

NIEREGULARNIK DLA MATURZYSTÓW

04
2026

GAZETKA II LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
W OLSZTYNIE

CZUJĘ W TEJ CHWILI NIESŁYCHANE LUKI
WŁASNEGO WYKSZTAŁCENIA
~ KONSTANTY ILDEFONS GAŁCZYŃSKI



NIEREGULARNIK

A więc to już – matury. Niektórzy nie mogli doczekać się skończenia liceum, inni dopiero budzą się z transu i zdają sobie sprawę, że to za niecały miesiąc.

Będzie nam brakowało wszystkich, którzy zaraz wyruszą w dalszą drogę, ale życzymy Wam jak najlepszych wyników oraz jak najwięcej szczęścia w późniejszych etapach życia.

Jest to ostatni numer, który zostanie wydany zanim opuścicie mury naszej szkoły, a więc właśnie Wam go dedykujemy

~Redakcja Nieregularnika

Antek Piedziewicz

Mateusz Kurowski

Alex Jędruszczak

Julia Kotwasińska

Szymon Lisowski

Alicja Czajka

Oliwier Kaca

Maja Szczepańska

pani Grażyna Budzyńska - opiekunka

NIEREGULARNIK



Peer Support



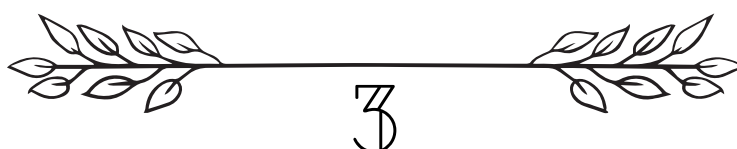
Numer ten wyszedł głównie o stresie, ale pamiętajcie maturzyści, w Waszym życiu jest też coś więcej niż tylko to, a przynajmniej taką żywią nadzieję. Na wstępie zaznaczę też, że stres jest bardzo poważnym problemem, który dotyka wszystkich, nie tylko maturzystów i przypomnę, że nie musimy radzić sobie z tym sami. Gdy macie potrzebę porozmawiania z kimś, bez wahania kierujcie się do gabinetów szkolnych psychologów, którzy naprawdę są tu żeby Wam pomóc. Zachęcam również do przeczytania znajdującej się poniżej informacji przekazanej nam przez zespół Peer Support działający w naszej szkole.

Antek Piedziewicz

Dorastanie to przełomowy etap w życiu człowieka. Wiąże się z dużą ilością stresu. Często zaczynamy to dostrzegać w momencie, gdy przychodzimy do nowej szkoły. Szukamy w niej swojego miejsca, a później mierzymy się z licznymi testami, a na końcu z maturą. To wszystko jest zupełnie normalne. Mimo to wielu z nas odczuwa dyskomfort i silne napięcie spowodowane przez szkołę, a często dochodzą do tego też zmartwienia pozaszkolne. Możemy przez to czuć smutek, przygnębienie czy zdenerwowanie.

W takiej sytuacji przychodzi nasz program - Peer Support. My - Schoolworkerki, które przeszły szkolenia z zakresu zdrowia psychicznego i pomocy rówieśniczej, chcemy podać Wam pomocną dłoń.

Możemy porozmawiać z Wami o Waszych problemach i codziennym stresie, a także pomóc w pracy domowej lub przygotowaniu do testu. Wszystko to odbywa się w bezpiecznej atmosferze - zawsze Was wysłuchamy i dochowamy tajemnicy konwersacji. Jedynym przypadkiem, w którym musi to zostać naruszone jest wtedy, gdy jej treść dotyczy kwestii zagrażającej Waszemu lub kogoś innego zdrowiu czy życiu.



NIEREGULARNIK

Każde spotkanie odbywa się między jedną schoolworkerką a uczniem lub, jeśli zachodzi taka potrzeba, grupą uczniów w przypadku wspólnego problemu.

Ten program ma zachęcić Was do otwartości w gronie rówieśniczym oraz do odwagi w szukaniu pomocy - zarówno dydaktycznej, jak i tej bardziej złożonej; związanej ze zdrowiem psychicznym oraz codziennymi problemami nastolatków.

Już od marca ruszamy z prelekcjami w klasach pierwszych. Jeśli jednak chciałbyś lub chciałabyś porozmawiać indywidualnie w luźnej atmosferze z rówieśnikiem albo potrzebujesz pomocy z pracą domową czy przygotowaniem do testu - zapraszamy już dziś! Projekt już wystartował. Odbyliśmy pierwsze spotkania z kilkoma z Was i jesteśmy otwarte na kolejne zgłoszenia.

Kontakt z nami odbywa się za pośrednictwem Pani Lidii Cynt – osobiście, na Librusie lub Teamsie.

Pamiętaj, że jesteśmy tutaj dla Ciebie.

**Do zobaczenia,
Zespół Peer Support**

Tekst - Martyna Karbowska

Projekt „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)” realizowany jest przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS), Priorytet FERS.05 Innowacje społeczne, Działanie 05.01 Innowacje społeczne, w partnerstwie z Ministerstwem Edukacji Narodowej i Fundacją „Instytut Edukacji Pozytywnej”.

Cel główny projektu: opracowanie i przetestowanie w szkołach ponadpodstawowych metody wsparcia dla uczniów/luczennic w kryzysach psychicznych, opartej na wsparciu rówieśniczym, tzw. metodzie peer support.



NIEREGULARNIK



S.T.R.E.S



S.T.R.E.S - Czyli wszystko co powinniście wiedzieć o stresie.

Stres zaczyna się w umyśle jako interpretacja sytuacji, a następnie błyskawicznie przenosi się do ciała poprzez reakcję układu nerwowego.

Chwilowy stres może działać motywująco na organizm (zwiększa koncentrację i gotowość do działania), jednak kumulując się długotrwale w organizmie może prowadzić do różnych negatywnych skutków zdrowotnych. Przykładowymi efektami jest wyczerpanie, ale także somatyzacja, czyli fizyczne odczuwanie problemów psychicznych czyli np. ból głowy w wyniku silnych reakcji emocjonalnych, lub nudności w sytuacjach stresowych. Krótko mówiąc somatyzacja polega na połączeniu ciała z umysłem, czego doświadczamy każdego dnia.

W pierwszej chwili sytuacji stresowej organizm uwalnia hormony stresu - adrenalinę, noradrenalinę i kortyzol - które w różnoraki sposób oddziałują na nasz organizm np. przyspieszając pracę serca lub hamując perystaltykę jelit. Jednym z takich mechanizmów jest reakcja walcz-uciekaj, która pozwala na przegrupowanie zużywanej energii, z narządów, których praca w sytuacji stresowej jest niepotrzebna, do tych, których czynności są niezbędne do przetrwania. Dzięki temu zasoby są dostarczane głównie do mięśni i mózgu.

Współcześnie, mimo wszystko większość stresorów nie pochodzi od groźnych przeciwników lecz raczej trudnych zadań (np. z biologii) na których wykonanie często mamy skrajnie ograniczony czas. Nasze mięśnie spinają się, serce przyspiesza i choć wszystko to są naturalne reakcje biologiczne, nie zawsze przekłada się to na wzrost naszej wiedzy (biologicznej) a co gorsze, może powodować, że będzie nam szło jeszcze gorzej, niż gdybyśmy się nie stresowali.

NIEREGULARNIK

Które stresory są uznawane za najsilniejsze?
(i okazuje się, że nie jest to matura)

- wojny,
- klęski żywiołowe,
- dramaty obejmujące całe grupy ludzi

(są to stresory uniwersalne wobec których żaden człowiek nie pozostanie obojętny),

- strata bliskiej osoby,
- rozwód,
- utrata pracy,
- (i co nieco zastanawiające) zawarcie małżeństwa (określane jako “pozytywny stres”)

- niemożność odnalezienia potrzebnego przedmiotu,
- kłótnie,
- korki,
- psujące się urządzenia

Choć ostatnie wymienione są najsłabsze, powodują łącznie najwięcej stresu.

Z nieco bardziej biologicznej strony można powiedzieć, że długotrwały stres prowadzi do hamowania neurogenezy w hipokampie odpowiedzialnym za pamięć i orientację przestrzenną. W efekcie prowadzi to do znacznego pogorszenia pamięci oraz deficytów poznawczych.

Zmiany w masie tkanki budujące ciało migdałowate (odpowiedzialne za emocje - w głównej mierze za lęk i strach) powodują zmianę reakcji emocjonalnych w tym również zaburzenia nastroju. Nadmiar stresu powoli wyniszczając organizm ludzki może doprowadzić końcowo do zaburzeń lękowych, depresji lub uzależnień. Dodatkowo zwiększa się podatność na choroby w wyniku osłabionej odporności.

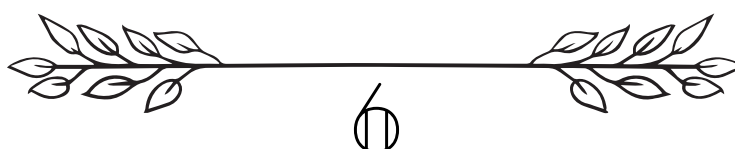
Okazuje się też, że mężczyźni znacznie częściej niż kobiety doświadczają lęku oraz stresu jednocześnie.

Zaburzenie najściślej związane ze stresem to PTSD, którego temat - choć bardzo ciekawy - nie jest obiektem tego krótkiego artykułu. Wierzę, że choć wszyscy trochę (trochę i trochę bardziej) stresujemy się maturą, na nikim nie odcisnie ona tak głębokiego piętna w postaci zespołu stresu pourazowego.

Według obecnych badań najbardziej obciążone stresem jest Pokolenie Z, dlatego uważajmy na siebie. Pamiętajcie, że co by się nie działo (i jaka matura nie byłaby trudna) zdrowie psychiczne jest ważniejsze.

Trzymam za nas kciuki na tegorocznych (i przyszłych!) maturach!

Alex Kekitek



NIEREGULARNIK



Relax



Relax, Take It Easy – tymi słowami zaczyna się refren pierwszej piosenki, która przychodzi mi na myśl, kiedy myślę o stresie. Na pewno znacie przynajmniej tę część tego kawałka, bo do niedawna dość często można było usłyszeć ją w radiu, czy jakimś filmie. Jak zostało nam to przedstawione w artykule Alex (za który bardzo dziękuję), stres jest bardzo silną reakcją, mogącą znacząco utrudnić nam funkcjonowanie, a w skrajnych przypadkach prowadzić do długotrwałych zaburzeń. W tym tekście, w sposób subiektywny opowiem o moich doświadczeniach ze stresem i sposobach na radzenie sobie z nim, przy czym na wstępie zaznaczam, że jestem mat-fizem i w żadnym razie nie powinienem być uznawany za jakikolwiek autorytet w tej kwestii. Ten pseudo-poradnik niestety prawdopodobnie znajdzie zastosowanie tylko u osób, które są w stanie wszystko zracjonalizować tak mocno, że przyćmiewa to wszelkie emocje, ale może choć trochę pomoże również innym.

Na szczęście mogę powiedzieć, że stres nie towarzyszy mi zbyt aktywnie w codziennym życiu. Jestem osobą nie przejmującą się zbyt przyszłością, ale przede wszystkim mam poczucie, że po prostu będzie okej. Skąd to wiem, zapytacie. Otóż wiem to z obserwacji życia swojego, ale też innych ludzi. Najważniejszą rzeczą, nad którą warto jest się zastanowić, jest to, czy faktycznie mogę coś zmienić, a więc czy warto jakoś się tym stresować. Jeśli są to sytuacje zupełnie od nas niezależne, to stres jest raczej zbędny. Wiem, że brzmi to bardzo prosto, a wykonanie wydaje się dużo trudniejsze, ale naprawdę polecam spróbować. Drugim pytaniem, jakie możecie sobie zadać, jest “Czy kiedykolwiek w moim życiu faktycznie spartoliłem coś tak koncertowo, że zupełnie wszystko pogorszyłem?” – Jeśli odpowiedź na to pytanie brzmi nie, to mamy pierwszy krok do naszego mitycznego ZEN. Trzecią rzeczą, która chyba pomaga mi najbardziej, jest to, że przygotowuję się do danej rzeczy i wiem, że albo to umiem, albo już lepiej się nie nauczę. W takim scenariuszu stres wydaje się niepotrzebny, bo więcej już i tak nie zrobię.



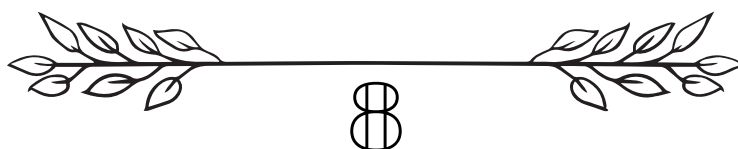
NIEREGULARNIK

Gdy zbierzemy to wszystko do kupy i zsumujemy, zazwyczaj okazuje się, że albo nie jesteśmy w stanie nic zrobić z daną sytuacją, albo nie mamy raczej powodów do obawy, że zupełnie coś zepsujemy, albo zrobiliśmy co w naszej mocy i więcej po prostu nie jesteśmy w stanie. Kryterium finalnym tego, czy warto się stresować jest zwyczajnie waga danej rzeczy. To znaczy, czy dwójka zamiast czwórki z jakiejś kartkówki naprawdę tyle zmieni, że warto wyrywać sobie włosy z głowy? Większość stresu nie bierze się z sytuacji faktycznie ciężkich, lecz drobnych i niewystarczająco przemyślanych.

Kolejnym mechanizmem, który sprawdza się przy drobnych problemach (przy poważniejszych jednak nie polecam) jest chociaż lekkie wyśmianie problemu, przez co wydaje on się mniej poważny, a więc i mniej ważny. Dla mnie, jako dumnego mat-fiza, przejmowanie się kartkówką z biologii wydaje się tak komiczne, że po prostu nie jestem w stanie się tym martwić. “O nieee, dostanę słabą ocenę z przedmiotu, który mnie nie interesuje, którego poziom na podstawie jest tak żenujący, że nigdy mi się to nie przyda, a zresztą wszystko już za tydzień zapomnę” - po prostu kabaret.

Wiem, że dla dużej części czytających wszystko co napisałem to totalne farmazony i jeszcze raz zaznaczam **TO NIE JEST PORADA SPECJALISTY**, ale myślę, że każdy jest w stanie przynajmniej w małej części zastosować te “rady”. Ten tekst miał też na celu ściągnięcie trochę wagi z tego super poważnego i ciężkiego tematu, jakim jest stres, ale jest to oczywiście problem ważny i nie należy go bagatelizować (bagatelizujcie mało poważne problemy, nie stres jako taki).

Antek Piedzewicz





Wywiad



Wywiad z Aleksandrą Prusik

Julia Kotwasińska: Jakie emocje najczęściej towarzyszą maturzystom tuż przed egzaminem?

Aleksandra Prusik: Tuż przed maturą w głowie i ciele dzieje się naprawdę dużo. Jednego dnia pojawia się motywacja, energia i przekonanie „dam radę”, a następnego – napięcie, niepokój i wątpliwości. To zupełnie naturalne.

Wielu maturzystów doświadcza wewnętrznego „rozdarcia” – z jednej strony chcą mieć to już za sobą, z drugiej czują, jak bardzo im zależy. Pojawia się ekscytacja, ale też lęk: czy to wystarczy, czy dam sobie radę, co będzie dalej?

Te emocje nie są oznaką słabości. Są sygnałem, że jest to ważny moment w życiu.

J.K.: Czy stres naturalny naprawdę jest aż tak duży, jak się mówi?

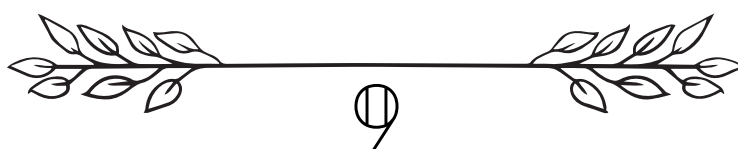
A.P.: Stres naturalny jest obecny właściwie u każdego maturzysty – trudno znaleźć osobę, która w ogóle go nie doświadcza.

I co ważne, jest on w pewnym sensie niezbędny. To naturalna reakcja organizmu na ważne wydarzenie, która ma nas przygotować do działania.

Jednak to, jak ten stres wpływa na funkcjonowanie, może być bardzo różne. U jednych będzie działał mobilizująco – zwiększy koncentrację, energię i gotowość do wysiłku. U innych może prowadzić do napięcia, natłoku myśli, poczucia przytłoczenia czy braku wpływu.

Kluczową rolę odgrywa tutaj sposób interpretacji sytuacji. Jeśli egzamin postrzegany jest jako wyzwanie, naturalny etap rozwoju i możliwość zrealizowania swoich celów – stres częściej działa wspierająco. Jeśli natomiast traktowany jest jako sytuacja trudna, zagrożenie, coś co „zadecyduje o wszystkim” – łatwiej o jego paraliżującą formę.

Dlatego stres sam w sobie nie jest problemem. Problemem może być dopiero jego nadmiar oraz brak narzędzi do radzenia sobie z nim.



NIEREGULARNIK

J.K.: Jak maturzyści mogą skutecznie radzić sobie ze stresem przed egzaminami?

A.P.: Radzenie sobie ze stresem nie opiera się na jednej technice, ale na całościowym podejściu do funkcjonowania. Kluczowe znaczenie ma zachowanie równowagi pomiędzy nauką a regeneracją. Jeśli codzienność opiera się wyłącznie na napięciu i obowiązkach, organizm z czasem zaczyna się przeciążać, co obniża efektywność i nasila stres.

Bardzo ważnym elementem jest sen – jego jakość i regularność. To, jak wygląda dzień, ma bezpośredni wpływ na sen. Ekspozycja na światło, aktywność, sposób spędzania czasu – wszystko to wpływa na wydzielanie serotoniny, która następnie przekształca się w melatoninę odpowiedzialną za sen. Jeśli rytm dnia jest zaburzony, cierpi również jakość snu.

A to właśnie sen odpowiada za procesy pamięciowe, koncentrację i zdolność uczenia się. Bez niego przyswajanie wiedzy jest znacznie mniej efektywne. Z kolei poczucie „umiem, jestem przygotowany” jest jednym z najważniejszych czynników dających spokój i pewność siebie podczas egzaminu. W tym sensie dbanie o sen bezpośrednio przekłada się na radzenie sobie ze stresem. Równie istotne jest planowanie – dnia i tygodnia.

Dobrze rozłożona nauka, uwzględniająca systematyczność i powtarzalność, zmniejsza poczucie chaosu i daje większe poczucie wpływu. Ważne jest także uczenie się na bieżąco, a nie kumulowanie materiału na ostatni moment. Nie można też pomijać prostych technik regulacji napięcia. Praca z oddechem – szczególnie wydłużanie wydechu – pomaga wyciszyć układ nerwowy. Rozluźnianie napięcia mięśniowego obniża poziom pobudzenia w ciele. Techniki uważności, polegające na skupieniu się na tym, co tu i teraz, np. na tym co widzę, co słyszę, pomagają zatrzymać natłok myśli. W sytuacji egzaminu pomocne bywa także skupienie się na jednym, konkretnym zadaniu zamiast myślenia o całości.

Znaczenie ma również sposób myślenia – zauważanie nadmiernych, katastroficznych myśli i ich weryfikowanie. Zmiana podejścia z „muszę zdać idealnie” na „chcę zrobić najlepiej, jak potrafię” realnie obniża poziom napięcia.

Wszystkie te elementy – równowaga, sen, systematyczna nauka, planowanie i umiejętność regulacji napięcia – wzajemnie się uzupełniają i tworzą fundament skutecznego radzenia sobie ze stresem.

NIEREGULARNIK

J.K.: Jakie błędy najczęściej popełniają uczniowie w przygotowaniach do matury?

A.P.: Jednym z najczęstszych błędów jest odkładanie nauki na później i brak systematyczności. W praktyce oznacza to, że materiał zaczyna się kumulować, a przygotowania do egzaminu koncentrują się na ostatnim roku czy nawet ostatnich miesiącach.

W rozmowach z maturzystami bardzo często pojawia się przekonanie, że największą trudnością jest „zbyt mało czasu”. Warto jednak zauważyć, że termin matury jest znany od początku – nie jest to wydarzenie nagłe czy nieprzewidywalne. To raczej sposób zarządzania czasem i nauką sprawia, że pojawia się poczucie jego braku.

Dlatego ogromne znaczenie mają decyzje podejmowane już na wcześniejszych etapach edukacji. Systematyczna nauka, planowanie i praca na bieżąco przez kilka lat znacząco zmniejszają napięcie w klasie maturalnej i pozwalają uniknąć poczucia przytłoczenia.

Innym błędem jest rezygnowanie z odpoczynku oraz brak równowagi, co obniża efektywność nauki. Dodatkowo porównywanie się z innymi często nasila stres i podważa poczucie własnych możliwości.

J.K.: Czy uczniowie bardziej czują presję ze strony szkoły, rodziny czy samych siebie?

A.P.: Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Źródła presji są bardzo indywidualne i zależą od doświadczeń, relacji, potrzeb oraz tego, czyja opinia ma dla danej osoby największe znaczenie.

Presja może pochodzić zarówno ze strony szkoły, rodziny, jak i z wewnętrznych oczekiwań. Coraz częściej jednak zauważalne jest, że młodzi ludzie sami stawiają sobie bardzo wysokie wymagania. To właśnie ta wewnętrzna presja bywa szczególnie silna, ponieważ wiąże się z poczuciem odpowiedzialności za własną przyszłość i chęcią „spełnienia oczekiwań” – zarówno cudzych, jak i własnych.

J.K.: Z jakimi dylematami najczęściej zgłaszają się maturzyści?

A.P.: W pierwszej kolejności wielu uczniów zgłasza trudności związane z koncentracją, uwagą oraz przyswajaniem wiedzy. Pojawia się poczucie, że „głowa już nie przyjmuje”, trudniej się skupić, a nauka staje się mniej efektywna mimo włożonego wysiłku. Jest też grupa osób, która zgłasza trudności w radzeniu sobie ze stresem i presją – szczególnie wtedy, gdy napięcie zaczyna wpływać na codzienne funkcjonowanie, sen czy samopoczucie.

NIEREGULARNIK

Jest również grupa maturzystów, która zgłasza dylematy związane z wyborem dalszej ścieżki – studiów czy zawodu. Współcześnie towarzyszy temu dodatkowy czynnik, jakim jest dynamiczny rozwój technologii i sztucznej inteligencji. Coraz więcej młodych osób obawia się, że wybrany zawód może w przyszłości stracić znaczenie lub całkowicie zniknąć z rynku pracy.

Pojawiają się więc pytania nie tylko o to, „co wybrać”, ale też „czy ten wybór będzie bezpieczny” i „czy ma sens w dłuższej perspektywie”. Często towarzyszy temu poczucie zagubienia i niepewności dotyczącej przyszłości.

J.K.: Co doradziłaby Pani osobom, które nie wiedzą, co robić po maturze?

A.P.: Brak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o przyszłość jest czymś naturalnym. To etap, w którym wiele osób dopiero poznaje swoje zainteresowania, możliwości i potrzeby.

Warto potraktować ten czas jako przestrzeń do eksplorowania – zastanowienia się nad tym, co sprawia satysfakcję, co przychodzi łatwiej, jakie środowisko pracy wydaje się bardziej komfortowe. Pomocne mogą być rozmowy z osobami pracującymi w interesujących obszarach czy zdobywanie pierwszych doświadczeń.

Istotnym wsparciem może być również doradca zawodowy – zarówno szkolny, jak i dostępny poza szkołą. Taka konsultacja pomaga uporządkować informacje, spojrzeć szerzej na możliwości i lepiej dopasować wybór do swoich predyspozycji.

Ważne jest także uświadomienie sobie, że decyzja ta nie jest ostateczna. Ścieżki zawodowe mogą się zmieniać, w każdym momencie można uznać, że jednak chce czegoś innego w życiu i to jest OK. Ta świadomość znacząco zmniejsza presję i pozwala podejmować decyzje z większym spokojem.

J.K.: Jaką jedną radę dałaby Pani każdemu maturzyście?

A.P.: Wynik matury nie definiuje wartości człowieka. To ważny egzamin, ale nie określa tego, kim ktoś jest ani jak potoczy się jego życie.

Z Aleksandrą Prusik
rozmawiała Julia Kotwasińska



Bajka

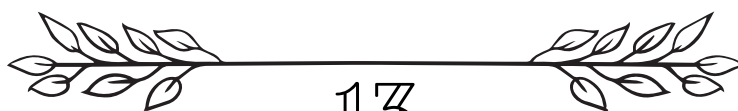


Bajka Motywacyjna

Był sobie pewnego razu chłopiec imieniem Janko, który, nie wiedząc czemu, pisał maturę z historii muzyki. Być może dlatego właśnie przezywano go Janko Muzykant. Chłopiec fascynował się muzyką i od dziecka był wychowywany w jej duchu. Znając tajniki tej sztuki jak nikt inny, nie potrzebował się uczyć i powtarzać do egzaminu, który czekał go lada chwila. Spędzał więc całe dni na graniu skocznych melodii na skrzypcach i nic nie robił sobie z tego, że czas płynie coraz szybciej. Był pewien, że napisze maturę na sto procent i że dostanie się na każdą akademię muzyczną bez najmniejszego trudu. Teorię muzyki miał w małym palcu prawej ręki, historię – w małym palcu lewej ręki, a harmonię... jeszcze gdzieś indziej. Skrzypce pod jego podbródkiem były jakby wyrosnięte z niego samego, smyczek zlewał się z jego prawicą, a kiedy grał, wydawało się, że porusza się cały świat wokół niego. Jednak poza swoimi wszystkimi zdolnościami miał jeszcze coś w rodzaju asa w rękawie.

To „coś” pozwalało mu pokonywać najstraszniejsze zadania, jakie muzyk potrafił sobie wyobrazić – dyktanda muzyczne. Janko Muzykant miał bowiem słuch absolutny – zdolność do rozpoznawania pojedynczych dźwięków ze słuchu bez określenia tonacji. Dawało mu to pewność siebie i nie pozwalało martwić się maturą.

W końcu nadszedł oczekiwany dzień. Janko znajdował się na sali sam. Przed nim leżał arkusz w kolorze ze starannie spiętymi kartkami, a za biurkiem pod ścianą siedział nauczyciel, który kontrolował przebieg egzaminu. Większość zadań polegała na słuchowej analizie utworów, instrumentów oraz melodii. Maturzysta był w najlepszej formie i ze zniecierpliwieniem czekał na odtworzenie nagrania. Nauczyciel nareszcie włączył ścieżkę i z głośników zaczął wydobywać się głos lektora, a następnie utwory muzyczne. Janko w pewnym momencie bardzo się zaniepokoił. Melodia, która rozbrzmiewała w sali była w innej tonacji niż jej zapis nutowy na kartce! „Jak to? – dziwił się Muzykant – przecież mój słuch nigdy nie zawodzi!”.



NIEREGULARNIK

Z następnym utworem było tak samo. Po jego zakończeniu Janko zaczął wołać do nauczyciela za biurkiem, żeby zatrzymał nagranie, jednak ten, stanowczo odmawiając, uciszył go pogardliwym spojrzeniem. Maturzyście pot wystąpił na czoło i pociemniało przed oczyma. Kolejny utwór – znów źle zapisany... Następny – fragment znanego mu V symfonii Beethovena w innej tonacji niż oryginalnie! Janko był załamany.

Na tyle przejął się błędami w arkuszu, że rozplakał się i nie mógł dalej pisać. W końcu nagranie ucichło i nastał czas na napisanie wypracowania. Janko Muzykant, nie przeczytawszy nawet tematu, wstał i pośpiesznie wyszedł z sali, tak że nauczyciel nie zdążył nawet zareagować. Wzruszył tylko ramionami, podniósł z ławki załamany arkusz schował go do teczki. Usiadł przed komputerem z zamiarem wyłączenia go i wówczas zobaczył na ekranie komunikat, który powiadał o możliwych błędach w odtwarzaniu dźwięku...

Minał już jakiś czas i przyszła chwila prawdy. Wynik Janko Muzykanta okazał się jednocyfrowy. Niewiele myśląc, pojechał on do Łomży i zażądał odtworzenia nagrania. Ku jego zdumieniu tym razem wszystkie utwory były w odpowiednich tonacjach. W tym momencie zrozumiał, co się stało... Było już jednak za późno na jakiegokolwiek zażalenie. W rezultacie Janko Muzykant nie dostał się na żadne studia muzyczne i resztę życia spędził, grając na keyboardzie po klubach nocnych...

Szymon Lisowski

NIEREGULARNIK



Wywiad



Wywiad z tegorocznym maturzystą, Aleksandrem Dublaszewskim.

Alicja Czajka: Jakie jest Twoje nastawienie i jak się czujesz na krótko maturą? Towarzyszy Ci bardziej stres czy raczej spokój?

Aleksander Dublaszewski: Jest to takie małe odliczanie do końca. Czasem faktycznie może stresować, ale po wszystkich próbnym egzaminach i zrobionych arkuszach jestem spokojny o to, co będzie.

A.C.: Czy w Twoim otoczeniu stres jest odczuwalny?

A.D.: Niespecjalnie. Temat matury oczywiście przewija się cały czas, ale nie ma większego wpływu na to, jak się czujemy czy funkcjonujemy – przynajmniej z mojej perspektywy.

A.C.: Znajdujesz czas na odpoczynek? Jeśli tak, co robisz w wolnym czasie?

A.D.: Jak najbardziej. Na moje szczęście nie chodzę na żadne dodatkowe zajęcia ani korki, więc mogę samodzielnie zarządzać swoim czasem. Odpoczywam tak, jak czuję, że tego potrzebuję. Jeśli mam energię, siłę i przede wszystkim chęci, wychodzę pobiegać albo pojeździć na rowerze. Jeśli nie, zostaję na kanapie z laptopem.

A.C.: Jak, według Ciebie, radzić sobie z naturalnym stresem? Jak to robisz Ty, twoje koleżanki i koledzy?

A.D.: Każdy ma swoje metody. Mnie pomaga poczucie, że mam wszystko pod kontrolą: dobrze zarządzam materiałem, czasem i oczywiście odpoczynkiem.

NIEREGULARNIK

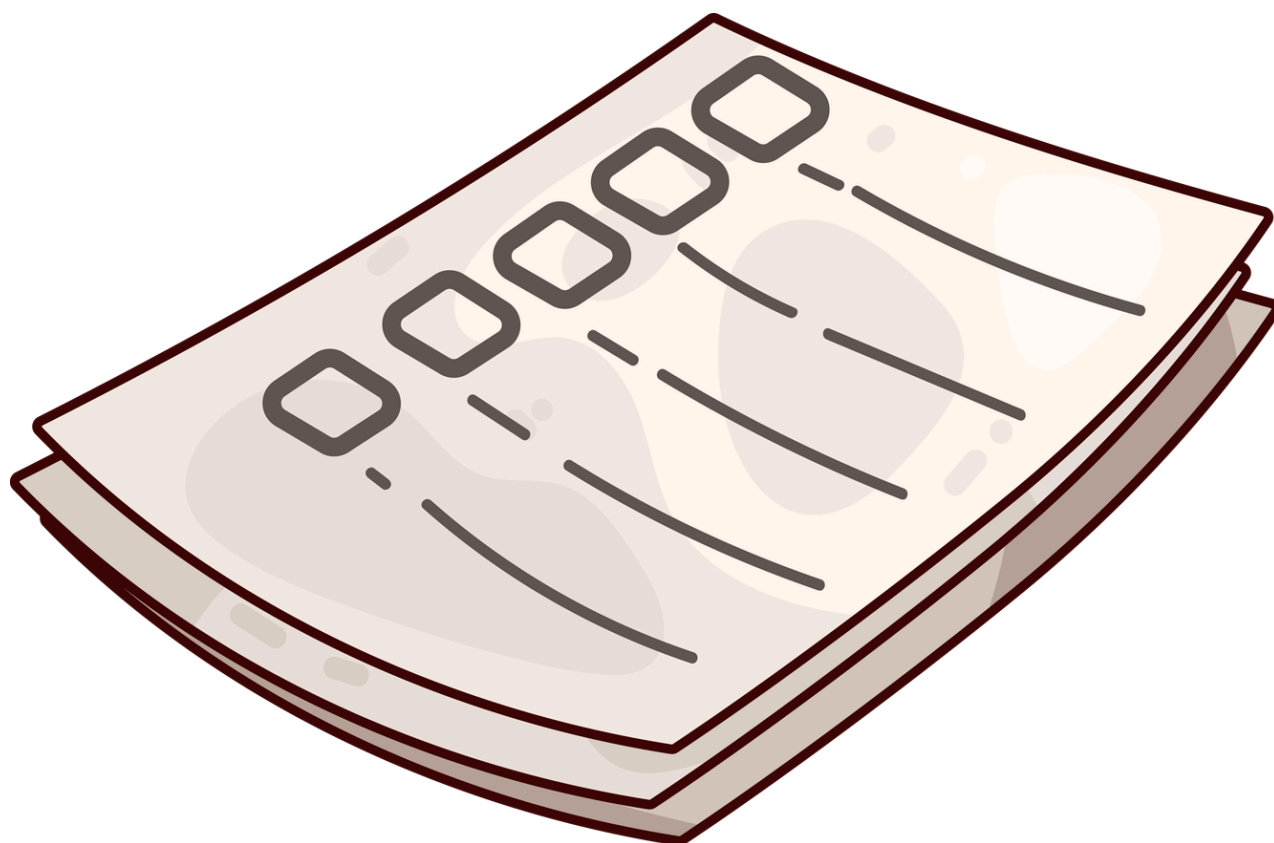
A.C.: Na czym skupiasz się w ostatnim miesiącu?

A.D.: To głównie powtórki, rozwiązywanie starych arkuszy i zadań. Finalizuję to, nad czym pracowałem przez ostatni czas, i skupiam się na tym, co najistotniejsze. Kalendarz ułożył się na tyle korzystnie, że dni wolnych jest więcej niż dni szkolnych - zwłaszcza po wystawieniu ocen, co pozwala właśnie na takie działania.

A.C.: Co chciałbyś przekazać innym maturzystom?

A.D.: Przede wszystkim: nie dać sobie wejść na głowę. Wbrew temu, co się często słyszy, to jest tylko matura, a nie aż matura. Nasze późniejsze życie od niej nie zależy - zawsze można ją poprawić albo napisać ponownie. A na koniec, trochę ironicznie: dla tych, którzy wybiorą studia, spokojnie - przez następne kilka lat będziemy pisać dziesięć razy trudniejszą "maturę" co pół roku, zwaną kolosami ;)

Z Aleksandrem Dublaszewskim
rozmawiała Alicja Czajka





Oddech Maturzysty



Ostatnio poczułem wakacje na ciele,
Choć śnieg jeszcze gniecie pod sobą zieloność
I grosza na podróż posiadam niewiele,
Ale mam zapał i młodość!

Gdy innym szron szyby oplata jak wino
I skrobać go muszą w kudłatych kufajach,
Ja leżę odziany przez pas mandoliną
I baję o ciepłych krajach.

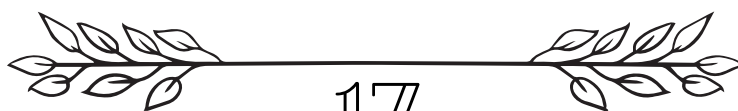
Ostatnio poczułem się w butach jak ryba
Wśród morskich odmętów. Sternikiem mym
nogi,
A umysł szalupą w tropiki odpływa,
Nie zna szaleństwa i trwogi.

Gdy inni wciąż duszą się w swojej mieścinie,
Ja plecak zakładam, i szukam plaż dzikich,
I gubię się w miastach o późnej godzinie
I zmieniam dawne nawyki.

Ostatnio przyjemne się stały zadania,
A szkoła to jedna z tysiąca rozrywek.
Nie czuję już zmęczenia i niewyspania;
Barwne są znów włosy siwe.

Gdy innym powieki odchyła egzamin
I czasu nie starcza na pracę z arkuszem,
Ja w przyszłość, w marzenia, do dalekich
krain
Przenoszę stęsknioną duszę.

Szymon Lisowski



NIEREGULARNIK



Motylki



Motylki przyleciały to chyba wydarzyło się wreszcie

Już widzę jak pięknie nam będzie

Od teraz inaczej na ciebie patrzeć będę

Pływam pośród naszych przyszłych chwil

Bo się zakochałem

Podchodzisz do mnie

Lecz ja nie mówię nic

Twojego imienia zapomniałem

Bo się zakochałem

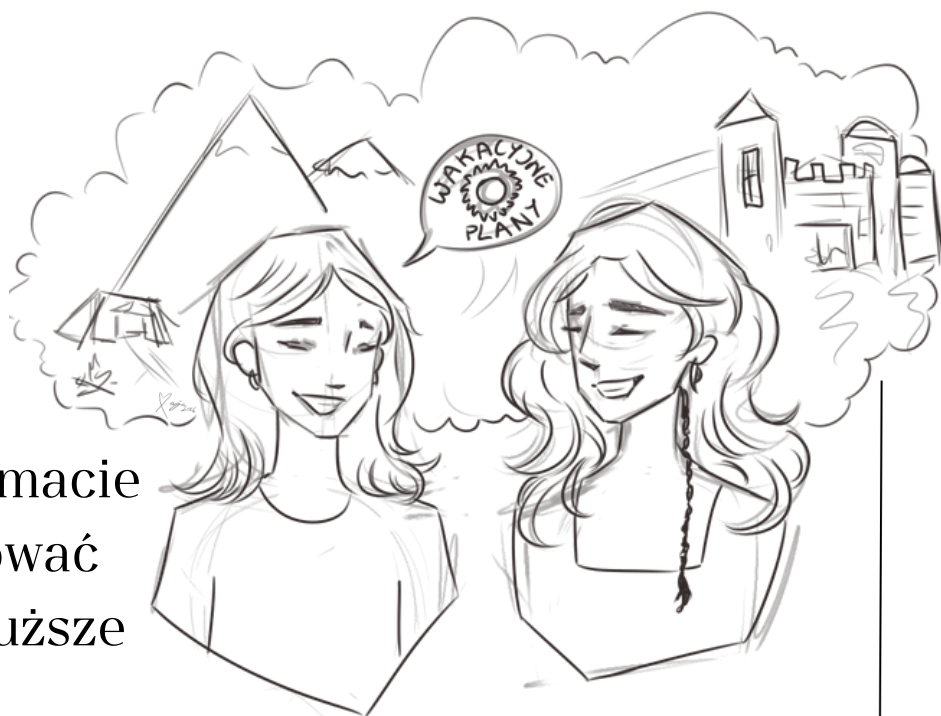
Oliwier Kaca

The Perks of Being a maturzysta :)

by Maja Szczepańska



możesz pić hektolitry kawy
i nikt nie będzie Cię za to
osądzał



razem
z przyjaciółmi macie
okazję zaplanować
wspólnie najdłuższe
wakacje życia

NIEREGULARNIK

dzięki codziennym przypomnieniom z otoczenia
nie zapomnisz o majowym egzaminie



zacznesz też kwestionować swoją przyszłość
i życiowe wybory :))

na koniec czeka Cię odbiór
świadectwa szkoły
średniej
i wspomnianie swoich
licealnych przeżyć

