

„Wypoczynek to nie jest bezczynność. Wypoczynek to praca nad regeneracją sił”.
/Dale Carnegie/

Myślę, że uczniowie i nauczyciele się ze mną zgodzą, że czerwiec jest najdłuższym miesiącem w całym roku szkolnym. Uczniowie walczą o jeszcze lepsze oceny, albo aby otrzymać tę upragnioną promocję do klasy programowo wyższej. (Mam nadzieję, że takich osób jest niewiele). Nauczyciele się wtedy bardzo denerwują, bo muszą wznosić się na wyżyny twórczości, aby pomóc uczniom. Z drugiej strony biurka są zaś nauczyciele, którzy w czerwcu mierzą się z niesamowitą ilością dokumentów, które muszą uzupełnić przed zakończeniem roku szkolnego. Uwierzcie mi, że wiem co piszę – naprawdę trzeba uzupełnić mnóstwo dokumentów zanim wybije ostatni dzwonek...

Zapewne zastanawiacie się po co piszę o tym, że czerwiec to najdłuższy miesiąc w całym roku szkolnym. Bo to po części prawda! Z drugiej zaś strony to czas, kiedy zarówno uczniowie, jak i nauczyciele wyczekują upragnionych, w pełni zasłużonych wakacji. Każdy, po dziesięciu miesiącach intensywnej pracy i nauki w końcu może odpocząć. Może zregenerować swoje siły przed nadchodzącym... A nie, na razie zostawmy nowy rok szkolny. Zbliżają się wakacje. I to właśnie temu odpoczynkowi (w pełni zasłużonemu!) chciałabym poświęcić chwilę.

Po co człowiek odpoczywa? Albo inaczej – dlaczego człowiek potrzebuje odpoczynku? Odpowiedzi na te pytania wydają się bardzo proste. Dobry wypoczynek pozwala odzyskać energię, pokonać odczucie znużenia, zmęczenia oraz poprawia nastrój. Po takim odpoczynku odzyskujemy entuzjazm, zaangażowanie oraz siły fizyczne i psychiczne. Osoba wypoczęta pragnie z powrotem przystąpić do wykonywania swoich obowiązków. Brak odpoczynku powoduje: przemęczenie, częste bóle głowy, problemy ze snem, zmiany w wyglądzie, nadmierną drażliwość, pogorszenie relacji z otoczeniem, brak radości z życia. Czy jednak umiemy odpoczywać? To, że mamy czas wolny, wcale jeszcze nie oznacza, że w pełni odpoczywamy. Często zdarza nam się jednak mylić odpoczynek z lenistwem. Odpoczynek to przerwa od aktywności fizycznej lub psychicznej, która pozwala odzyskać siły, lub czas poświęcony na pozbywanie się zmęczenia, zwykle poprzez robienie tego, co sprawia przyjemność. Natomiast lenistwo to niechęć do wysiłku czy pracy.

A w naszym Stowarzyszeniu nie jesteśmy leniami. Naprawdę! Dla nas każdy sposób wspólnego spędzania czasu to odpoczynek. Zapewne sporo osób, widząc nasze działania, myśli, że kadra Stowarzyszenia naprawdę się sporo musi napracować, to wiercie mi – tak nie jest. Dla nas to naprawdę odpoczynek, o którym musimy pamiętać w naszym życiu. Co zrobiliśmy w tym miesiącu? Na prawdę wiele! Wybraliśmy się do Częstochowy. Miło spędziliśmy czas w Chudowie. Przygotowaliśmy przepiękne przedstawienie, które wystawiliśmy w Bazylice. Dodam, że naprawdę wiele pracy w nie włożyliśmy. Zorganizowaliśmy zbiórkę żywności, która wspomogła nasz wakacyjny wyjazd... Ktoś mógłby powiedzieć, że to naprawdę dużo pracy i wysiłku. Zapewne! Ale dla nas to też piękny czas, w którym mogliśmy także zregenerować nasze siły. I nabrać mnóstwa pozytywnej energii, którą zapewne dobrze spożytkujemy podczas wakacji...

Tak, nie możemy się już doczekać aż wsiądziemy do autokaru i wyruszymy do Białego Dunajca na wyczekiwane kolonie. Ale o tym to już napiszemy kiedy indziej...

Katarzyna Winkler