

# **GIMNAZETA**

**LISTOPAD 2013 r.**

**W tym numerze :**

**Uroczystości z okazji jubileuszu– str. 2**

**Nasze pasje, hobby– str. 7**

**Niezwykła postać– Nick Vujicik- str. 12**

**Porady eksperta– str.16**

**Kalendarium na listopad– str. 23**

**Nasza absolwentka– str. 25**

**Materiały w języku angielskim—w tym  
wycinane zakładki do książki**

**Materiały w języku niemieckim**

**Niespodzianka:** darmowa konsultacja z  
trenerem personalnym;  
instruktorką fitness  
Szczegóły na stronie 27

**REDAKCJA:**

**Opiekunowie:**

**Materiały w języku polskim:**

**P. Ewa Kolasa**

**Materiały w języku angielskim:**

**P. Adrianna Krajewska**

**Materiały w języku niemieckim:**

**P. Krzysztof Snochowski**

**W tym numerze artykuły przygotowali także:**

**P. Liliana Olejnik**

**P. Jolanta Marczuk**

**Rafał Wota – kl. ID**

**P. Anna Dąbrowska-Piekielna**

**Dwie uczennice, które zachowały anonimowość z Kl. I i jedna uczennica z Kl. II**

**Wszystkich chętnych do współpracy z naszą gazetką prosimy o zgłaszanie się do świetlicy szkolnej.**

# 50 Jubileusz Naszej Szkoły



Dnia 15 października 2013r. Gimnazjum nr 3 było gospodarzem miejskiej uroczystości z okazji Dnia Edukacji Narodowej, na którą przybyli:

- Zbigniew Dychto – prezydent miasta Pabianice i jego zastępca Grzegorz Mackiewicz;
- Dariusz Wypych – przew. Rady Miejskiej;
- Aleksandra Stasiak – przew. Komisji Infrastruktury Społ. i Gospodarki;
- Elżbieta Pluta – skarbnik miasta Pabianice;
- Paweł Rózga – sekretarz miasta Pabianice;
- Waldemar Boryń – Naczelnik Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu;
- Mariola Nowak – kierownik Referatu Planowania i Analiz Ekonomicznych;
- Mirosław Niepsuj – kierownik Referatu Edukacji i Sportu;
- Małgorzata Biegajło – dyrektor PODNiDM;
- Elżbieta Dyba – przew. ZNP w Pabianicach;

- Andrzej Bartłomiejczyk – przew. NSZZ „Solidarność”
- prof. Marian Lelonek – WSHE;
- Marek Matuszewski – poseł na Sejm (PIS);
- Piotr Polak – poseł na Sejm (PIS);
- proboszcz parafii św. Mateusza i przedstawiciel ks. bp. Jana Cieślara;
- dyrektorzy pabianickich przedszkoli, szkół podstawowych i gimnazjów.

Przybyła również bardzo liczna grupa nauczycieli emerytów, którzy w murach tej szkoły spędzili wiele lat.

Prezydent miasta pan Zbigniew Dychto życzył nauczycielom, żeby praca, mimo wszystko, sprawiała im satysfakcję, po czym najlepszym z nich wręczył nagrodę specjalną Prezydenta. Wśród nagrodzonych była p. Ilona Paszkiewicz – wicedyrektor naszej szkoły.

Najzdolniejsi uczniowie w mieście otrzymali nagrodę Rady Miasta – całoroczne stypendium.

Wielu nauczycieli naszej szkoły za swoje osiągnięcia i zaangażowanie otrzymało nagrody z rąk dyrektora p. Włodzimierza Stanka. Rok 2013 to rok 50 jubileuszu szkoły, licząc od 1963 roku, kiedy rozpoczęła działalność Szkoła Podstawowa nr 16, a od 1999r. – Gimnazjum nr 3. Z tego też powodu zaproszeni goście szczerze życzyli nauczycielom: cierpliwości i satysfakcji z pracy, a uczniom: dużo siły i wytrwałości w zdobywaniu wiedzy i umiejętności.

Po części oficjalnej uczniowie Gimnazjum nr 3 w montażu słowno-muzycznym opowiedzieli historię szkoły. Były wiersze o nauczycielach, piosenki o szybkim upływie czasu, film o szkole, czarno-białe i kolorowe zdjęcia, kilka opasłych tomów kronik szkoły, księga pamiątkowa, folder szkoły – wydany specjalnie z tej okazji i płonący tort z wizerunkiem szkoły.

W czasie skromnego poczęstunku i w ciut nostalgicznej atmosferze wspomniano dawne czasy.

Artykuł przygotowała Pani **Liliana Olejnik**

# KALENDARIUM



**1963 r.** – otwarcie Szkoły Podstawowej nr 16 im. Władysława Broniewskiego

**1986 r.** – przekazanie nowego budynku dydaktycznego z 15 salami, drugiego budynku, w którym urządzono stołówkę, świetlicę, bibliotekę, gabinet stomatologiczny i lekarski oraz nowej, największej wśród pabianickich szkół, sali gimnastycznej

- 1987 r.** – szkoła wzbogaciła się o pierwszy magnetowid i komputer, urządzono salę audiowizualną (22 klasy I)
- 1999 r.** – podłączenie szkoły do Internetu; szkołę opuszczają ostatni absolwenci klasy ósmej – początek reformy Reformy i powstanie Gimnazjum nr 3
- 2001 r.** – patronem Gimnazjum nr 3 został Tadeusz Kościuszko
- 2002 r.** – kończą naukę ostatnie klasy VI Szkoły Podstawowej nr 16
- 2004 r.** - powstała pierwsza w mieście gimnazjalna klasa integracyjna, w szkole zbudowano podjazdy dla wózków inwalidzkich, przymocowano do ścian poręcze, Przystosowano łazienki i toalety, poszerzono drzwi do pracowni, stworzono dodatkowe zaplecze medyczne
- 2010 r.** - utworzenie pierwszej klasy usportowionej

Kalendarium i fotografie dostarczyła

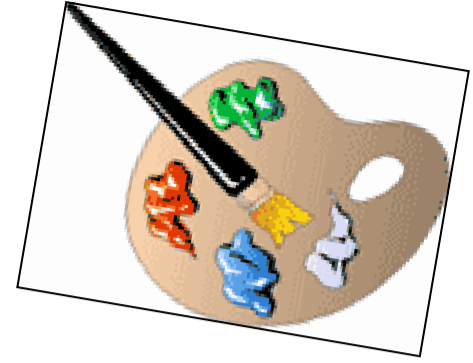
Pani **Jolanta Marczuk**

***Na następnej stronie zobaczymy wybrane zdjęcia z naszych uroczystości :***





# NASZE PASJE, HOBBY



Czyli to, co nam sprawia radość i przyjemność, oraz jest źródłem naszej satysfakcji.

Zapraszamy do dzielenia się z czytelnikami swoimi pasjami, hobby, być może zainteresuje to kogoś na tyle że, sam zapragnie w ten właśnie sposób spędzać swój wolny czas.

W tym numerze o swojej pasji opowiedzą nam trzy uczennice. Na początku **dwie uczennice z pierwszej klasy naszego gimnazjum, które pragną pozostać anonimowe.** Opowiedzą o fotografowaniu.

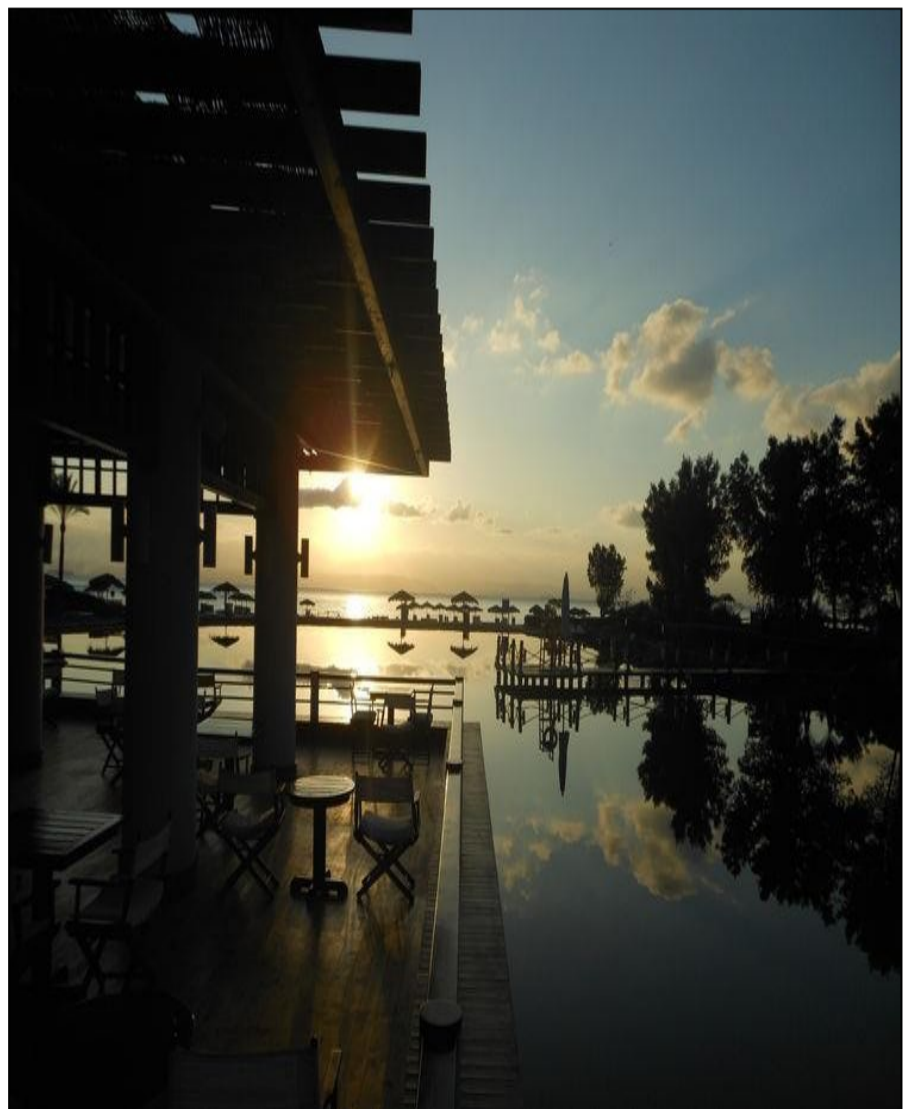
**Fotografowaniem** zaczęłyśmy interesować się cztery lata temu. Robienie zdjęć sprawia nam ogromną przyjemność. Lubiemy robić zdjęcia o każdej porze roku. Interesuje nas szukanie, różnych ciekawych miejsc do sesji.

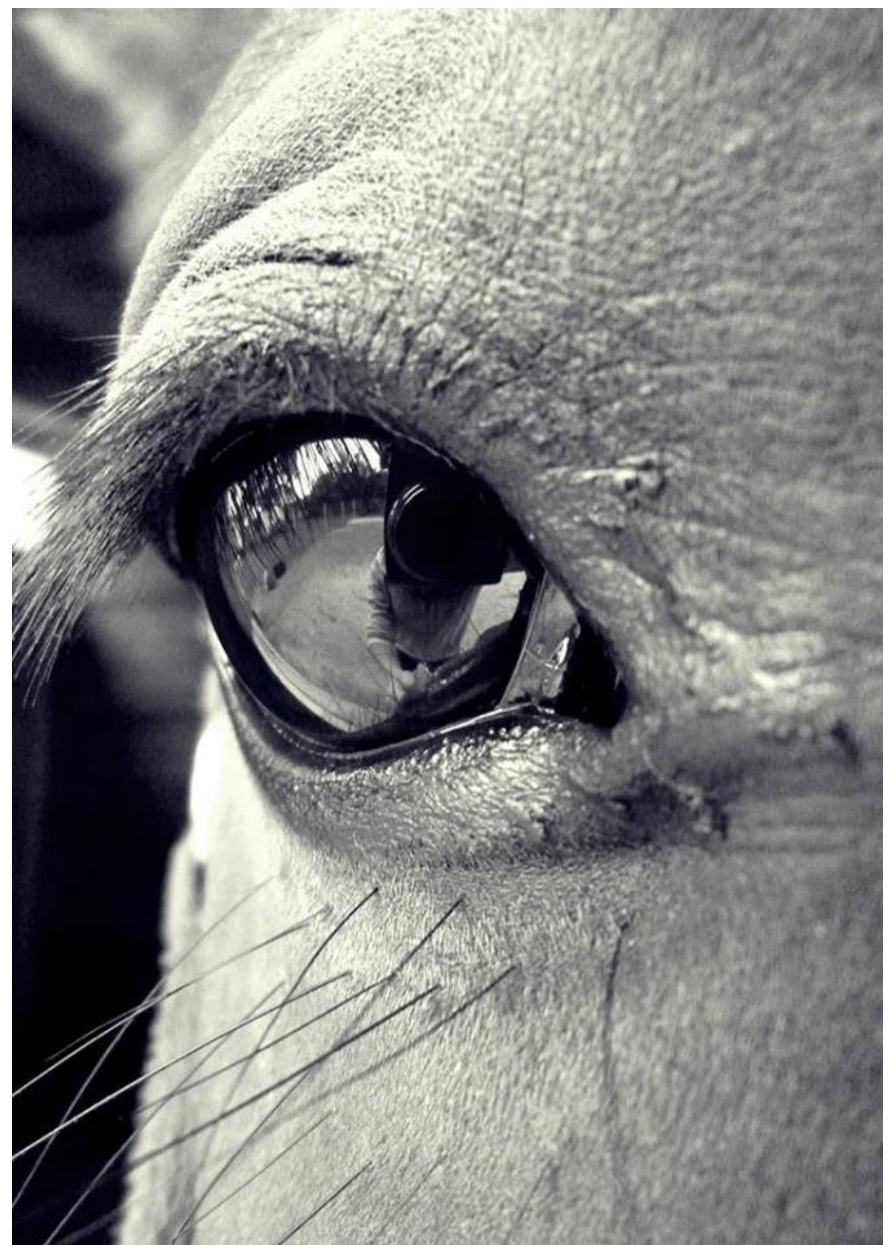
Nie lubimy takich tradycyjnych zdjęć, tylko pomysłowe. Podczas tworzenia naszej sesji fotograficznej, robimy wszystko, aby jak najlepiej wyrazić sytuację, emocje, które prezentujemy na zdjęciu. Nauczyłyśmy się robić zdjęcia przy pomocy aparatu lustrzanki, dzięki któremu można robić bardziej wyostrome zdjęcia. Aparat ten ma wiele możliwości, przy dobrej obsłudze zdjęcia nie powinny wychodzić zamazane.



Uwielbiamy robić zdjęcia na łonie natury w szczególności latem. Podczas fotografowania często stosujemy różne stylizacje np. w sukience, z makijażem, na sportowo, w stylu kowbojskim. Same tworzymy stylizacje do sesji. Mamy już kilka pomysłów na sesję zimą, dlatego nie możemy doczekać się, kiedy na dworze pojawi się śnieg. Interesuje nas robienie zdjęć na polu, w lesie, nad wodą. Często pozujemy do zdjęć. Zgrywamy wszystkie nasze zdjęcia do komputera ze względu na wspomnienia. Ogromną przyjemność sprawia nam robienie zdjęć innym osobom, przygotowujemy wtedy odpowiednią stylizację. Niektóre zdjęcia przerabiamy w specjalnym programie komputerowym, aby np. wzmocnić ostrość, użyć dodatkowego efektu bądź przyciąć fragment zdjęcia.

### *A oto nasze wybrane zdjęcia :*





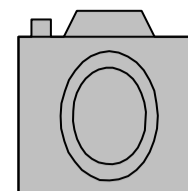
O swojej pasji opowie nam również **uczennica, tym razem z klasy II , która także pragnie zachować anonimowość.**

Moim hobby jest muzyka a przede wszystkim **granie na perkusji, gitarze, taniec (dubstep), ale także fotografowanie.**

***Na perkusji*** gram od półtora roku. Uczyłam się grać u pewnego pana prywatnie. Gram trzy razy w tygodniu. Spotykam się ze znajomymi, którzy grają również na innych instrumentach. Kolega gra na gitarze elektrycznej, koleżanka na pianinie a drugi kolega na basie. Nie jestem profesjonalną perkusistką, sama tworzę rytmy, inspirowane innymi utworami, przeważnie gram podstawę, staram się z próby na próbę wyostrzyć swoją grę na perkusji.



Moją pasją jest również **fotografowanie**.



Fotografować najbardziej lubię roślinność. Zdjęcia robię o każdej porze roku, jednak największą przyjemność sprawia mi fotografowanie zimą. W trakcie robienia zdjęć staram się jak najlepiej wyrażać swoje emocje.

Kolejną moją pasją jest **taniec**.

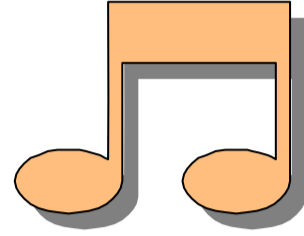
Od dzieciństwa bardzo lubiłam tańczyć. Moim początkowym tańcem był taniec reggae oraz hip hop. W późniejszym czasie próbowałam tańca modern jazz. W końcu odkryłam taniec, który sprawia mi największą przyjemność a mianowicie-**dubstep**. To mój ulubiony taniec, który bardzo często tańczę wspólnie ze znajomymi.

Najbardziej lubię muzykę : **Bring Me The Horizon ; Asking Alexandria**.



Moją pasją jest także **gra na gitarze klasycznej**.

Uwielbiam grać spokojne piosenki. Jestem typem „samouka”, dlatego na gitarze również nauczyłam się grać samodzielnie, wykorzystując przy tym filmiki na you tube.



Lubię bardzo wykonawcę jakim jest **Marilyn Manson**.

Gram na gitarze piosenkę tego autora pt. „ **Running to the Edge of the World**” oraz „**Requiem for a dream**”.

Ogromną przyjemność sprawia mi granie na gitarze ścieżki dźwiękowej kompozytora Adama Walickiego.





# NICK VUJICIK

**Z**apraszamy do poznania niezwyklej postaci.

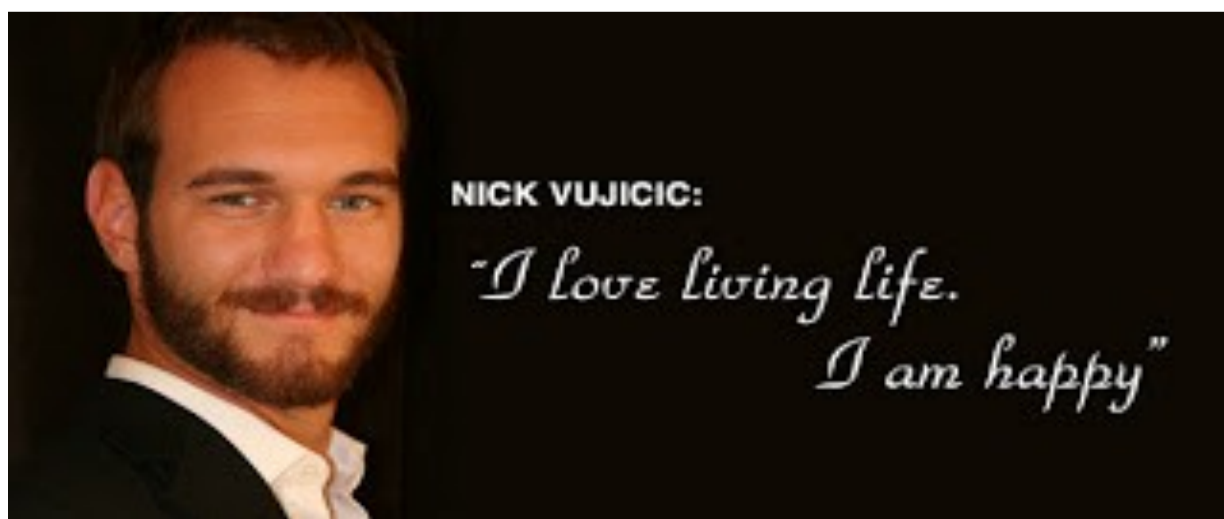
**Nick Vujicik** cierpi na fokomelię - rzadkie schorzenie objawiające się brakiem kończyn górnych i dolnych. Rodzice byli zszokowani, gdy okazało się, że nie ma obu rąk ani nóg, jedynie jedną zdeformowaną stopę z dwoma palcami. Początkowo nie mógł chodzić do zwykłej szkoły, ponieważ prawo stanu Wiktorja zakazywało tego dzieciom niepełnosprawnym fizycznie. Jednak, gdy prawo się zmieniło, Vujicik był jednym z pierwszych niepełnosprawnych uczniów uczęszczających do szkoły razem z pełnosprawnymi. W szkole był poniżany przez kolegów, przez co miał depresję i myśli samobójcze. W wieku 10 lat próbował popełnić samobójstwo poprzez utopienie się. Gdy mama pokazała mu artykuł w gazecie o mężczyźnie, który radzi sobie w codziennym życiu mimo niepełnosprawności, Nick uświadomił sobie, że nie jest jedyny i postanowił pokonać swoją chorobę.

Nauczył się samodzielnie wykonywać wszystkie niezbędne, codzienne czynności: pisać używając palców u stopy, używać komputera, czesać się, golić, myć zęby, odbierać telefon, pić wodę ze szklanki, jeździć na deskorolce, a nawet kopać piłki tenisowe, grać w golfa, surfować czy grać na perkusji.

Udowadnia, że to, co mogłoby wydawać się w życiu nieosiągalne może być jednak możliwe. Budzi on niezwykle emocje w ludziach, wzrusza i imponuje. *Nick Vujicik* jest motywatorem i inspiracją dla ludzi całego świata. Przełamał swoje słabości i swoje ograniczenia.

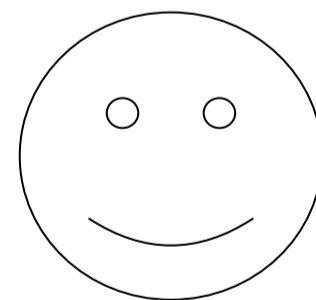
**Choć bez nóg i bez rąk, ale za to z olbrzymią wiarą i siłą!**

Nick pokonał niewyobrażalne ograniczenia wynikające ze swojej niepełnosprawności. Aż trudno uwierzyć, że osoba bez rąk i nóg **prowadzi dziś aktywne i spełnione życie**, podróżuje po całym świecie i występuje, jako mówca motywacyjny, niosąc nadzieję i inspirację milionom ludzi. Nick angażuje się w działalność charytatywną, a równolegle kieruje własną firmą.



Opowiada dzieciom i nastolatkom o trudnościach, które wydają się niewyobrażalne, i o tym, jak je pokonał. Spotkania z nim są organizowane na stadionach, a bilety sprzedają się w bardzo dużym nakładzie.

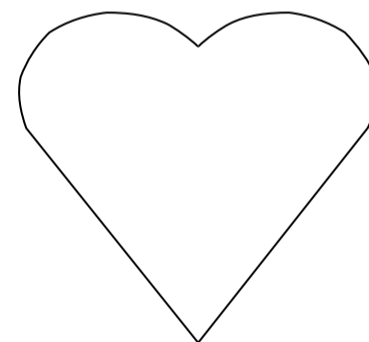
Na stronie fundacji jest kilkaset historii niedoszłych samobójców, byłych narkomanów, alkoholików, dyrektorów i nauczycieli oraz innych, którzy czuli, że życie ich przerasta, ale wzięli się w garść. Jeśli dodać tylko tych, którzy kupili jego książki ("**Unstoppable**"; "**Biography of a Determined Man**"), obejrzeli filmy w sieci i na DVD, i tych, którzy codziennie słuchają "Dwóch minut nadziei" na [www.lifewithoutlimbs](http://www.lifewithoutlimbs), można przyjąć, iż do milionów ludzi codziennie dociera, że nie jest z nimi tak źle, jak myśleli. Że mogło być o wiele gorzej. Że mogą dać sobie radę i cieszyć się życiem. I są gotowi zapłacić Nickowi za to, że ich tego nauczył.



„Od czasu, kiedy poznałem Nicka kilka lat temu, muszę przyznać, że dużo zmieniło się w moim sercu. "Jak on to robi?" - do dziś się pytam. Ale z czasem... Poznaje odpowiedź na to pytanie. Nie odpuszczę. Ciagle będę pytał.”

„Ludzie często myślą, że osoba niepełnosprawna jest wycofana, bierna i smutna. Lubię przełamywać ten stereotyp i pokazywać, że prowadzę ekscytujące życie, jestem człowiekiem spełnionym” - przyznaje Vujicic w wydanej po polsku książce "Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń. Nick Vujicik w 2009 roku zagrał w krótkometrażowym filmie pt. **„Cyrk Motyli”**. Film opowiada o tym, jak wyśmiewany przez wszystkich Will, który nie ma rąk i nóg, przechodzi swoją wewnętrzną przemianę w filmie pt. „Cyrk Motyli” zdobył wiele nagród na całym świecie. Obecnie Nick jest szczęśliwym mężem i ojcem.

## Ewa Kolasa





# PORADY EKSPERTA



W tym numerze nasza pani psycholog Anna Dąbrowska-Piekielna poradzi nam jak możemy radzić sobie ze stresem w naszym codziennym życiu oraz jakie mogą być skutki tego stresu.

## Stres – jak sobie z nim radzić?

Na pewno znasz to uczucie, gdy puls przyspiesza, rośnie nam adrenalina, serce łomocze. Tak, to jest **STRES**. Doświadczamy go wszyscy i jest od nieodzowną częścią naszego życia. Natura nie tworzy niczego bez potrzeby, także stres powstał w określonym celu: ma nam pomagać w chwilach zagrożenia. Niestety czasem wymyka się spod kontroli.

Dlatego musimy nauczyć się z nim walczyć. Ale jak?

## 1. Poznaj, co Cię stresuje!

Po pierwsze trzeba rozpoznać, jakie sytuacje nas stresują. Wydaje się banalne, ale to pierwszy i najważniejszy etap, o którym zwykle zapominamy.

## 2. Wyeliminuj niepotrzebny stres!

Po drugie należy się zastanowić, które sytuacje stresowe możemy wyeliminować z naszego życia. Warto podzielić sobie je na dwie grupy: te, które da się łatwo wyeliminować oraz te, z którymi będzie więcej problemu. Sytuacje, które można łatwo wyeliminować, należy załatwić od razu. Na przykład, stresuje mnie kolega ze szkoły – więc od dziś unikam z nim kontaktu.

Sytuacje, które mogą sprawić więcej problemów, należy postarać się wyeliminować wtedy, kiedy będzie to możliwe. Można np. sięgnąć po kartkę papieru i napisać sobie plan dla każdej sytuacji osobno. Na przykład, stresuje mnie moja nienajlepsza sytuacja szkolna, w takim razie piszę plan (może zawierać kilka opcji), który pozwoli mi krok po kroku wyeliminować sytuację stresową. Do tego warto się także posłużyć technikami ustalania celów.



Może się okazać, że wyeliminowanie danej sytuacji byłoby zbyt czasochłonne, zbyt trudne lub nawet niemożliwe do wykonania, w takim przypadku przechodzimy do punktu 3.

### **3. Zaakceptuj stres, którego nie da się wyeliminować!**

Wielu sytuacji stresowych nie da się wyeliminować. Jeżeli stresuje mnie to, że muszę chodzić do szkoły, to no cóż, takiej sytuacji raczej nie da się wyeliminować w rozsądny sposób. Sytuacji, których nie da się wyeliminować, jest bardzo dużo. Takie sytuacje należy zaakceptować – po prostu się z nimi pogodzić. Należy pamiętać o tym, że stres jest tak naprawdę naszą reakcją na bodziec zewnętrzny. Tylko od nas zależy, czy dana sytuacja wywołuje u nas reakcję stresową, czy nie. Akceptacja sytuacji stresowej czasami może być trudna, ale nauczenie się akceptowania takich sytuacji jest niezbędne.

### **4. Uśmiechaj się!**



Śmiech to jeden z najprostszych i najbardziej skutecznych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Po pierwsze, śmiech to zdrowie. Należy jak najczęściej się śmiać, aby stać się bardziej odpornym na stres. Śmiech, choćby i sztuczny, wywołuje w organizmie człowieka reakcje fizjologiczne ograniczające negatywne skutki stresu. Warto zrobić sobie swoją własną listę sposobów na wywołanie śmiechu: może to być oglądanie komedii, spotkania ze znajomymi, czytanie książek lub dowcipów, oglądanie śmiesznych zdjęć

## 5. Użyj wyobraźni w walce ze stresem!

Jest wiele technik bazujących na wyobraźni czy pracy z podświadomością. Są to bardzo skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Takie techniki można znaleźć pod hasłami "NLP".

## 6. Uprawiaj sport!

Nie chodzi tu o sport wyczynowy czy zawodowy, ale o zwykły wysiłek fizyczny (np. przekopanie ogródka, spacer z psem, taniec). Regularne uprawianie ruchu nie tylko pozwala rozładować napięcie, pobudza wydzielanie endorfin, ale także zwiększa odporność na stres.



## 7. Miej kogoś bliskiego!

Osoby mające kogoś bliskiego (kogoś z rodziny, przyjaciela, partnera) są bardziej szczęśliwe. Jeśli nie masz nikogo bliskiego to znajdź sobie kogoś takiego! Obecność bliskich, serdecznych osób leczy jak najlepsze lekarstwo. Dzieje się tak dlatego, że mamy poczucie bezpieczeństwa, czujemy, że jesteśmy komuś potrzebni i że inni nas wspierają. To niweluje napięcie, pozwala z dystansem spojrzeć na wszystkie nasze problemy.



## 8. Posłuchać spokojnej muzyki!

Oddziaływanie dźwięków instrumentów muzycznych na naszą psychikę odkryto już przed wiekami. I to prawda, że „muzyka koi nasze nerwy” i poprawia samopoczucie.



## 9. Ćwiczenia oddechowe.

Już w starożytnych Indiach i Chinach odkryto, że najskuteczniejszym sposobem na wyciszenie jest rytmiczny głęboki oddech. Większość z nas oddycha źle wyłącznie piersiami, więc płytko, co sprawia, że nie następuje całkowita wymiana powietrza, które zalega w dolnej części płuc.



## 10. „Biofeedback”.

To najnowsza metoda likwidowania stresu, której poddawani byli do tej pory tylko sportowcy i kosmonauci. Metoda ta polega na zbadaniu rodzaju fal, które wytwarza nasz mózg i zastosowaniu ćwiczeń, bardzo przypominających udział w grze komputerowej. Efektem terapii jest zwiększenie odporności psychicznej i wyraźna poprawa nastroju. Minus tej metody, że nie wykonamy jej sami w domu.

## 11. Pomódl się!

Nie musisz być osobą wierzącą, aby się modlić. Jest wiele sposobów na modlitwę, nie trzeba więc być wyznawcą konkretnej religii.

Starałam się podać najczęściej spotykane sposoby radzenia sobie ze stresem. Ale każdy może znaleźć sobie swój indywidualny sposób, dobry tylko dla niego. Ważne, aby to była metoda konstruktywna (więc nie mówimy tu o alkoholu, papierosach, narkotykach). Jeśli nie uda się jednak pokonać stresu – nie bój się zgłosić do specjalisty: psychologa czy psychiatry.

**I pamiętajmy, że stres może czasami być potrzebny, ponieważ może nas mobilizować do działania. Nasz mózg bardziej męczy bezczynność niż wysiłek.**



# PORADY EKSPERTÓW

A teraz fryzjerka **Olga Tokan** szczególnie dziewczynom, postępować, aby dbać o naszej wizytówki.



poradzi nam, w jak należy właściwie włosy, które są częścią

Aby włosy były zdrowe i błyszczące powinny być odpowiednio pielęgnowane. Bardzo częstym problemem, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy nosimy czapki, włosy elektryzują się i bardzo często przetłuszczają. Aby tego uniknąć należy zadbać o nawilżenie włosów, najlepiej za pomocą odżywek regenerujących, chroniących przed promieniami UV, które nie obciążają włosów i ich nie przetłuszczają.

Do włosów suchych najlepiej używać odżywek, które zawierają ceramidy, proteiny jedwabiu, aminokwasy., środki te wygładzają powierzchnię włosów i ułatwiają ich rozczesywanie. Pantenol dba o dobre nawilżenie, olej jojoba, awokado, olej arganowy, masło shea też są godne polecenia. Można dodatkowo użyć odżywki w sprayu, która ułatwia rozczesywanie bardzo splątanych włosów .

Do przetłuszczającej się skóry głowy służą szampony, które zawierają składniki regulujące pracę serum, takie jak: pokrzywa, brzoza, skrzyp, rzepa, rumianek, który dodatkowo rozjaśnia włosy.

# LISTOPAD



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

## 1 LISTOPADA – ŚWIĘTO ZMARŁYCH

"Święto Zmarłych" - Helena Bechlerowa

*Na cmentarzu płomyki złote*

*i groby w chryzantemach.*

*Ludzie przyszli tu z myślą o tych,  
których już nie ma.*

*Wspominają drogie imiona,  
zastaniają lampki przed wiatrem,  
dla tych bliskich wieńce zielone  
i bukiety jesienne pełne kwiatów.*





## 2 LISTOPADA – DZIEŃ ZADUSZNY



## 11 LISTOPADA – NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI



## 29 LISTOPADA – ANDRZEJKI W NOCY Z 29 NA 30 LISTOPADA

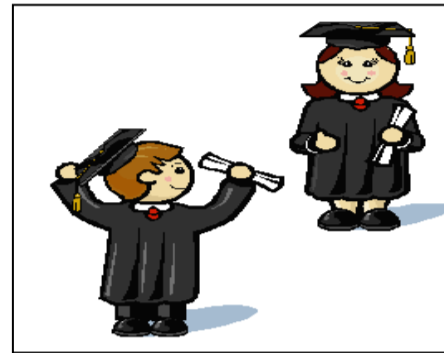


**KALENDARZ OPRACOWAŁ RAFAŁ WOTA, KL. I D.**



# NASI ABSOLWENCI

W tej rubryce będziemy poznawać absolwentów naszej szkoły. Dowiemy się, co tam u nich słysząc, jakie mają pasje oraz czym się zajmują w swoim codziennym życiu.



**Marta Seta**, absolwentka Gimnazjum nr 3 w Pabianicach.

Zawsze bliższe mi były przedmioty humanistyczne, chociaż podczas 3 lat edukacji w gimnazjum brałam także udział w konkursach matematycznych. Nic nie wskazywało jednak na to, że zostanę trenerem personalnym. Lubiłam zajęcia z koszykówki, ale ze względu na nadwagę i związaną z nią niewystarczającą kondycję oraz nieśmiałość nie dostałam się do szkolnej drużyny i nie odniosłam większych sukcesów. Postanowiłam, że zmienię to i odmieniłam swoje życie regularną aktywnością fizyczną. Skończyłam studia i jestem pedagogiem rewalidacyjnym, ale skupiłam się jedynie na pracy jako **trener personalny**. Obecnie pracuję w dwóch klubach fitness, gdzie prowadzę zajęcia grupowe i indywidualne z klientami. Jest to moje całe życie i źródło utrzymania. Na pytanie, czy lubię swoją pracę i jeśli tak, to dlaczego, zawsze odpowiadam:

Oczywiście, że lubię swoją pracę. Daje mi ona dużo satysfakcji i radości, gdy mogę polepszyć czyjeś zdrowie, zmienić życie i pomóc w walce ze zbędnymi kilogramami, które nie tylko są przeszkodą fizyczną, ale często również powodują problemy związane z psychiką i funkcjonowaniem w społeczeństwie. Nie jest to jednak łatwy zawód. Wymaga dużego poświęcenia (praca niemalże 24h na dobę), ciągłego szkolenia i zdobywania wiedzy. Dzięki temu jest to praca ciekawa, motywująca, często wzruszająca i bardzo wdzięczna. Nie wyobrażam sobie teraz siedzenia 8h w biurze w zamkniętym pomieszczeniu. Dla osób, które lubią aktywność fizyczną, kontakt z ludźmi i chcą pomagać innym, jest to wymarzony zawód, który z całą pewnością polecam.

# NIESPODZIANKA

Spośród wszystkich dziewczyn które pragną skonsultować się z trenerem personalnym, dowiedzieć się, jak ćwiczyć, jak dbać właściwie o swoje ciało, wylosowana zostanie jedna osoba, z którą za darmo spotka się nasza absolwentka, trener personalny, instruktorka fitness. Poradzi ona i pokaże, jak prawidłowo ćwiczyć. Chętne dziewczyny zapraszam do zgłaszania swoich kandydatur na świetlicy.

Ewa Kolasa