

# Gimnazjalista **VICTOR**

WSTĘP  
13-16 LAT

16/448

10-23.08.2017

cena 6,55 zł

(w tym 5% VAT)

[www.VICTOR.com.pl](http://www.VICTOR.com.pl)

 /dwutygodnikVICTOR

## **JAK TO ZROBIĆ?**

- Odkryć swój styl
- Poradzić sobie z emocjami
- Udzielić pierwszej pomocy
- Zarządzać swoimi pieniędzmi

**POSTAW NA SWÓJ TALENT!**  
Dowiedz się, jak go odkryć

**Cogito**  
EDUKACJA



indeks 346314

ISSN 1506-249X

9 771506 124970 5 1 6

Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

Czytając ten numer „Victora”,  
dowiesz się między innymi:

- co można robić latem;
- czym zajmuje się ratownik wodny i jak można nim zostać;
- dlaczego warto przeczytać „Hobbita”;
- czym charakteryzują się pewne niezwykle owoce;
- gdzie podczas wakacji pracuje się od świtu do nocy;
- jak zarządzać swoimi pieniędzmi;
- co zrobić, by trochę zmienić swój styl.

**POZA TYM...**

**Straszne opowiadanie, dowcipy, psychozabawa!**

**Zapraszamy do czytania!**

Zdjęcie okładkowe: Ingram Publishing

**Gimnazjalista**  
**Victor**

**Redaktor naczelna:**

Magdalena Bogdańska-Maciak

**Zespół i współpracownicy:**

Katarzyna Andryszewska, Olka Klaus,  
Jarosław Krakowski, Tomasz Krakowski,  
Magdalena Kwiatkowska, Artur Maciak,  
Małgorzata Makowska, Dorota Nosowska,  
Liika Poncyliusz-Guranowska,  
Agnieszka Wyganowska, Katarzyna  
Zęgota, Adam Zmitrowicz

Agnieszka Wyganowska (kolportaż)  
kolportaz.cog@gmail.com  
tel./faks 22 610 11 64

Katarzyna Jabłońska (prenumerata)  
prenumerata@cogito.com.pl  
tel. 22 610 11 71

Ewa Kowalewska (promocja)  
ewa.kowalewska@cogito.com.pl

**Studio DTP:**

Remigiusz Cichocki (kierownik)  
Ka Leszczyńska  
Krystyna Oborska-Masłowska

Sklep internetowy [www.edukram.pl](http://www.edukram.pl)  
edukram@edukram.pl

**Wydawca:**

GRUPA COGITO Sp. z o.o.

**Adres redakcji:**

**e-mail: [redakcja@victor.com.pl](mailto:redakcja@victor.com.pl)**  
03-812 Warszawa, ul. Kamionkowska 45

**Druk:**

Elanders Polska Sp. z o.o. PŁOŃSK

**Biuro Reklamy:**

[reklama@cogito.com.pl](mailto:reklama@cogito.com.pl)  
Magdalena Głogowska  
(dyrektor) 510 273 659

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych,  
zastrzega sobie prawo do skróćów, adiacji,  
redagowania nadsyłanych tekstów. Redakcja  
nie ponosi odpowiedzialności za treść  
zamieszczanych reklam i ogłoszeń.

Wydawca dwutygodnika „Victor” ostrzega,  
że sprzedaż aktualnych i archiwalnych  
numerów naszego pisma po cenie niższej  
lub wyższej niż wydrukowana na okładce jest  
działaniem bezprawnym, przynoszącym szkodę  
wydawcy. W związku z tym osoby dokonujące  
nielegalnej sprzedaży „Victora” będą pociągające  
do odpowiedzialności karnej i cywilnej.

**Dział sprzedaży:**

Małgorzata Nadziejko-Stefanowicz  
(dyrektor)  
[malgorzata.nadziejko@cogito.com.pl](mailto:malgorzata.nadziejko@cogito.com.pl)  
tel./faks 22 610 11 64

**W następnym numerze...  
więcej stron, więcej treści!  
17. „Victor”  
w sprzedaży od 24 sierpnia!**

**Zrobimy wszystko, żeby  
ułatwić Ci życie w szkole,  
a szkole pokazać, że jesteś  
naprawdę świetny!**

**Startujemy z materiałami, które przydadzą się  
w życiu i w szkole:**

- próbny TEST z polskiego na koniec podstawówki i gimnazjum,
- opracowanie LEKTURY „Romeo i Julia”,
- WYPRACOWANIE – rozprawka,
- MOTYW – dom, rodzina – najczęściej omawiany w szkole i przywoływany na egzaminie, zebrane tu informacje pozwolą Ci bez problemu napisać wypracowanie, zadanie domowe, pracę klasową, odpowiedzieć na 6,
- gramatyka i ortografia,
- sposoby na szybką naukę i wolontariat,
- ciekawy zawód,
- kalendarz szkolny na wrzesień,
- praktyczny i pomocny w szkole angielski,
- listy z problemami, które pomożemy rozwiązać,
- nowości muzyczne, filmowe, książkowe, kosmetyczne i modowe,
- pomysły na kultowe przedmioty KARTONOVE i sprawy finansowe,
- strefa rozrywki.

**Poczuj moc!  
Rozwiąż problemy!  
Bądź dobrze zorientowany!  
Nie wydawaj na korepetycje!**

**Tu czekamy na Ciebie!**

 /dwutygodnikVICTOR  
[www.VICTOR.com.pl](http://www.VICTOR.com.pl)



# MOJE „JA”

PYTANIE  
O DOJRZEWANIE

„Ciągle coś. Emocje, nerwy, a najgorsze, że nikt mnie nie rozumie, ludzie nadają na innych falach – dlaczego oni mi to robią?!”  
Czy dojrzewanie to zawsze bunt, złość i niezgoda?  
Jak sobie z tym poradzić?

## Na huśtawce...

Nie, nie, nie chodzi o tę na placu zabaw, na którą patrzysz z sentymentem (albo i nie), ale o huśtawkę nastrojów. Kiedy dojrzewasz, twoje reakcje na różne rzeczy mogą być krańcowo różne – od euforii i głośnego śmiechu po smutek, nostalgię czy złość. Z powodu jakiegoś drobiazgu zalewasz się łzami, innym razem jesteś skłonny góry przenosić, czasem przyszłość jawi ci się wybitnie niewesoło, żeby nie powiedzieć pesymistycznie. Takie zmiany nastrojów (tzw. labilność) mogą sprawiać trudność, np. w koncentracji, no i wpływają na relacje z otoczeniem.

### Co robić?

Podwyższony poziom hormonów w czasie dojrzewania wpływa na zmiany i w ciele, i psychice. Z czasem wszystko się ustabilizuje, a ty się uspokoisz. Teraz możesz jedynie przyjąć taki stan rzeczy. Już sama świadomość, dlaczego tak się dzieje, powinna ci pomóc. Warto dodać, że w pierwszej fazie dorastania więcej jest emocji negatywnych, w drugiej zaś pozytywnych.

## Mówię do ciebie!

Mówisz do kogoś, a ktoś zupełnie cię nie rozumie? Albo ktoś tak mówi o tobie – że nie rozumiesz, bujasz w obłokach, jesteś na nie? Jednym słowem – nie dogadujecie się. Taka sytuacja jest typowa nie tylko dla nerwusów, mówiąc kolokwialnie, ale też dla nastolatków w okresie dojrzewania. Iskry lecą szczególnie na linii ty – rodzice. Nic dziwnego – ty chcesz teraz więcej czasu spędzać z koleżankami i kolegami, chcesz podejmować



samodzielne decyzje. To naturalne, żeby móc później wkroczyć w dorosłe życie. Rodzice zaś potrzebują czasu, żeby przyzwyczaić się do tej sytuacji i opanować lęk, że coś ci się stanie. To trudne, bo zarazem powinni dać ci przestrzeń i możliwość odcięcia pępownicy.

### Co robić?

Przyda się zasada wyrozumiałości, zaufania i szacunku działająca w obie strony! Nie da się tego etapu życia pominąć – rodzice też go kiedyś przechodzili i powinni wykazać się zrozumieniem. Dobrym sposobem jest dialog – zamiast obrażania się, postępowania wet za wet, w myśl: ja wam jeszcze pokazę. Dobrze wyrazić swoje zdanie, podać argumenty, trzymać się ich, być konsekwentnym. Również słuchać rodziców – to ma być dialog, czyli wymiana myśli i wypracowanie porozumienia.

## Setki pytań

Aż roi się w twojej głowie od pytań typu: Kim jestem? Jak wypadam na tle rówieśników? Jakie jest moje miejsce w świecie? Jakie mam zdolności? Czym zajmę się w życiu? Co mnie czeka? Co jest tak naprawdę najważniejsze? Czym się kierować w życiu? Jaki jest mój styl? Jak siebie oceniam? Ta auto-refleksja jest zdrowym objawem, teraz kształtuje się twoja osobowość, próbujesz określić swoją tożsamość – to bardzo potrzebne i naturalne zjawisko.

### Co robić?

Dobrze jest otaczać się ludźmi, nie zamykać w wąskim kręgu – jedna

psiapsiółka na okrągło plus rodzice i brat to za mało. Trzeba spróbować być otwartym, rozmawiać ze swoimi rówieśnikami, spotykać się i wychodzić. Rozmawiać ze starszymi, czytać, wiedzieć, co się dzieje na świecie... To wszystko pomoże znaleźć odpowiedzi, choć nawet nie one same są ważne, tylko ich poszukiwanie.

## Dojrzewasz do ról

Na tym polega dojrzewanie na poziomie psychicznym. Uczymy się nowych ról społecznych, np. jak być kumplem, jak być w związku z drugą osobą, co to znaczy mieć grono przyjaciół, szukamy ludzi podobnych do siebie. Chodzi nie tylko o uniezależnienie się od rodziny, ale też odnalezienie swojego miejsca w grupie. Wyraża staję się potrzeba bycia akceptowanym i lubianym przez innych.

### Co robić?

Budować zaufanie do samego siebie. Nie można ciągle ukrywać swojego zdania w obawie, że straci się kumpelstwo. Jakkolwiek rówieśnicy są ważni i na ich opinii nam zależy, to jednak musimy wyrażać siebie prawdziwie, szczerze. Nic na siłę. Przez związki z innymi ludźmi szukamy swojej własnej tożsamości.

Jako dojrzewający nastolatek masz prawo do przeżywania skrajnych emocji. Warto, aby twoje najbliższe otoczenie zdawało sobie z tego sprawę. Ty zaś nie nadużywaj sytuacji.

POŁAM  
GŁÓWKĘ!

Baw się  
dobrze!

# Chwila dla POSZUKIWACZY

## W POSZUKIWANIU HASEŁ

Czy wiesz, jak się wita i żegna w różnych językach? Sprawdź to, rozwiązując naszą krzyżówkę. Jeżeli nie znasz odpowiedzi, poszukaj ich np. w internecie. Litery z oznaczonych pól utworzą hasło.

1. Do zobaczenia po portugalsku
2. Do widzenia po japońsku
3. Cześć po angielsku
4. Do widzenia po hiszpańsku
5. Do widzenia po angielsku
6. Cześć m.in. po hiszpańsku i portugalsku
7. Do widzenia po francusku
8. Dzień dobry po słoweńsku
9. Do zobaczenia po niemiecku

