



NEWSLETTER

ZSI | SMS



Najlepszy sposób przepowiedzenia własnej przyszłości to jej wykreowanie.
H. I. MAENCKEN



BRUDNA 12 GORDONA W PRAKTYCE: JAK BUDOWAĆ RELACJE Z NASTOLATKIEM?

Relacja z nastolatkiem rzadko psuje się przez jedną, wielką kłótnię. Najczęściej to efekt setek drobnych rozmów, podczas których młody człowiek czuje się oceniany, poprawiany albo niesłuchany. W takich momentach rodzic zwykle działa automatycznie – mówi szybciej, mocniej, bardziej stanowczo. Problem polega na tym, że wiele z tych reakcji zamiast pomagać, zaczyna oddalać. **Psycholog Thomas Gordon opisał zestaw takich blokujących reakcji jako „brudną dwunastkę”. To sposoby komunikacji, które zamykają rozmowę i utrudniają prawdziwy kontakt.** Nie dlatego, że rodzic ma złe intencje – wręcz przeciwnie. Najczęściej stoi za nimi troska, lęk albo bezradność. Jednak to, co słyszy nastolatek, bywa zupełnie inne. Poniżej znajdują Państwo propozycje komunikatów otwierających, skupionych na towarzyszeniu dziecku, a nie jego ocenianiu i blokowaniu.

1 ZACZNIJMY OD STANDARDOWEJ SYTUACJI RODZINNEJ: WIECZÓR PRZED SPRAWDZIANEM. DZIECKO SIEDZI Z TELEFONEM W RĘKU. NATURALNĄ REAKCJĄ JEST ROZKAZ: „ODŁÓŻ TELEFON I IDŹ SIĘ UCZYĆ”. W TYM MOMENCIE JEDNAK NIE CHODZI JUŻ O NAUKĘ. NASTOLATEK SŁYSZY RACZEJ: „NIE MASZ NIC DO POWIEDZENIA”. W ODPOWIEDZI POJAWIA SIĘ OPÓR – CZASEM OTWARTY, CZASEM UKRYTY. ZUPEŁNIE INACZEJ PRZEBIEGA ROZMOWA, GDY **ZAMIAST POLECENIA POJAWIA SIĘ PYTANIE:** „WIDZĘ, ŻE KORZYSTASZ DUŻO Z TELEFONU, A JUTRO MASZ SPRAWDZIAN. JAK PLANUJESZ SIĘ PRZYGOTOWAĆ?”. NIE MA WALKI, POJAWIA SIĘ PRZESTRZEŃ NA MYŚLENIE I DECYZJĘ.

2 PODOBNI DZIAŁA GROŻENIE. KIEDY RODZIC MÓWI: „JAK NIE POPRAWISZ OCEN, ZABIORĘ CI KOMÓRKĘ”, DZIECKO ZACZYNA DZIAŁAĆ ZE STRACHU ALBO WCHODZI W BUNT. SKUPIA SIĘ NA UNIKANIU KARY, A NIE NA ROZWIĄZANIU PROBLEMU. ZUPEŁNIE INACZEJ WYGLĄDA SYTUACJA, GDY POJAWIA SIĘ **SPOKOJNA KONSEKWENCJA:** „JEŚLI OCENY SIĘ NIE POPRAWIA, OGRANICZYMY CZAS KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH, ŻEBY BYŁO WIĘCEJ MIEJSCA NA NAUKĘ”. W TAKIM KOMUNIKACIE NIE MA STRASZENIA – JEST PRZEWIDYWALNOŚĆ I LOGICZNY ZWIĄZEK MIĘDZY DZIAŁANIEM A SKUTKIEM.

3 CZĘSTO W ROZMOWACH Z NASTOLATKAMI W GABINECIE SŁYSZĘ, ŻE POJAWIA SIĘ TEŻ MORALIZOWANIE. ZDANIA TYPU „POWINIENIŚ BYĆ BARDZIEJ ODPOWIEDZIALNY” ALBO „W TWOIM WIEKU JA...” RZADKO POMAGAJĄ. SĄ ZBYT OGÓLNE I BRZMIĄ JAK OCENA. NASTOLATEK NIE DOSTAJE KONKRETU, TYLKO KOMUNIKAT, ŻE JEST NIEWYSTARCZAJĄCY. ZNACZNIE BARDZIEJ DZIAŁA **PROSTY, JASNY PRZEKAZ:** „ZALEŻY MI, ŻEBYŚ WRACAŁ O USTALONEJ GODZINIE – TO DLA MNIE KWESTIA BEZPIECZEŃSTWA”. WTEDY ZA ZASADĄ STOI RELACJA, A NIE PRESJA.

4 PODOBNY MECHANIZM U ADOLESCENTÓW POJAWIA SIĘ PRZY DAWANIU RAD. KIEDY RODZIC MÓWI: „POWINIENIŚ PRZESTAĆ SIĘ Z NIMI ZADAWAĆ”, NASTOLATEK NIEMAL AUTOMATYCZNIE ZACZYNA BRONIĆ SWOICH WYBORÓW, NAWET JEŚLI W GŁĘBI MA WĄTPLIWOŚCI. SPRÓBUJMY ZASTOSOWAĆ **CIEKAWOŚĆ:** „JAK SIĘ CZUJESZ W TEJ GRUPIE? CO CI DAJE TA RELACJA?”. TAKIE PYTANIA NIE ODBIERAJĄ SPRAWCZOŚCI – POMAGAJĄ JĄ ROZWIJAĆ I DECYDOWAĆ O TYM, Z KIM CHCĄ SPĘDZAĆ CZAS.



BRUDNA 12 GORDONA W PRAKTYCE: JAK BUDOWAĆ RELACJE Z NASTOLATKIEM?

5 WIELU RODZICÓW PRÓBUJE TEŻ „WYTŁUMACZYĆ WSZYSTKO LOGICZNIE”. PROBLEM W TYM, ŻE NASTOLATEK W TRUDNEJ EMOCJONALNIE SYTUACJI NIE JEST W TRYBIE SŁUCHANIA WYKŁADU. GDY SŁYSZY DŁUGIE TŁUMACZENIE O TYM, JAK WAŻNA JEST SZKOŁA, CZĘSTO PO PROSTU SIĘ WYŁĄCZA, OCZEKUJĄC ZAKOŃCZENIA TEJ ZBYT DŁUGIEJ WYPOWIEDZI. NATOMIAST **KRÓTKIE ZDANIE**: „SZKOŁA JEST DLA MNIE WAŻNA. A JAK TY JĄ WIDZISZ?” OTWIERA ROZMOWĘ. POKAZUJE, ŻE JEGO ZDANIE TEŻ SIĘ LICZY, DODATKOWO JEST W STANIE ZAPAMIĘTAĆ KRÓTKIE FORMY.

6 JEDNYM Z NAJBARDZIEJ BOLESNYCH DLA MŁODYCH LUDZI DOŚWIADCZEŃ JEST KRYTYKOWANIE. ZDANIE „JESTEŚ NIEODPOWIEDZIALNY” NIE ODNOSI SIĘ DO ZACHOWANIA, TYLKO DO OSOBY. ŁATWO ZOSTAJE W GŁOWIE I BUDUJE OBRAZ SIEBIE. NIEJEDNOKROTNIENIE JEST TO COŚ, CO POZOSTAJE W GŁOWACH MŁODYCH LUDZI NA DŁUGIE LATA, BUDUJĄC ICH SAMOOCENĘ I SPRAWCZOŚĆ. TYMCZASEM KOMUNIKAT „MARTWIŁEM SIĘ, KIEDY NIE WRACAŁEŚ I NIE MIAŁEM Z TOBĄ KONTAKTU” MÓWI O **EMOCJACH RODZICA, NIE ODBIERAJĄC DZIECKU WARTOŚCI**. TO OGROMNA RÓŻNICA, BO ZAMIAST ATAKU POJAWIA SIĘ TROSKA ORAZ OPIS Z POZIOMU EMOCJI RODZICA, A NIE KRYTYKOWANIE.

7 NAWET POZORNIE POZYTYWNE KOMUNIKATY MOGĄ MIEĆ NIEOCZYWISTE SKUTKI. KIEDY MÓWIMY DO DZIECKA „JESTEŚ GENIALNY” ALBO „JESTEŚ SUPER” CHCEMY JE WZMOCNIĆ I DODAĆ MU PEWNOŚCI SIEBIE. JEDNAK CZĘSTO TAKIE POCHWAŁY SKUPIONE SĄ NA OCENIE, A NIE FAKTYCZNIE NA TYM, CO ZROBIŁO. BARDZIEJ WSPIERAJĄCE BĘDZIE **ZAUWAŻENIE WYSIŁKU**: „WIDZĘ, ILE PRACY WŁOŻYŁEŚ W TEN PROJEKT”. BUDUJE TO POCZUCIE SPRAWCZOŚCI, UCZY RÓWNIEŻ TEGO, ŻE ZAANGAŻOWANIE ORAZ WYSIŁEK MAJĄ ZNACZENIE. WTEDY MOTYWACJA STAJE SIĘ WEWNĘTRZNA, A NIE ZALEŻNA OD OCENY. NASTOLATEK DZIAŁA NIE PO TO, ABY USŁYSZEĆ POCHWAŁĘ, ALE DLATEGO, ŻE WIDZI SENS W TYM, CO ROBI. TAKA UMIEJĘTNOŚĆ PRZYDAJE SIĘ W ŻYCIU DOROSŁYM.

8 ZAWSTYDZANIE, NAWET W FORMIE ŻARTU, O KTÓRYM SŁYSZAŁAM NIERAZ W GABINECIE, RÓWNIEŻ POTRAFI ZAMKNAĆ RELACJĘ. „ZACHOWUJESZ SIĘ JAK DZIECKO” MOŻE WYDAWAĆ SIĘ NIEWINNE, ALE DLA NASTOLATKA UDERZA W JEGO GODNOŚĆ. W ODPOWIEDZI POJAWIA SIĘ WYCOFANIE ALBO AGRESJA. ZNACZNIE WIĘCEJ **DAJE SPOKOJNE**: „TO ZACHOWANIE JEST DLA MNIE TRUDNE. CHCIAŁBYM ZROZUMIEĆ, CO SIĘ WYDARZYŁO”. TAKI KOMUNIKAT POZWALA OTWORZYĆ ROZMOWĘ Z ADOLESCENTEM.

9 CZĘSTĄ PUŁAPKĄ JEST TEŻ INTERPRETOWANIE ZACHOWANIA DZIECKA. ZDANIE „ROBISZ TO TYLKO, ŻEBY MNIE ZDENERWOWAĆ” PRZYPISUJE INTENCJE, KTÓRE MOGĄ BYĆ ZUPEŁNIE INNE. NASTOLATEK CZUJE SIĘ NIEZROZUMIANY I PRZESTAJE TŁUMACZYĆ SWOJE MOTYWY. GDY ZAMIAST TEGO SŁYSZY: „**CO BYŁO DLA CIEBIE WAŻNE W TEJ SYTUACJI?**”, DOSTAJE PRZESTRZEŃ, BY OPOWIEDZIEĆ SWOJĄ PERSPEKTYWĘ I POKAZAĆ JĄ W TRAKCIE ROZMOWY.



BRUDNA 12 GORDONA W PRAKTYCE: JAK BUDOWAĆ RELACJE Z NASTOLATKIEM?

10 BARDZO WAŻNY OBSZAR DOTYCZY EMOCJI. KIEDY RODZIC MÓWI „TO NIC TAKIEGO” ALBO „PRZEJDZIE CI”, PRÓBUJE POMÓC – ALE W PRAKTYCE UNIEWAŻNIA PRZEŻYCIA DZIECKA. DLA NASTOLATKA JEGO EMOCJE SĄ REALNE I BARDZO INTENSYWNE. ZAMIAST BAGATELIZOWANIA DUŻO WIĘCEJ DAJE PROSTE: **„WIDZĘ, ŻE TO DLA CIEBIE TRUDNE”**. TAKA OBECNOŚĆ CZĘSTO DZIAŁA LEPIEJ NIŻ JAKAKOLWIEK RADA.

11 RÓWNIE PROBLEMATYCZNE BYWA WYPYTYWANIE. LAWINA PYTAŃ TYPU „GDZIE BYŁEŚ, Z KIM, CO ROBILIŚCIE” MOŻE BYĆ ODBIERANA JAK PRZESŁUCHANIE. W EFEKCIE DZIECKO ZACZYNA UNIKAĆ ROZMÓW ALBO UKRYWAĆ INFORMACJE. TYMCZASEM ZDANIE **„MARTWIŁEM SIĘ, KIEDY CIĘ NIE BYŁO – CHCIAŁBYM WIEDZIEĆ, CO SIĘ DZIAŁO”** POKAZUJE INTENCJĘ I BUDUJE ZAUFANIE.

12 NA KOŃCU POJAWIA SIĘ COŚ, CO WYDAJE SIĘ DROBIAZGIEM, A MA OGROMNE ZNACZENIE – ZMIANA TEMATU. KIEDY RODZIC MÓWI „DAJ SPOKÓJ, INNI MAJĄ GORZEJ”, ZAMYKA ROZMOWĘ I DAJE SYGNAŁ, ŻE EMOCJE DZIECKA NIE SĄ WAŻNE. Z KOLEI ZDANIE **„SŁYSZĘ, ŻE TO DLA CIEBIE WAŻNE”** BUDUJE BLISKOŚĆ I POCZUCIE BYCIA WIDZIANYM.

ZMIANA KOMUNIKACJI NIE POLEGA NA UŻYWANIU „ŁADNIEJSZYCH SŁÓW”. TO ZMIANA PODEJŚCIA. ZAMIAST PRÓBOWAĆ KONTROLOWAĆ I POPRAWIAĆ, ZACZYNASZ ROZUMIEĆ I TOWARZYSZYĆ. EFEKTY TEJ ZMIANY SĄ BARDZO KONKRETNE. NASTOLATEK CZĘŚCIEJ MÓWI, RZADZIEJ UKRYWA, ŁATWIEJ WSPÓŁPRACUJE I BUDUJE ZDROWE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI. ZAMIAST DZIAŁAĆ POD PRESJĄ, ZACZYNA PODEJMOWAĆ DECYZJE SAMODZIELNIE. TO NIE OZNACZA BRAKU GRANIC. GRANICE NADAL SĄ – ALE SĄ KOMUNIKOWANE W SPOSÓB, KTÓRY NIE NISZCZY RELACJI. PARADOKSALNIE WŁAŚNIE WTEDY RODZIC ZYSKUJE NAJWIĘKSZY WPŁYW. NA KONIEC WARTO ZAPAMIĘTAĆ JEDNO ZDANIE, KTÓRE W WIELU SYTUACJACH POTRAFI ZMIENIĆ KIERUNEK ROZMOWY: **„CHCĘ ZROZUMIEĆ – OPOWIEDZ MI, JAK TY TO WIDZISZ”**. TO ZDANIE NIE ROZWIĄDUJE WSZYSTKIEGO, ALE BARDZO CZĘSTO SPRAWIA, ŻE ROZMOWA W OGÓLE SIĘ ZACZYNA.

Z TAKĄ TEORIĄ PAŃSTWA ZOSTAWIAM, A PRAKTYKA LEŻY PO WASZEJ STRONIE. :) JEŚLI ZAPAMIĘTACIE DWA LUB TRZY KOMUNIKATY OTWIERAJĄCE BĘDZIE TO WPŁYWAŁO NA JAKOŚĆ ROZMÓW Z MŁODYMI LUDŹMI. WIEMY WSZYSCY, ŻE NIE CHODZI TUTAJ O ILOŚĆ. PRZYJEMNYCH ĆWICZEŃ Z SAMYMI NAJLEPSZYMI REZULTATAMI. :)

Z POZDROWIENIAMI OD PSYCHOLOGA SZKOLNEGO, KTÓRY OBECNIE PRAKTYKUJE BUNT 2-LATKA, TEŻ BĘDĘ KIEDYŚ TAM, GDZIE PAŃSTWO.

PSYCHOLOG SZKOLNY
KAMILA RUDNIK

DZIAŁO SIĘ W MARCU



3 marca – uczniowie klas trzecich i czwartych Technikum Weterynaryjnego uczą się przygotowania przedoperacyjnego pacjenta



3 marca – uczennice Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza – Margarita Shabelnyk i Hanna Stępień – w ramach współpracy z Niepubliczną Szkołą Podstawową nr 7 tworzą murale poświęcone Marii Skłodowskiej-Curie



4 marca – podczas zajęć z edukacji dla bezpieczeństwa uczniowie klasy 1 OPW doskonalili procedury udzielania pomocy osobie, która uległa zadławieniu, a następnie doszło u niej do zatrzymania krążenia



4 marca – w finale Słupskiej Olimpiady Młodzieży w koszykówce dziewcząt nasza reprezentacja zdobyła wicemistrzostwo Słupska



5 marca – konkurs na Pracę miesiąca stycznia i lutego wygrała Zofia Protas z klasy 2 LSP za projekt kuchni



5 marca – podczas lekcji wprowadzenia do psychologii uczniowie klas 3A i 3B Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego razem z psychologiem szkolnym Kamilą Rudnik odwiedzili siedzibę Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku

DZIAŁO SIĘ W MARCU



5 marca – z okazji Międzynarodowego Tygodnia Geomorfologii przedstawiciele klasy 4 LO SMS wzięli udział w wycieczce zorganizowanej przez dr. Marka Majewskiego, pracownika Instytutu Geografii Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku



6 marca – podczas lekcji geografii u pani Mai Capar uczniowie klasy 8 SP SMS omawiali temat: Ludność i urbanizacja Ameryki Północnej i Ameryki Południowej



6 marca – w budynku Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza zakończył się remont damskiej toalety. Nowe jest tam wszystko, od glazury po armaturę. Uczennice mogą skorzystać także z prysznica



6 marca – Zofia Kaczmarek z kl. 4 OPW, Artur Gawrych i Filip Szafranski z klasy 3 OPW oraz Anna Mirańska z klasy 3 LSP reprezentowali naszą szkołę w finale wojewódzkim Ogólnopolskiej Olimpiady Przedmiotowej „Losy żołnierza i dzieje oręża polskiego w latach 972-1514. Od Cedyni do Orszy”, który odbył się w Zespole Szkół Technicznych Centrum Kształcenia Zawodowego im. Macieja Rataja w Rusocinie za Gdańskiem



8 marca – spotkaniem z Kaszubią Studzienice juniorzy młodzi zainaugurowali rozgrywki w Lidze Wojewódzkiej B1. Nasi wygrali 13:1



9 marca – z okazji Dnia Kobiet samorząd wspólnie z opiekunem, panią Mają Capar, oraz pedagog, panią Agnieszką Miklis-Kulpą, przygotował niespodziankę dla pań

DZIAŁO SIĘ W MARCU



9 marca – w ramach zajęć bez podręcznika kadeci z klasy 3 Oddziału Przygotowania Wojskowego musieli zmierzyć się z realnym wyzwaniem dowódczym na placu



10 marca – podczas XI edycji Szkolnego Turnieju Savoir-Vivre uczestnicy musieli zmierzyć się z aż 7 konkurencjami



10 marca – uczniowie z grupy projektowej Emerytura Pełna Kolorów odwiedzili podopiecznych Domu Opieki Dolina Słupi, aby wspólnie spędzić czas na twórczych zajęciach



11 marca – uczniowie klasy 4 Oddziału Przygotowania Wojskowego w ramach zajęć z wiedzy o społeczeństwie analizowali, jak fundusze unijne realnie zmieniają nasze najbliższe otoczenie



11 marca – w ramach Szkolnej Spartakiady Klas Mundurowych odbyły się niezwykle emocjonujące zawody w formule HYROX



11 marca – w naszej szkole odbyły się zajęcia relaksacyjne dla uczniów i nauczycieli

DZIAŁO SIĘ W MARCU



11 marca – w meczu sparingowym klasa 1 LO SMS pokonała 4:2 ekipę Żaków Sławno



12 marca – grupa projektowa Zwolnionych z Teorii – Teatr Kukiełkowy odwiedziła miejskie przedszkole Promyczek w Słupsku, by wspólnie z dziećmi stworzyć wspaniałe prace plastyczne i dowiedzieć się jak interesujący jest teatr



12 marca – podczas lekcji geografii z panią Mają Capar uczniowie z klasy 4A TW poznawali najważniejsze informacje o państwach Europy



13 marca – w najnowszym magazynie Studio Edukacja w TV Słupsk poznajemy uczennice, które mają pasję i je realizują



13 marca – uczniowie z klas 2 TW i 1 LP uczestniczyli w warsztatach w Urzędzie Statystycznym. Młodzież mogła się przekonać, jak w praktyce wygląda zakładanie działalności gospodarczej



13 marca – w naszych szkołach obchodziliśmy wyjątkowe Święto Liczby Pi! W tym roku zespół matematyczny przygotował dla uczniów trzy atrakcyjne akcje: zmagania sportowe z liczbą Pi, dzień kryptografii oraz nowość – Pi GPS

DZIAŁO SIĘ W MARCU



16 marca – w ramach obchodów Dni Wody uczniowie klasy 4A LSP odbyli zajęcia w Stacji Poboru i Uzdatniania Wody w Słupsku przy ul. Westerplatte



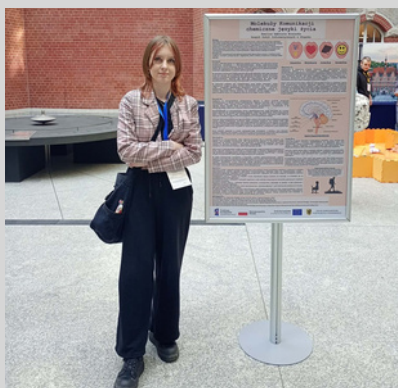
16 marca – młodzież z klasy 1 LSP wspólnie z panią Katarzyną Filipczak na lekcji specjalizacji wzornictwo artystyczne stworzyła domki dla owadów



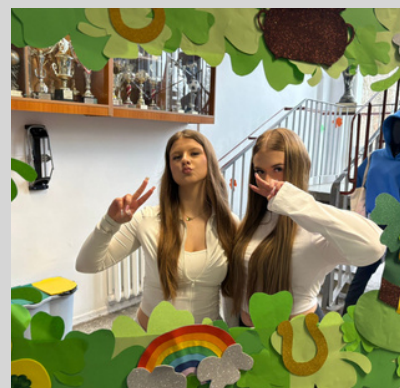
16 marca – uczniowie klas o profilu mundurowym, ale też nauczyciele naszych szkół, uczestniczyli w Kursie Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. Zajęcia trwały dwa tygodnie i obejmowały części teoretyczną oraz praktyczną



16 marca – licealiści ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego pierwszy raz zegrali na własnym boisku. W ramach rozgrywek w Lidze wojewódzkiej B1 gospodarze pokonali Myśliwca Tuchomie 2:1



17 marca – Ewelina Bielecka, uczennica 4 klasy Technikum Weterynaryjnego, reprezentowała naszą szkołę podczas X Pomorskiej Uczniowskiej Konferencji Naukowej. Wydarzenie odbyło się na Politechnice Gdańskiej pod hasłem: „Słowa w chmurze, myśli w sieci – ewolucja komunikacji”



18 marca – z okazji Dnia Świętego Patryka zespół języka angielskiego przygotował dla naszych uczniów wiele atrakcji

DZIAŁO SIĘ W MARCU



18 marca - młodzież kończąca szkołę podstawową, która planuje naukę w naszym Liceum Szkół Plastycznych im. S. I. Witkacego, przez cały marzec może brać udział w bezpłatnych warsztatach przygotowujących do egzaminów wstępnych



18 marca - w trwającym roku szkolnym uczniowie klasy 3 LSP rozpoczęli realizację programu rozwijającego świadomość przestrzeni oraz wiedzę z zakresu architektury i planowania przestrzennego



19 marca - Uczniowie klasy 3 OPW, w trakcie omawiania „Zbrodni i kary” Fiodora Dostojewskiego na lekcji języka polskiego prowadzonej przez panią Justynę Witek, mogli się wczuć w rolę psychologów policyjnych i dokonać analizy psychiki zbrodniarza i tego, jak wpłynęła ona na bohatera, jego myśli i działania



19 marca - nasza szkoła uczestniczy w programie Młodzi Świadomi. To nowy program edukacyjny Państwowej Inspekcji Sanitarnej skierowany do uczniów szkół ponadpodstawowych i studentów



19 marca - Amelia Kisiel z klasy 3B Liceum Sztuk Plastycznych została wyróżniona w ogólnopolskim konkursie Ośmiu Wspaniałych. Dodatkowo Maja Felskowska z klasy 3B Technikum Weterynarii, a także Julia Szapiel, Oliwia Nowacka oraz Amelia Chyrzyńska - wszystkie z klasy 3B Liceum Psychologicznego - zostały także zaproszone na rozmowy kwalifikacyjne z jury konkursu



19 marca - w naszej szkole gościliśmy przedstawicieli Wojskowego Centrum Rekrutacji, którzy spotkali się z uczniami klas mundurowych oraz technicznych

DZIAŁO SIĘ W MARCU



20 marca - pani Magdalena Piniąha, nauczycielka przedmiotów zawodowych w Technikum Weterynaryjnym, oraz uczennice TW uczestniczyły w gali, jaka odbyła się na Politechnice Gdańskiej. Podsumowano tam Pomorski Ranking Liceów i Techników „Perspektyw”



20 marca - duże zmiany zaszyły w gabinecie pedagoga specjalnego, pani Marty Jasnoch-Brzeskiej. Pomieszczenie zostało wyremontowane, pojawiły się tam także stylowe wyposażenie i dodatki



22 marca - nasi juniorzy młodzi zremisowali z miejscowym Wikędem Luzino 2:2



23 marca - grupa uczennic z klasy 4A Liceum Sztuk Plastycznych: Maja Chylińska, Zuzanna Jaszul, Aleksandra Olik, Klaudia Padewska i Aurelia Polańska pojechała do Gdyni, gdzie podczas konkursu makroregionu północno-zachodniego realizowała prace rysunkowe, malarskie i rzeźbiarskie



23 marca - w ramach Dnia Wody uczniowie klas 1 LSP, 2 OPW, 2 SMS, 3 SMS, 4 SMS uczestniczyli w wykładzie przygotowanym przez pana Marka Majewskiego. Tematyka dotyczyła lodowców



23 marca - uczniowie z koła zainteresowań Hubertus, prowadzonego przez panią Monikę Płuciennik, zdobywali nową wiedzę w dziedzinie fotografii

DZIAŁO SIĘ W MARCU



23 marca - uczniowie Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza pojechali do Gdańska. Tam odwiedzili dwie uczelnie: Akademię Sztuk Pięknych oraz Politechnikę Gdańską



23 marca - w ramach Szkolnej Spartakiady Klas Mundurowych odbyła się jedna z najbardziej emocjonujących konkurencji – przeciąganie liny



24 marca - kadeci z trzeciej klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego wzięli udział w intensywnym treningu przygotowującym do sprawdzianu sprawności fizycznej, który obowiązuje żołnierzy Sił Zbrojnych RP



24 marca - Lena Deszcz z klasy 3A TW dostała się do ostatniego, wojewódzkiego etapu konkursu Pomorska Liga Ekologiczna



24 marca - kadeci pierwszej klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego zmierzili się z jednym z kluczowych wyzwań na polu walki – ewakuacją rannych



24 marca - Julia Skotarek wzięła udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Wiedzy Rolniczej. Wygrała etap szkolny i dostała się do etapu okręgowego, który odbył się w Rusocinie

DZIAŁO SIĘ W MARCU



24 marca - w Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza gościliśmy uczniów ze słupskiej Szkoły Podstawowej nr 10. Młodzież uczestniczyła w warsztatach, które poprowadziły panie Agata Bujnicka i Katarzyna Filipczak



25 marca - w naszych szkołach gościliśmy ósmoklasistów ze Szkoły Podstawowej w Kończewie



25 marca - w naszej szkole odbyło się spotkanie z młodzieżą realizującą międzynarodowy projekt Aequalis, powstały w ramach Olimpiady Zwolnieni z Teorii. Uczniowie II LO w Słupsku przygotowali wykład oraz warsztaty poświęcone tematyce stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji



25 marca - na zajęciach z kaletnictwa nasi uczniowie ukończyli skórzane piórniki i tacki na drobiazgi



26 marca - uczennice młodszych klas przygotowały dla maturzystów prelekcje na temat najważniejszych kreacji kobiecych z maturalnych lektur obowiązkowych



27 marca - w naszych szkołach gościliśmy siódmo- i ósmoklasistów ze Szkoły Podstawowej w Lejkowie w podstawieńskiej gminie Malechowo

DZIAŁO SIĘ W MARCU



27 marca – uczniowie naszej klasy policyjnej wzięli udział w próbnym testach sprawnościowych do Policji, które przeprowadził instruktor – przedstawiciel Komendy Miejskiej Policji w Słupsku



29 marca – juniorzy młodsi przegrali pierwsze spotkanie w rundzie wiosennej w lidze wojewódzkiej B1



30 marca – uroczyste podsumowano Szkolną Spartakiadę Klas Mundurowych, której poszczególne konkurencje były rozgrywane przez cały rok szkolny



31 marca – dziewczęta z klasy 2 TW: Emilia Kuchno, Michalina Bronisz, Ania Bloch, Hania Brac, Julita Tłustek oraz Aniela Wojczuk wzięły udział w Niebieskim Marszu, którego współorganizatorem było Miejskie Przedszkole Integryjne nr 8 Zamek Skarbów w Słupsku

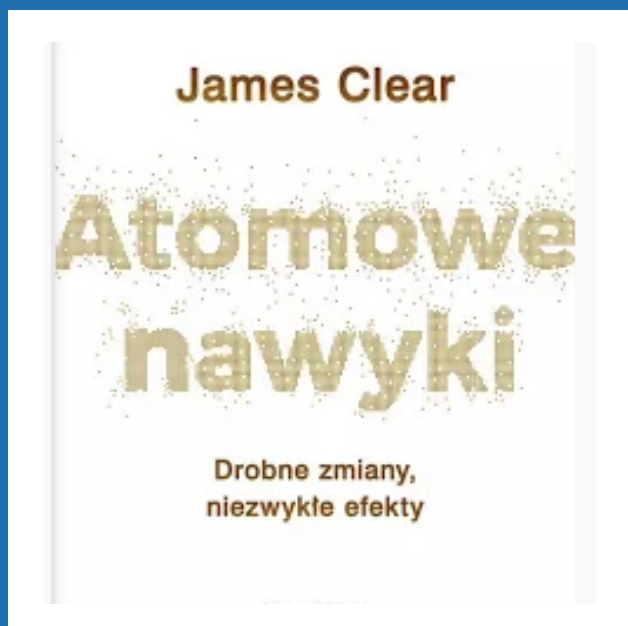
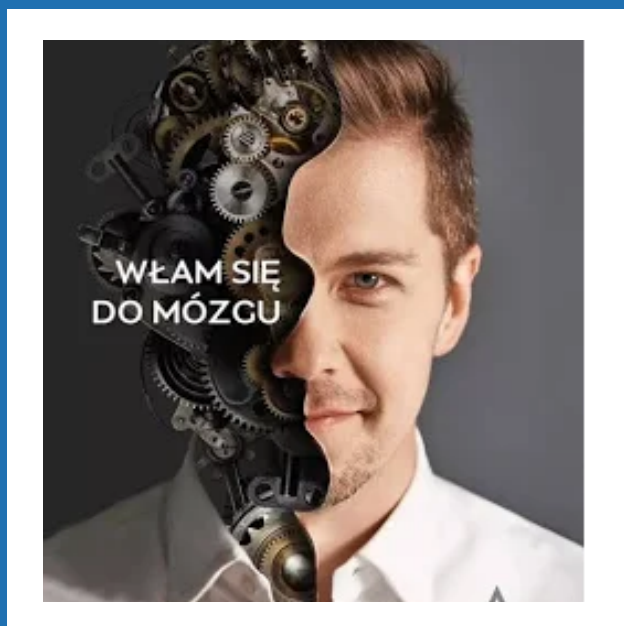
UCZEŃ ZDOLNY

W tym numerze Newslettera wychodzimy z propozycją ukierunkowaną na rozwój osobisty i wspólne budowanie kompetencji przyszłości. Przygotowaliśmy zestawienie inspirujących lektur, które pomogą zarówno uczniom, jak i rodzicom odnaleźć spokój oraz nową motywację w codziennych wyzwaniach.

DLA UCZNIÓW: JAK UCZYĆ SIĘ MĄDRZEJ (NIE WIĘCEJ)

"WŁAM SIĘ DO MÓZGU" – RADOŚLAW

KOTARSKI ZAPOMNIJ O WIELOGODZINNYM ZAKUWANIU. AUTOR W PRZYSTĘPNY SPOSÓB OPISUJE TECHNIKI, KTÓRE REALNIE PRZYSPESZAJĄ ZAPAMIĘTYWANIE. IDEALNA POZYCJA PRZED POWTÓRKAMI DO EGZAMINÓW.



"NAWYKI ATOMOWE" – JAMES CLEAR

MAŁE ZMIANY DAJĄ WIELKIE EFEKTY. TA KSIĄŻKA NAUCZY CIĘ, JAK BUDOWAĆ DOBRE NAWYKI (NP. CODZIENNĄ NAUKĘ JĘZYKA) BEZ WALKI Z SAMYM SOBĄ I OGROMNEGO WYSIĘKU WOLI.

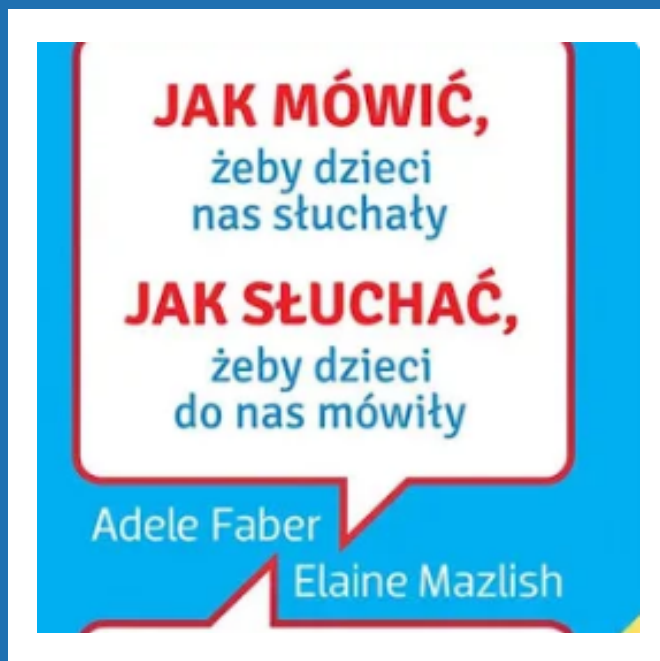
UCZEŃ ZDOLNY

DLA RODZICÓW: JAK WSPIERAĆ BEZ PRESJI

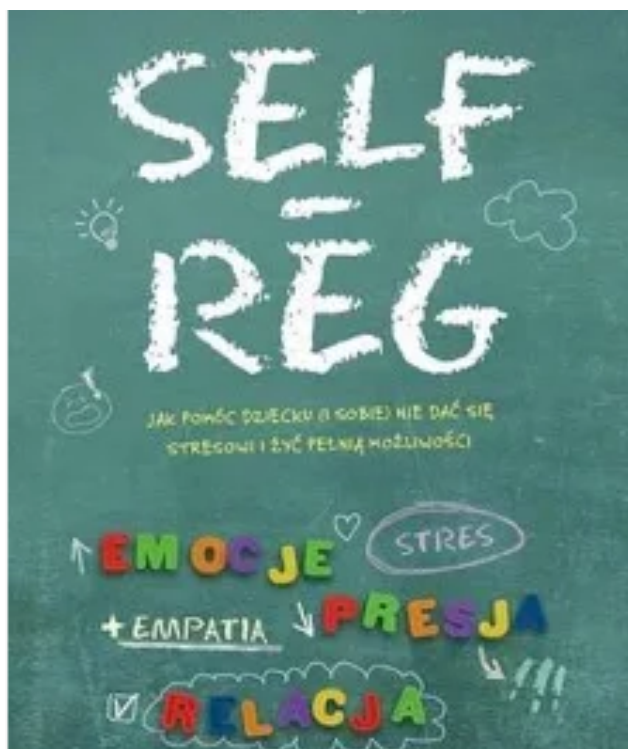
"JAK SŁUCHAĆ, ŻEBY DZIECI DO NAS MÓWIŁY.
JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY" –

A. FABER, E. MAZLISH ABSOLUTNA KLASYKA.

POMOŻE PRZETRWAĆ TRUDNIEJSZY CZAS
EGZAMINÓW, BUDUJĄC POROZUMIENIE OPARTE
NA EMPATII, A NIE NA WYMAGANIACH.



"SELF-REG" – DR STUART SHANKER KLUCZ DO
ZROZUMIENIA STRESU. KSIĄŻKA WYJAŚNIA, JAK
ODRÓŻNIĆ BRAK DYSCYPLINY OD
PRZEBODŹCOWANIA I JAK POMÓC DZIECKU
(ORAZ SOBIE) WRÓCIĆ DO RÓWNOWAGI
W NAPIĘTYM OKRESIE SZKOLNYM.





UCZEŃ ZDOLNY

WYBRANE SUKCESY NASZEJ SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ Z MARCA 2026:

PODSUMOWANIE SZKOLNEJ SPARTAKIADY KLAS MUNDUROWYCH, KTÓREJ POSZCZEGÓLNE KONKURENCJE BYŁY ROZGRYWANE PRZEZ CAŁY ROK SZKOLNY. BYŁ TO CYKL WYDARZEŃ SPORTOWYCH I SPRAWNOŚCIOWYCH, PODCZAS KTÓRYCH UCZNIOWIE MIELI OKAZJĘ SPRAWDZIĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI, KONDYCJĘ FIZYCZNĄ, WSPÓŁPRACĘ W ZESPOLE ORAZ PRZYGOTOWANIE PRAKTYCZNE.

KLASYFIKACJA GENERALNA SPARTAKIADY:

-  **1. MIEJSCE – 3 OPW**
-  **2. MIEJSCE – 2 OPW**
-  **3. MIEJSCE – 4 OPW**



JULIA SKOTAREK WZIĘŁA UDZIAŁ W OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADZIE WIEDZY ROLNICZEJ. WYGRAŁA **ETAP SZKOLNY I DOSTAŁA SIĘ DO ETAPU OKRĘGOWEGO**, KTÓRY ODBYŁ SIĘ W RUSOCINIE. CZEKAMY NA WYNIKI I TRZYMAMY KCIUKI, BY JULIA AWANSOWAŁA DO ETAPU CENTRALNEGO. FINAŁ KONKURSU W MAJU W ŁOMŻY.



UCZEŃ ZDOLNY

LENA DESZCZ Z KLASY 3A TW DOSTAŁA SIĘ DO **OSTATNIEGO, WOJEWÓDZKIEGO ETAPU KONKURSU POMORSKA LIGA EKOLOGICZNA**. ODBYŁ SIĘ ON W PUCKU. TO JUŻ TRZECI ETAP TEGO KONKURSU. WCZEŚNIEJ LENA ZWYCIĘŻYŁA W ETAPACH SZKOLNYM I POWIATOWYM. TEMATYKA KONKURSU – TREŚCI Z EKOLOGII, OCHRONY PRZYRODY I OCHRONY ŚRODOWISKA. OPIEKUNEM LENY JEST PANI **LIDIA CYMEK**



REMIS JUNIORÓW MŁODSZYCH W LUZINIE

NASI JUNIORZY MŁODSI ZREMISOWALI Z MIEJSCOWYM WIKĘDEM LUZINO 2:2.

SKŁAD SMS GRYF SŁUPSK:

MIŁOSZ CIESZYŃSKI, JAKUB STANKIEWICZ, JAKUB KRUMPLEWSKI, HUBERT SZCZEGIELNIAK/55' IGOR KOZODÓJ, JAKUB CZARNUCH, BŁAŻEJ RESZKA/77' DENIS BEIHUL, DAWID WALESZCZYK/55' DORIAN MUŁYK, TYMOTEUSZ KONOPA, JAKUB KOLEŚNIK, KACPER SZCZURKO/55' OLIWIER PIEKARSKI, ALAN GÓRSKI.

REZERWA: **WIKTOR KOSECKI.**

TRENERZY: **ADAM PIETRAS, PIOTR GAWIŃSKI**





UCZEŃ ZDOLNY

NASZE TECHNIKUM NAJLEPSZE

PANI MAGDALENA PINIAHA, NAUCZYCIELKA PRZEDMIOTÓW ZAWODOWYCH W TECHNIKUM WETERYNARYJNYM, ORAZ UCZENNICE TW UCZESTNICZYŁY W GALI, JAKA ODBYŁA SIĘ NA POLITECHNICE GDAŃSKIEJ. PODSUMOWANO TAM POMORSKI RANKING LICEÓW I TECHNIKÓW „PERSPEKTYW”.

NASZE TECHNIKUM ZAJĘŁO **4. MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM**, A TAKŻE **1. MIEJSCE W SŁUPSKU**. W SKALI KRAJU TW ZAJĘŁO 51. MIEJSCE NA PONAD PÓŁTORA TYSIĄCA SKLASYFIKOWANYCH TECHNIKÓW W RANKINGU. NASZA SZKOŁA PO RAZ KOLEJNY ZDOBYŁA **ZŁOTĄ TARCZĘ**.



AMELIA KISIEL Z KLASY 3B LICEUM SZTUK PLASTYCZNYCH ZOSTAŁA **WYRÓŻNIONA W OGÓLNOPOLSKIM KONKURSIE OŚMIU WSPANIAŁYCH!** DODATKOWO MAJA FELSKOWSKA Z KLASY 3B TECHNIKUM WETERYNARII, A TAKŻE JULIA SZAPIEL, OLIWIA NOWACKA ORAZ AMELIA CHYRZYŃSKA - WSZYSTKIE Z KLASY 3B LICEUM PSYCHOLOGICZNEGO - ZOSTAŁY TAKŻE ZAPROSZONE NA ROZMOWY KWALIFIKACYJNE Z JURY KONKURSU.

UCZEŃ ZDOLNY

EWELINA BIELECKA, UCZENNICA 4 KLASY
TECHNIKUM WETERYNARYJNEGO,
REPREZENTOWAŁA NASZĄ SZKOŁĘ PODCZAS
**X POMORSKIEJ UCZNIOWSKIEJ KONFERENCJI
NAUKOWEJ**. WYDARZENIE ODBYŁO
SIĘ NA POLITECHNICE GDAŃSKIEJ POD HASŁEM:
„SŁOWA W CHMURZE, MYŚLI W SIECI –
EWOLUCJA KOMUNIKACJI”.

EWELINA NIE TYLKO UCZESTNICZYŁA
W PANELACH, ALE PRZEDE WSZYSTKIM
PRZYGOTOWAŁA I ZAPREZENTOWAŁA AUTORSKI
POSTER NAUKOWY PT. „MOLEKUŁY
KOMUNIKACJI: CHEMICZNE JĘZYKI ŻYCIA”.



UCZNIOWIE KLAS O PROFILU MUNDUROWYM, ALE
TEŻ NAUCZYCIELE NASZYCH SZKÓŁ, UCZESTNICZYLI
W **KURSIE KWALIFIKOWANEJ PIERWSZEJ
POMOCY**. ZAJĘCIA TRWAŁY DWA TYGODNIE
I OBEJMOWAŁY CZĘŚCI TEORETYCZNĄ ORAZ
PRAKTYCZNĄ.

ZAJĘCIA BYŁY INTENSYWNE I BARDZO
WYMAGAJĄCE, ALE TEŻ NIEZWYKLE CIEKAWIE
I POŻYTECZNE. KURS ZAKOŃCZYŁ SIĘ EGZAMINEM
PAŃSTWOWYM.

CERTYFIKAT UKOŃCZENIA ZAJĘĆ JEST WAŻNYM
DOKUMENTEM DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ DOSTAĆ
SIĘ DO SŁUŻB MUNDUROWYCH. UMOŻLIWIA ON
BOWIEM ZDOBYCIE DODATKOWYCH PUNKTÓW
PODCZAS EGZAMINÓW.

UCZEŃ ZDOLNY

ZMAGANIA SPORTOWE Z PI

NAJLEPSZE DRUŻYNY:

- **1. MIEJSCE** – DRUŻYNA PI...STERYDY UCZNIOWIE Z KLASY **3 OPW**
- **2. MIEJSCE** – DRUŻYNA PI...PATYKI UCZNIOWIE Z KLASY **3 OPW**
- **3. MIEJSCE** – DRUŻYNA PI...WARIACI UCZNIOWIE Z KLASY **3 A LP**

DZIEŃ KRYPTOGRAFII

RÓWNOLEGLE ODBYŁY SIĘ ZAJĘCIA POŚWIĘCONE SZYFROWANIU I DESZYFROWANIU INFORMACJI.

WYNIKI ZAWODÓW:

- **1. MIEJSCE** – KLASA **III OPW**
- **2. MIEJSCE** – KLASA **II OPW**
- **3. MIEJSCE** – KLASA **I OPW**



XI EDYCJA SZKOLNEGO TURNIEJU SAVOIR VIVRE W NASZEJ SZKOLE. NA PODIUM STANĘLI:

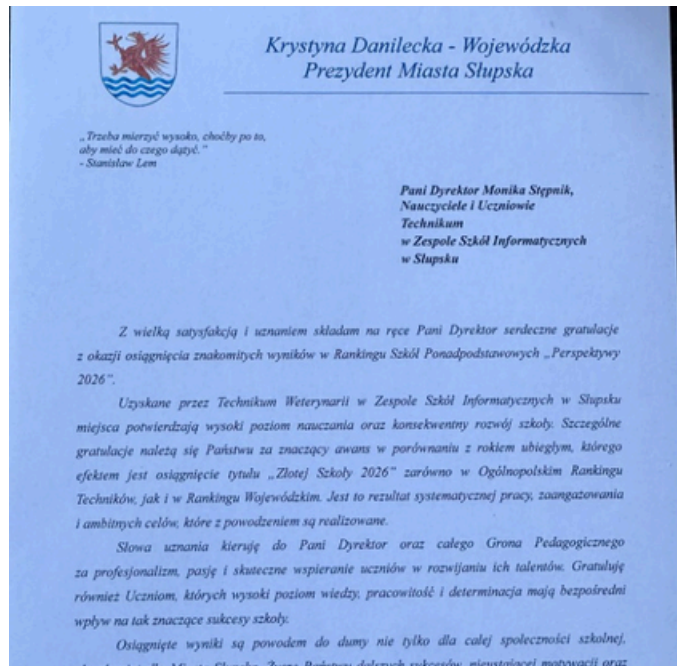
- 🥇 **I MIEJSCE: KLASA 2 TW**
- 🥈 **II MIEJSCE: KLASA 1 TW**
- 🥉 **III MIEJSCE: KLASA 1 LO SMS**



UCZEŃ ZDOLNY

**WŁADZE NASZEJ SZKOŁY, UCZNIOWIE
I NAUCZYCIELE OTRZYMAŁY GRATULACJE OD
PANI KRYSZTINY DANILECKIEJ-
WOJEWÓDZKIEJ, PREZYDENT SŁUPSKA.**

WŁADZE MIASTA DOSTRZEGLY SUKCES
TECHNIKUM WETERYNARII W NAJNOWSZYM
RANKINGU "PERSPEKTYW".



KONKURS NA **PRACĘ MIESIĄCA STYCZNIA I
LUTEGO WYGRAŁA: ZOFIA PROTAS** Z KLASY
2 LSP ZA PROJEKT KUCHNI. NAUCZYCIEL:
JULITA RZEPKA, PROJEKTOWANIE
PRZESTRZENI.
NATOMIĄST WŚRÓD UCZNIÓW SZKÓŁ
PODSTAWOWYCH WYGRAŁA SARA RAUF
Z KLASY 6 SP NR 5 W SŁUPSKU.

UCZEŃ ZDOLNY



ZAKOŃCZYŁA SIĘ SŁUPSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY W KOSZYKÓWCE DZIEWCZĄT. NASZA REPREZENTACJA – W TYM SAMYM SKŁADZIE, KTÓRY WYWALCZYŁ AWANS Z GRUPY – ZAPREZENTOWAŁA SIĘ ZNAKOMICIE I ZDOBYŁA **WICEMISTRZOSTWO SŁUPSKA!**

SKŁAD DRUŻYNY: **JAZOWSKA, BIEŻUŃSKA, KACZMAREK, KĄDZIELA, ŁEPECKA, MULARCZYK, PROTAS, NOWICKA, PIENIAŻEK, PANEK.**



WAŻNE TERMINY

SEMESTR II

1 stycznia 2026 – 31 sierpnia 2026



Wiosenna przerwa świąteczna – **2 kwietnia – 7 kwietnia 2026 r.**

Dzień otwartej szkoły dla kandydatów – **10 – 11 kwietnia 2026 r.**

Zakończenie zajęć w V LSP – **10 kwietnia 2026 r.**

Zakończenie zajęć w klasach programowo najwyższych (z wyjątkiem LSP) – **24 kwietnia 2026 r.**

Święto Pracy (piątek) – **1 maja 2026 r.**

Narodowe Święto Konstytucji (niedziela) – **3 maja 2026 r.**

Dzień otwartej szkoły – poinformowanie uczniów i rodziców o ocenach przewidywanych z poszczególnych przedmiotów – **21 maja 2026 r.**

Egzamin ósmoklasisty – **11 – 13 maja 2026 r.**

Egzamin maturalny:

cz. pisemna: **4 – 22 maja 2026 r.**

cz. ustna: **8 – 30 maja 2026 r.** (oprócz 8-9, 11-14, 18-23, 28-30)

Dni wolne od zajęć dydaktycznych – **04 – 06 maja 2026 r.**





ZAPOWIEDZI NA KWIECIEŃ 2026

POWTÓRKA Z MATMY DLA ÓSMOKLASISTÓW

Uwaga uczniowie klas 8 ze Słupska i regionu. Zapraszamy do ZSI na zajęcia z matematyki, podczas których będziecie się mogli przygotować do egzaminu ósmoklasisty.

Zajęcia odbywać się będą w piątki w godzinach: 16.15–17.45.

Terminy: 10 kwietnia, 17 kwietnia, 24 kwietnia, 8 maja.

Przekonajcie się, że do egzaminu można się przygotować bez stresu.



DZIEŃ OTWARTY W ZSI – ZOBACZ SZKOŁĘ OD ŚRODKA!

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych 10 i 11.04.26, którzy chcą poznać naszą szkołę od środka. To doskonała okazja, żeby zobaczyć pracownie, porozmawiać z nauczycielami i uczniami oraz przekonać się, jak wygląda nauka w ZSI na co dzień. Dowiedz się, jakie przedmioty i zajęcia oferujemy oraz jakie możliwości rozwoju czekają na naszych uczniów.

Przyjdź i zobacz, jak wygląda życie w ZSI!



EGZAMINY DYPLOMOWE LSP

Egzaminy dyplomowe w LSP już tuż-tuż! W dniach 17–24 kwietnia 2026 roku uczniowie szkoły plastycznej będą prezentować swoje prace dyplomowe – efekty wielu lat nauki, pasji i twórczej pracy. To wyjątkowy moment zarówno dla nich, jak i dla całej szkolnej społeczności. Życzymy powodzenia wszystkim zdającym i nie możemy się doczekać, żeby podziwiać ich dzieła!

PRÓBNE EGZAMINY DLA KLAS PRZEDMATURALNYCH

Dni od 13 do 21.04.26 to czas próbnych matur dla klas przedmaturalnych. To doskonały moment na sprawdzenie swoich umiejętności i wiedzy. To także świetny moment na przećwiczenie zarządzania czasem i radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym. Wyniki próbnych matur mogą być cenną wskazówką w planowaniu dalszej nauki i skupieniu się na kluczowych zagadnieniach.

POŻEGNANIE ABSOLWENTÓW

24 kwietnia o godzinie 16 nastąpi uroczyste podsumowanie 4/5 lat nauki naszych uczniów. To czas, by wspólnie wspominać szkolne lata, podziękować nauczycielom i kolegom oraz życzyć naszym absolwentom powodzenia w nowych wyzwaniach. Świętujemy ten wyjątkowy moment razem!

