chce, żeby jego uczeń wypadł dobrze. Żeby potrafił się dobrze zaprezentować, żeby nie doszło do jakiejś sytuacji, w której nie mógł się odnaleźć, bo się pomylił. Każdy taki występ jest też sprawdzianem dla nauczyciela, czy potrafił tego ucznia dobrze przygotować. Egzaminy są bardziej stresujące dla uczniów - oni się sprawdzają przed komisją, nie przed publicznością.

**Czy jest Pan dumny ze swych uczniów, nawet jeśli im nie pójdzie?**

Zawsze. Są najlepsi. Klasa perkusji jest najciekawszą klasą w tej szkole. W związku z tym zawsze z moich uczniów jestem dumny, bez względu na to, czy ćwiczą, czy nie ćwiczą. Zawsze, bo to są moi uczniowie. Muszę być z nich dumny, prawda?

## NIE SAMĄ MUZYKĄ MUZYK ŻYJE...

Z Panią EMILIĄ RACZYŃSKĄ, nauczycielką religii, o Żywym Różańcu, rajdach i stronie internetowej rozmawiały nasze najmłodsze reporterki, Ania Mielczarek, Ala Polak i Kasia Turczynowicz

Nie wszyscy wiedzą, że w naszej szkole od roku 2012 funkcjonują dwie róże Żywego Różańca. Inicjatorką tych działań modlitewnych jest katechetka, Pani Emilia Raczyńska, czytelnikom „Pauzy” znana przede wszystkim jako założycielka i opiekunka szkolnego koła PTTK „Presto”.

Żywy Różaniec tworzą uczniowie z różnych klas, którzy codziennie modlą się w intencjach papieskich, ale nie tylko: podczas egzaminów czy matur otaczają modlitwą koleżanki i kolegów, przystępujących do tych sprawdzianów wiedzy.

Nasz najmłodszy dziennikarski „narybek” postanowił przeprowadzić z Panią Raczyńską krótki wywiad.



**„Pauza”: Jak to się stało, że zaczęła Pani uczyć religii?**

**Pani Emilia Raczyńska:** Zawsze byłam osobą wierzącą. Kiedy nadarzyła się okazja (po zdaniu matury), wybrałam studia teologiczne, chociaż nigdy nie zakładałam, że będę katechetką.

**Jak długo Pani pracuje w naszej szkole?**

Uczę tu już 12 lat.

**A ile klas uczy Pani obecnie?**

W sumie większość, od klasy V a OSM I stopnia do klasy maturalnej.

**Czy robi Pani jasełka z klasami?**

Raczej co roku pomagam przy organizacji wigilii szkolnej, szczególnie od stro-  
ny oprawy plastycznej.

**Jak to się stało, że założyła Pani w naszej szkole Żywy Różaniec?**

Bardzo chciałam, aby modlitwa stała się codziennością moich uczniów, chciałam ich zmobilizować do codziennej wytrwałej modlitwy.

**A od kiedy w naszej szkole organizowane są rajdy?**

Pierwszy rajd odbył się w 2008 roku, w momencie, kiedy zaczęłam pracę. Była to wycieczka na Górę Chełmską.

**A ile razy w roku organizowane są rajdy naszego szkolnego koła?**

Rajdy organizowane są co miesiąc, według kalendarza Koszalińskiego Oddziału Koszalińskiego PTTK, do którego należy nasze koło.

**A ile kilometrów zwykle pokonuje się na rajdach?**

Średnia tras wynosi około 10 kilometrów, czyli nie tak dużo.

**Czy jest miejsce, w którym są zapisane daty rajdów?**

Jest strona internetowa, którą prowadzę i na którą można wejść ze strony ZPSM, o nazwie RELIGIASite, pod adresem <https://religiasite.wordpress.com>



**Co Cię skłoniło do chodzenia na rajdy?**

Myślę, że skłoniła mnie ciekawość, chęć poznawania natury i trochę historii, bo na każdym rajdzie poznajesz je w jakimś stopniu.

**W ilu rajdach uczestniczyłaś?**

Chyba uczestniczyłam w kilkudziesięciu rajdach.

**A dokąd chodziłaś na rajdy?**

Chodziłam w różne miejsca, na przykład nad morzem i w górach. Ostatnio byłam na rajdzie Doliną Radwi, Chotli i Chocieli.

**A kto zaszczerpił w Tobie pasję chodzenie na różne rajdy?**

Mój dziadek. Od kiedy pamiętam, chodzę z nim na rajdy. Teraz chodzę z przyjaciółkami, ale w czasie wakacji z dziadkiem i z moją najbliższą rodziną.

**Jaka atmosfera panuje na rajdach naszego koła „Presto”?**

Moim zdaniem, jest bardzo dobra, chociaż trochę mi przeszkadzają osoby z innych szkół, chyba dlatego, że jest duży hałas. Ale zawsze jest pięknie.

**Polecasz udział w rajdach?**

Oczywiście, jak najbardziej! Na rajdach jest super. Na rajdach poznaje się dużo ciekawych miejsc i ludzi.

**Rozmowę z najmłodszymi reporterkami „Pauzy”, obecnie uczennicami klasy VIb OSM I st., Anną Mielczarek, Alicją Polak i Katarzyną Turczynowicz, przeprowadziła Wiktoria Głabała**



**Kiedy zaczęła się Wasza współpraca z naszą gazetką?**

Współpracujemy z „Pauzą” mniej więcej od początku ubiegłego roku.

**Same wpadłyście na ten pomysł czy ktoś Was do tego zachęcił?**

Zobaczyłyśmy ogłoszenie na tablicy i poszłyśmy na pierwsze spotkanie. Spodobało nam się. I teraz pracujemy w „Pauzie”.

**Było warto?**

Tak, było warto. Dzięki temu, że współpracujemy ze szkolną gazetką, rozwijamy umiejętności roz-

mawiania z innymi ludźmi, dowiadujemy się interesujących rzeczy, bo pytamy o tematy, których do tej pory nie poznałyśmy.

**Co do tej pory musiałyście przygotować?**

Przeprowadziłyśmy wywiady, między innymi z Panią Alicją Młynarczyk, nauczycielką języka polskiego i opiekunką Szkolnego Koła Wolontariatu, i Panią Emilią Raczyńską, nauczycielką religii.

**Co było dla Was największym wyzwaniem?**

Myślmy, że ustalanie terminów wywiadów. Nie sądziłyśmy, że to będzie jedna z trudniejszych rzeczy.

**Lubicie język polski?**

Raczej tak. Tym bardziej, że nie chodzi tylko o język, ale i literaturę. Dzięki temu, że zaczęłyśmy pracę w gazetce, możemy wykorzystać to, czego nauczyłyśmy się na języku polskim. Lubimy wykonywać prace zespołowe. Lubimy robić wywiady, zadawać pytania i dowiadywać się ciekawych rzeczy. Mamy nadzieję, że wkrótce nauczymy się pisać opowiadania i wiersze.

**Chciałybyście nadal współpracować z „Pauzą”?**

Chciałybyśmy dalej przeprowadzać wywiady dla gazetki, bo uważamy, że to nas rozwija i sprawia nam przyjemność.

**ZWIĘCZENIE NUMERU, CZYLI MIGAWKI Z RAJDÓW SZKOLNEGO KOŁA PTTK "PRESTO"  
PROWADZONEGO PRZEZ PANIĄ EMILIĘ RACZYŃSKĄ**



**28.09.2019: Światowy Dzień Turystyki, Zlot Oddziału PTTK**



**26.10.2019: Jesienny Rajd Doliną Radwi, Chotli i Chocieli**



**30.11.2019: Rajd Andrzejkowy**



**14.12.2019: Rajd Choinkowy**



**29.02.2020: Rajd Szlakiem Nadmorskim**



**25.07.2020: II Rajd Wakacyjny**