



Pozdravljeni!

Minilo je že kar tri mesece, odkar smo izdali prvo številko časopisa Špasn, zato se je nabralo kar veliko stvari, ki jih želimo deliti z vami.

Tokrat je naš časopis spomladansko obarvan. Za vas smo pripravili pretekle športne dogodke, modne trende, nekaj o zdravju in lepoti, sledijo še zanimivosti in seveda zabavni kotiček ter horoskop.

Prijetno branje vam želijo vaši novinarji!



Kristina Kosmač

UTRINKI IZ ŠOLE

ŠPORTNA TEKMOVANJA

Na naši šoli imamo dve ženski ekipi. Imamo mlajše in starejše deklice, ki nas zastopajo na športnih tekmovanjih. Obe ekipi sta za svoja leta odlični, starejše deklice so prišle s svojim talentom in trdim delom zelo daleč. Mlajša ekipa se še bori za končni rezultat v košarki. Ekipo starejših deklic sestavljajo: Alja Jurič, Karolina Pahovnik, Kristina Kosmač, Katarina Resnik, Ana Fužir, Manuela Bezovnik, Lucija Suhodolnik, Taja Špeh, Daša Zamernik, Gabi Planinšek, Kaja Pečovnik, Maja Zamernik in Ema Metulj.

Letos so obiskale več košarkarskih tekem in na vseh so bile zelo uspešne. Udeležile so se košarkarskega tekmovanja v Nazarjah, kjer so zasegle dvakrat 1. mesto in nazadnje so v Sladkem Vrhu zasedle 2. mesto. Udeležile so se tudi več nogometnih tekem npr. v Velenju, kjer so zasedle 1. mesto, v Nazarjah so zasedle 1. mesto in v Mozirju tudi 1. mesto.

Starejše deklice so morale trdno trenirati, da so prišle tako daleč. Treninge so imele vsak dan v tednu. Treniral jih je gospod Rajko Rudnik, ki je skozi vsa leta pripeljal veliko ekip do zmage. Naše prvakinje lahko prepoznaš po črnih dresih z belimi številkami. Naša šola je lahko ponosna na naše punce in na njihovega trenerja.

POLFINALE DRŽAVNEGA PRVENSTVA V NOGOMETU V ŠMARTNEM PRI LITIJU

Naše starejše deklice so prišle do polfinala, zato smo se devetošolci odločili, da jih bomo z navijanjem motivirali k še boljši igri.

Prvo tekmo so odigrale proti Osnovni šoli Žalec in rezultat je bil 0:0.

Naše starejše deklice so imele dobro obrambo in dober napad, ampak če ne bi bilo tako dobre branilke Kaje Pečovnik, bi zgubile.

Vsi učenci, ki smo jih šli gledat, smo strastno navijali in uporabljali razna tolkala, pihala itd.

Druga tekma je bila še bolj napeta. Igrale so učenke Osnovne šole Šmartno pri Litiji in ker so bile nasprotne igralke zelo dobre, so uspele dati 2 gola in naše 1. Na koncu je bil rezultat 2:1.

Tretja tekma je bila zelo napeta, ker je šlo za 3. mesto. Igrale so učenke Osnovne šole Milana Majcna Šentjanž in učenke Osnovne šole Blaža Arnič Luče. Na koncu so naše učenke premagale nasprotno ekipo in so osvojile 3. mesto v nogometu.



Mlajše deklice so se v košarki povzpele zelo visoko, saj so osvojile 1. mesto na domačem terenu in tudi na četrtfinalni tekmi. Da so se lahko povzpele do takšnih uspehov, so morale trdno trenirati. Vsi učenci in tudi učitelji jih podpiramo in jim želimo zmage na polfinalni tekmi.



BILI SMO ZRAVEN ...**POLFINALE DRŽAVNEGA PRVENSTVA V NOGOMETU V ŠMARTNEM PRI
LITIJI**

Naše starejše deklice so prišle do polfinala v nogometu, zato smo se devetošolci odločili, da jih bomo šli spodbujati.

Prvo tekmo so odigrale proti Žalčankam in rezultat je bil 0:0.

Naše starejše deklice so imele dobro obrambo in dober napad, ampak če ne bi bilo tako dobre branilke, kot je Kaja Pečovnik, bi zgubile.

Vsi učenci, ki smo jih šli gledat, smo strastno navijali in uporabljali razna tolkala, pihala itd.

Druga tekma je bila še bolj napeta. Igrale so z domačinkami in ker so bile nasprotne igralko zelo dobre, so uspele dati 2 gola in naše 1. Na koncu je bil rezultat 2:1.

Tretja tekma je bila zelo napeta, ker je šlo za 3. mesto. Igrale so učenke OŠ Milana Majcna Šentjanž in učenke OŠ Blaža Arniča Luče. Na koncu so naše učenke premagale nasprotno ekipo in priigrale so si 3. mesto v nogometu.

Luka Robnik

RAZNO...

KO BOM VELIK/A, BOM ...

- zidar, da bom služil denar. /Tomi, 1. r.
- lovec, da bom streljal živali. /Anže, 2. r.
- frizerka, ker je to tudi moja mami. /Ajda, 4. r.
- veterinar, da bom pomagala živalim. /Manca, 4. r.
- avtomehanik, ker mi je to zanimivo in da bom služil denar. /Miša, 4. r.
- lovec, ker me zanimajo puške. /Nik, 4. r.
- tesar, ker imam rad hiše in bi nadaljeval očetovo delo. /Job, 5. r.
- računalničar, ker me zanimajo računalniki. /Franci, 5. r.
- šofer tovornjaka, ker se rad vozim in mi je to všeč. /Aljaž, 6. r.
- šofer, ker se rad vozim. /Florijan, 6. r.



ŠOLSKI PARLAMENT

V torek, 24. februarja 2015, je v Lučah potekal 25. šolski parlament z naslovom IZOBRAŽEVANJE IN POKLICNA ORIENTACIJA. Letošnja tema parlamenta se je povezovala tudi z Evropskim letom za razvoj 2015, ki ga je evropska komisija razglasila s sloganom »Naš svet, naše dostojanstvo, naša prihodnost«. Udeležili so se ga učenci vseh osnovnih šol iz Zgornje Savinjske doline. Sodelovali so tudi učenci naše šole; Urban Romšak in Miha Podbrežnik iz 9. razreda, Maja Čerček iz 8. razreda in Daniel Kladnik iz 7. razreda. Zbrani so se razdelili v 4 skupine, v katerih so iskali pobude, vprašanja in možne rešitve na izbrano temo. Svoje ugotovitve so predstavili vsem udeležencem na plenarnem delu.

KAKO UGOTOVIM, KATERI POKLICI SO ZAME NAJPRIMERNEJŠI?

Po končanem osnovnem šolanju moramo sprejeti pomembno odločitev. Vpisati se moramo namreč na šolo, ki najbolj ustreza želenemu poklicu, ki ga želimo opravljati v prihodnosti.

Imaš odlične ocene, vendar si si vedno želel postati kuhar v kakšni prestižni restavraciji? Izbira poklica pri petnajstih letih ni ravno preprosta naloga, zato se velika večina učencev danes raje vpiše na gimnazijo in to odločitev še za nekaj časa prestavi. Za poklicno odločitev je nujno dobro poznavanje sebe in pogojev opravljanja tega poklica, česar učenci danes ne dobimo dovolj. V nadaljevanju članka ti predstavljam nekaj nasvetov, za katere upam, da ti bodo pomagali sprejeti pravilno odločitev o tvoji poklicni poti.

NA ODLOČITEV NAJBOLJ VPLIVA OKOLJE

Na tvojo odločitev v bodočem poklicu v prvi vrsti vpliva predvsem okolje, še posebej tvoja ožja družina, ki te je vzgajala. »Vsekakor imajo vrednote v nekem socialnem okolju velik vpliv na odločanje o poklicu. To zadeva predvsem odločitev za stopnjo šolanja (poklicna šola ali gimnazija ali štiriletna strokovna šola),« pojasnjuje Robert Pene Zor. Dodaja, da so tako na primer vrednote socialnega okolja, v katerem živimo učenci (družina, mikrosocialno in širše socialno okolje), takšne, da imajo vsi poklici, ki izhajajo iz štiriletne strokovne šole in gimnazije, večjo veljavo kot poklici, za katere je potrebna triletna šola, kar je tudi razlog,

zakaj se učenci že vsa leta pretežno odločamo za vpis na gimnazijo in štiriletno strokovno šolo. Pri koncu osnovne šole imamo na odločanje o nadaljevanju izobraževanja večji vpliv zunanji dejavniki, še posebej na primer ugled nekega poklica (npr. poklic zdravnika v družbi uživa večji ugled kot pa poklic kmeta).

NAJ TI POMAGAJO STARŠI IN ŠOLSKI SVETOVALCI

»V procesu odločanja je jasno, da potrebujejo učenci čim več pomoči staršev in drugih svetovalnih ustanov predvsem v smislu informiranja, in potem se na koncu tega procesa sami odločanja sami odločijo za poklic ali šolo in večinoma starši to odločitev podpirajo,« razlaga psiholog in dodaja, da med starši in osnovnošolci zelo redko prihaja do konflikta glede izbire poklica. Prav nasprotno, Robert Pene Zor opaža, da »starši odločitev za poklic preveč popuščajo svojim otrokom (»se bo že sam odločil«) v tem smislu, da jim premalo pomagajo z informacijami«. Za poklicno odločitev je tako na **primer nujno dobro poznavanje sebe in specifičnih pogojev, v katerih se opravljajo določeni poklici**. Psiholog tistim, ki se nagibate k poklicnem izobraževanju, predlaga, naj vam starši ali znanci poskusijo urediti kakšen pogovor z znancem, ki opravlja določen poklic, saj boste tako iz prve roke izvedeli, ali je to tisto, kar bi si tudi sami želeli delati.

PREMISLI O SVOJIH INTERESI IN HOBIJIH

Poleg tega je pomembno, da se s starši, ki te pravzaprav najbolj poznajo, temeljito pogovoriš, **ali sploh imaš takšne osebne lastnosti, da te bo to delo v določenem poklicu veselilo**. Če na primer prosti čas raje preživljaš na prostem in v naravi kot pa v zaprtih prostorih, bodo zate bolj primerni razgibani poklici, ki potekajo na terenu. **Pri odločanju o interesih pa včasih pomaga tudi, če si napišeš seznam del**, ki te ne veselijo in ki jih ne želiš opravljati, saj se ti bodo na ta način odprli tisti poklici, ki bi te morda osrečili. Drug način, kako ugotoviti, kaj te zanima, je, **da pomisliš, katere stvari so te najbolj veselile kot otroka**, pri tem pa ne pozabi niti na hobije, ki lahko v prihodnosti postanejo tvoj poklic. Če te zanimajo avtomobili in veliko časa preživiš v očetovi garaži ali pa če te navdušuje sestavljanje kompleksnih modelčkov, je smiselno, da premisliš o možnosti vpisa na kakšno bolj tehnično srednjo šolo. Premisli tudi o predmetih, ki so te v času osnovne šole najbolj veselili, in se o možnostih na tem področju pogovori s svojimi učitelji in učiteljicami. Ko določiš področja, ki bi te zanimala, je naslednji korak obisk šolskega psihologa, ki ti bo glede na tvoj učni uspeh in delovne navade lahko podrobneje svetoval.

RAZMIŠLJAJ TUDI O MOŽNOSTIH ZAPOSLOTITVE

In ne nazadnje, pri odločanju o tem, kakšen naj bo tvoj bodoči poklic, je prav, da se skupaj s starši in svetovalci vsaj malo ozrete po kasnejših možnostih zaposlitve. »Predvsem pa opažam, kar povem tudi staršem, da se učenci preveč odločajo za poklice, za katere je težko dobiti zaposlitev,« pravi psiholog Pene Zor. Tako je na primer že skoraj pregovorno znano dejstvo, da se mladi bolj kot za naravoslovje v zadnjih letih zanimajo za družboslovje, čeprav na tem področju ni ravno perspektivnih služb. Kot smo že omenili zgoraj, zanimanje za poklicno izobraževanje, še posebej izobraževanje za deficitarne poklice (tiste, ki jih je na trgu delovne sile premalo), iz leta v leto upada.

INFORMACIJE O ISKANIH POKLICIH

INTERNET

Prvi vir informacij o poklicih je vsekakor internet, ki je danes prava zakladnica informacij. Vendar pa je treba vedeti, na katerih spletnih straneh iskati informacije, ki so točne in zanesljive. Za začetek vam predlagamo www.filternet.si. Na isti spletni strani preverite programe srednjih šol, saj vas včasih so istega poklica lahko pripelje več poti in programov, najdete pa tudi vse slovenske srednje šole in njihove opise s strani dijakov. Ena od možnosti iskanja informacij o poklicih so tudi spletne strani zelenih šol.

SVETOVALNA SLUŽBA

Poleg interneta naj bo prvi vir pri informiranju o poklicih, ki bi bili primerni in zanimivi za vas tudi [pogovor s svetovalko oz. socialno delavko na šoli](#). Ker vas na šoli že poznajo, vam bodo lahko na podlagi vaših znanj, sposobnosti in interesov najprimerneje svetovali kam in kako naprej.

CIPS

Ko že veste kakšen poklic bi radi opravljali v življenju, se lahko po dodatne informacije odpravite tudi na [Center za informiranje in poklicno svetovanje-CIPS](#) (www.ess.gov.si/ncips/cips). Najdeš jih po celi Sloveniji (za točne naslove glej spletno stran). Tam vam bodo svetovalci pomagali poiskati dodatne informacije o poklicih, kot so zloženke, video prikazi, podatke o srednjih

šolah ipd. Na CIPS-ih bodo pomagali tudi tistim, ki pravzaprav še ne veste točno, kakšen poklic vas veseli ali pa ste še neodločeni. V tem primeru se lahko testirate **z interaktivnim računalniškim programom Kam in kako**, ki vas bo spodbudil, da si zastavite določena vprašanja o poklicih in opredelite poklicna področja, o katerih se lahko pogovorite s poklicnim svetovalcem, podrobneje raziščete poklice, ki so primerni in zanimivi za vas ter dobite nove zamisli o poklicih.



CPI IN ZAVOD ZA ZAPOSLOVANJE

Dodatne informacije lahko najdete tudi na **Centru RS za poklicno izobraževanje-CPI** (www.cpi.si) in na izpostavah **Zavoda za zaposlovanje** (www.ess.gov.si). Na CPI-ju poiščite razširjene značilnosti programov srednjih in strokovnih šol, informativna gradiva, ki vam pomagajo pri določanju zanimivih panog ipd. Na Zavodu, kjer vam lahko iz prve roke povedo, kakšne možnosti zaposlitve imate z določenim poklicem, pa lahko opravite test sposobnosti, ki vam bo pomagal ugotoviti področja, na katerih ste dobri, kar predstavlja temelj za ugotavljanje, katera šola bi bila najprimernejša za vas.

POKLICI PRIHODNOSTI

Kot so nam povedali na ZRSZ, pričakujejo, da bodo imeli v prihodnosti boljše možnosti zaposlovanja predvsem **strokovnjaki z naslednjih področij**:

- informacijske tehnologije, tehniki in naravoslovje, nove (zelene) tehnologije,
- zdravstvo in zdravstvena nega ter farmacija,
- trženje, finance in računovodstvo,
- ter strokovnjaki, ki bodo zagotavljali različne svetovalne storitve.

Vsekakor je **poudarek na širšem povezovanju znanj in spretnosti**, na primer menedžerskih znanj s spretnostmi trženja in znanji s področja informacijske tehnologije, ter tudi na povezovanju različnih znanj, mehkih veščin in vseživljenjskem učenju.

RAZLIKE MED OSNOVNO IN SREDNJO ŠOLO

Prehod iz osnovnošolskih v srednješolske klopi za marsikaterega novopečenega dijaka predstavlja šok in občutek odraščanja. **Dijaški čas je sinonim za nova, globlja prijateljstva in zavezništva ter spoznavanje samega sebe.** V teh štirih letih boste doživeli največ dogodivščin in prijetnih trenutkov v času svoje mladosti. Pričujoč sestave vas bo popeljal skozi dijaška leta z omembo najbolj kulturnih oznak, svetoval, kako jih najbolje izkoristiti, ter obenem opozoriti na past.

PREIMENOVANJE

Prvi šolski dan bo v znamenju koruze, okrašenih čel z mastno črko F in glasnega oponašanja znane živali. V tem času boste doživeli tudi uradno preimenovanje, po katerem vas bo poznala cela šola. **Postali boste »fazani«.** Naj vas »fazaniranja« ne bo strah, saj gre le za tradicijo. To bo vaš dan!



NOVA DRUŽBA

Srednja šola je prostor najbolj pisanih osebnosti. **Nedvomno boste na šolskih hodnikih in v razredu lahko spoznali prave prijatelje, s katerimi boste jadrali skozi življenje.** Po navadi se dijaki porazdelijo po skupinah, ki štejejo zgolj nekaj članov, s čimer pravzaprav ni nič narobe, zaželeno pa je, da vseeno znate stopiti skupaj in nastopiti kot en glas.

DIJAŠKE UGODNOSTI

Status dijaka vam bo prinesel **dijaško izkaznico**, ki vam bo omogočila nabor popustov pri številnih storitvah, ugodnejše obiskovanje kulturnih dogodkov (muzeji, kino in gledališke predstave) ter športnih aktivnosti.



RAZLIKE V SISTEMU PODAJANJA SNOVI

Učitelji bodo sedaj postali profesorji. Ti bodo predavali in velikokrat boste morali sami ustvariti svoje zapiske, saj profesor ne bo več vsega napisal, vi pa le prepisali. **Profesorji bodo predavali hitreje in v tem času podali ogromno informacij**, na vas pa bo, da si pomembnejše zapišete. Vsak profesor ima svoj sistem, ki ga vsak dijak slej ko prej spozna. Večinoma snov narekujejo, vendar hitreje kot na osnovni šoli, pa tudi že povedanega ne ponavljajo. Spet drugi prosto govorijo, pri čemer si mora vsak dijak posamično zapisovati tisto, kar sam misli da je pomembno.

NOV NAČIN UČENJA

Prav tako boste morali **sami predelati snov v učbenikih, saj vas bo profesor le usmeril**. Učiti se bo treba iz zvezkov in učbenikov, delovne zvezke pa boste bolj redko uporabljali. Domače naloge so ponekod obvezne, vendar jih ni toliko kot jih je bilo na osnovni šoli. **Več je samostojnega** dela npr. referati ali delo v skupinah. Načini preverjanja znanja so različni od profesorja: testi, kontrolne naloge, ustno spraševanje, referati, govorne vaje, seminarske naloge ...

OCENJEVANJE

Tudi na pridobivanje ocen ne bodo več opozarjali tako pogosto in ne bodo preveč strpni, v kolikor ne boste pripravljeni. Zato je **najbolje, da ste vedno pripravljeni**. Če boste na začetku dobivali slabše ocene od pričakovanih, se ne prestrašite. Dejstvo je, da ima dijak na začetku šolskega leta povprečno oceno slabšo, kot jo je imel v osnovni šoli, kar pa je posledica novega in zahtevnejšega načina učenja. Vendar pa tega podatka ne smete uporabljati v smislu zagovora pred razočaranimi starši. Kmalu boste spoznali načine predavanj profesorjev in se ji ustrezno prilagodili.

ODNOS DO PROFESORJEV

Kar se odnosov tiče pa je tako: sprva, še posebej prvi dan, čutimo do profesorjev neko distanco in »strah« da so strogi ali resni, vendar je že po tednu dni znano, da temu ni tako. **Tako kot na osnovni šoli so tudi na srednji šoli profesorji zelo različni**. Nekateri so zahtevni, resni, spet drugi prijazni, zabavni, pa tudi smešni. Nekateri vas bodo vikali, spet drugi ne. Na odnos profesor-dijak pa zelo vpliva število dijakov na šoli. Če npr. hodite na veliko šolo, kjer je veliko število učencev, potem si tudi profesorji ne zapomnijo vseh novih obrazov in temu primeren je

odnos-bolj uraden. Na manjših šolah pa vlada bolj sproščen odnos, ki temelji na večjem poznavanju in sodelovanju.

ŠOLSKE OBVEZNOSTI

Profesorji bodo od vas zahtevali **popolno prisotnost pri pouku** (izjema so bolezenska in izredna stanja) in **sprotno opravljanje domačih nalog**. Pisanje omenjenih je izredno učinkovit način učenja, ki vodi do najvišjih ocen. **Pripravite se tudi na pisanje seminarskih nalog**, ki so lahko samostojne narave ali pa skupinske, in predstavitev teh nalog. Z nekaj truda in dobre volje se da z oblikovanjem seminarske naloge dobiti dobro oceno, ki ponekod nadomesti tudi kakšen test.

MENJAVA OKOLJA

Tisti, ki ne živite v bližini izbranega mesta svoje nove šole, boste imeli možnost življenja v dijaškem domu. Verjetno boste prvič daleč od budnega nadzora staršev, vendar pa bodo sedaj tovrstno odgovornost prevzeli dijaški vzgojitelji. **Dijaški dom si lahko predstavljate kot manjše naselje, v katerem boste okusili začetno samostojnost**, hkrati pa lahko imeli tudi svojo zasebnost.

KAKO NAREDITI VTIS NA PROFESORJE?

Kaj je tisto, s čimer lahko učitelja prepričaš, da se trudiš, imaš dober odnos do predmeta, si zaslužiš dobro oceno?

TRUD

- Zelo pomembno je, da pokažete trud in voljo. To pomeni, da se potrudite vse naloge narediti čim boljše, vprašate po nejasnostih, si zapisujete stvari, ki jih učitelj razlaga, poudari.
- Dobro je, da ga upoštevate tudi takrat, kadar svetuje kakšno dodatno literaturo ali kaj bi bilo priporočeno ali želeno dodatno narediti. Takrat lahko nanj naredite največji vtis, saj se neobveznih dodatnih nalog verjetno ne bodo lotili vsi sošolci. Tisto, kar ste pripravljeni narediti več, šteje veliko!
- Pomembno je, da se zavedate, da pri pouku ne sedite le zato, ker morate, ampak zase, da se nekaj naučite za življenje, za nadaljnje izobraževanje in ker želite iz tega pridobiti kar največ.

SODELOVANJE

- Poleg tega, da se trudite, morate pokazati tudi sodelovanje. To pomeni, da učitelja v času, ko povpraša po tem, če ima kdo kakšno vprašanje - vprašate, kar vas zanima. Zagotovo se najde kaj, kar vam je nerazumljivo ali se vam je ob poslušanju snovi porodilo in vas zanima. Naj vam ne bo nerodno, saj šolo obiskujete zato, da se nekaj naučite, in niste tam, ker že vse veste in znate.
- S postavljanjem vprašanj učitelju pokažete, da vas snov zanima in se res želite kaj naučiti, poleg tega pa učiteljem veliko pomeni, saj jim s sodelovanjem izkažete neko spoštovanje in pokažete, da ste jim zares prisluhnili. Saj veste, da bi bilo tudi vam neprijetno, če bi razlagali tja nekam v prazno in vas ne bi nihče poslušal, vam nikoli postavil nobenega vprašanja. Vsi smo ljudje in delujemo na podoben način, zato se lahko postavite v vlogo učitelja, ki razlaga neko snov, pa boste tako tudi najlažje ugotovili, kaj bi naredilo na vas vtis, katerega učenca bi si vi najbolj zapomnili in zakaj.

DOBRO OPRAVLJENE NALOGE

- Veliko štejejo tudi dobro opravljene naloge. Pri pouku učitelj da domače naloge, med poukom pa se opravljajo tudi kakšne naloge, kot je delo v skupini, poročila, treba je najti dodatno gradivo. Tudi, če delo poteka v skupini, se potrudite po najboljših močeh in vedno poskušajte k obveznemu delo dodati še kaj neobveznega, mogoče pobrskati za kakšno informacijo več in nadgraditi novo snov, kaj bolj podrobno opisati, prikazati s fotografijami, grafi. Dobro morate opraviti domače naloge, se potruditi in jih ne opraviti površno, le zato ker je to potrebno.
- Veliko je tudi v vizualnem prikazu, zato se potrudite pri oblikovanju nalog, kakšnih poročil, referatov, seminarskih nalog, predstavitev. Učitelji v času svojega dela in vsakoletnega predavanja ter izvajanja enakih nalog vidijo in preberejo ogromno izdelkov, zato si bodo zapomnili le takšne, ki bodo s čim izstopali. To lahko storite tako, da pobrskate po dodatni literaturi in pokažete, da ste se bolj potrudili; da se zares potrudite s fotografijami, prikazovanju nekih podatkov s tabelami, grafi, z dobro opravljeno anketo in analizo podatkov... seveda je odvisno, za kakšno stvar gre, ampak pri vsaki nalogi se lahko še posebno potrudite. Poleg tega bo to v korist predvsem

vam, nadgrajevanju vašega znanja. Ne učite in trudite se za starše in učitelja, ampak zase!

DODATNE DEJAVNOSTI

- Dober vtis boste naredili, če se boste vključili v dodatne dejavnosti, ki jih vodi učitelj. To je lahko kakšna delavnica, krožek ali kaj organiziranega mimo vašega predmeta. Učitelj bo imel tako možnost, da vas tudi drugače spozna. Če imate kakšen športni dan ali druge dejavnosti, ne pozabite, da ste tudi takrat na očeh in lahko s kakšnim neprimernim obnašanjem ravno tako uničiš učiteljev dober vtis o tebi.
- Vedeti moraš, da če pri pouku ne sodeluješ in nikoli o ničemer ne povprašaš, potem te učitelj med vsemi sošolci ne more dobro spoznati in vedeti, da se trudiš. V času izven pouka pa te tako lahko spozna поближе in ne samo na podlagi tistega, o čemer se pogovarjate pri pouku.
- Le udeležite se kakšne dodatne delavnice, saj boste tako izvedeli še več praktičnega znanja ob teoriji na predavanjih, bolje potem tudi razumeli vso snov, pokazali zanimanje in naredili vtis.

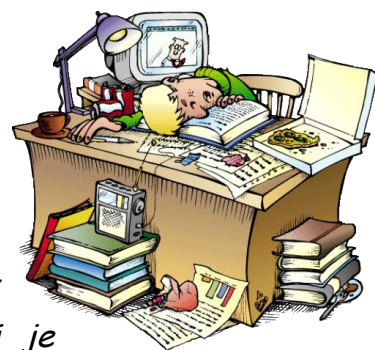
KO ZMANJKA MOTIVACIJE ZA UČENJE

Za nekatere je učenje šala, za nekatere pa poraba časa, ki ga morajo prebiti pd knjigami. Toliko je stvari, ki bi jih lahko počeli v času, ki ga moramo porabiti za ponavljanje in učenje. Ključ do rešitve tega problema je motivacija.

NAGRAJEVANJE

Eden izmed trikov kako se prepričati in čim prej opraviti z učenjem je, da si določite nagrado za hitro opravljeno delo.

PRIMER: Če v eni uri narediš domačo nalogo in vaje iz matematike, si lahko privoščiš uro na računalniku. Cilj je narediti zadano nalogo v času, ki si ga sami postavimo in se tega držati. Da bo bolj zanimivo (in učinkovito) lahko tekmujete sami s seboj in za isto nalogo vsak teden zmanjšate časovno omejitev. Prvi teden imate za vaje iz matematike eno uro, drugi teden 45 minut ... Preverite, do kod zmorete premakniti svoje meje.



“NE VZEMI SI VEČ KOT LAHKO PREŽVEČIŠ!”

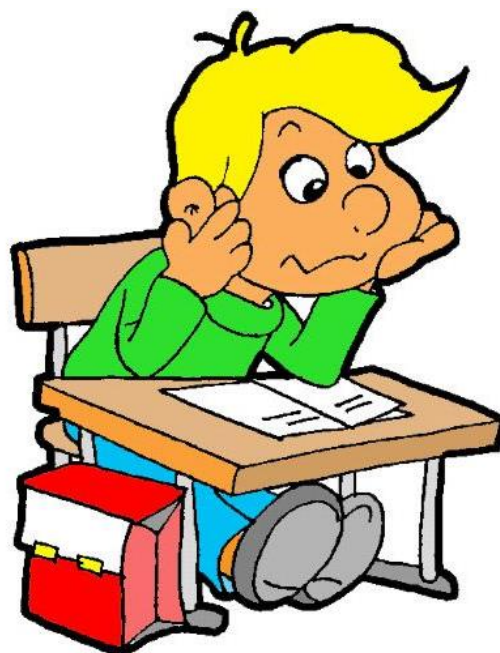
Če vidite, da je naloge veliko, da je zahtevna in da preproste ne veste, kje bi se je lotili, si jo razdelite na majhne delčke, v takšni obliki je vsak problem popolnoma obvladljiv. Naredite si načrt, tabelo, miselni vzorec, karkoli, da si problem vizualizirate. V naši glavi je vsak problem neznansko velik in zapleten, ko pa ga enkrat vidimo pred seboj na papirju postane bolj pregledan in jasen.

KAR LAHKO STORIŠ DANES NE ODLAGAJ NA JUTRI!

Zavedajte se, da se snov ne bo sama prebrala in naučila, ter da ne bo kar izginila, nasprotno vedno več je bo. Namesto, da preživite teden dni za knjigami, je boljše, če se učite sproti, saj bo to omogočilo, da bo snov zmeraj bolj jasna in zmeraj manj časa boste namenili učenju. V nasprotnem primeru pa bo vsakič težje, saj ne boš poznal prejšnje snovi, ki je predpogoj za snov, ki jo moraš obvladati do naslednjic. Zato boš ob ne sprotne delu porabil vedno več časa za učenje.

OBDRŽI OPTIMIZEM

Kljub temu, da ti snov ni všeč, pa nikar ne glej na stvar pesimistično. Če bo v glavi slaba volja in misel »kako je vse skupaj težko in nima smisla,« se tudi prebrano ne bo kaj dosti usedlo v znanje. Zato preprosto sprejmite učenje kot izziv, ki ga boste premagali in zmagali na končni preizkušnji-testu.



KAKO SE UČITI Z MISELNIMI VZORCI?

Načini in sredstva za boljše pomnjenje in urjenje spomina temeljijo na domišljiji, povezovanju in asociacijah, s katerimi ustvarimo novo podobo, ki si jo lažje zapomnimo. Klasični zapiski so tako velikokrat nepregledni in ne spodbujajo delovanja možganov ter priklicu novih idej. Z uporabo **miselnih vzorcev, ki temeljijo na posnemanju stvari v naravi** (zgradba molekule, regradove lučke, školjke, korale, pajkove mreže, sestave osončja), pa boste sledili svojemu naravnemu procesu razmišljanja in dosegli boljše rezultate.

SLABOSTI LINEARNIH ZAPISKOV

- 1. Prikrivanje ključnih besed:** ključne besede se v zapiskih pojavljajo na različnih straneh in v množici manj pomembnih besed, kar možgane ovira pri povezovanju najpomembnejših idej.
- 2. Oteženo pomnjenje:** enobarvni in enolični zapiski so dolgočasni, zato možgani padejo v polsen, kar preprečuje, da bi si zapomnili vsebino.
- 3. Zapravljanje časa:** čas zapravljate s pisanjem in branjem nepotrebnih besed, ponovnim branjem in iskanjem ključnih pojmov.
- 4. Ne spodbujajo ustvarjalnosti:** način zapisovanja možganom preprečuje, da bi povezovali pojme med seboj, kar zavira ustvarjalnosti in slabo pomnjenje.

PREDNOSTI MISELNIH VZORCEV

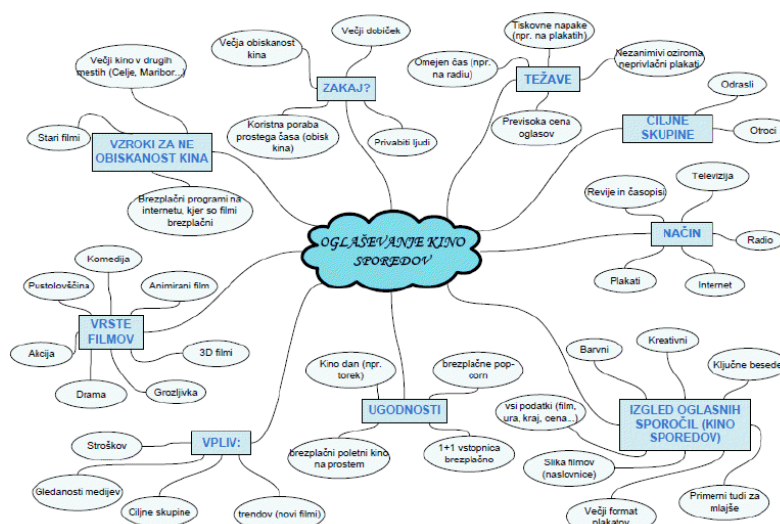
- 1. Barve:** spodbujajo in privlačijo, z njimi si prikličete ključne besede ali pa jih lažje uvrstite v točno določen sklop.
- 2. Celotna podoba snovi:** ko besedilo skrčite na pomembne in ključne besede, ki jih vpišete v miselni vzorec, dobite pregledno in smiselno povezano celotno podobo snovi.
- 3. Prihranek časa:** ker je celotno besedilo skrčeno, to prihrani čas pri zapisovanju, branju zapiskov in ponavljanju.
- 4. Dopolnjevanje:** ker so miselni vzorci odprti na vse strani, omogočajo stalno dopolnjevanje in posodabljanje.
- 5. Spodbujajo ustvarjalnost.**



UPORABA PRAVILA ZA OBLIKOVANJE MISELNIH VZORCEV

1. Uporablajte poudarke

- Začnite s središčno sliko ali besedo, ki osredotoči oči in možgane ter sproži številne miselne povezave.
- Uporablajte slike, saj uravnotežijo vaše vidne in besedne sposobnosti.
- Za osrednjo sliko uporabite tri barve ali več, saj barve spodbujajo spomin in ustvarjalnost. Z uporabo barv se izognete enoličnosti.
- Slike in besede naj bodo različnih velikosti. Najpomembnejše besede naj bodo napisane večje ali celo v treh razsežnostih.
- Miselni vzorec lepo razporedite po prostoru, zato izberite ustrezno velikost in postavitev lista (vodoravna postavitev papirja omogoča več svobode in prostora). Dobra razporeditev naredi sliko jasnejšo, olajša razvrstitev po stopnjah ali razredih in omogoča kasnejše dopolnjevanje miselnega vzorca.



2. Povezujte

- Uporablajte puščice, saj te samodejno vodijo vaše oči, da povežete dele miselnega vzorca. Lahko uporabite enosmerne, večsmerne, različne dolžine, debeline in oblike.
- Uporablajte znake. Z uporabo znakov (črtice, križci, krogci, trikotniki, zvezdice in drugo) lahko v trenutku povežete različne dele miselnega vzorca. Znaki še okrepijo in izboljšajo razvrstitev po razredih in stopnjah.

3. Bodite jasni

- Uporabljajte samo eno besedo za vsako črto, saj ima vsaka beseda več možnih povezav.
- Uporabljajte tiskane črke za ključne besede, saj imajo namreč izrazitejšo obliko, zato jih hitreje razberete. Omogočajo pa tudi urejenost in preglednost, kar izboljša jasnost in pomnjenje.
- Dolžina črt naj bo enaka dolžini besed. Tako se beseda lahko približa drugi besedi, kar olajša povezovanje. Hkrati prihranite tudi prostor.
- Glavne veje naj bodo povezane z osrednjo sliko. Povezovanje vam bo pomagalo tudi pri povezovanju misli.
- Osrednje črte naj bodo debelejši, saj jim boste tako dali pomembnost.
- Črke naj bodo čim bolj pokončne. Nagib naj ne bo večji od 45 stopinj, saj so pokončne črke bolj čitljive.

4. Razvijajte osebni slog

Miselni vzorci odsevajo vzorce v vaših možganih, zato je pomembno, da razvijete svoj osebni slog. Lahko se odločite za pravilo 1+, kar pomeni, da naj bo vsak vaš naslednji miselni vzorec bolj barvit, bolj logičen, bolj tridimenzionalen in lepši.

ŠE NEKAJ PREDLOGOV

- Če si morate nek miselni vzorec zapomniti, ga morate večkrat ponoviti, in sicer po 10-30 minutah učenja, čez en dan, en teden, en mesec, tri mesece in čez šest mesecev.
- Za ponovitev naredite nov miselni vzorec, v katerem povzemite vse, kar se spomnite od originalnega miselnega vzorca. Če boste originalni miselni vzorec samo pregledali, bo to za možgane samo zunanji dražljaj, ki jih spomni, kaj so že naredili, če pa boste naredili nov miselni vzorec, se preizkusite, kaj se spomnite brez zunanjega dražljaja.
- Vzpostavite ustrezno razpoloženje: oblikovanje miselnega vzorca se lotite pozitivno naravnani, čeprav bo vključeval stvari, ki jih imamo za negativne (kontrolna naloga, nastop v javnosti, predstavitev pred razredom). Če je mogoče, za začetek posnemajte druge miselne vzorce, slike in umetniška dela.

VPLIV HRANE, KI JO JEŠ, NA TVOJE UČENJE

V času srednje šole ni dovolj samo učenje. Poskrbeti morate tudi za **pravilno prehrano**. Le tako bo delovanje vaših možganov optimalno. Bodite pozorni, da zaužijete dovolj cinka (rdeče meso, jajca), železa (leča, školjke, fižol...), absorpcijo katerega izboljšuje vitamin C, vitamina B (polnovredna žita, soja, sadje...) ter beljakovin (kruh, žitarice, stročnice ...). **Nezadosten vnos le-teh v organizem namreč zmanjšuje intelektualno sposobnost!**

KONCENTRACIJA IN HRANA

Pri koncentraciji vam bodo pomagali tofu, sojino mleko in pšenični kalčki, grah, leča. **Z zajtrkom poskrbite za dober začetek dneva**. Pripravite si kosmiče s sadjem ter oreščki. Takšen zajtrk vsebuje vitamine, minerale ter magnezij, ki skrbi za sproščene mišice in živce. **Poskrbite za uravnoteženo kosilo**. Pripravite si ribe kot so losos, tuna, sardine ter tudi druge vrste rib, saj so bogat vir omega-3 maščobnih kislin, ki izjemno pozitivno vplivajo na spomin in učenje. Redni spremljevalec vaših obrokov naj bo **zelenjava**, ki je izjemnega pomena za vaše možgane. Glede na raziskave znanstveniki trdijo, da imajo ljudje, ki redno uživajo zelenjavo kot je brokoli, ohrovt manj možnosti za pešanje miselnih sposobnosti.



Špinača vsebuje vitamin K in E, foliate, ki naj bi upočasnjevale staranje možganov in krepile spomin. Za razmišljanje nujno potrebujemo ogljikove hidrate, to je hrana za možgane. Obrok mora biti sestavljen tako, da vsebuje energijske snovi, in sicer v takšni kombinaciji (lahko z lososom), da glikemični indeks ni previsok.

Odlični prigrizki med obroki

1. Namesto hitre prehrane se za prigrizek med obroki odločite za oreščke oz. **študentsko hrano**. Pri študentski hrani, ki jo boste našli v skoraj vsaki trgovini z živili gre za mešanico rozin, orehov ter mandljev.



2. Tudi **temna čokolada**, ki je sestavljena iz vsaj 70% pravega kakava naj se kdaj znajde na vašem jedilniku, saj pomaga pri slabem počutju, poleg tega pa znižuje tudi krvni tlak. Takšna čokolada je bogata s flavonoidi, ki pospešujejo pretok krvi do možganov, posledica česar je boljši spomin in boljše delovanje sivih celic.

3. Seveda so zdrave **vse vrste sadja**, toda za možgane so še posebej koristne borovnice, ki vsebujejo antioksidante, kateri vplivajo na dolgoročni in kratkoročni spomin. Vzpodbudijo delovanje možganskih celic.

4. Poudariti je potrebno, pomen **jabolk** ter ne nazadnje tudi jabolčnih olupkov. Jabolka pojejte neolupljena, saj se ravno v jabolčnih olupkih nahajajo antioksidant kvercetin, ki sive celice varuje pred napadanjem radikalov.



NEPOGREŠLJIV KARI IN GLUKOZA

Kari poznamo kot mešanico začimb, v kateri je tudi kurkuma, ki je zaslužna za karijevo značilno rumeno barvo. Kurkuma je za možgane koristna, saj preprečuje odlaganje nenormalnih beljakovin, ki so vzrok za Alzheimerjevo bolezen. Preprečuje tudi kopičenje holesterola v krvi, posledično do možganov pride dovolj



krvi ter kisika, zaradi česar možgani in sive celice delujejo nemoteno. Poskrbite za zadostno količino glukoze v krvi. Če človek ne zaužije dovolj glukoze, se pomanjkanje med drugim kaže tudi kot neosredotočenost na določeno stvar. Nasproti temu pa je prevelika količina

glukoze vzrok za oslABLJENE mentalne sposobnosti. Da bi preprečili nihanja ravni glukoze v krvi je potrebno jesti zapletene ogljikove hidrate. Ti so v hrani, bogati s škrobom, polnozrnat kruh, stročnice.

NE POZABITE TUDI NA TEKOČINO

Uživajte dovolj tekočine, ki skrbi da hranljive snovi potujejo po telesu. Dehidracija, četudi majhna, je vzrok za težave pri kratkoročnem spominu. Kava in pravi čaj vsebujeta kofein, zaradi katerega se izboljša kratkoročna



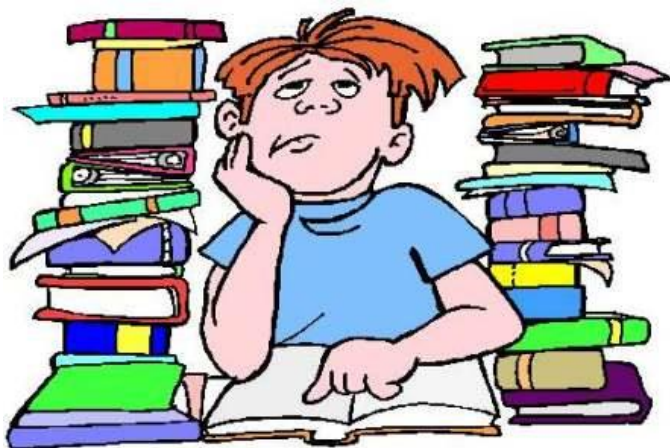
koncentracija. Pomagata tudi pri spominu in učenju. Učinek kofeina v kavi traja od 2 do 3 ure. Bolj je priporočljivo uživanje zelenega čaja, saj vsebuje manj kofeina. Kofein pa se izloča počasneje, kar pomeni, da ima daljši čas delovanja.

USPEŠNO SE PRIPRAVI NA NPZ

Ko se bližajo pomladni meseci, se skrb za NPZ poveča. Večurno prebiranje učnega gradiva tik pred izpitom vodi v stisko in stres. Da bi bilo znanje trajnejše, je treba **učenje smiselno načrtovati**. Med tem procesom pa spoznavajte svoj učni stil in najдите tiste učne strategije, ki vam osebno najbolj odgovarjajo.

NAČRTOVANJE UČENJA

Učenje je treba načrtovati, sicer se lahko znajdete v časovni stiski, ki bo vodila v stres. Ocenite, koliko časa boste potrebovali, da predelate posamezne sklope učnih vsebin. Naredite razporeditev svojih aktivnosti-kdaj bo čas za določen predmet, kosilo ter aktivnosti, ki vas veselijo.



1. Za uspešno učenje je treba dobro **urediti in organizirati prostor, saj to vpliva na koncentracijo (zbranost)**. Pripravite si vse pripomočke in gradiva, ki jih boste potrebovali, odstranite vse predmete, ki bi motili vašo pozornost, poskrbite, da imate ustrezno svetlobo in temperaturo.

2. »Brez kakovostnega učenja ni kakovostnega znanja; to pomeni, da je učno snov treba predelati in tudi utrditi, kar seveda zahteva določen čas in delavnost. Smiselno je, da zato čas, ki ga boste posvetili učenju, načrtujete preudarno, in sicer ob upoštevanju vseh **svojih učnih značilnosti** (Kaj že znam? Kakšni so moji cilji? Koliko zmorem?...) « pravi dr. Mojca Juriševič s pedagoške fakultete, Univerze v Ljubljani.

3. Ocenite, koliko časa boste potrebovali, da predelate posamezne sklope. **Vzemite si dovolj časa za učenje novega, za ponavljanje in tudi čas za 'rezervo'.**

4.»Pomembno je tudi, da imate med učenjem možnost preverjanja in poglobljanja svojega znanja s sošolci in drugimi osebami, ki določeno področje obvladajo bolje od vas,« dodaja dr. Juriševič.

Uporaben nasvet: med seboj se sprašujte s pomočjo kartončkov, na katerih je napisana snov ali njen povzetek in jih lahko po želji pobarvate ali okrasite. Da bo učenje tudi zabavno, si lahko sestavite igro učenja, npr. v obliki kviza.

STRATEGIJE UČENJA

- **PODČRTOVANJE** vam bo pomagalo razlikovati manj pomembne informacije od pomembnejših. Uporabite barvaste flomastre, uporabite različne črte, pri čemer ene pomenijo pomembne podatke, druge letnice.
- **IZPISKI, POVZETKI**: pomembne dele besedila povzemite s svojimi besedami. Tako boste zmanjšali obseg števila strani za učenje in se lažje učili iz svojih zapiskov. Pomembno je, da snov večkrat ponovite in po potrebi svoje povzetke tudi dopolnite ali popravite.
- **MISELNI VZORCI** so razvejane razporeditve ključnih besed. V sredini miselnega vzorca je glavna tema, o kateri se učimo, iz nje pa se širijo druge teme. Miselni vzorci vam pomagajo, da obsežno gradivo strnete ter učite možgane logično razmišljati. Uporabite lahko različne barve, znake, slike, uporabite torej domišljijo, saj bo tako učenje bolj zanimivo in ustvarjalno.
- **METAKOGNITIVNE UČNE STRATEGIJE**, kjer gre za nadziranje učenja. Spremljajte vse kar naredite v času učenja. Ko načrtujete pomnjenje, spremljate ali snov razumete ali ne, uravnavajte učenje, npr. če se vam zdi snov težka, se pri njej dlje časa ustavite, poiščite dodatno pomoč, razlago ali pa učenje pospešite, če ugotovite, da vam gre.
- **ISKANJE RAZLIK, KLJUČNE BESEDE, POSPLOŠEVANJE, DEBATE, PREVERJANJE ZNANJA, SPRAŠEVANJE**

UČNI STILI

Da boste učenje čim bolj prilagodili sebi, najprej preverite, kateri učni stil vam je pisan na kožo in kako lahko na to, kateri tip ste, svoje učenje še izboljšate.

Če si dobro zapomnite grafično gradivo, spoznate besede po obliki črk in besed, si brez težav zapomnite obraze, imate žive predstave, skicirate pri zapisovanju, upoštevate bolj podrobnosti kot celoto. Za večino stvari pravite "to je videti dobro". Po navadi hitro govorite, če iščete pot, imate raje, da to pogledate na zemljevidu, kot da vam nekdo pove, ko se pogovarjate po telefonu, radi zraven tudi čečkate po papirju. Če se najdete v opisu, vam najbolj odgovarja **vidni stil**.

Pri učenju vam bo v pomoč podčrtovanje z raznobarvnimi flomastri, uporaba skic in simbolov, risanje miselnih vzorcev, slik. Uporabite tudi preglednice, tabele, naredite si lahko plakate in kartončke.

Če si večino snovi zapomnite že ob poslušanju, raje odgovarjate ustno kot pisno, imate raje dialog, ustna navodila, besede dojemate po zvenu, bolj upoštevate celoto kot podrobnosti, raje berete na glas, **je vaš stil učenja slušni.**

Svoje učenje lahko poskusite izboljšati z delom v dvojicah in skupini (sprášujte drug drugega, razlagajte ostalim snov), s poslušanjem kaset, igranjem vlog ali polglasnim branjem.

Če pri učenju potrebujete telesno gibanje in si boljše zapomnite razlago, ki jo spremljajo živahne kretnje/gibanje/skice, ali pa morate stvari preizkusiti, se jih dotakniti, med razlago tudi sami radi gestikulirajte, spadate v skupino ljudi, katerih stil učenja je **gibalni.**

Med učenjem se sprehajajte ali pa ritmično hodite, pomagajte si s skiciranjem in raznobarvnim podčrtovanjem. Prav tako med učenjem uporabljajte računalnik ali pa si sami izdelajte npr. zemljevid ali pa časovni trak. Pomembno je, da rešite čim več vaj.

ODMORI MED UČENJEM

Strokovnjakinja pravi, da so premori del vsakega učinkovitega učenja; **brez premorov si vaši možgani namreč zapomnijo bistveno manj**, saj se sprejete informacije med dolgotrajnim učenjem laže pomešajo med seboj in zato jih tudi hitreje pozabite. Za učinkovito učenje potrebujete čas, da se z učno snovjo spoznate in da jo na osnovi razumevanja s ponavljanjem dobro utrdite. Med urami učenja so **priporočljivi nekaj minutni odmori**, v katerih se telesno in psihično sprostite, a ohranite zbranost za nadaljnje učenje. **Po odmoru predelano snov najprej ponovite oziroma utrdite, šele nato se lotite nove snovi**, k že usvojenim vsebinam pa se občasno vračate, jih ponavljajte, povezujete z novimi, iščete primere. Število in trajanje odmorov načrtujte **glede na obseg in zahtevnost učne snovi ter glede na tempo vašega učenja.**

INVESTIRAJTE PROSTI ČAS V KORISTNE AKTIVNOSTI

Velikokrat se zgodi, da svojega časa na porabite dovolj produktivno oziroma ne tako, kot bi si želeli. Nekateri imate to prednost, da se lahko, če imate željo po boljšem obvladovanju časa in dodatnem znanju, udeležite različnih krožkov na šoli, delavnic ali projektov, in to zastonj. Krožke in delavnice, ki jih organizira šola, se splača obiskovati. Marsikatera poznanstva, izkušnje in pridobljena znanja vam lahko služijo kot dobra odskočna deska v prihodnost. Obiskujte dejavnosti, ki vas zanimajo in za katere boste imeli dovolj časa, da jih boste lahko redno obiskovali. In ne pozabite, **nikoli več v življenju ne boste imeli toliko možnosti brezplačnih aktivnosti, kot jih boste imeli kot dijaki.**

RAZLIČNE AKTIVNOSTI

Na šolah se lahko odločite za različne aktivnosti. Tisti, ki imate radi šport, se lahko odločite za športne aktivnosti, kot so tek, kolesarjenje, planinarjenje, moštvene igre (nogomet, košarka, odbojka...). **Te so v okviru krožkov na šoli večinoma zastonj, gre pa tudi za dejavnosti, ko združite prijetno s koristnim.** Različne dejavnosti v sklopu umetnosti lahko obiskujete na likovnih, dramskih, kulturnih krožkih ali pa se pridružite pevskemu zboru. Poleg tega obstajajo tudi različne raziskovalne aktivnosti, v sklopu katerih sodelujete na določenem raziskovalnem področju in pišete raziskovalno nalogo. **Poskusite se analizirati in vprašati, kaj je tisto, kar vas zanima in je za vas primerno.** Tako se boste lažje odločili za obiskovanje določenih izven šolskih dejavnosti. Pri obiskovanju različnih dejavnosti se vaša trud in volja lahko izplačata na način, da sodelujete na različnih tekmovanjih, natečajih, tudi na državnem nivoju, in osvajate različna priznanja, pokale, medalje ter druge nagrade.

KORISTNA PORABA PROSTEGA ČASA

Definicija prostega časa že v osnovi narekuje, da gre za čas, s katerim razpolagate tako, kot si sami želite, ko končate s šolskimi obveznostmi, npr. s poukom, domačimi nalogami... Takrat si lahko aktivnosti razporedite o lastni želji. Če ne sodite med ljudi, ki bi ves prosti čas porabili za lenarjenje, pred računalnikom, televizijo, imate **veliko možnosti že na sami šoli.** Potrebno je torej le malo želje in iniciative, da npr. vabila na delavnice in krožke opazite, saj

so slednja običajno objavljena kar na spletni strani vaše šole, na oglasni deski ali pa jih najdete med spletnimi gradivi. Šole namreč organizirajo veliko neformalnih oblik izobraževanja, ki pokrivajo različne teme, večinoma pa so vse dejavnosti v sklopu šole brezplačne. **Preverite spletno stran, izberite si krožek, delavnico ali projekt in vzpostavite stik z nosilci dejavnosti.**

Veliko informacij o aktivnostih najdete tudi na straneh Facebooka, saj se člani običajno združujejo v skupine, kjer si izmenjujejo pomembne informacije o tem, kdaj in kje se bodo krožki odvijali in o čem bo tekla razprava (pevske zbori, športne aktivnosti...). Izkoristite te možnosti, dokler so na voljo in večinoma brezplačne.



JEZIKOVNI TEČAJI

Verjetno ste že slišali za rek: »Kolikor jezikov znaš, toliko veljaš.«. Če se odpravite na počitnice v tujino, se odločite za šolanje v tujini ali pa kasneje pri iskanju službe, je povsod zelo dobro in priporočljivo znanje tujih jezikov. V šolah se običajno učite angleščino in nemščino, pa tudi kakšen drug tuji jezik, vendar to za nekatere ni dovolj, da se lahko nato sami znajdete v situaciji, ko je treba govoriti tuji jezik in poleg ni učitelja, ki i pomagal. Nekatere šole ponujajo tudi možnosti obiskovanja jezikovnih krožkov brezplačno (v sklopu dodatnega pouka) ali tečajev po nižji ceni. To je odlična priložnost, če želite osvežiti že pridobljeno znanje, ga nadgraditi ali pa se preprosto učiti osnov določenega jezika. **Tremo in strah pred učenjem jezikov dajte na stran** in se v prostem času odločite tudi za to možnost, saj vam kasneje ne bo žal, ko boste ponosno in z veseljem razumeli angleško, brali nemško, govorili špansko in komunicirali francosko.



13 NASVETOV ZA ŠPORTNO MOTIVACIJO

Ste se končno odločili in začeli migati, pa vam je že padla motivacija, ker vam ne gre, ker ne veste, kako, in ker...? Toliko izgovorov, zakaj ne morete telovaditi. **Naš vsakdan naj bi bil sestavljen iz zmerne telovadbe, trikrat tedensko pa bi morali intenzivno telovaditi (vsaj 20 minut).** Da bi vam to uspelo, mora biti vaša športna dejavnost zabavna in morate imeti motivacijo.

Začnete lahko z vsakodnevnimi sprehodi, ki jih boste kasneje nadgradili s hitro hojo in nato s tekom. Če raje telovadite v družbi, si izberite skupinsko vadbo ali fitnes. Ni pomembno, kakšna je vaša športna dejavnost, pomembno je, da jo izvajate redno.



KAKO SE MOTIVIRATI?

Telovadba naj vam bo v veselje, zato izberite tisto vrsto telovadbe, ki vas zanima, ki vam je všeč in ne telovadbe, ki ni po vašem okusu. **Ne obupajte prehitro. Vsak začetek je težak.** In če vam na začetku ne bo šlo, to ne pomeni, da telovadba ni za vas. Potrebujete le nekaj več časa, da jo osvojite. Tukaj je nekaj trikov, ki vam bodo morda pri dvigu motivacije prišli prav.

- 1. V dvoje je lažje.** Poiščite si vsaj enega partnerja za šport, ki namerava to početi resno. Tako boste drug drugega spodbujali in se hkrati dokazovali. Prav tako, če se odločite za skupinsko vadbo, pojdite skupaj s prijateljem.
- 2. Postavite si realne cilje zase.** Sami najbolje poznate svoje telo. Ne zastavite si previsokih ciljev na začetku. Raje jih postopoma višajte. S pomočjo ciljev boste lažje spremljali napredek in obdržali motivacijo.
- 3. Začnite počasi in se ne ozirajte na druge.** Vadite tako intenzivno, da se boste dobro počutili. Ne primerjajte se z ostalimi. Imejte svoj tempo in intenzivnost vadbe.
- 4. Preizkusite različne športe** (hitra hoja, tek, kolesarjenje, skupinske vadbe, fitnes, plavanje...) in izberite tistega, v katerem najbolj uživate.
- 5.** Ko vam primanjkuje motivacije, poskusite drugo vrsto športne aktivnosti ali zamenjajte prostor, kjer vadite. **Poiščite in napišite si kakšen motivacijski verz** ter si ga prilepite v sobi na vidno mesto, da vas bo vedno motiviral.



6. **Pomislite na rezultate**, ki jih bo prinesla vadba. Prinesla vam bo dobro počutje, izboljšanje zdravja, utrjeno telo, boljšo psihično in fizično kondicijo, več energije...
7. **Poslušajte svojo priljubljeno glasbo**, saj vas bo spravila v dobro voljo. Hkrati ob tem izgubite občutek za čas, saj misli preusmerite drugim.
8. **Zaslužite si počitek, zato ne pretiravajte**. Po telovadbi si privoščite počitek, druženje s prijatelji.
9. **Kupite si športno uro in tako spremljajte** čas, intenzivnost, količino vadbe, porabljene kalorije in svoj napredek. Ta se bo vsak dan bolj opazil in to vam bo dalo novo motivacijo za naprej.
10. **Določite dneve in ure, ob katerih boste vadili**, in si jih zapisujte na koledar. Tako boste tudi lažje usklajevali druge obveznosti.
11. **Imejte primerno opremo**, saj boste le tako lahko uživali v izbrani športni aktivnosti.
12. **Pozitivno razmišljajte o vadbi in vadite z veseljem**.
13. **Za trdo delo si dajte nagrado**. Nagrada naj bo takšna, da vam bo dala še dodatno motivacijo za nadaljnjo telovadbo.



(Srednje šolski vpisnik, priredba)

Katarina Resnik

KAČE

Kače so mesojedi plazilci brez okončin, ki jih uvrščamo v red luskarjev, torej so podobni kuščarjem, krokodilom in želvam. Trenutno je znanih okrog 3.150 vrst kač, ki jih združujemo v 456 rodov. Živijo na vseh celinah, razen Antarktike in večine manjših otokov.

OPIS

Podobno kot drugi luskarji so kače ektotermni amnioti, katerih telo preraščajo rožene luske. Njihova posebnost je oblika telesa, ki je prilagojeno plazenju skozi luknje. Je podolgovato in vitko (>>kačasto<<) ter brez okončin. Od podobnih breznogih kuščarjev (npr. slepca) jih ločimo po tem, da nimajo vek in zunanjšega ušesa. Po navadi imajo 200 do 400 ali celo več vretenc in samo eno delujoče pljučno krilo. V čeljusti imajo mnoge kače mnogo več sklepov kot drugi plazilci, kar jim omogoča da zelo široko razprejo usta, ko požirajo plen. Z razcepljenim jezikom mahajo gor in dol, nato pa konici potisnejo v parni odprtini (oz. vomeronazalnega) organa v ustih, ki zaznava kemične delce v zraku (vonj). Ker je odprtina parna, lahko s tem do neke mere določijo tudi smer dražljaja. Nekatere kače imajo tudi čutila, občutljiva na infrardeče valovanje, ki se nahajajo med nosnicami in očmi. Omogočajo jim, da »vidijo« toploto, ki jo oddaja njihov plen. Telo kač je prekrito s čvrstimi, prekrivajočimi se luskami, ki izraščajo iz povrhnjice. Luske na trebuhu so hrapave, da se bolje oprijemajo podlage, sicer pa je površina kače na otip gladka in suha. Razširjena zmotna predstava, da so kače sluzaste, izvira verjetno iz njihove podobnosti s črvi. Par prozornih lusk prerašča tudi oči, ki so zato ves čas odprte. Kače občasno odvržejo kožo - se levijo. S tem zamenjajo staro, obrabljeno kožo in se znebijo zajedavcev, kot so klopi ter pršice. Levitev naj bi omogočala tudi rast, vendar to pri kačah ni tako nedvoumno, kot denimo pri žuželkah. Ker so luske del kože in ne samostojne, morajo kače odvreči celotno vrhnjico naenkrat.

POZNAMO:

Azijska drevesna kača

Kraljevi piton

Ameriški gož

Honduraška mlečna kača

Mavrični udav

Rdečerepi udav

Pritlikavi udav

Rdečerepi udav



Nekaj preventivnih nasvetov:

- Kadar obstaja dvom, ali je človeka res ugriznila kača ali kakšna druga žuželka, škorpion ali glodalec, je vseeno treba ravnati tako, kot da bi prišlo do ugriza strupene kače.
- Kača je plašna žival in praviloma človeka ne napada, piči ga le, če se čuti ogrožena, zato je priporočljivo, da smo v gozdu glasni, da nas začutijo in zaznajo. Tako se nam lahko predhodno umaknejo. Običajno nas zaznajo oz. zavohajo z razcepljenim jezičkom.
- Ugrizu se lahko izognemo s pazljivostjo pri hoji, plezanju, plavanju in pri nabiranju gozdnih sadežev, z nošenjem zaščitne obleke in obutve.
- S seboj je priporočljivo imeti komplet prve pomoči in ga znati uporabljati.
- Vedno se pozanimajmo o gori - hribu - planini, kamor gremo in kakšne vrste kač tam živijo. Pomagajmo si s fotografijami gada in modrasa, saj je pomembno, da po ugrizu vemo, katera kača nas je pičila oz. da si jo zapomnimo - jo slikamo in nato preverimo na internetu.
- S seboj vzemimo mobilni telefon, po možnosti tistega, ki ima boljšo pokritost z omrežjem.
- V kolikor smo že v preteklosti imeli alergijsko - anafilaktično reakcijo po pikih živali in so nam predpisali set, v katerem so zdravila, ga ne pozabimo doma, ampak ga vzamemo s seboj.
- Poskrbimo za čim višjo - debelo obutev in izogibajmo se polaganju rok ali nog v predele, kjer se lahko skriva kača (visoka trava, pod skalami, v skalnih razpokah, na skalnih policah in celo v navpičnih stenah ter v vodi med soteskanjem). Tam, kjer bomo najmanj pričakovali, nas lahko preseneti.
- Bodimo pazljivi in pozorni med hojo in ne spimo na prostem ter po možnosti pri odprtem šotoru.
- Najpomembneje pa je, da ko kačo zagledamo, naredimo čimvečji ovinek okoli nje. Pustimo jo na miru in nikar je ne poskušajte ujeti ali celo ubiti, saj statistike kažejo, da se je največ ugrizov pripetilo ravno ob takih dogodkih. V kolikor je bila kača predhodno ubita, se ji ne približujmo, saj imajo kače refleks ugriza, ki je prisoten še dolgo po njihovi smrti.

Justin Funtek

OSKARJI

Letos je oskarje prvič vodil igralec Neil Patrick Harris, gledalcem bolj poznan po vlogi Barneyja Stinstona v seriji *Kako sem spoznal vajino mamo* (How I Met Your Mother). Na odru so se med drugim zvrstili še Josh Hutcherson, Scarlett Johansson, Zoe Saldana, Octavia Spencer in Jack Black.

Med drugimi so bili zmagovalci igralec Eddie Redmayne (za glavno moško vlogo) in Julianne Moore (za glavno žensko vlogo). Film *Whiplash* je osvojil dva oskarja, film *Birdman* tri in *The Grand Budapest Hotel* je osvojil kar štiri.



STVARI, KI JIH NISTE VEDELI O OSKARJIH

1. Druga svetovna vojna je vplivala na izdelavo kipca oskar.
2. George C. Scott in Marlon Brando sta oskarja zavrnila.
3. Linda Hunt je edina oseba, ki je prejela oskarja za vlogo osebe nasprotnega spola.
4. Podelitev oskarjev so prestavili trikrat.
5. Walt Disney je prejel osem oskarjev naekrat; za risanko Sneguljčica so dobili enega oskarja in sedem miniaturnih.



Ana Golob

ZAJČEK SKAČE SEM IN TJA ...

VELIKONOČNI PRAZNIKI

Velika noč je najpomembnejši krščanski praznik. Kristjani na ta dan praznujejo Jezusovo vstajenje od mrtvih - na veliki petek so Jezusa Kristusa križali, tretji dan po tem, na nedeljo, pa je vstal od mrtvih. Velika noč je za kristjane praznik veselja in upanja; verujejo, da je Jezus s svojim vstajenjem premagal telesno in duhovno smrt ter za vse prinesel upanje, za kristjane pa upanje na vstajenje po smrti.

Velikonočne tradicije se v veliki meri od države do države razlikujejo. Po tradiciji je na veliki petek zapovedan strogi post, na veliko soboto se blagoslovijo (pogovorno žegnajo) jedila, ki se potem zaužijejo za nedeljski zajtrk. Tudi v Sloveniji imajo določeno simboliko, suho meso simbolizira Kristusovo telo, rdeči pirhi so kaplje krvi, hren predstavlja žeblje, potica in ostala peciva pa trnjevo krono. Na velikonočno nedeljo so v Sloveniji v navadi vstajenjske procesije, na čelu katerih nosijo kip vstalega Kristusa.

Praznik sam ima korenine v judovstvu, pa tudi v starih poganskih navadah, ko so praznovali prihod pomladi. V Sloveniji prazniku rečejo tudi vuzem.

Zgodnje kristjane so krščevali na predvečer velike noči in tudi danes odrasle osebe običajno krščujejo na ta praznik. Ker je Kristus vstal iz kamnitega groba podobno, kakor pišče pride iz jajca, in ker tudi krst pomeni vstop v novo življenje, je jajce znamenje Kristusovega vstajenja in hkrati tudi krsta. Izmenjavanje velikonočnih jajc oziroma pirhov izhaja že iz starih poganskih navad, denimo čaščenja boginje Eostre. Jajca predstavljajo ljubezen in prijateljstvo, pa tudi celotno stvarstvo kot kozmično jajce.



VELIKA NOČ DRUGOD

Praznovanje velike noči je praznovanje zmage življenja nad smrtjo. Večina kristjanov praznuje veliko noč na prvo nedeljo po prvi spomladanski polni luni.

Čeprav je simbolika velike noči po vsem svetu enaka, pa so običaji različni. V mnogih delih Evrope na vrhovih gričev na velikonočni večer zakurijo kres. V ogenj pogosto vržejo tudi podobo Juda Iskariota. Kurjenje kresov je bilo prvotno namenjeno praznovanju prihoda pomladi, s prihodom krščanstva pa je dobili novo simboliko.

ANGLIJA

Angleži jo imenujejo Easter. Velika noč se praznuje z izmenjavo velikonočnih pirhov in drugih elegantnih daril. Darila so lahko vse od denarja, obleke, čokolade ali skupnih počitnic. Nekateri izdelajo velikonočne košare, v katere položijo narcise in jajčka. Otroci včasih tekmujejo, kdo ima najboljšo košaro, in zmagovalec dobi velikonočno jajce. Velikonočni zajček je pomemben del velikonočne tradicije v Angliji. Trgovinice so polne takšnih in drugačnih zajčkov, ki si jih ljudje podarjajo med sabo. Velikonočni zajček "skrije" jajca v hiši, ki jih otroci na veliko noč iščejo. Priljubljena hrana na veliki petek so sladki sadni kruhki s križem po vrhu.



FRANCIJA

Francozi jo imenujejo Paques. Glavno praznovanja se začne na veliki petek s slovesnim utišanjem zvonov, ki ne zvonijo od velikega petka do velike noči. To je znak žalovanja za križanim Kristusom. Zgodaj na velikonočno jutro otroci odhitijo v vrt, kjer opazujejo donenje zvonov, ta čas pa starši skrijejo čokoladna jajca.

ITALIJA

Italijani jo imenujejo La Pasqua. Velika noč je v Italiji velik praznik, ki ga praznujejo tudi z Agnellino, posebej priljubljeno velikonočno jedjo iz pečene jagnjetine. Otroci pa se veselijo bogatega velikonočnega kruha, ki je v obliki krone in napolnjen s pisanimi sladkimi velikonočnimi jajčki.

NEMČIJA

Nemci jo imenujejo Ostern. Šolarji imajo približno tri tedne velikonočnih počitnic. Na veliki petek, veliko soboto in veliko noč ne dela nihče. Mnogi jedo ribe na veliki petek, na večer veliko sobote pa pogosto zakurijo kres, kjer se zbere veliko ljudi. Kresovi so simbol konca zime in vseh slabih občutkov. Na velikonočno jutro se družina zbere ob zajtrku. Starši nato skrijejo velikonočne košare s sladkarijami, pirhi in majhnimi darili. Prijatelji si izmenjajo tradicionalno ročno pobarvana jajca.

NIZOZEMSKA

Nizozemci jo imenujejo Pasen or Pasen Zondag. Po vsej državi praznujejo veliko noč kot velik praznik pomladi. Za velikonočno večerjo okrasijo mizo s pobarvanimi jajci in zgodnjim cvetjem. Ena najbolj priljubljenih velikonočnih jedi je sladek kruh polnjen z rozinami in ribezom.

ŠVEDSKA

Švedi jo imenujejo Påskdagen. Jajce, simbol življenja in vstajenja, se pojavlja v vseh velikonočnih jedeh in velikonočnih igrah. V vsakem gospodinjstvu je barvanje jajc posebna zabava. Kotaljenje oz. potiskanje jajc je priljubljena velikonočna zabava najmlajših. Za cvetno nedeljo so značilni palmovi listi. Na velikonočni večer zanetijo kres, tradicionalni pa so tudi ognjemeti.



ČESA SE VESELITI OB PRIHODU VELIKE NOČI?

Ob velikonočnemu jutru se seveda vsi veselimo velikonočnega zajtrka.

Za ta zajtrk so značilne jedi:

- šunka,
- klobase,
- pirhi,
- hren,
- potica,
- lahko tudi sadje.

Vse to v soboto nesemo k žegnu.



Po nekaterih domovih pa je značilen tudi 'velikonočni zajček'. Včasih skrije čokoladna jajčka po hiši ali pa zunaj po vrtu, ko se otroci zbudijo, pa jih veseli odidejo iskat. Včasih pa pusti darila pri velikonočnih jajcih. Ta darila pa so seveda malenkosti, kot na primer:

- sladkarije (za otroke),
- nogavice,
- rokavice,
- figurice
- in veliko drugih drobnarij.



Karolina Pahovnik

GELIRANJE NOHOTV

Gelirani nohti dajejo učinek umetnih oziroma plastičnih, le da zgledajo bolj naravno in oblikuješ jih lahko, kakor želiš. Geliranje pa lahko izvedeš kar doma, rabiš pa samo gel, čopič za nanašanje in UV lučko (če je nimaš, lahko nohte geliraš tudi brez le-te).



Postopek:

1. Z acetonom odstrani lak za nohte, ki je ostal na tvojih nohtih.

Gel moraš vedno nanašati na čiste nohte!

2. Ostrizi si nohte.

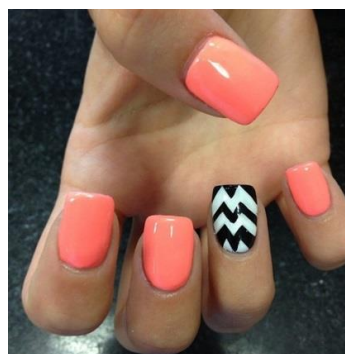
Če si z dolžino svojih nohtov zadovoljna, jih ni treba, le poskrbi, da si jih prej s pilico popiliš.

3. Odstrani obnohtno kožico. S tem bo nanašanje gela lažje.

4. Postopek geliranja:

- Na vsak noht lahko naneseš eno debelejšo plast ali 3 tanke, med plasti pa lahko vstaviš tudi lak.
- Za vsako nanešeno plast daj noht pod UV lučko za 2-3 minute ali dalj časa. Ta postopek ponoviš trikrat.
- Na drugo plast gela lahko naneseš barvni lak za nohte.
- Ko si končala, odstrani odvečni gel iz nohtov z acetonom.

5. Ko si končala, jih poljubno lahko okrašaš ali oblikuješ s pilico.



KAKO HITRO DO BLEŠČEČIH ZOB?

Do belih zob lahko prideš kar doma z enostavnimi triki.

1. Soda bikarbona

Ena izmed preprostih metod za beljenje zob je gotovo soda bikarbona, ki jo gotovo imaš doma. Z njo lahko zmešaš še vodo ali limonin sok, tako da bo nastala gosta zmes, ki bo podobna zobni pasti. Ta postopek ponovi sedemkrat na vsaka 2 dni.



2. Jagode

Jagode vsebujejo acid, ki naravno pobelijo tvoje zobe. Eno jagodo zmešaj z žličko sode bikarbone in dobljeno maso nanesi za zobe. Pusti delovati pet minut nato pa umij zobe z navadno zobno pastjo.



3. Kokosovo olje

Poleg tega, da kokosovo olje poskrbi za sijočo kožo in lase, se z njim da tudi pobeliti zobe. Vzemi žličko olja, ga razmaži po zobeh in pusti delovati nekaj minut. Nato si zobe očisti tako kot po navadi.



NARAVNE METODE PODALJŠEVANJA NOHTOV

Veliko deklet ima težave z lomljenjem nohtov in zato le-ti ne zrastejo do želene dolžine. Tukaj je nekaj naravnih metod, ki ti bodo pomagale pri rasti nohtov in da se ti ne bodo več lomili ter bodo ostali trdnejši.



1. OLIVNO OLJE

Ne le da vsebuje vitamin E, ki pomaga pri pretoku krvi, ampak tudi utrdi nohte in podaljša njihovo dolžino.

- Preden greš spat, si na nohte in obnohtno kožico nanesi olivno olje in ga 5 minut vtiraj, nato si nadeni bombažne rokavice in jih pusti na rokah čez noč.
- Lahko si tudi naliješ olivno olje v posodo, dodaš malo vode in soli in jih nato namakaš v zmesi od 30 minut do 1 ure.

2. KOKOSOVO OLJE

Kot olivno olje tudi kokosovo olje pomaga pri podaljševanju nohtov, utrdi pa tudi obnohtno kožico.

- Pred spanjem si na nohte nanesi olje in ga vtri. To ponovi enkrat na dan.
- Narediš lahko tudi zmes, v katero daš malo kokosovega olja in 2 žlički medu in ga nato pogreješ v mikrovalovni za dvajset sekund in v njej namakaš nohte 15 minut.

3. POMARANČNI SOK

Eden izmed metod za podaljševanja nohtov je tudi pomarančni sok, ki vsebuje vitamin C, zaradi katerega bodo nohti ostali utrjeni in zdravi.

- V posodo vlij pomarančni sok in v njej nohte namakaj 15-30minut, nato si jih sperj z vodo.
- S pomarančnim sokom lahko tudi dodaš nekaj olivnega olja ali vode in to ponoviš enkrat na dan, dokler niso rezultati vidni.

4. LIMONE

Kot si primerne za posvetljevanje las, za bolj bele zobe in veliko drugih stvari, so limone tudi odlična izbira kar se tiče podaljševanja nohtov, da jim pa tudi sijaj.



- V posodo daj 1 žličko limoninega soka in 3 žličke olivnega olja. Zmes daj v mikrovalovno za 20 sekund in nato v njej namakaj nohte približno 15 minut.
- Lahko pa tudi drgneš narezano limono ob nohte za 5 minut. To ponovi vsak dan, če pa imaš težave z obnohtno kožico, pa ta metoda ni najbolj primerna zate, saj te lahko začne skeleti.

Ana Fužir

MODNI TRENDI ZA POMLAD IN POLETJE

Katere modne trende bomo lahko videvali in kupovali to pomlad in poletje?

Trije trendi, ki so pogosto na sporedu v pomladno-poletni sezoni, in ki tudi letos ne bodo ostali zadaj, so črte, jeans in živahni potiski. Črte bodo najpogostejše v črno-beli in modro-beli različici, čeprav se najdejo tudi v drugih barvnih kombinacijah.

Poleg črt bomo v črno-beli in modro-beli videli tudi druge vzorce.



Letos so modna in vsekakor stilska odločitev srajčne obleke in hlačno krilo ali culottes.



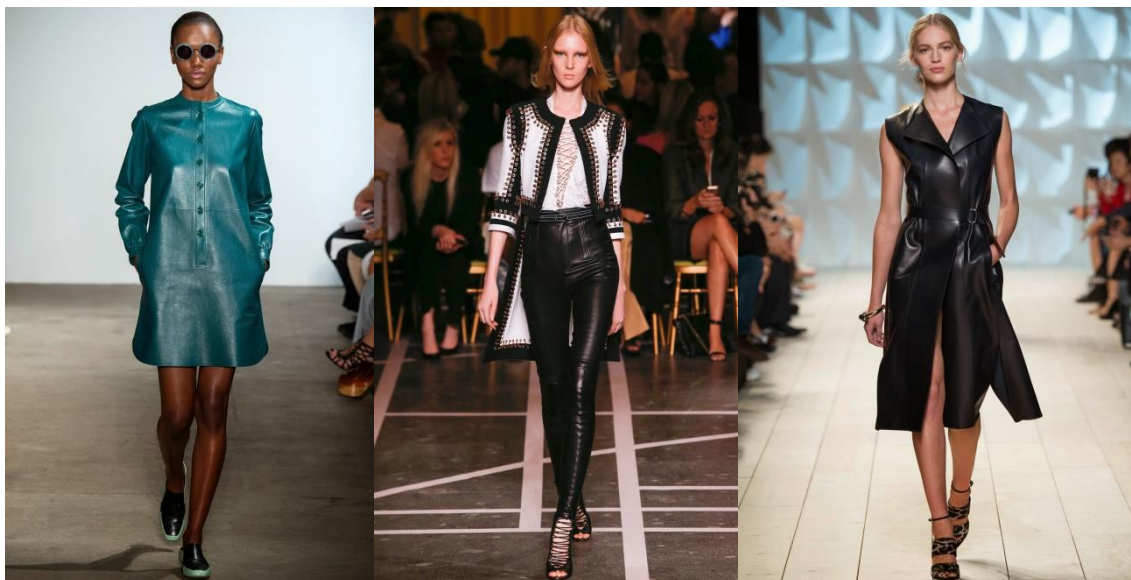
Majice in topi na eno ramo.



Med materiali spet kraljuje jeans, tokrat v vlogi tkanine, iz katerih so sešite elegantne službene obleke, kostimi, pa tudi 'culottes' hlače.



Prav tako srečamo tudi usnje, ki še zdaleč ni le material za usnjeno jakno, iz njega so sešita tudi krila, obleke in plašči.





Vojaško zelena se nosi kot nevtralna barva, na katero lahko kombiniramo mnoge druge barve.

Vračajo se 'obi' pasovi, to so širši pasovi iz blaga ali usnja, ki se zavežejo spredaj.



V letošnji pomladi bo obvezna rumena barva v katerem koli odtenku.





Vedno so zelo aktualen spomladanski kos tudi trenč plašči.

In seveda še obleke s cvetličnimi ali drugačnimi potiski.



Kristina Kosmač

ZABAVNI KOTIČEK

HOROSKOP

OVEN: Glede na to, da imajo predstavniki ovnov zelo močno izraženo samozavedanje, je jasno, da bo vse prej kot tih in zadovoljen, če bo ždel v svojem kotu. Oven želi, da ga opazite, zato bo energično izkoristil vsako priložnost za to, da se mu boste v popolnosti posvetili in ga, če se le da, hvalili na vse pretege. Zavedajte se, da je oven navajen, da vam ukazuje, ne pa, da vas posluša in uboga, zato bo vedno počel samo tisto, kar bo hotel sam, ne pa tistega, kar boste hoteli vi. Če res želite, da kaj naredi, mu morate to predstaviti kot nekaj najbolj zanimivega na svetu, šele potem vam bo verjel, da vas je pametno poslušati.



BIK: Je miren in malce lenoben človek, ki pasivno opazuje svet okrog sebe. Če je, je precej tipičen predstavnik svojega znamenja, toda vseeno bodite previdni. Za njegovo mirnostjo se namreč skriva izredno določna gmota čustev, ki se bo vsake toliko časa prebudila in trmasto vztrajala pri svojem, sploh če ga boste na silo predramili iz njegovih sanjarij in mu hoteli vsiliti nekaj, na kar ni pripravljen. Pri igri in ustvarjalnih delih je izredno potrpežljiv in vztrajen. Če mu kaj ne gre, bo nalogo ponavljal toliko časa, da mu bo uspelo, pa čeprav bodo drugi otroci že zdavnaj obupali in se začeli na moč dolgočasiti.



DVOJČKA: Je tako radoveden, da najbrž že od malega z očmi bega sem ter tja in išče vse, kar je zanimivo. Postavlja vam številna vprašanja, na katera tudi vi ne poznate odgovorov. Včasih se najbrž celo malo ustrašite njegovih inovativnih vprašanj in se sprašujete, o čem neki razmišlja in česa vsega se bo še spomnil. Njegov intelekt spodbujajte s številnimi igrami in knjigami.



RAK: Raki so znani po svojem trdem oklepu in mehki notranjosti, toda si še niso naredili obrambnega oklepa, zato so toliko bolj ranljivi in dovzetni za vašo nežnost in ljubezen. Bolj ko se jim boste posvečali, jih objemali in poljubljali, srečnejši bodo in raje se bodo nekoč, ko bodo odrasli, spominjal dni zraven vas. Pomembno je, da v njih zbudite zaupanje, zato bodite do njih iskreni in jim nikoli ne obljublajte nečesa, česar ne morete izpolniti.



LEV: Podobno kot oven se tudi lev izredno dobro zaveda samega sebe, zato se ne čudite, če se bo ves čas oglašal in proizvajal čedalje bolj živalske glasove. Levi hrepenijo po pozornosti in jo dobesedno zahtevajo, z malenkostmi pa se ne ubadajo veliko. Na igrišču je navadno vedno glavni, saj intuitivno ve, na katero igralo mora, da bo pridobil največ pozornosti in občudovanja, zna pa se tudi dobrikati tistim, od katerih pričakuje korist.



DEVICA: Ljubi red in disciplino. Večjih množic se po vsej verjetnosti boji ali pa ga tako navdušijo, da ima potem ponoči nočne more zaradi preobilice informacij, ki jih je dobil v enem samem dnevu. Bodite izredno prijazni z njim, saj se slabo odziva na grobost, hrupnost in negativnost. Včasih je že pogled dovolj, da bo devica planila v neutolažljiv jok in veliko tolažilnih besed in časa bo potrebnih, da jo umirite. Spodbujajte njeno radovednost in znanje, dovolite ji, naj opravlja gospodinjstva dela in se od vas uči, saj ji to največ pomeni.



TEHTNICA: Večkrat jo peljete v družbo, bolj je najbrž srečna, saj imajo tudi tehtnice rade, da je okrog njih čim več ljudi, ki se jim lahko dobrikajo. Tehtnica je rada lepo oblečena, če ji boste večkrat povedali, kako lepa je, pa bo sploh žarela od zadovoljstva. Zanimivo je, da so tehtnice zelo neodločne, zato jim nikar ne ponudite dveh možnosti. Uboga tehtnica bo namreč tako zmedena, da bo najbrž planila v jok, ker ne bo vedela, katero možnost naj izbere. Če ji boste priskočili na pomoč in se odločili namesto nje, vam bo neizmerno hvaležna. Včasih rada pretirava.



ŠKORPIJON: Ste že opazili, kako prodoren in naravnost magnetičen je njegov pogled? In da vedno obvelja njegova, pa tudi če ste trdno odločeni, da tokrat ne bo tako, kot želi on? Škorpioni slovijo po železni volji in zelo zanimivi energiji, ki v vas najbrž zbuja nenavadno mešanico spoštovanja in strahu. To seveda ne pomeni, da imate opravka s kakšnim demonskim otrokom, temveč izredno poglobljenim bitjem, ki zelo dobro analizira svojo okolico in seveda tudi vas. Škorpion dobro ve, na katere tipke mora pritisniti, da od vas dobi tisto, kar želi, in zato je vreden občudovanja. Rad je sam, nekje v kotu, veliko razmišlja ter tuhta in se pogovarja sam s seboj, do svojih vrstnikov pa je verjetno precej zahteven in nemalokrat ljubosumen.



STRELEC: V nekem trenutku vas bo razveseljeval s svojo dobro voljo, pozitivno energijo in potrpežljivostjo, v drugem pa ga bodo nenadoma prevzele ihta, slaba volja in neučakanost. V vseh vrstah aktivnostih bi rad prekosil ne le vseh drugih,



temveč tudi samega sebe, zato se vedno trudi biti še boljši in ni nikoli zadovoljen sam s seboj. Če mu rečete, da je nekaj storil dobro, najbrž sam od sebe doda, da bi lahko dodal še to in ono in naredil boljše.

KOZOROG: Saturn, ki mu vlada, ga je oborožil z globoko modrostjo, obenem pa tudi s sposobnostjo, da se zna nasmejati sam sebi in svojim napakam. Čeprav je na videz morda malce počasen in len, tih in hladen, je v resnici izredno dinamičen in pristrčen, potrebuje pa dobro motivacijo za to, da nekaj naredi. Če hodi v šolo, pa se pripravite na nekaj iskrenih izjav, namenjenih njegovi učiteljici ali sošolcem.



VODNAR: Precej sramežljiv, tih in vsaj na videz zadovoljen z vsem. Nerad tekmuje z drugimi in išče drugačne načine komuniciranja, zato se zelo pogosto raje pogovarja sam s sabo kot pa z vrstniki. Zanima ga vse, zato je marljiv učenec, še najbolj pa ga privlačijo stvari, ki buriijo njegovo domišljijo in željo po ustvarjanju nečesa novega. Ker ima izražene miselne procese, mu gredo zemeljske stvari bolj slabo od rok, zato se ne čudite preveč, če ne bo več v pospravljanju in če bo njegova soba vedno videti, kot da je vanjo treščila bomba.



RIBA: Že po sanjavih očeh lahko sklepate, da se v mali ribi skriva izredno igriva in umetniška duša, ki je rada v družbi in ki se rada kreativno izraža. Glasba, ples, knjige, televizija, družabne igre in vse, s čimer si lahko preganja dolgčas, ribico veseli in v tem neizmerno uživa. Je tudi rojena igralka, zato se veliko spreneveda in pači, največkrat seveda pred tujim občinstvom, s čimer vas v javnosti nemalokrat spravi v zadrego. Je izredno rahločutna in čuti vašo dobro ali slabo voljo.



Alja Jurič

♪ GLASBA MESECA ♪

V MESECU JANUARJU SO BILI NAJBOLJŠI SLEDEČI HITI:

1. Taylor Swift - **Shake It Off**
2. Meghan Trainor - **All About That Bass**
3. Maroon 5 - **Animals**
4. ToveLo - **Habits (Stay High)**
5. Jessie J, Ariana Grande & Nicki Minaj - **Bang Bang**
6. Bobby Shmurda - **Hot Nigga**
7. Ariana Grande & The Weeknd - **Love Me Harder**
8. Hozier - **Take Me To Church**
9. Iggy Azalea, Rita Ora - **Black Widow**
10. Jeremih - **Don't Tell 'Em**



V MESECU FEBRUARJU SO BILI NAJBOLJŠI HITI:

1. Rihanna, Kanye West, Paul McCartney - **FourFiveSeconds**
2. Meghan Trainor - **Lips Are Moving**



3. Hozier - **Take Me To Church**
4. Pitbull, Ne-Yo - **Time Of Our Lives**
5. Taylor Swift - **Blank Space**
6. Sia - **Elastic Heart** (Shia LaBeouf & Maddie Ziegler)
7. Ellie Goulding - **Love Me Like You Do**
8. Maroon 5 - **Sugar**
9. Ed Sheeran - **Thinking Out Loud**
10. Bruno Mars, Mark Ronson - **Uptown Funk**

V MESECU MARCU PA SO BILI NAJBOLJŠI:

1. Taylor Swift - **Blank Space**
2. Charli XCX, Rita Ora - **Doing It**
3. Sia - **Elastic Heart** (Shia LaBeouf & Maddie Ziegler)
4. Hozier - **Take Me To Church**
5. Taylor Swift - **Style**
6. Ed Sheeran - **Thinking Out Loud**
7. Rihanna, Kanye West, Paul McCartney - **FourFiveSeconds**
8. Bruno Mars, Mark Ronson - **Uptown Funk**
9. Ellie Goulding - **Love Me Like You Do**
10. Maroon 5 - **Sugar**



Ana Golob

ŠALE

Kaj je nesreča v sreči?

Vsi smo že slišali za srečo v nesreči ...

Ne vemo pa kaj je nesreča v sreči ...

Ko dobiš službo po letu dni pisanja prošenj itd.,

pa ti prvi dan novi sodelavci povejo, da že pol leta niso prejeli plače ...

Panika

Stoji skupina otrok pred cerkvijo in gleda par, ki se je pravkar poročil.

"Glej zdaj paniko!" reče eden od mulcev, steče do ženina in reče:

"Žiiiiivjooo ati!"



Debelost

Ona: "Dovolj mi je, da me stalno zaje..... zaradi moje teže. Zapuščam te!"

On: "Tega ne moreš storiti, kaj pa najin otrok?"

Ona: "Kakšen otrok?"

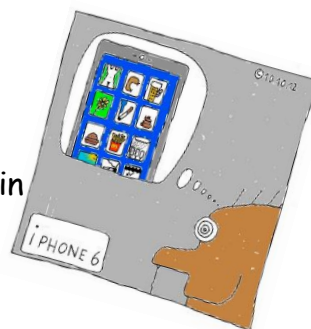
On: "Aja, sem mislil, da si noseča."

Padec Iphone 6

Kakšni časi so prišli:

Greš po ulici, v žepu imaš Iphone 6. Spodrsne ti, padeš in slišiš škrccc.

Moliš boga, da je šel kolk.



Mini krilo

"Ati, s prijatelji gremo ven."

"V tem mini krilu ne greš nikamor! Preobleci se!"

"Kaj pa naj oblečem?"

"Kakšne hlače ali kaj takega, Marko!"

**Novi Iphone 6**

Sin: "Ata, kupi mi Iphone."

Ata: "Ja pa ja. Reci čarobno besedo!"

Sin: "Majda."

Ata: "Kakšna Majda?"

Sin: "Tvoja ljubica."

Ata: "Kateri model?"

Bjonda na banki

"Dober dan. 300 € bi rada položila na svoj bančni račun."

Bančna uslužbenka pogleda v računalnik in presenečeno vpraša:

"Ampak gospodična, denar ste ravnokar dvignili na bankomatu pred banko. Ste se morda zmotili pri dvigu?"

"Ne, pomislila sem, da bo moj denar bolj varen na banki kot zunaj v avtomatu."

Utapljajoča žena

"Obtoženi, priče trdijo, da ste sedeli na obali, medtem ko se je vaša žena utapljala. Zakaj ji niste pomagali?"

"Kako pa bi naj vedel, da se utaplja? Drla se je tako kot vedno."



UGANKE

Rojstni dan

Dan pred včerajšnjim je Simon bil star 12 let in naslednje leto bo star 15 let.

Kdaj ima rojstni dan?

REŠITEV: Rojstni dan je imel 31. 12.

Rojstni datum je 31. 12. Če je danes 1. 1., potem je bil predvčerajšnjim (30. 12.) star 12 let, včeraj (31. 12.) pa je imel rojstni dan in postal star 13 let. Letos (ker govorimo že 1. 1.) bo konec leta star 14 let, naslednje leto pa 15 let.



Tekočina

V kozarcu, bokalu in steklenici se nahajajo limonada, mleko in voda. V bokalu ni limonade niti mleka. V kozarcu pa ni limonade. Katera vrsta tekočine je v katerem delu.

REŠITEV: V bokalu je voda, V kozarcu mleko, V steklenici je limonada

Četrty otrok

Sandrina mama ima štiri otroke?

Prvemu otroku je ime Marija,

drugemu otroku je ime Marijana

tretjemu otroku je pa ime Marijanca.

Kako je ime četrtemu otroku??

REŠITEV: Sandra, Sandrina mama ima štiri otroke! Tri smo že omenili, ostane še Sandra kot četrta.

Kdo?

Kdo na tem ali onem svetu lahko pove naslednji stavek?

Ti si moj sin, jaz pa nisem tvoj oče!

REŠITEV: Mama



Fotografija

Gledam nekoga na fotografiji. Koga vidim, če nimam ne bratov in ne sester in je oče moškega na sliki sin mojega očeta?

REŠITEV: Svojega sina, če nimam ne bratov in ne sester, sem sin mojega očeta lahko samo jaz.

Torej sem jaz oče moškega na sliki, ki je potem moj sin.

Sendvič

Če fant in pol poje sendvič in pol v minuti in pol.

Koliko časa potrebuje potem šest fantov, da pojejo šest sendvičev?

REŠITEV: Minuto in pol

Poroka

Ali katoliška cerkev dovoljuje, da se moški poroči s sestro svoje vdove?

REŠITEV: Mrtev moški se ne more poročiti.

Ovce

Nekaj ovac se je zibalo po travniku. Ena je tekla pred dvema, ena med dvema in ena za dvema.

Koliko ovc je bilo vsega skupaj?

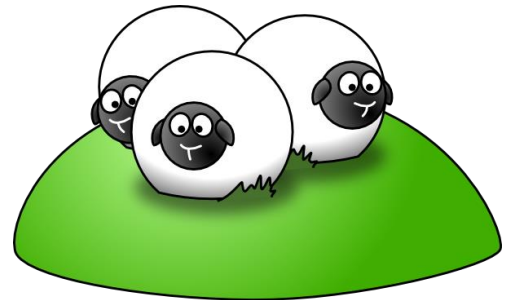
REŠITEV: Tri

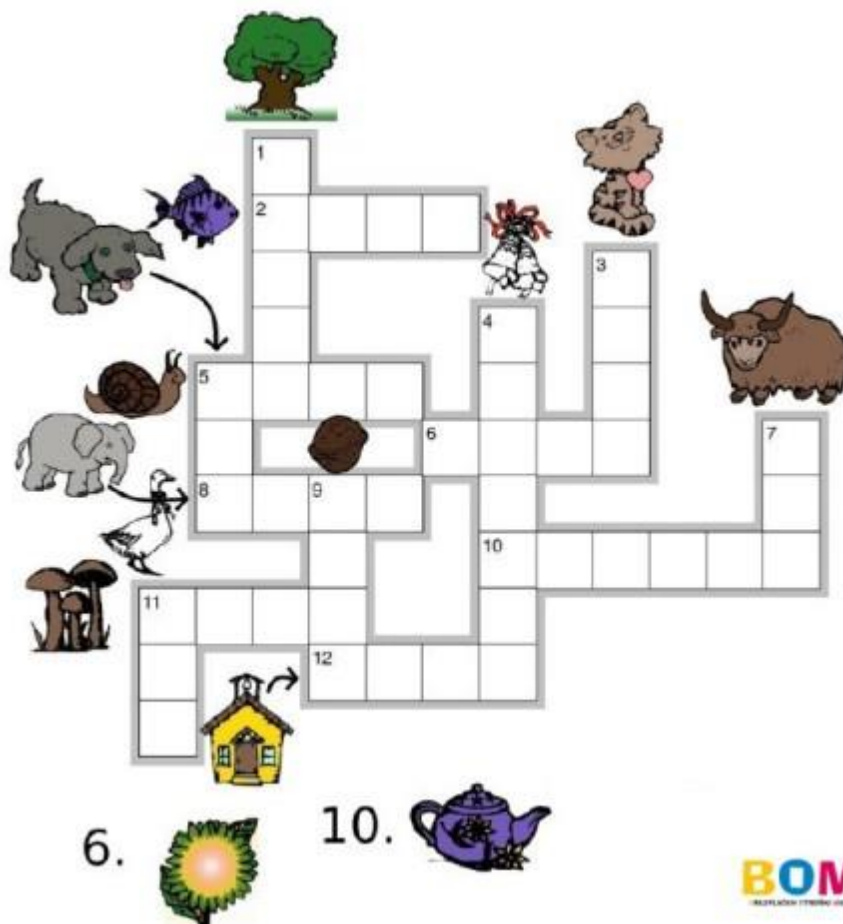
Bankovec

Dva bankovca dasta skupaj 15 eurov, pa eden od njiju ni bankovec za 5 eurov.

Katera bankovca sta to?

REŠITEV: Bankovec za 10 eurov in za 5 eurov. Eden od njiju ni bankovec za 5 eurov je namreč za 10 eurov





J	A	V	D	V	P	E	G	N	P	T	K
S	K	V	E	B	T	A	N	E	O	O	Č
O	M	O	H	L	I	K	L	D	A	V	Ž
I	O	P	A	S	I	J	R	T	I	I	R
R	J	L	E	O	O	Ž	E	A	F	V	K
O	L	S	A	L	I	U	Č	E	R	K	R
D	M	J	A	R	L	N	O	I	H	J	A
G	A	L	R	Ž	O	D	R	V	I	O	A
Š	Č	K	T	E	A	F	B	A	N	C	I
A	J	E	O	Z	P	U	Š	I	Č	E	K
P	E	P	E	I	L	E	N	I	O	C	A
A	Č	S	D	N	T	G	E	L	I	A	Ž
N	G	A	A	Č	Š	Ž	T	D	P	E	R

Besedo, ki jo prvo zagledaš te opisuje;)

Alja Jurič, Karolina Pahovnik

LITERARNI KOTIČEK

LJUBEZEN JE BOLEZEN

Najhujša bolezen
je zagotovo LJUBEZEN.
Ljubezen ti nagaja ,
si slep,
a zagotovo nisi bled.
Po drugi strani pa je ljubezen
tudi najboljša bolezen.

Luka Moličnik

MLADOST

Mlad pomeni mladosti nasad.
Mladost je čudovita norost in radost.
Včasih ti ugaja, puberteta pa tudi v šoli nagaja.
Ko od nekod priskaklja kot zajček nagajivček,
izza vogala beseda, ki je v resnici tvoja neveda sosed.
Začne se njeno teženje, ki uniči tvoje življenje in pojavi se spet trpljenje.

Daša Zamernik

LJUBEZEN

Ljubezen lahko je lepa stvar,
ko z mislimi si na drugem planetu.

Lahko res lep je dar,
kot da je edina na svetu.

Počutiš se, kot da lebdiš,
cel dan kar po zraku letiš.

Res energijo obnoviš,
a kaj, ko ponoči komaj spiš.

Čez cel pouk zmeden si,
sploh ne veš, kolik je 3x3.

Ko učitelj vpraša te,
ti le sladko nasmehneš se.

- Ne jecljaj,
radodarno objem ji daj,
besed ne govori » odspred « nazaj
in tako boš našel SVOJ-VAJIN raj.

Ko ptički pojejo,
ko je sonce bolj svetlo,
pa kaj, če te vsi hecajo,
saj tebi je lepo.

Nihče nikomur ne pove
bolje, da nihče ne zve,
če mama zve, te konec je,
konec je zabave vse.

A kaj boš?
Takšna je ta ljubezen.
Včasih lepa, včasih problem resen.
Edini možni nasvet pa je ta:

XXXX

MOJA PESEM

Nekoč je živel kosmat brat,
ki je imel velik grad,
a brat je bil zelo mlad.

Zato je povabil vsevedo sosedo,
ki je prišla s prijateljico besedo.
Ko vseveda soseda zagleda grad,
pa reče: ''Seveda, saj si zelo mlad!''

V grad tudi pride tolovajček zajček,
ki se dela, da je papagajček,
a beseda ugotovi,
da papagajček laže ji.

Ko pride Mihec, ki rad ugaja,
se vsem zdi, da rad nagaja,
zato ga odpeljejo pod most,
da bo dočakal svojo starost.

Potem gredo vsi med zelenje,
da spremenijo življenje v norenje,
saj norenje ne traja dolgo,
ker hitro pride tudi trpljenje
in z njim starost in grdost.

Ema Metulj

MOJA PESEM

Življenje je trpljenje,
ker v šoli je beseda vedno vseveda,
ter včasih tudi beda.
Zato nam to ne ugaja
in nam vedno nagaja.

Včasih sem kot zajček,
saj učitelj je včasih pravi zmajček.

Jaz pa sem mlad in rad imam pomlad,
saj mladost ni norost,
zato izkoristi svojo norost.

Manja Šumah

APRIL - MESEC KNJIGE

Knjige so eden glavnih načinov razširjanja znanja in idej med ljudmi. Vsako leto izide veliko knjig za vse starostne skupine. Poznamo dva najbolj pogosta dostopa do knjig.

V knjigarni lahko knjige kupimo, v knjižnici pa si jih lahko izposodimo. Posebej stare in dragocene knjige pa hranijo tudi muzeji.

Ljubitelja knjig imenujemo **bibliofil**.

Človeka, ki veliko bere, pa pogovorno **knjižni molj**.

Prav gotovo vsi poznate pravljice. Zelo znan pisatelj pravljic je Hans Christian Andersen. Rodil se je 2. aprila, ta dan pa je poznan tudi kot **mednarodni dan mladinske književnosti**.

Pomemben dan, znan po celem svetu, je tudi 23. april - svetovni dan knjige. V Sloveniji ga poznamo že od leta 1996.

"Branje človeka izpopolnjuje, razpravljanje ga pripravi, pisanje mu da natančnost."

Francis Bacon

"Najboljša knjiga je najboljša družba."

Lord Chesterfield

"Sončni vzhod prebuja naravo, branje knjig razsvetljuje glavo."

Mongolski pregovor

"Nobena knjiga ni tako slaba, da ne bi bila za kaj koristna."

Plinij

