

Nuda czy pasja?

Ferie za pasem. Siedzisz z nosem przy komputerze? Na facebooku? A może szusujesz na stokach? Zastanawiamy się, jak spędzacie ten czas. Chcemy się podzielić naszymi refleksjami na temat gospodarowania wolnym czasem. Życzymy miłej lektury. Mamy nadzieję, że...nie będziecie się nudzić.

Na przekór nudzie !

W ferie, weekendy, a nawet po szkole, zwykle zaraz po wypełnieniu swoich obowiązków siadamy na kanapie i czekamy już tylko na sen. Czy nie lepiej, zamiast dziesiąty raz oglądać ten sam odcinek serialu, wyjść na dwór lub znaleźć sobie jakieś hobby ?

Nuda - co to jest i jak z tym walczyć ?

Słynna nuda to tak naprawdę powtarzalność zdarzeń, brak emocji i przeżyć. „Ryzyko nudy wzrasta za każdym razem, gdy robimy coś w sposób bezwolny, nie mając konkretnego celu na którym moglibyśmy się skupić” (por.: magazynuitam.pl). Istotną rzeczą w walce z

nudą jest zmiana postawy. Jest to trudne, ale jak się to potocznie mówi „do zrobienia”. Przy zmianie perspektywy należy nieustannie obierać sobie nowy cel życia, jednocześnie jednak nie wolno zapomnieć o chwilach odpoczynku i relaksu.

Co właściwie robić?

Zamiast pisać ze znajomymi za pomocą portali społecznościowych, lepiej zobaczyć ich osobiście.

Jeśli nikt ze znajomych nie ma czasu nie jest to problemem. Samotny spacer tak samo wyjdzie nam na zdrowie. Na zewnątrz także nie trzeba się nudzić samemu.

Nie zważając na miesiąc, poodbijać piłkę o mur. Kiedy spadnie śnieg, ciekawym zajęciem jest wybudowanie igły. Warto wcześniej zorganizować grupę osób i, dajmy na to, zagrać w podchody. Dla tych, co wolą ciepły dom, atrakcyjnym zajęciem nie jest raczej bezczynne siedzenie przed telewizorem czy komputerem.

cd. str.2

Co robić w Radzionkowie?

Trwają ferie zimowe, pomyślmy zatem, jak ciekawie można spędzić ten tydzień.

Wolny czas ferii zimowych można wykorzystać na wiele sposobów. Miasto Radzionków Zachęca dzieci i młodzież, do wielu ciekawych zajęć. W Centrum Kultury Karolinka organizowane są warsztaty: wokalne, rękodzieła, plastyczne i sportowe*. Organizowany jest wyjazd do Istebnej dla miłośników „białego szaleństwa”. W CKK odbędzie się również

występ kabaretu „Paraniernormalni” którzy swoimi żartami z pewnością rozbawią widzów.

Młodych miłośników kina zaprasza na bajki które będą wyświetlane dwa razy w tygodniu. Polecać znane nam animowane hity takie jak: „ Samolot 2” , „Pszczółka Maja” , „Siedem Krasnoludków ratuje Śpiącą królową”, „ Muppety: poza prawem”. Młodzież i dorosłych CKK zaprasza na komedię „Pani z Przedszkola”.

cd. str.4

Aparat moją pasją

Każdy z nas ma jakieś pasje. Niektórzy ludzie interesują się zbieraniem znaczków, inni sportem. Jeszcze inni nie widzą świata poza obiektywem.

Fotografia, czyli tworzenie obrazu dzięki światłu, jest pasją bardzo wielu ludzi. Dla niektórych może wydawać się to nudne, ale wcale tak nie jest. Aby fotografować, nie trzeba posiadać lustrzanki i innych drogich sprzętów, wystarczy tylko zwykły aparat lub komórka. Poprzez robienie zdjęć możemy rozwinąć swoją wyobraźnię i sposób

Zainteresowanie to wcale nie jest takie trudne. Wystarczy zapoznać się z podstawowymi zasadami i zacząć ćwiczyć. Fotografia jest dziedziną wiedzy, w której każdy znajdzie coś dla siebie. Może to być fotografia portretowa, krajobrazowa lub makrofotografia, dzięki temu mamy możliwość wybrać to, w czym chcemy się specjalizować.

cd. str.2



pasja czy nuda?

www

Nuda w zimę ? Niemożliwe

Im człowiek starszy, tym ma mniej wolnego czasu. Dlatego warto mieć dobry pomysł jak go zagospodarować.

Wolny czas można spędzić na dwa sposoby. Jednym z nich jest aktywność fizyczna, a drugim trochę leniwiej. Oba można realizować niezależnie od pogody. A wybór należy do nas.

Zimą myślimy, że raczej musimy siedzieć w domu. Ale to bzdura! Jest tyle zabaw zimowych. Możemy bawić się, szaleć i fantazjować. Narty, łyżwy, sanki i jabłuszka – to zimowe przedmioty, z którymi niema mowy się nudzić. Dużo osób właśnie je wybiera jako sposób na nudę. I to tak nie wiele, bo wystarczy znaleźć tylko małą górkę i już „z górki na pazurki”. Dużo ludzi z radością lepi bałwany, robią aniołki w śniegu. Popularne są również kulki śnieżne. Każdy wybierze coś dla siebie.

Osoby, które nie preferują zabaw na świeżym powietrzu, znajdą sobie ciekawe zajęcie w domu. – Ja lubię wymyślać teksty piosenek i potem je śpiewać” – mówi Wiktoria. Można spotkać się ze znajomymi i pójść z nimi na pizzę lub gorącą czekoladę. Jednak lepiej zaprosić ich do domu. Wtedy nie ma prawa się nam nudzić. Nie ma przeszkód, aby stworzyć jakąś własną zabawę. Najlepsze rozrywki wymyśla się właśnie z przyjaciółmi. A jak nic nie da się ciekawego wymyśleć, to zawsze można udać się do kina.

Gdy jest się skazanym samym na siebie, poleca się czytanie książek, poszerza to naszą wiedzę. Można trochę poeksperymentować w kuchni, na przykład upiec babeczki lub ciasteczka. – Gdy się nudzę, lubię rozwiązywać krzyżówki i układać kostkę Rubika. – dodaje Agnieszka.

Oliwia Bujoczek

cd. ze str. 1

- Fotografia jest moją pasją od niedawna, ale już zapoznałam się z podstawowymi zasadami, aby nie popełniać błędów –tak wypowiedziała się uczennica klasy fotograficzno dziennikarskiej.

Ta pasja jest też bardzo przydatna, kiedy np. wyjeżdżamy na wakacje i chcemy zrobić jakieś ciekawe zdjęcia rodzinne lub uwiecznić piękne widoki. Zainteresowani tym ludzie nie narzekają na nudę w czasie wycieczek lub wyjazdów. Wystarczy tylko pomyśleć, zaplanować zdjęcie i, po prostu fotografować. Należy trzymać się jednej ważnej zasady, a mianowicie, że zdjęcie powstaje w głowie. Na początku może nie wydawać się to takie łatwe, ponieważ trzeba pamiętać o dobrym świetle, ostrości i wielu innych rzeczach, jednak z czasem wszystko robi się dla was łatwiejsze i będziecie popełniać coraz mniej błędów.

Jeżeli będziecie zainteresowani fotografią bierzcie aparat w dłoń i ruszajcie w fascynującą podróż. Początki zawsze bywają trudne, jednak z pomocą różnych poradników i książek, wszystko stanie się dla was prostsze. Weźcie jakikolwiek aparat i zacznijcie ćwiczyć
Agnieszka Ziara

cd. ze str. 1

Wbrew pozorom czytanie książek może okazać się fascynującym zajęciem , a oprócz poznania nowej historii zaoszczędzimy oczom wysiłku. Być może znajdzie się ktoś chętny do zagrania w grę planszową . Jeśli naprawdę nikt nie ma czasu zdecydowanie ciekawą rozrywką , nie tylko dla kreatywnych , są prace plastyczne. W ostateczności zawsze można zabrać się za generalne porządki .

Podsumowując...

Jest szeroki wybór zajęć , by zbić czas , ale każdy sam musi znaleźć sobie tę jedyną niepowtarzalną czynność. Sport , fotografia , nauka języka czy kolekcjonowanie znaczków . To do nas samych należy na czym spędzimy swój cenny czas. A może właśnie teraz odnajdziemy w sobie ”to coś”?

Wiktoria Szyska



Na śniegu

Oliwia Bujoczek

Człowiek z pasją

Daria Mazik i jeździectwo



Daria Mazik na swoim koniu

z: FB Darii Mazik

Daria Mazik jest uczennicą IIB naszego gimnazjum. Bardzo dobrze się uczy. Jest przykładem osoby, która, mimo wielu szkolnych obowiązków, ma czas na pasję.

Tablica: Witaj, Dario. Powiedz nam, co jest Twoją największą pasją?

Daria M: Jeździectwo.

T: Jak długo jeździsz konno?

D: Niestety jeżdżę bardzo krótko. Zaczynałam jeździć jak byłam mała, ale tego nie zaliczam do mojej „kariery”. Prawdziwa przygoda rozpoczęła się w sierpniu

2013 roku i trwa do dziś.

T: To prawie półtora roku. Wydaje się to być długim czasem.

D: Może w innym sporcie byłoby to dużo, ale nie w jeździectwie.

Pierwszy rok to poznawanie konia i zasad panujących w tym sporcie, dopiero później zaczynają się intensywne treningi.

T: Czy w jeździectwie są jakieś ograniczenia wiekowe?

D: Jeśli chodzi o jazdę rekreacyjną to raczej nie. Można

rozpocząć w każdej chwili. Czy ma się trzy lata czy sześćdziesiąt, takie zajęcia są dla każdego.

T: Czy jeździectwo jest trudnym sportem?

D: Hmm... Na pewno należy do „sportów ekstremalnych”.

Jest trudniejsze od na przykład siatkówki, ponieważ musimy zapanować nad sobą i koniem, który jest żywym stworzeniem nie zawsze skłonny do współpracy. Wymaga to od jeźdźcy precyzji

i wiele cierpliwości. Trzeba potrafić zapanować nad własnymi emocjami, ponieważ konie są bardzo czułe, wyczuwają najmniejsze drgnięcie. Myślę, że jeździectwo można określić mianem trudnego sportu.

T: A czy brałaś udział w jakichś zawodach?

D: Tak, w listopadzie. Były to moje pierwsze zawody i bardzo się nimi stresowałam. Wyniki, które uzyskałam mnie zadowolili. Ujeżdżanie poszło

mi i Iberii lepiej niż oczekiwałam. Gorzej było w skokach, bo Zahir miał zły dzień, ale i tak jestem usatysfakcjonowana.

T: Czy jazda sprawia Ci przyjemność?

D: Oczywiście, ale przyjemność sprawia mi nie tylko jazda, również przebywanie przy tych cudownych zwierzętach. Dzięki nim mogę się lepiej poczuć są zarówno moimi przyjaciółmi jak i terapeutami.

T: Czy miałaś jakieś wypadki podczas jazd?

D: Jak każdy kto jeździ konno, nie raz spadłam z konia

i się poobijałam. Miałam też trochę poważniejsze wypadki, między innymi skręcony nadgarstek. Uważam jednak, że i tak miałam wiele szczęścia i jak na razie żadnych groźniejszych wypadków.

Stopka redakcyjna

Nazwa gazetki szkolnej:
 Tablica
 Adres: ul. Sikorskiego 8a w
 Radzionkowie 41-922
 Email: zspg.gazeta@gmail.com
 Opiekun: p. Ewa Wrona
 Skład redakcji:
 Oliwia Bujoczek
 Martyna Dziembała
 Agata Gliwa
 Mateusz Kaczmarek
 Marta Markusik
 Łukasz Miller
 Mateusz Nowak
 Magdalena Stencel
 Wiktoria Szymśka
 Małgorzata Wawrzyńczok
 Agnieszka Ziara

Nuda sprawia, że ludzie nie wiedzą, co mają ze sobą robić!

Z powodu nudy ludzie nie mają pojęcia, co mają ze sobą zrobić. Osoba nudząca się myśli, że nie ma po co żyć, ponieważ się nic ciekawego się nie dzieje.

Ludzie, nudząc się, myślą o tym co mają zrobić. Osoba, która się nudzi, powinna znaleźć sobie jakieś ciekawe zajęcie, które oderwie ją od „nicnierobienia” lub przesiadywania przed telewizorem, komputerem. Po co się nudzić i „siedzieć na kmpie”, jak można wybrać się z kolegami lub koleżankami na podwórko i spędzić razem miło czas, grając w piłkę i rozmawiając? Czasami osoba nudząca się mówi, że życie jest bez sensu i robi różne głupie rzeczy. Wtedy powinna poszukać sobie jakiegoś zajęcia, może też się znaleźć jakieś hobby i wtedy życie nabiera sensu.

Moim zdaniem, lepiej wyjść na podwórko albo poszukać z kolegą wspólnych marzeń lub zainteresowań. Osoba, która się nudzi, traci cenny czas a życie ucieka jej między palcami. Lepiej nabrać chęci do życia i zacząć się nim cieszyć z kolegami, rodziną, a świat staje się lepszy i o wiele piękniejszy.

Mateusz Kaczmarek kl.IA

PASJA, bo coś trzeba robić

Pasja to cudowna rzecz, można robić to dla siebie, ale można też robić to dla utrzymania.

Wiele ludzi szczególnie młodych w wolnym czasie ucieka się do takich zajęć jak gry komputerowe czy przysłowiowe gapienie się w sufit ale nie o to chodzi. Jest tyle zajęć, które można przekształcić w hobby. Zbliża się zima, warto wyjść z rodziną na spacer, z dziećmi na sanki. Ciekawym hobby jest robienie zdjęć. Wystarczy wziąć stary aparat, wybrać się do pobliskiego parku i po prostu „klikać w guziczek”. Innym dobrym sposobem jest gra w karty, można zaprosić do siebie znajomych czy rodzinę i zagrać z nimi. innym rodzajem pasji jest hobby z którego można się utrzymać. Gdy ktoś lubi prowadzić samochody istnieje możliwość jeżdżenia taksówką czy ciężarówką. Pewien mądry człowiek kiedyś powiedział „Rób to co kochasz, a znajdziesz osobę, która ci za to zapłaci”. Niektórzy spełniają się w dziennikarstwie, pisząc artykuły takie jak te, inni uprawiają sport czy sędziują w zawodach. Każdy powinien znaleźć swoją pasję, kształcić się w tym kierunku i zgodnie z swoimi ideami żyć. „Pracuje się, by żyć, a nie żyje, by pracować”.

Łukasz Miller

cd. ze str. 1

Oprócz tego organizowane będą kuligi, jeśli pogoda na to pozwoli.

W czasie ferii otwarte będą biblioteki, które zachęcają do wypożyczenia książek i ich czytania. Ponadto Księża Góra zaprasza wszystkich miłośników jazdy na łyżwach na lodowisko*. Można tam podszkolić swoje umiejętności i mile spędzić czas z najbliższymi. Myślę, że wszyscy wykorzystają ten czas ferii na wspólną zabawę a przede wszystkim na wspólnym spędzaniu czasu z najbliższymi.

Mateusz Nowak



Miasto ludzi z PASJĄ

Radzionków

miasto ludzi z pasją

tarnowskie.gory.com.pl