



ŠPASN



KEEP
CALM
It's
ALMOST
SUMMER



Še zadnji Špasnov pozdrav!

Novinarji smo v tem šolskem letu pripravili še zadnji Špasn.

V tretji številki Špasna si lahko preberete o dogajanju na naši šoli, zbrali smo nekaj zanimivosti iz različnih področij, nismo pozabili na nasvete, preizkusili se boste lahko v testu prijateljstva, pa tudi za razvedrilo je poskrbljeno.

Želimo vam prijetno brskanje po našem časopisu, nato pa uživajte na zasluženih počitnicah.

USPEHI UČENCEV V ŠOLSKEM LETU 2015/16

Učenci na šoli ne dosegajo le športne uspehe, ampak so odlični tudi na drugih področjih. Prav je, da so tako dobri uspehi zbrani in objavljeni. Vsem učencem in njihovim mentorjem iskrene čestitke in želimo jim tako odlične rezultate tudi v naslednjem šolskem letu.

CANKARJEVO TEKMOVANJE

- Manja Šumah - srebrno
- Nejc Funtek - srebrno
- Špela Lipnik - zlato

ANGLEŠKO TEKMOVANJE

- Jaka Zamrnik - srebrno

NEMŠKO TEKMOVANJE

- Gabi Planinšek - bronasto
- Jaka Zamrnik - bronasto

TEKMOVANJE IZ BIOLOGIJE

- Zala Pahovnik - zlato
- Nejc Funtek - zlato
- Luka Moličnik - srebrno
- Blaž Zamernik - srebrno
- Manja Šumah - srebrno
- Daša Zamernik - srebrno

TEKMOVANJE IZ FIZIKE

- Zala Pahovnik - srebrno

KENGURU

- Vid Ošep - srebrno
- Ana Strmčnik - srebrno
- Jan Dogaris - srebrno
- Daniel Kladnik - srebrno
- Maja Čerček - srebrno

- LOGIKA

- Maj Dogaris, Tine Robnik, Ana Strmčnik, Zala Zamernik,
- Tamara Plesnik, Lucija Suhodolnik, Luka Krivec, Florjan Podbregar,
- Manja Šumah, Nejc Funtek,
- Patricija Pančur, Špela Lipnik, Maja Čerček, Maja Zamernik

VESELA ŠOLA

- Pija Funtek - srebrno
- Tom Zamernik - srebrno
- Ana Strmčnik - srebrno
- Florjan Podbregar - srebrno

TEKMOVANJE IZ ZGODOVINE

- Nejc Funtek - zlato
- Špela Lipnik - bronasto

ČESTITKE VSEM ZA DOSEŽENA PRIZNANJA!

Patricija Pančur

ŠPORT JE ZAKON

To leto je bilo za naše športnike zelo uspešno. Kot vsako leto so se tudi letos udeležili veliko športnih tekmovanj, ki potekajo med slovenskimi osnovnimi šolami.

Najpomembnejši dosežek je, da smo postali državni prvaki v smučanju!!! Seveda so za to poskrbeli naši dobri smučarji: Tadej Klemenšek (3. mesto), Daša Zamernik (5. mesto), Maja Zamernik (9 mesto), Filip Matk (10. mesto), Domen Ošep (11. mesto), odlično je peljala tudi najmlajša predstavica ekipe, Kaja Pečovnik, a je na žalost med vožnjo zapela količek in odstopila. Zelo dobro so se odrezali tudi na regijskem tekmovanju, kjer so osvojili kar 10 od 12 medalj.



Učenci so se od prvega do četrtega razreda pomerili v smučarskih skokih na Ljubnem, kjer so se odlično odrezali in se tako uvrstili na državno tekmovanje. Potekalo je v Planici. Med najboljše se je uvrstila Lana Robnik, ki je dosegla 2. mesto in Nace Robnik, ki je osvojil 5. mesto na državnem prvenstvu v smučarskih skokih.



Na področnem prvenstvu v namiznem tenisu so naši igralci in igralki prikazali odlične igre. Osvojili so štiri medalje ter ekipno 1. mesto med mlajšimi tekmovalci. Čestitke Anji, Piji in Maticu za izvrstne rezultate na četrtfinalnem tekmovanju v namiznem tenisu in za uvrstitev v polfinale državnega prvenstva. Z odličnimi igrami so dosegli res izjemne rezultate, saj je bila Anja 1., Pija in Matic pa sta osvojila 2. mesto!

Šesto leto zapored so se mlajše deklice udeležile četrtfinala državnega tekmovanja v košarki za mlajše deklice. Za srčno in borbena igro v Murski Soboti, čeprav so tokrat naletale na močnejše nasprotnice in jim ni uspelo ponoviti lanskega uspeha, ko so se uvrstile med šest najboljših ekip v državi, si za svoje predstave zaslužijo vse čestitke!!!



Po dolgem času pa so se mlajši dečki uvrstili na področno tekmovanje v košarki. Čestitke našim fantom za osvojeno 2. mesto na področnem prvenstvu v Šoštanju. Premoč so priznali le domačim košarkarjem in zaslužno osvojili srebrne medalje pred ekipama iz OŠ Livada iz Velenja in OŠ Nazarje.

Starejše deklice v košarki že peto leto zapored ne poznajo poraza na medobčinskih tekmovanjih Zgornje Savinjske doline. Tokrat so se z odlično igro predstavile na Ljubnem ob Savinji in zanesljivo osvojile 1. mesto ter se uvrstile na področno tekmovanje. Področnega tekmovanja pa se jim ni bilo treba udeležiti, ker se nobena druga šola sploh ni prijavila. Tokratno gostovanje v Murski Soboti našim dekletom ne bo ostalo v prav lepem spominu. Na zelo slabo organiziranem državnem tekmovanju, kjer se je dogajalo marsikaj neprimerne na tej stopnji tekmovanj, so bile najprej nemočne proti sodniku in domači ekipi ter organizatorjem tekmovanja, ki so pravila krojili po svoje in so tekme skrajšali za kar 6 minut. Z rezultatom 22:18 so slavile domače igralke in kdo ve, kako bi se srečanje končalo, če bi igralni čas bil regularen, kajti Lučanke so prav proti koncu ujele pravi ritem in zaigrale tako kot znajo. V naslednjem srečanju pa so brez težav premagale vrstnice iz OŠ Vojnik in osvojile 2. mesto. Čestitke našim puncam za pravično igro.





V mesecu oktobru sta se odvijali dve tekmovanji. 12. 10. 2015 je na Rečici potekalo tekmovanje v krosu. Naša šola se je odrezala zelo dobro, prejeli so kar šest medalj: Zala Pahovnik (zlato), Zala Zamernik (zlato), Johan Funtek (srebrno), Anže Robnik (srebrno), Meta Suhodolnik (bronasto) in Denis Moličnik (bronasto). Čestitke vsem, ki so tekmovali v deževnem vremenu.

20. 10. 2015 je v Nazarjah potekalo tekmovanje v nogometu za starejše deklice. Trudile so se po svojih najboljših močeh, ampak malo več sreče je bilo na strani Mozirja. Dosegle so 3. mesto.

4. 11. 2015 je bilo tudi tekmovanje v nogometu za starejše dečke. Tudi oni so se zelo trudili, ampak žal so zasedli 3. mesto in se niso uvrstili na področno tekmovanje.

Seveda pa športna tekmovanja še potekajo in upajmo da bodo zelo uspešna.

Maja Zamernik, Gabi Planinšek

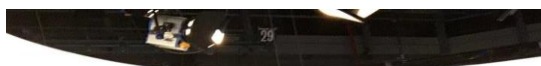
PETKOV POPOLDAN PREŽIVELI NA RTV-JU

Člani novinarskega krožka smo se v petek, 27. 5. 2016, skupaj z Ljubenskimi novinarji odpravili v Ljubljano. Tam smo pohiteli na RTV, kjer nas je že ob 14.00 čakal ogled. Polovica učencev se je odpravila na televizijo polovica pa na radio. Vodička nas je najprej peljala v sobo ,kjer poteka ličenje in urejanje pričesk. Vsak, ki hoče biti na televiziji, ga morajo najprej napudrati, da se njegova koža ne blešči na posnetkih. Pokazala nam je tudi skladišče, kjer imajo shranjenih okoli 300 000 rekvizitov, od kuhinj do Božičkovih sani. Nato pa smo se odpravili po studijih: v prvem so ravno snemali jesensko oddajo »Vem«, v drugem manjšem je bilo vse pripravljeno za snemanje »Obzorje duha« ,tretji pa je imel modro platno kar pomen ,da se igralci in napovedovalci gibljejo na prazni sceni mi pa na televiziji vidimo številne rekvizite, to sta na primer tednik in vreme. V zadnjem studiu, ki smo si ga ogledali, pa je bila postavljena stalna scena, kar pomeni, da je scena ves čas enaka , saj na dan posnamejo kar sedem informativnih oddaj, zato se jim je ne splača spreminjati. V vseh smo videli tudi veliko kamer in reflektorjev. Ker pa je bil petek popoldne in je bila ustanova že na pol prazna, pa nismo srečali veliko znanih osebnosti, ki smo si ji tako želeli videti. A medtem ko smo čakali na drugo skupino, sta iz hiše ravno odhajali Ajda Smrekar (Zala v nadaljevanji Ena žlahta štorja) in Rosvita Pesek (voditeljico Odmevov).



Na radiu smo si ogledali dvorano sinfoničnega orkestra, bili smo zraven pri snemanju in montaži poročil, kjer sta se preizkusila v branju prispevkov tudi dva učenca, nato pa nam je montažer predvajal in spreminjal posnetke. Ogledali smo si tudi studio Vala 202, kjer so nas vključili v neposreden program Popevka tedna, ki jo je vodil Andrej Caroli. Sledilo je še slikanje z napovedovalcem, nato pa smo se podali po kratki učni poti po Ljubljani in imeli še obilico prostega časa za nakupovanje, sladoled in ostale stvari.

Imeli smo se zelo lepo.



Novinarji

APRIL - MESEC KNJIGE

2. 4. -MEDNARODNI DAN KNJIGE ZA OTROKE

IBBY, Mednarodna zveza za mladinsko književnost, je **2. april**, rojstni dan danskega pravljicarja **Hansa Christiana Andersena**, proglasila za **Mednarodni dan knjig za otroke**.



Na ta dan po vsem svetu prirejajo branja, podeljujejo nagrade, odpirajo razstave in razmišljajo, kako obdržati bralno kulturo med mladimi. Mednarodni dan knjige za otroke vedno spremljata tudi poslanica in plakat, ki ju prispeva katera od članic mednarodne zveze za mladinsko književnost IBBY.

23.4- SVETOVNI DAN KNJIGE

23. april je svetovni dan knjige in avtorskih pravic. Dan je posvečen promociji branja, založništva in zaščiti avtorskih pravic ter intelektualne lastnine. Slovenija je ena redkih evropskih držav, ki praznik knjige praznuje en teden. Svetovni dan knjige je razglasil Unesco leta 1995.

Slovenija je edina država, ki praznuje kar cel teden in tudi na naši šoli so v tem tednu potekale različne dejavnosti, povezane s knjigo.

ŠOLSKE AKTIVNOSTI OB TEDNU KNJIGE

- **KNJIŽNA UGANKA**, pri kateri smo sodelovali vsi učenci, nagrajenki Anja Pančur in Zala Pahovnik pa sta prejeli lepi nagradi **PRAVLJIČNA URICA** (učenci 1.-3. r.) - učenci so poslušali pravljico in se o njej pogovarjali ter izdelovali kazalke za knjige.
- **BRANJE POEZIJE** - ob obletnici smrti pesnika Dragotina Ketteja nam je v knjižnici Špela Lipnik pripravila kratko predstavitev o življenju Dragotina Ketteju, nato pa so Timotej Kokovnik, Zala Pahovnik in Maja Čerček prebiral Kettejevo poezijo.



- **POTUJOČA BRALNA VREČKA** - učenci 4. in 5. razreda so skupaj starši brali in prelistali knjige iz vrečke
- **DOGODEK OB ZAKLJUČKU BRALNE ZNAČKE** - vsi, ki so opravili bralno značko, so šli v olcarsko bajto in učenci razredne stopnje so spoznali Povodnega moža iz Savinje, za učence predmetne stopnje pa so člani KUG Potovke pripravili ljudske pripovedke iz Zgornje Savinjske doline.

Vsem želimo še veliko bralnih užitkov.



Filip Matk

STALNI ZOBNI APARAT

Fiksni aparati so sestavljeni iz nosilcev (zvezdic oziroma breketov), ki se pritrdijo na vsak zob, iz aktivnih elementov ter žic, ki povezujejo nosilce.



Trajanje terapije s fiksnimi zobnimi aparati je odvisno od ortodontskih nepravilnosti, starosti in sodelovanja pacienta, lahko pa rečemo, da povprečna terapija traja od enega do štirih let.

Vedno več odraslih pacientov se odloča za fiksno ortodonsko terapijo, bodisi zato, ker želijo izboljšati videz oziroma lego svojih zob bodisi zato, ker želijo preprečiti potencialne probleme, kot so zobna gniloba, bolezni dlesni, ki se lahko pojavijo zaradi nepravilnega položaja zob. Pogosto se lahko primanjkljaj zob bolj kvalitetno reši s stalno ortodontijo kot s protetikom. Ortodonska terapija ima pozitiven vpliv na oralno zdravje pacientov; pravilen položaj zob olajša čiščenje in vzdrževanje ustne higiene.



NEGA ZOBNEGA APARATA

ČIŠČENJE:

1. Najprej zobe očistite s ščetko z utorom in običajno ščetko.
2. S čopasto ščetko očistite predele okrog nosilcev oz. obročkov in ob dlesni.



- Pod lokom oz. žičkami, kjer je dostopnost najtežja pa tudi medzobne prostore očistite z medzobno ščetko in to vsaj enkrat dnevno.

Pozor: medzobni prostori predstavljajo kar 40 % zobnih površin.

- Sledi uporaba zobne nitke.



- Priporočljiva je tudi uporaba ustne vode.



- Če vas kaj žuli, pa uporabite zobni vosek.



- Svojega ortodonta lahko tudi prosite, da vam da barvne gumice.

Tu so primeri gumic in kombinacij:



Julija Ahčin, Špela Lipnik

NEGA LAS POLETI

Želiš vedeti, kako priti do sijočih in lepih las? Preberi naše nasvete in naj se poletje prične.

DOMAČA NEGA:

Z domačimi recepti lahko ohraniš svoje lase zdrave. Našteli vam bova nekaj idej in nasvetov, ki vam lahko pomagajo do sijočih in lepih las.

- Sok limone bo tvoje lase posvetlil ter jim dodal lesk, še posebej, če jih boš po umivanju sprala z mrzlo vodo.
- Jajčni rumenjak krepi lase ter pripomore k obnovitvi poškodovanih las.
- Čaj iz koprivnih listov je primeren predvsem za nego temnih las.
- Olje orehov bo pripomoglo k zdravemu izgledu tvojih las, a pozor-olje orehov zelo potemni lase!
-



NASVETI:

- Ko si na soncu, si v prečko vtri zaščitno kremo, to bo obvarovalo korenine tvojih las.
- S sušilcem za lase bodi previden/na! Prevroče sušenje lahko poškoduje tvoje lase! Temperaturo najprej preveri na roki!
- Lasje hitreje rastejo v toplem vremenu, rast pa lahko pospešiš z uživanjem prosene kaše, ki ima tudi druge blagodejne učinke.
- Po umivanju las ne ožemi tako, da "popelješ" po njih z roko in tako ožmeš vodo! Vodo "iztisni" iz čopa mokrih las, saj se lasje drugače poškodujejo!
- Ko češeš mokre lase, bodi pazljiv/a! S cefranjem se uničujejo in trgajo! Vanje vtri pripravek za razčesavanje mokrih las.
- Lasje bodo bolje izgledali s pravim šamponom za tvoj tip lasišča.
- Z uživanjem oreščkov bodo tvoji lasje prejeli dovolj olj, ki jih potrebujejo, da izgledajo krasno.

NEGA KOŽE V POLETNIH DNEH

NEGA KOŽE: Sonce našo kožo v vročih poletnih dneh še dodatno izsuši, zato je dobro uporabljati izdelke, ki koži vračajo vlago in jo hkrati tudi pomagajo zadržati v vseh plasteh kože. Poleg vlage pa koža poleti potrebuje tudi nežno nego z lipidi, proteini, vitamini in antioksidanti.

Najboljši hidratantni izdelki so tisti, ki vsebujejo vitamine (E, A, B, C), saj poleg sposobnosti vezanja vlage spodbujajo metabolizem, s tem pa tudi obnavljanje kože.

Vsak tip kože ima svoje značilnosti, zato morate izbrati izdelke, ki ustrezajo vašemu tipu kože.

MASTNA KOŽA: uporabljajte hidratantne kreme oziroma lahko emulzijo z mat učinkom (izdelki, ki delujejo adstringentno in antibakterijsko).

SUHA KOŽA: Ker je suha koža zelo nežna, jo negujemo po načelu: **Bolje manj, a kakovostno**. Pravilna nega suhe kože zahteva ustrezne izdelke. Zjutraj, ko vstaneš, si namaži obraz s kremo, ki vsebuje: olje, vlažilna sredstva in zaščitni faktor.

NORMALNA KOŽA: enkrat na teden uporabljajte vlažilne maske, ne preveč mastne kreme z zaščitnim faktorjem. Seveda pa morate uporabljati piling. S kremo se ne pozabite namazati tudi okoli oči.



RECEPTI ZA NARAVNO MASKO

1. Maska iz medu za mastno in kombinirano kožo

Potrebuje:

- med
- limono

Nekaj žličk medu razredčite nad paro in mu primešajte eno jedilno žlico limoninega soka. Maso nekaj minut mešajte, da se shladi, nato pa jo nanesite na obraz in pustite delovati 10 do 15 minut. Obraz si nato temeljito umijte z veliko hladne vode.

2. Maska iz jajca za suho kožo

Potrebuje:

- jajce
- mandljevo ali olivno olje

Dobro razžvrkljajte eno celo jajce in ga neposredno nanesite na obraz. Ko se jajce na vaši koži popolnoma posuši, pustite naj deluje še 10 minut. Obraz si nato dobro umijte s hladno vodo in na kožo nanesite nekaj kapljic mandljevega ali olivnega olja.



Urška Suhodolnik, Nina Melavc

PREHRANSKA PIRAMIDA

Vsi poznamo piramido zdrave prehrane, ki kaže, kako naj bi se prehranjevali.

Uživajmo zmerno količino ogljikovih hidratov, pri čemer namenimo poudarek njihovi predelavi - izbirajmo čim več polnovrednih izdelkov, kot so nepredelana žita in kosmiči, ter čim manj prečiščenih živil (beli kruh in riž). Ogljikove hidrate uživajmo predvsem v prvi polovici dneva oziroma pogostost uživanja prilagodimo športni dejavnosti.



Sadje in zelenjava sta zelo pomembna za naše zdravje, saj vsebujeta veliko vitaminov in mineralov. Kar pomeni, da si jih privoščimo namesto čokolade.

Mesa in mlečnih izdelkov pa moramo uživati že v manjših količinah, saj vsebujejo veliko maščob.

Maščobe so pod vrhom piramide, kar pomeni, da se jih morate izogibati, ampak uživajte jih v majhnih količinah.

Različna olja in slaščice pa so na vrhu piramide, kar pomeni, da niso preveč zdrava, tako da se jih izogibajte.

Poleg vsega tega še pijemo premalo - na dan bi morali popiti vsaj 2 litra vode.

Maja Čerček

Sem za ZDRAVO

Kako zdravi ste? Ali se zdravo prehranjujete? Ali redno telovadite? Ali pijete vsaj 8 kozarcev vode na dan? Ali ste dobili dovolj spanja vsak dan?

Če želite živeti zdravo še ni prepozno. Res, da ljudje govorijo da je to lahko, ampak ni.

Tukaj je nekaj nasvetov kako izboljšati vaše življenje:

- Pijte veliko vode. Večina ljudi ne pije dovolj vode. Ali veste da je naše telo sestavljeno iz več kot 60% vode? Naše telo potrebuje veliko vode, da bo pravilno delovalo, saj prenaša kisik po telesu, itd. Vsak dan izgubimo veliko vode z dihanjem, uriniranjem, potenjem ...



- Ne preskočite zajtrka. Zajtrk vam požene metabolizem in vas napolni z energijo za ves dan, ampak to ne pomeni, da morate le zajtrkovati, temveč morate imeti še vsaj dva velika obroka ter dve malici.



- Spite dovolj. Zagotovite si dovolj spanca, to je bistveni del zdravega življenja, saj če smo dobro naspani, rastemo, se lažje učimo, giblujemo in imamo energije za cel dan. V spanju se možgani odklopijo in se s tem počijejo, a del možganov pa ostane budnih, takrat sanjamo.



- Meditirajte. To vas umiri in pospeši metabolizem.
- Telovadite. Če boste telovadili vsaj 30 minut na dan, se bo vaše telo počutilo mlado in polno energije.



Jej veliko sadja in zelenjave. Izberi mavrično hrano. Prenehajte jesti, ko ste siti. Naučite se reči NE!

Življenje je lepo in ne želite si imeti zdravstvenih težav. Če jeste preveliko hitre prehrane in se ne gibljete dovolj, lahko imate naslednje težave:

• DEBELOST

Stanje prehranjenosti lahko ugotovimo z indeksom telesne mase (ITM), ki ga izračunamo tako, da težo v kilogramih delimo s kvadratom višine v metrih. Če je dobljena številka večja od 25, potem se uvrščate v prvi razred debelosti, če je večja od 30, spadate v drugo kategorijo ljudi s prekomerno telesno težo, vaše zdravje pa je lahko močno ogroženo, če številka presega vrednost 40. V vseh treh primerih ste predebeli!

Krivcev za debelost je vsak dan več, mi vam predstavljamo nekaj potuhnenih: Prenajedanje: Odpravite ga in rezultati bodo vidni

Sedenje na kavču: Čas je, da se spravite v gibanje.

Metabolizem: Ukrotite ga z gibanjem.

Slaba (pre)hrana: Spremenite navade.

Hitra hrana: Upočasnite način življenja.

Stres: Stres pogosto pelje v prenajedanje.



• ANOREKSIJA

Oseba z anoreksijo nervozo čuti intenziven strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne teže. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. To prepričanje imenujemo motena predstava o lastnem telesu.



• BULIMIJA

Bulimija je bolezen, ki spada med motnje hranjenja. Najpogosteje se pojavi med 16. in 27. letom starosti. V ospredju te bolezni je strah pred debelostjo. Bolniki neprestano mislijo na hrano, težo uravnavajo z bruhanjem, diuretiki in odvajali. Velika večina se jih tudi začne pretirano ukvarjati s športom, z namenom, da bi zmanjšali težo. Občasno pa tudi lahko stradajo.



Gabi Planinšek, Maja Zamernik

NEKAJ ZA POD ZOB

V pomladnih in poletnih dneh se nam prileže nekaj svežega za pod zob. Tukaj boste našli nekaj preprostih receptov, ki jih lahko pripravite tudi sami doma.

SLADOLEDNI SENDVIČ

Sestavine:

- ✚ 8 velikih tankih keksov.
- ✚ sladoled (vaniljev, čokoladni, kavni, orehov ...)
- ✚ nekaj žlic nasekljanih mandljev, lešnikov...
- ✚ 2 žlici čokoladnih kapljic ali nasekljane čokolade.

Priprava:

- ✚ Sladoled vzemite iz zamrzovalnika in ga pustite, da se nekoliko odtali. Nasekljane lešnike ali mandeljne in nasekljano čokolado zmešajte.
- ✚ Polovico keksov obložite s sladoledom, pokrijte s preostalimi keksi in malce stisnite, da sladoled čisto malo kuka čez robove keksov. Robove nato "pritisnite" v mešanico oreškov in čokolade.



OTROŠKI PIŠKOTI

Sestavine:

- ✚ 190 g beljakov
- ✚ 200 g sladkorja
- ✚ 190 g rumenjakov
- ✚ 120 g moke
- ✚ 120 g škroba
- ✚ sladkor v prahu za posip



Priprava:

- ✚ Beljake s 100 g sladkorja stepemo v trd sneg. Rumenjake s 100 g sladkorja penasto stepamo. Potem v rumenjarkovo maso narahlo umešamo sneg iz beljakov in nato še presejano moko s škrobom.
- ✚ Maso napolnimo v dresirno vrečko z ravnim nastavkom in na pekač, obložen s peki papirjem, nabrizgamo maso v obliki palčk, dolgih približno 6 cm.
- ✚ Piškote potresemo s sladkorjem v prahu in pečemo 10 minut na 190 °C. Ohladimo jih na pekaču, potem pa jih shranimo v zaprti posodi.

AMERIŠKI KROFI S ČOKOLADO IN MRVICAMI

Sestavine:

- ✚ 230 g moke
- ✚ 120 g sladkorja
- ✚ 1 ščepec soli
- ✚ 1/2 vrečke pecilnega praška
- ✚ 120 ml mleka
- ✚ 2 jajci
- ✚ 4 žlice olja
- ✚ nastrgana čokolada
- ✚ maslo (za pekač)
- ✚ 1 lonček čokoladne glazure
- ✚ mrvice (pisane)
- ✚ 1 pekač za ameriške krofe

**Priprava:**

- ✚ Sladkor, sol, mleko, jajci in olje premešamo v skledi. Primešamo moko s pecilnim praškom. Zgnetemo v testo (ne uporabljamo mešalnika!). Po želji lahko primešamo nastrgano čokolado.
- ✚ Pekač dobro premažemo z maslom in pečemo krofe. Pečemo večkrat, da porabimo vso testo.
- ✚ Počakamo, da se pečeni krofi ohladijo. Čokoladno glazuro segrejemo v vodni kopeli. Ko se raztopi, vanjo pomočimo krofe. Posujemo z mrvicami, ko je glazura še vroča.

MAJHNI KRUHKI

Sestavine:

- + 200 ml mleka
- + 3 žlice medu
- + 80 g masla
- + 500 g moke
- + 1 zavoje suhega kvasa
- + 2 jajci
- + 1/2 čajne žličke sol



Priprava:

- + Mleko segrejemo in v njem stopimo maslo in med. Primešamo moko, kvas, jajce in sol. Testo zgnetemo in ga pustimo 30 minut vzhajati.
- + Iz testa oblikujemo kot oreh velike kroglice in jih položimo na pekač. Jajce razžvrkljamo z nekaj vode in s tem premažemo kroglice. Pečemo približno 12 minut na 200 °C.

LIMONADA Z METO

Sestavine:

- + 1 skodelica metinih listov
- + 4 limone
- + 3 žlice rjavega sladkorja
- + 1 l vode

Priprava:

- + Metine liste operemo in zmečkamo v terilniku. Tri limone prerežemo na pol in iz njih iztisnemo sok. Metine liste stresemo v skledo in dodamo limonin sok in malo sladkorja. Vse skupaj dobro premešamo in pretočimo v steklenico. Dolijemo mrzlo vodo, steklenico zapremo in dobro pretresemo. Za nekaj ur jo shranimo v hladilniku.
- + Pred serviranjem limonade operemo prihranjeno limono in jo zrežemo na tanjše kolobarje, ki jih položimo v kozarce. Prelijemo jih z ohlajeno limonado in postrežemo.

MESEC ZDRAVIH SLAŠČIC

Pocrkljajte se brez slabe vesti, a kljub temu nikar ne pretiravajte.

Zakaj bi sladoled kupovali v trgovini, ko pa lahko osvežilne sladoledne lučke zelo preprosto in hitro pripravite doma? V tem receptu so nam še posebno všeč hrustljavi koščki kakavovih in kavnih zrn.

Sestavine:

- ✓ 3 olupljene zrele banane
- ✓ 1 skodelica gostega kokosovega mleka
- ✓ 1 skodelica zamrznjenih višenj
- ✓ 3 jušne žlice naravnega sladila
- ✓ 1 čajna žlička zdrobljenih kavnih zrn
- ✓ 1 čajna žlička zdrobljenih kakavovih zrn
- ✓ drobni kokosovi kosmiči za posip



Priprava:

- ✓ V mešalniku zmešajte banane, kokosovo mleko in 1 jušno žlico poljubnega naravnega sladila, da dobite gladko maso. Z njo do polovice napolnite modelčke za lučke.
- ✓ V blenderju vam bo zdaj ostala kakšna polovica bananine mase - dodajte ji 1 skodelico zamrznjenih višenj in 2 jušni žlici naravnega sladila ter ponovno zmešajte do gladkega. Masi z žlico primešajte kavna in kakavova zrna. S tako pripravljeno maso napolnite drugo polovico modelčkov. V vsak modelček vstavite leseno palčko in vrh mase posujte s kokosovimi kosmiči.
- ✓ Lučke postavite v zamrzovalnik čez noč, da se popolnoma strdijo. Preden postrežete, modelčke za nekaj sekund postavite v vročo vodo, da lučke odstopijo.

Nasvet: Modelčke za lučke lahko najdete v večjih trgovinah, ali pa jih naročite po spletu.

Maja Čerček

Kaj delati med poletnimi počitnicami?

Med poletnimi počitnicami lahko počnemo ogromno stvari, na primer :

- gremo s kolesom na izlet,
- pojdite k starim staršem na obisk, lahko pa tudi k prijateljem,
- pojdite v terme, kot so npr. Terme Čatež, Termana Laško, Terme Topolšica, Terme Zreče ...

- lahko odidete tudi na morje,
- naberite sadje in si naredite svoj domač sladoled,
- naredite si svoj lok, puščice in tarče in naredite strelski turnir,
- igrajte badminton, nogomet, košarko ... ,
- na tople dan skočite v Savinjo,
- zberite se s prijatelji, kupite vodne balone in priredite vodno vojno,
- priredite si piknik z družino,
- pojdite v hribe,
- na deževen dan pa lahko igrate kakšno družabno igro, ali pomagajte svojim staršem pri hišnih opravilih ali kakšnem drugem delu.



Uroš Juvan

KAKO SE OHLADITI V VROČIH POLETNIH DNEH?

Vsakdo se hoče v vročih poletnih dneh ohladiti, ampak kako? Tukaj je nekaj nasvetov:

1. Podnevi imejte okna in vrata zaprta, ponoči, ko je hladno, pa odprite okna in balkonska vrata.
2. Shranjujte paličice od sladoleda. Če je v hladilniku kaj jogurta, oprano paličico potisni skozi pokrov jogurta, postavi v zamrzovalnik, počakaj 12 ur in tu je jogurtov sladoled.
3. Namesto navadne limonade si pripravite jagodno limonado, ki pa se jo pripravi takole:
150g jagod operemo in narežemo na četrtine,
vzamemo 1 limono, jo operemo in narežemo na kolobarje, vzamemo še 2 limoni in jih stisnemo v vrč, v katerem so jagode, limone in 1.2 litra vode. Dodamo še nekaj ledenih kock in imamo osvežujočo pijačo.
4. Izogibajte se črnih oblačil, saj ta barva vpija toploto sonca.
5. Med 10:00 in 15:00 se zadržujte v hladnejših prostorih.
6. Spijte veliko vode.
7. Postavi zapestja pod hladno tekočo vodo za 30 sekund in telo se bo ohladilo s pomočjo krvnega obtoka.
8. Prižgi ventilator, postavi se predenj in se ohladi.
9. Pojej nekaj sladoleda
10. Za hitro ohladitev pijače vrzi v vedro kocke ledu ter jih posuj z nekaj soli.
11. Daj led v vodotesno vrečko in jo vstavi v vzglavnik, ampak ne za predolgo, ker lahko dobiš glavobol.

Turistične destinacije Slovenije

ADRENALINSKI PARKI

Adrenalinski park Zip-Line v Bovcu

Omogoča približno 2,4 kilometra dolgo adrenalinsko letenje na 200 metrih višine. Odpirajo se vam čudoviti razgledi na dolino zgornjega Posočja. Dosegli boste hitrost tudi do 60 kilometrov na uro. Izkušnja je nepopisna, pravijo, da je ne smete zamuditi! Starostna omejitev je deset let.



Adrenalinski park Pohorje, Maribor

Ponuja zabavo in doživetje za adrenalinske »frike« in tiste, ki bi šli prvič. Je tudi odlično okolje za preizkus timskega dela in/ali tekmovalnosti. Vsebuje adrenalinsko poletno sankališče, bike park, paintball poligon ... Za vsakogar se nekaj najde.



Pustolovski park Bled in Pustolovski park Postojna

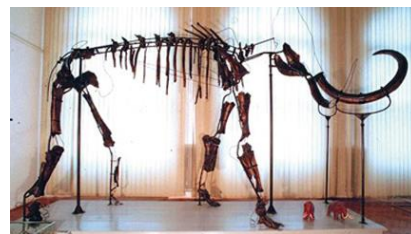
Posebej namenjena družinskim obiskom. Ponujata zabavo vsej družini in sta primerna za otroke od četrtega leta dalje. Pustolovska parka omogočata gibalne aktivnosti v naravi (plezanje, spuščanje, drsenje hoja, skoki ...).



MUZEJI

Prirodoslovni muzej Slovenije

Je čudovit sprehod skozi čas vse od nastanka življenja na Zemlji. Muzej organizira številne razstave in delavnice, imajo pa še poseben program za otroke.



Muzej novejše zgodovine Slovenije

Zavijte na ogled najobsežnejše zbirke življenja zadnjih 100 let pri nas. Razstava prikaže življenje, delo in razmišljanje ljudi od prve svetovne vojne vse do osamosvojitve Slovenije. Muzej hrani tudi številne zbirateljske zbirke. Muzej novejše zgodovine Slovenije je ustanova z največ fotografskega gradiva za 20. stoletje v Sloveniji.



Muzej solinarstva

Podajte se na izobraževalen sprehod v park sečoveljskih solin. Izvedeli boste, kako se je nekoč pridobivalo sol in kako se danes ter kakšna je delovna obleka solinarjev in njihovo življenje.



GORE IN PLANINE

KAMNIŠKO SAVINSKE ALPE

- Raduha (2062m)
- Koča na Loki (1534m)
- Koča na Grohatu pod Raduho (1460m)
- Ojstrica (2350m)
- Skuta (2532m)
- Grintovec (2558m)
- Korošica (1808m)
- Storžič(2132m)



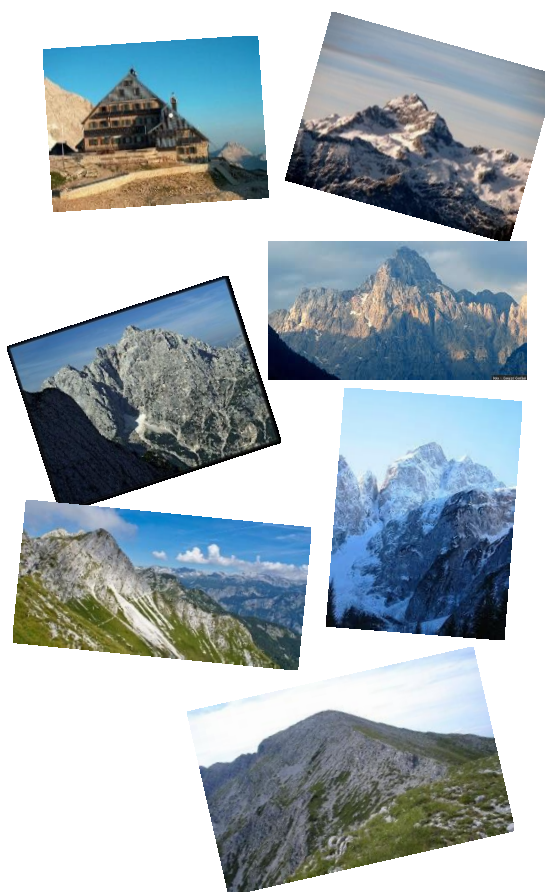
KARAVANKE

- Begunjščica (2060m)
- Roblekov dom na Begunjščici (1657m)
- Planinski dom na Zelenici (1536m)
- Prešernova koča na Stolu (2173m)
- Golica (1835m)



JULIJSKE ALPE

- Triglav (2864m)
- Triglavski dom na Kredarici (2515m)
- Razor (2601m)
- Prisojnik (2547m)
- Jalovec (2645m)
- Vogel (1922m)
- Rodica (1966m)



JEZERA IN REKE

JEZERA

Blejsko jezero

Dolgo je do 2120 m, široko do 1380 m, največja globina je 30,6 m. Bohinjski ledenik je naravno tektonsko udorino poglobil in ji dal današnjo obliko. Kotlino je zalila voda, ko se je led stopil. Napaja ga le nekaj studencev. Slikovitost poudarja otok v zahodnem delu jezera. Jezero ima poleti do 25 °C, pozimi pa delno zamrzne.



Bohinjsko jezero

Bohinjsko jezero leži med bohinjskimi gorami. Je največje slovensko ledeniško jezero. Dolgo je 4,2 km, široko 1,4 km, globoko pa do 45 m. Okoli jezera je speljana sprehajalna pot; od Ribčevega Laza potrebujemo za peš pot okoli jezera 3 ure.



Cerkniško jezero

Ob izhodu iz prostranih mešanih gozdov Notranjske se obiskovalcu odpre veliko kraško polje s presihajočim Cerkniškim jezerom. Kadar je jezero polno vode, ga zlahka najдете. Je največje v Sloveniji. Na svetu morda ni jezera, ki bi ponujalo toliko kakor Cerkniško jezero. Na njem lahko opazujete ptice, lovite ribe, zaužijete lepoto sončnega vzhoda itd. Skozi požiralnike voda ponikne in ponovno priteče na plan v kraški dolini Rakov Škocjan.



REKE

Soča

Soča je **136 km** dolga reka, ki se od izvira v Trenti spušča proti morju. Njena značilna zelenomodra barva se globoko v Furlaniji še popolnoma ne izgubi; . Na svoji poti proti jugu je **Soča** v tisočletjih predrila skalnate ovire, ki so ji bile napoti in s tem ustvarila globoke in ponekod tako ozke tesni, da jih je mogoče preskočiti



Ljubljanica in njeni pritoki

Ljubljanica je tipična kraška reka s kratkim počasnim tokom. Kraški del porečja sestavljajo visoke, pretežno gozdnate planote. V njih so stopničasto razporejena kraška polja s ponikalnicami: Trbuhovica, Obrh, Stržen, Rak, Pivka in Unica.



Te vode se podzemeljsko združujejo z vodami z Logaškega polja in območja Rovt (Logaščica, Rovtarica, Petkovščica) ter Hotenjskega podolja, kjer je več manjših ponikalnic

Sava Dolinka

Sava Dolinka izvira v Tamarju, ponikne, in ponovno pride na dan v Zelencih pri Ratečah. Združi se s Savo Bohinjko in teče naprej kot Sava. Povsod sta navzoči potočna postrv in šarenka.



Jaka Zamrnik, Oskar Roban

NAJVEČJA SVETOVNA MESTA

Ste kdaj pomislili, da bi odpotovali v največja svetovna mesta? V naslednjem članku boste spoznali nekaj največjih svetovnih mest.

NEW YORK

Zanimivosti:

- ✚ Kip svobode
- ✚ Empire State building (najvišja stolpnica na svetu)
- ✚ Central park
- ✚ Times square
- ✚ Brooklyn bridge



Pogled na New York



Centralni park



NEW YORK

RIO DE JANEIRO

Zanimivosti:

- ✚ Plaža Copacabana
- ✚ Sugarloaf Mountain
- ✚ Christ the Redeemer
- ✚ Santa Teresa
- ✚ Karneval

*Copacabana - znamenita
plaža*



Sugarloaf Mountain





Christ the Redeemer



LOS ANGELES

Zanimivosti:

- ✚ Hollywood
- ✚ Walt Disney concert Hall
- ✚ Griffith Park
- ✚ Madame Tussauds Hollywood
- ✚ hollywood walk of fame (sprehod slavnih.)





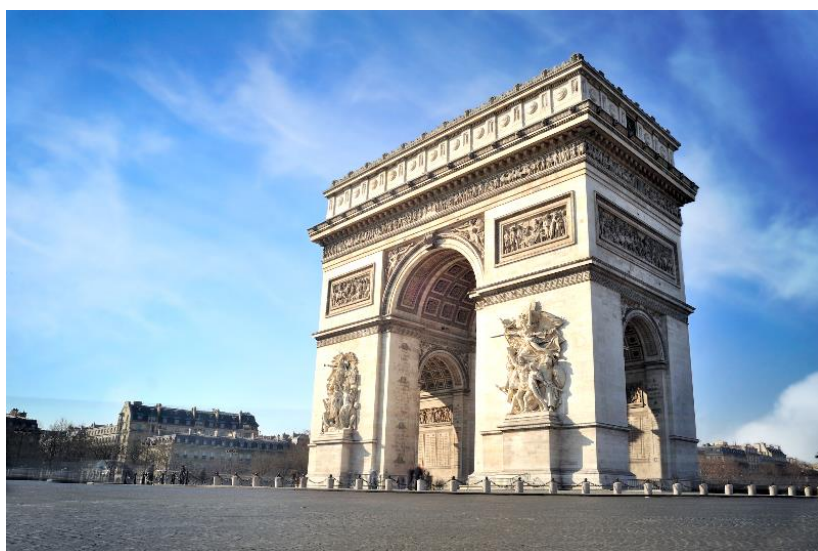
Hollywood walk of fame (sprehod slavnih)

PARIZ

Zanimivosti:

- ✚ Eifflov stolp
- ✚ Louvre - muzej
- ✚ Slavolok zmage

Eifflov stolp



Slavolok zmage

Maja Čerček

DNEVI SLOVENSKE GLASBE 2016

Letošnji februar je bil posvečen glasbenemu festivalu v okviru dnevov slovenske glasbe. Dnevi slovenske glasbe DSZG 2016 so bili sestavljeni iz treh festivalskih večerov- POPROCK, POPEVKA in EMA. Imena nastopajočih prvih dveh večerov so bila znana že od novembra, po razpisu za izbor EMA pa se je v tretjem festivalskem večeru predstavilo že deset nastopajočih. Zmagovalka EME Manuella Brečko nas je v mesecu maju 2016 v Stockholmu na Švedskem predstavljala na Pesmi Evrovizije 2016. Ker je izbor EMA še kar sveža novica vam bom podrobneje predstavila tekmovace izbora.



Kot prva se nam je predstavila Anja Baš, ki jo je širša slovenska javnost prvič spoznala leta 2004 v prvi sezoni Bitke talentov. Predstvila se nam je s skladbo What If.

Drugi je na oder stopil Žan Serčič, ki je pevec, avtor skladb in učitelj kitare. Profesionalno se je z glasbo začel ukvarjati v letu 2011, ko je sodeloval tudi v finalu oddaje Slovenija ima talent. Na izboru EME je predstavil svojo pesem Summer Story.

Takoj za njim je na oder prišla Anja Kotar, komaj osemnajstletna pevka in kantavtorica. Poleg tega igra tudi klavir, in sicer že 13.let. Nastopa na različnih tekmovanjih, igrala pa je tudi v triu. Njena skladba, s katero se je podala na izbor EME, ima naslov Too Cool.

Po nastopu Anje Kotar pa je na oder prvič stopila večja skupina San DIEGO, ki jo sestavljajo štirje izkušeni glasbeniki. Sergej Škofljanec (vokal, akustična kitara, klavir), Matic Ajdič (kitara, spremljevalni vokal), Jure Doles (bobni) in Martin Rozman (bas kitara, spremljevalni vokal) so člani zasedbe. Na izboru EME so odigrali skladbo Brez tebe.

Od skupine pa k naslednji skupini D Base, ki je skupina izvajalcev in avtorjev, ki delujejo pod umetniškim imenom D Base, kar pomeni, osnova, namen. Na izboru EME so se nam predstavili z reperskim komadom Spet živ.

Šesta se nam je na odru predstavila izkušena slovenska pevka Regina, doma iz Prekmurja. Njena življenska glasbena kariera je zelo zaznamovana s Pesmijo Evrovizije. Na EMI se nam je predstavila s pesmijo *Alive in every way*.

Kot sedma pa se je na odru predstavila Manuella Brečko, ki deluje pod svojim umetniškim imenom ManuElla. Manuella je zelo perspektivna pevka, kar se je pokazalo tudi na izboru EMA, kjer je na koncu zasedla prvo mesto, saj je v finalu premagala pevko Raiven. Že kot najstnica je pela in igrala v različnih glasbenih skupinah. Končala je glasbeno šolo (klavirska harmonika), vzporedno se je učila petja, igranja bas kitare in klavirja. Njena prva in edina strast pa je vedno bilo petje. Na izboru za EMO 2016 se nam je predstavila s skladbo *Blue and Red* in se uvrstila na Pesem Evrovizije, kjer je Slovenijo 12. maja zastopala na Evroviziji v Stockholmu.

Za zmagovalko letošnje EME pa se je predstavila njena tekunica v finalu Sara Briški Cirman, ki deluje pod umetniškim imenom Raiven. Poleg petja obvlada tudi harfo. Sara je svojo glasbeno pot začela pri štirih letih z vpisom na Glasbeno matico Ljubljana. S harfo je končala nižjo glasbeno šolo in se vpisala na Konservatorij za glasbo in balet, smer harfa, jazz petje in solo petje. Lani je maturirala iz solo petja in s harfo končala srednjo glasbeno šolo. Trenutno obiskuje prvi letnik Akademije za glasbo v Ljubljani. Na EMI je odpela in s harfo odigrala skladbo *Črno Bel*.

Kot deveta je na oder prišla korenina slovenske glasbe Nuša Derenda, ki je že dolgo poznana v širši slovenski javnosti. Nušo Derendo glasba spremlja že od otroštva. Leta 1998 je Nuša zmagala v oddaji *Orion*, in sicer, s skladbo *Vzemi me veter*. Na letošnji EMI pa je predstavila skladbo *Tip Top*.

Na koncu pa je na oder stopil še zadnji tekmovalec Sebastjan Lukovnjak. To je pevec, multiinstrumentalist in vsestranski umetnik, ki deluje na različnih področjih ustvarjanja. Je stalni član lutkovnega gledališča Pika, glasbeni pedagog in učitelj petja. Na izboru EME se je predstavil s pesmijo *Tales of Tomorrow*.

Strokovno komisijo, ki je izbrala pesmi in izvajalce za nastop na izboru EMA 2016, so sestavljali pevka Alenka Godec, glasbenik, avtor glasbe in glasbeni producent Gaber Radojevič, glasbeni urednik na Valu 202 Jernej Vene in urednik projekta EMA-Pesem Evrovizije 2016 Aleksander Radić.

Prireditelj je povezoval voditelj Klemen Slakonja, ki je poskrbel za popestritev večera. Tekmovanje je bilo sestavljeno iz dveh krogov. V prvem krogu je strokovna žirija na podlagi glasovanja določila dva superfinalista; letos sta bili to ManuElla in Raiven. V drugem krogu pa je bila zmagovalka (ManuElla) izbrana s telefonskim glasovanjem občinstva.



Špela Lipnik

POMEN SANJ

- KAJ SO SANJE? Sanje so namišljeno doživetje zvokov, slik ali drugih občutkov med spanjem.

Nekaj najpogostejših pomenov sanj:

- ✓ **HIŠA**-Spada med simbole, ki se v sanjah najpogosteje pojavljajo, vsaj 90% izraža značaj in duševno stanje. Zaprta vrata predstavljajo nekaj neodkritega.
- ✓ **DENAR**-simbolizira skrbi, ki zadevajo varnost, svobodo, samostojnost in socialni status. Kovanci predstavljajo majhne, bankovci pa velike spremembe.
- ✓ **SMRT**-Čeprav se sliši čudno, vendar sanje o smrti nimajo nikakršne povezave s smrtjo. Sanje o smrti najpogosteje pomenijo prekinitev nekega stanja, ki prepusti mesto novemu. Najpogosteje nastopi takrat, ko se lotimo česa novega.
- ✓ **UTAPLJANJE**- sanje o utapljanju predstavljajo zelo jasen in preprost simbol, v tem trenutku smo preobremenjeni, dobesedno se utapljamo v čustvih, ki nas preplavljajo ali v nalogah, ki jih nismo sposobni rešiti do konca. Potrebno si je odpočiti in za hip pozabiti na skrbi.
- ✓ **LETENJE**- Sanje nas lahko ponesejo v fantastična potovanja. Sanje o letenju nam povedo, da želimo odkriti nekaj novega, nekaj česar ni odkril še nihče.
- ✓ **REKA**- Sanje o reki simbolizirajo neko potovanje stanja. Simboliziranje namreč spremembo stanja, ki se lahko zgodi hitro ali počasi glede na tok reke.
- ✓ **AJDA**-Cvetoča ajda v sanjah pomeni uspeh. Ali bo naš trud res poplačan, želje pa uresničene odvisno od celote sanjske vsebine.
- ✓ **AVTOMOBIL**- Avtomobil predstavlja naš jaz, ki v sanjskih situacijah nazorno prikazuje vse naše spretnosti, komunikacijske sposobnosti in miselne funkcije

pa tudi medsebojne odnose. Zato je toliko bolj pomembno kako ga vozimo, saj prav način vožnje pokaže kako smo pripravljeni na spremembe in kako se jim znamo prilagajati.

- ✓ **BLOK**- Večnadstropna hiša , blok ali stolpnica nakazuje visoke ambicije in izraža željo po materialnem napredku.
- ✓ **BOBER**- Bober v sanjah kaže kako in koliko si prizadevamo za uresničitev sanj.
- ✓ **BREZA**-Breza je simbol pomladi. Sanje nakazujejo kaj nas bo že v bližnji prihodnosti razveseljevalo.
- ✓ **BRAZGOTINA**-Brazgotine posegajo v našo preteklost in kažejo na udarce usode, s katerimi se še nismo sprijaznili.
- ✓ **CVETJE**-Od vrste, barve in stanja cvetja , ki ga vidimo v sanjah , je odvisno kako podzavestno čutimo in spremljamo svojo osebnost , kako se sebe in svojega življenja zavedamo.



Špela Lipnik

SVETOVNI DAN

Mnogi se ne zavedajo, da je skoraj vsak dan svetovni dan. Zato jih bom nekaj nanizala.

- svetovni dan boja proti kajenju 31. januar
- svetovni dan boja proti raku 4. februar
- svetovni dan materinščine 21. februar
- svetovni dan voda 22. marec
- svetovni dan mater 25. marec
- svetovni dan zdravja 7. april
- svetovni dan zemlje 22. april
- svetovni dan Evrope 9. maj
- svetovni dan družine 15. maj
- svetovni dan športa 31. maj
- svetovni dan okolja 5. junij
- svetovni dan mladih 21. avgust
- svetovni dan boja proti nepismenosti 8. september
- svetovni dan otroka 3. oktober
- svetovni dan učiteljev 5. oktober
- svetovni dan varčevanja 31. oktober
- svetovni dan mladine 11. november
- svetovni dan invalidov 3. december

Število obolelih se povečuje, deloma zaradi staranja prebivalstva, deloma pa zaradi osveščenosti tveganja. Na svetu vsako leto zaradi raka umre 7,6 milijona ljudi. Vzroki da dobim raka pa so: slaba prehrana, pitje alkohola, kajenje in previsoka telesna teža. Rak pri otrocih je redka bolezen, predstavlja pa tretji najpogostejši vzrok pri mlajših od 15 let.

Svetovni dan voda je namenjen opozarjanju na pomen in vpliv vode na naše življenje in za izboljšanje našega odnosa do voda. Voda sestavlja več kot 70% vsega kopnega, kljub temu pa veliko ljudi nima vode. Zanimivost: povprečna 4-članska družina dnevno porabi 800 litrov dnevno.

Zemlja je eden izmed planetov na katerem se je razvilo človeštvo. Zemlja se je oblikovala pred 4,57 milijoni let, njen edini satelit Luna pa pred 4,53 milijoni let. Svetovni dan zemlje pa praznujemo 30 let, namenjen je osveščanju o pomembnosti planeta.

Patricija Pančur

HITRO BRANJE

Povprečen hiter bralec prebere 35 strani v eni uri, če bere leposlovje pa še manj.

Z tehnikami hitrega branja se hitrost poveča vsaj za 3x. To pomeni, da če ima knjiga 300 strani, bi jih prebrali v 9 urah neprekinjenega brana, s tehniko hitrega branja pa bi jo prebrali v 2 urah.

7 korakov, da boste povečali bralno hitrost že danes!

1. Besedilo najprej podrobno pregledajte – zaznamujte strukturo besedila in tiste dele besedila, ki so za vaše branje najbolj pomembni.
2. Določite si cilj – vedeti morate, zakaj berete tisto knjigo, jasno se zavedajte cilja svojega branja. Ocenjujte, če je besedilo in branje skladno z vašim ciljem (berete za zabavo ali berete, da se boste nekaj naučili, naredili povzetek itd.).
3. Razširite vidno polje – poizkusite brati po več besed hkrati in ne več besedo po besedo. Ta vaja bo težka, a vseeno vztrajajte.
4. Ves čas se odločajte o lastnem branju – kaj je treba skrbno prebrati in kaj hitro, česa ni potrebno prebrati itd.
5. Trening – branje je veščina, kot sta tek in plavanje. Večkrat ko ga boste vadili, hitrejši, boljši in vzdržljivejši boste!
6. Razmišljajte vnaprej – poizkušajte napovedati, kaj sledi, in razmišljajte o tem.
7. Berite hitreje. – Prav ste prebrali, čisto enostavno, zavestno poizkušajte brati malce hitreje, kot je za vas normalno. Najprej bo razumevanje malce slabše, a sčasoma se boste na hitrost navadili.

Vaja:

1. Na uri naravnajte alarm na 1-minutni interval. Začnite brati. Po 1 minuti prenehajte z branjem in preštejte, koliko vrstic ste prebrali.
2. Podvojite količino teksta. Če ste prvič v 1 minuti prebrali 15 vrstic, morate zdaj v 1 minuti prebrati 30 vrstic. Treba je obvezno priti do konca, tudi če se razumevanje prebranega zmanjša.
3. Ponovno dodajte prvotno število vrstic. Če ste prvič prebrali 15 vrstic, preberite zdaj 45 vrstic v 1 minuti. Treba je obvezno priti do konca ne glede na razumevanje prebranega. Nekajkrat ponovite vajo, nato se lotite branja z normalno hitrostjo. Opazili boste, da se je hitrost vašega branja povečala.



Filip Matk

GOVORICA TELESA

Se vam je kdaj zgodilo, da vam je sogovornik pri pogovoru nekaj zatrjeval in vas na vsak način hotel prepričati o neki stvari, vam pa se ni zdel prepričljiv oziroma ste imeli občutek, da povedano ni resnično? Morda ste brali njegovo govorico telesa, ki včasih ni skladna z besedami. Ja, včasih nam telo sogovornika sporoča več kot tisoč besed. Bi se radi naučili brati telesno govorico?



OČI

Oči so ogledalo naše duše, pravi pregovor. In res lahko že v sogovornikovih očeh preberemo, ali je žalosten, jezen, vesel, nezaupljiv. To lahko vidimo v njegovih zenicah: široke nakazujejo na zanimanje, presenečenost ali vznemirjenost, ozke zenice pa govorijo o nezanimanju ali celo jezi sobesednika.

Če človek hitreje mežika, s tem navadno izraža nezaupanje ali negotovost, pa tudi živčnost in zadrego. Oseba z zaprtimi očmi pa sporoča, da nečesa noče videti, kar zagotovo ni dober znak.

Veliko o razpoloženju sogovornika pove tudi njegov pogled. Pogled vstran govori o negotovosti osebe, medtem ko pogled v tla izraža previdnost.

USTA

Z ustnicami ne izražamo samo nasmeha oziroma dobrega razpoloženja, pri čemer so usta privihana navzgor, temveč še marsikaj drugega. Stisnjene ustnice kažejo na zavračanje, če je pri tem čelo spuščeno, pa celo na sovražnost. Ustnice našobijo ljudje, ki bi bili radi videti pomembnejši. Oblizovanje ustnic govori o tem, da je sogovorniku nekaj všeč, grizenje pa, da je živčen ali v zadregi.

ROKE IN DLANI

Kadar govorimo o govoricah rok, moramo biti pozorni tudi na prekrižane roke, ki imajo sicer več oblik (značilno prekrižani roki, prekrižani roki s stisnjenimi pestmi, prekrižani roki s prijemom nadlakti ali pa le delno prekrižani roki, pri čemer prek trupa sega le ena roka), vendar vedno nakazujejo na obrambno držo sogovornika.



Ljudje se med pogovorom z drugimi pogosto igramo s prstani, uro, zapestnicami ali verižico, s čimer sproščamo odvečno napetost.

NOGE IN STOPALA

Človek, ki stoji »trdno na tleh«, je samozavesten, prestopanje pomeni nepotrpežljivost in živčnost, človek, ki stoji z nogami tesno skupaj, pa je plah in tudi napet.

Navzven obrnjena stopala kažejo na odprtost in samozavest, navznoter obrnjena na negotovost, poravnana stopala pa govorijo o tem, da je oseba preiščljena.

SEDENJE

Če so pri sedenju roke in noge tesno skupaj, drža telesa pa je nekoliko sključena, je pred nami plašna oseba. Odprtost in pripravljenost na komunikacijo izkazujejo sedenje na polovici sedeža ter nagnjenost trupa proti sogovorniku.



Filip Matk

TEST PRIJATELJSTVA**PRIJATELJSTVO****1) Kako pogosto se spreta?**

- a) Ves čas! Včasih moja krivda, včasih njena/njegova;
- b) Nikoli;
- c) Ne preveč pogosto;
- d) Včasih.

2) Prijatelj ti začne govoriti o sanjah, ki jih je imel prejšnjo noč, ti ...

- a) se pretvarjaš da poslušáš;
- b) zamenjaš temo;
- c) rečeš da se ti ne ljubi poslušat;
- d) poslušáš.

3) Koliko stvari lahko našteješ, ki so všeč prijatelju?

- a) nič;
- b) 2 ali 3;
- c) kar veliko;
- d) neomejeno.

4) Če je tvoj prijatelj žalosten, je najraje :

- a) sam;
- b) v družbi;
- c) z družino;
- d) v družbi najboljšega prijatelja.

5) Ko si pri prijatelju...

- a) sta na telefonih;
- b) izvajata neke nore ideje, ki se jih domislita v trenutku;
- c) delata načrte za prihodnost;
- d) se pogovarjata o stvareh, ki so vama pomembne.

6) S kom govori prijatelj, ki ima večje težave?

- a) Zadrži zase;
- b) S starši;
- c) Z vsemi;
- d) Z mano.

7) Ali poveš prijatelju, če te kaj moti?

- a) Zlažem se, da me ne;
- b) Nikoli;
- c) Le, če je nujno;
- d) Vedno.

8) Tvoji najboljši prijateljici se spreta. Kaj storiš?

- a) Prisluhnem obema in se odločim na čigavi strani bom;
- b) Pustim ju, da se sami zmenita;
- c) Vprašam ju, zakaj sta se skregali in če je res tako grozno;
- d) Pogovorim se z obema in jima povem, da se počutim nelagodno.

Največ -a: Vajino prijateljstvo ni tako močno, kot se tebi zdi na prvi pogled. Potrudita se, da vzpostavita močnejše, bolj komunikativno prijateljstvo. Pomembno je da tudi poslušata drug drugega v stvareh, ki so vama pomembne.

Največ -b: prijateljstvo ki je med vama postaja močnejše, vendar pa še rabi veliko vaje, da se bo »prijateljstvo« razvilo v pravo prijateljstvo.

Največ -c: vajino prijateljstvo je res nekaj posebnega in močnega. Z takšnim nadaljevanjem lahko prideta zelo daleč in nikoli ne veš, vajino prijateljstvo zna biti večno!

Največ -d: vajinemu prijateljstvu ne manjka nič več! Z leti se bo samo še dopolnjevalo in izpopolnjevalo

Prijateljstvo je najpomembnejša stvar na svetu poleg ljubezni! Vsak izmed nas ima vsaj enega prijatelja, ki mu zaupa, verjame vanj, ko sam ne in podobne stvari, ki so pomembne za razvoj in rast prijateljstva.

Prijateljstvo je vrednota brez katere svet ne bi bil tako lep, kot je. Prijateljstvo nam dela življenje zanimivejše, nas izpopolnjuje, pomaga nam pri razvoju in pri izoblikovanju našega pogleda na svet.

Pravi prijatelji nas ne obsojajo, nam prisluhnejo in poskušajo razumeti, čeprav niso vedno istega mnenja kot mi in ni nujno, da se vedno strinjajo z nami, vendar skušajo pomagati. Predvsem pa so tu za nas, kadar jih potrebujemo!

Najstništvo je obdobje, ko želimo sklepati nova prijateljstva. Družina in sorodniki niso več tako zelo pomembni, kot so bili, ko smo bili še majhni. Smo v obdobju razvoja in spoznavanja sebe, zato smo rajši v družbi prijateljev sošolcev, v glavnem z našimi vrstniki.



Friendship... is not something
you learn in school. But if
you haven't learned the
meaning of friendship, you
really haven't learned
anything.

Muhammad Ali

QuotePixel.com

Lucija Zamernik

HOROSKOP



OVEN (21.3 - 20.4): Zveze vam obetajo nepozabno poletje, saj boste dobili veliko prijateljev. Poleg tega pa boste tudi imeli polno rit sladoleda in sladkih dobrot, zato pazite, da ne bo prišlo do zdravstvenih težav. Gibali se boste na svežem zraku.

Ljubezen: ♥♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊



BIK (21.04. - 21.05.): To poletje boste se posebej pridni, saj boste z dobrim delom dobili tudi nekaj žepnine. Če pa boste starše še posebej ubogali, pa vas lahko odpeljejo na nepozabno doživetje v naravi ali nekam daleč.

Ljubezen: ♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊



DVOJČKA (22.05. - 21.06.): V ljubezni boste zelo uspešni, saj boste spoznali pravo osebo, ki bo hkrati tudi vaš najboljši prijatelj. A vendarle ne pozabite na vaše prijatelje. Prišlo pa bo do konflikta s starši, ki vas bo hudo prizadel.

Ljubezen: ♥♥♥♥♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊



RAK (22.06. - 22.07.): Vaš najboljši prijatelj vas bo zapustil, a ne bodite preveč žalostni, kajti že kmalu boste našli novega, ki bo prijazen, zanimiv, dobrosrčen ter vreden zaupanja. Izgubili boste žepnino, če pa je še nimate, bo ta prišla okoli ovinka.

Ljubezen: ♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊



LEV (23.07. - 23.08.): Časi, ki prihajajo, bodo polni nepozabnih trenutkov. V ljubezni pa boste uspešni, če boste zanjo namenili dovolj časa. V tem poletju boste sproščeni, zadovoljni in polni energije.

Ljubezen: ♥♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊



♍ Devica

DEVICA (24.08. - 23.09.): To leto boste veliko časa preživali v naravi, zato boste tudi zelo športno aktivni. S svojim najboljšim prijateljem bosta veliko kolesarila in se družila ob dolgih počitniških dneh.

Ljubezen: ♥

Počutje: 😊😊😊😊



⚖ Tehtnica

TEHTNICA (24.09. - 23.10.): V letošnjem poletju boste občutili izjemno srečo, veselje in veliko ljubezni. Imeli boste veliko energije za najboljše poletje vašega življenja. V tem poletju boste naredili nekaj, kar vas bo zelo spremenilo.

Ljubezen: ♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊



♏ Škorpion

ŠKORPIJON (24.10. - 22.11.): V poletnih dneh boste nagnjeni k velikim preizkušnjam. Veliko se vam bo dogajalo in ljubezen bo v zraku. Če se vam ponudi priložnost za potovanje v tujino, se pa le odpravite - leto 2016 vam namreč prinaša ljubezen iz daljave.

Ljubezen: ♥♥♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊😊



♐ Strelec

STRELEC (23.11. - 21.12.) : Za vas bo to leto akcije in želja po dogajanju vas bo marsikdaj odpeljala mimo vaših običajnih življenjskih nazorov. Zanimalo vas bo veliko področij ter bližnjih odnosih z domačimi in prijatelji. Le zdravju boste morali posvetiti dodatno pozornost.

Ljubezen: ♥♥♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊😊



♑ Kozorog

KOZOROG (22.12. - 20.01.): To poletje si vzemite čas zase! Odpravite se v hribe in naravo, kjer boste vašo dušo napolnili s svežim zrakom, saj je to ključ do zdravega življenja. V ospredje bodo prišla nekatera področja, na katerih ste se že nekaj časa bali poslabšanja.

Ljubezen: ♥♥♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊😊😊😊😊😊

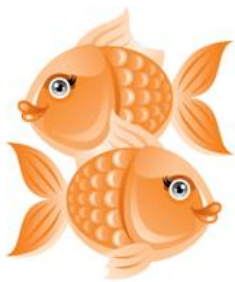


 **Vodnar**

VODNAR (21.01. – 19.02.): Bodite previdni in si zaupajte. Vedno se najde prava pot, če le prisluhnemo ljudem, ki nas imajo najraje. Previdno izbirajte trenutke za pogovor in za sprejemanje pomembnejših odločitev. To leto boste zelo garali, zato bo delu bo sledil čas za sprostitev in užitek.

Ljubezen: ♥♥♥♥

Počutje: 😊😊😊



 **Ribi**

RIBI (20.02. – 20.03.): Če se boste odpravili na daljše potovanje, bodite previdni pri izbiri družbe, s katero boste preživeli toliko časa od doma. Zaupajte svojim odločitvam, saj se bodo najverjetneje izkazale za pravilne. Za vas bo to veselo poletje in veseli bodo tudi ljudje okoli vas.

Ljubezen: ♥♥

Počutje: 😊😊😊😊

Nina Melavc, Urška Suhodolnik, Maja Zamernik, Gabi Planinšek

UGANKE IN ŠALE

- **UGANKE**

Katera črka manjka naslednjemu nizu izbranih črk?

K Č M N N I

Rešitve: Katera Črka Manjka Naslednjemu Nizu Izbranih Črk?

Če bereš samo prve črke K Č M N N I manjka Č



Ata in mama imata 6 sinov in vsak sin je imel sestro. Koliko je vseh skupaj?

Rešitve: 7 (6 fantov in eno dekle)

Kdo na tem ali onem svetu lahko pove naslednji stavek?

Ti si moj sin, jaz pa nisem tvoj oče!

Rešitve: mama

2,9,10,19,22,29,32....

Ugotovite naslednje številke!

Rešitve: 39 (vse se začnejo na črko D)

- **ŠALE**

Ostati doma

Učiteljica vpraša Janezka : "Janezek ali imaš domačo nalogo?"

Janezek: "Ne."

Učiteljica: "Če nič ne delaš, lahko ostaneš doma! Bi bila bolj vesela!"

Janezek: "Učiteljica, če bi pa vi ostali doma, bi pa ves razred bil vesel!"



Maček

Janezek pride v gostilno in naroči alkohol. Natarar reče, da je prodajanje alkohola mlajšim od 18 let prepovedano.

Janezek se joče in natarar vpraša zakaj. Odgovori, da so mu doma rekli, da če bo pil alkohol, bo dobil mačka."

Kaj boš ko....

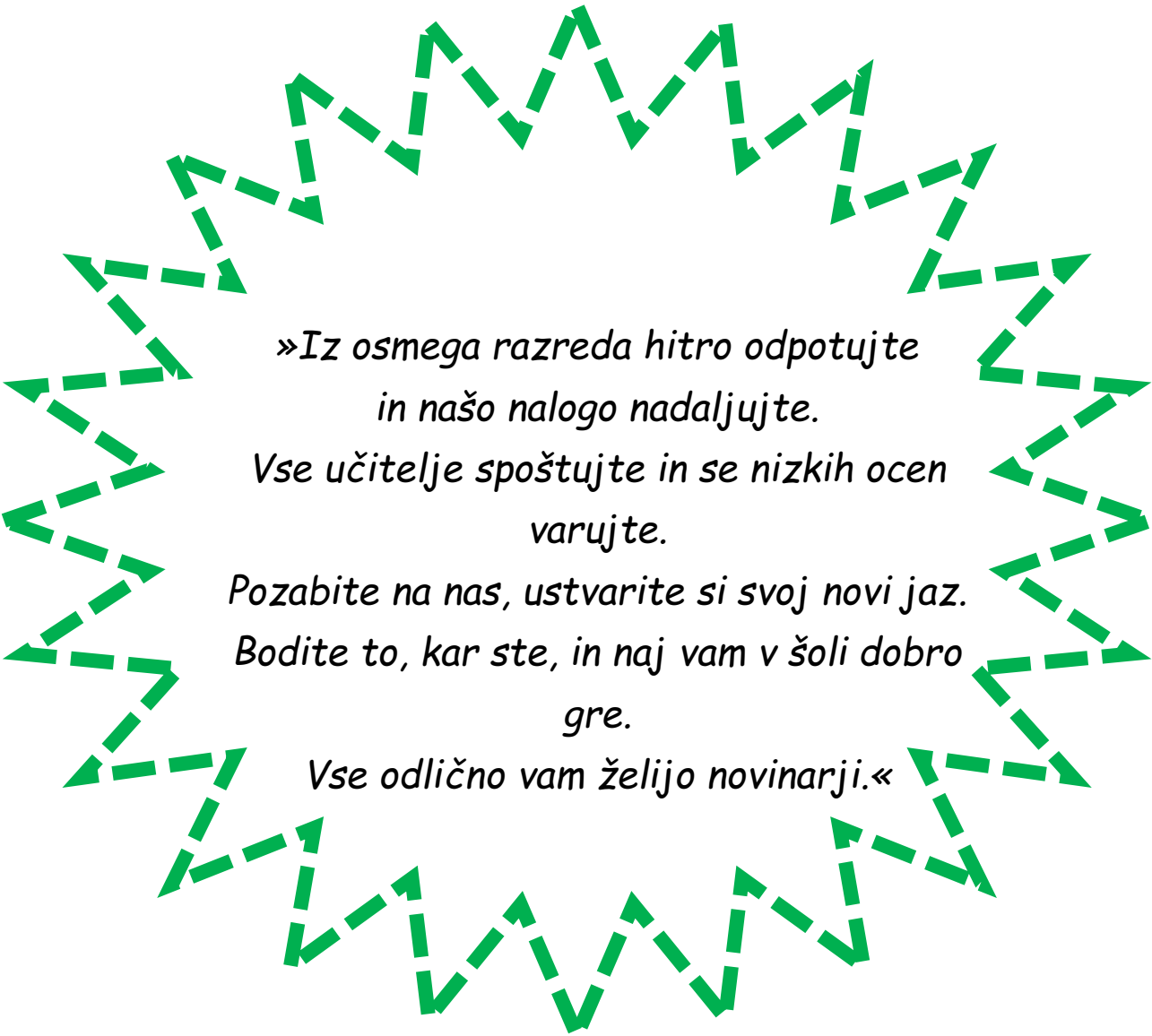
Šolski psiholog vpraša učenca: "Kaj bi rad delal, ko boš odrasel?"

Učenec: "Sanjam o tem, da bi zaslužil 10.000 evrov na mesec kot moj oče."

"Tvoj oče zasluži 10.000 evrov na mesec?"

"Ne, tudi on o tem sanja."

ŽELJE ZA NAŠE NASLEDNIKE



*»Iz osmega razreda hitro odpotujte
in našo nalogo nadaljujte.*

*Vse učitelje spoštujte in se nizkih ocen
varujte.*

*Pozabite na nas, ustvarite si svoj novi jaz.
Bodite to, kar ste, in naj vam v šoli dobro
gre.*

Vse odlično vam želijo novinarji.«

Časopis Špasn učencev šolskega novinarstva

MENTORICA: Karmen Oset

VIR: prispevki učencev šolskega novinarstva

OBLIKOVANJE: Tim Robnik, Karmen Oset

FOTOGRAFIJE: internet, šolski arhiv

ŠOL. L.: 2015/16