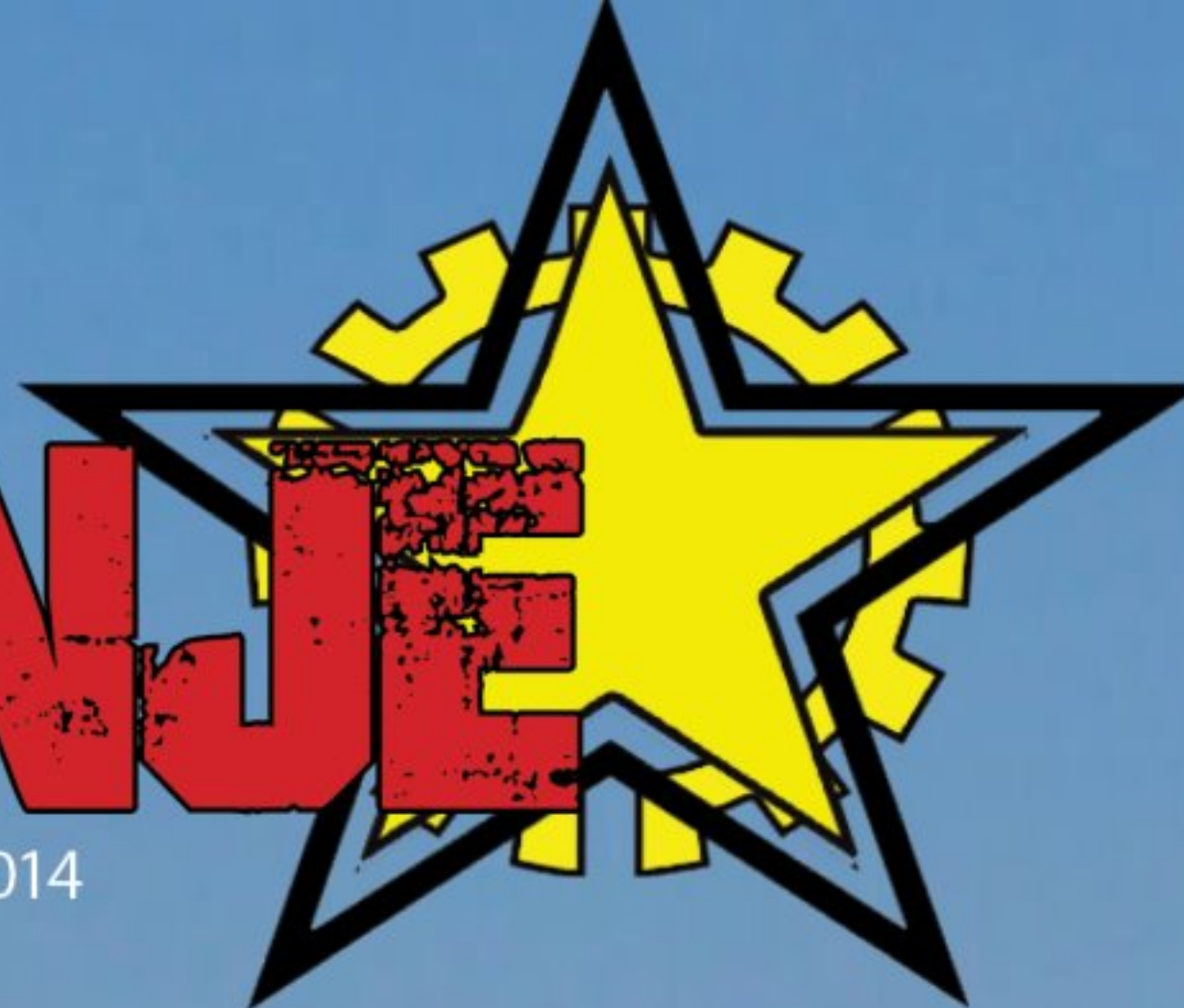


Uživanje u školi i druženju!

SCHOOLIRANJE

www.tpssjenica.com/schooliranje

Broj 03 | mart 2014



POTPUNO NOV I REDIZAJNIRAN IZGLED!

Kako biti uspešan tinejdžer?

Kako pratiti nastavu?

Budućnost pred nama!

TEMA BROJA

Detinjstvo nekad i sad

Šta sve kriju đačke sveske

Predstavljamo smer **Prehrambeni tehničar**



Šaljite nam sugestije ili kritike na imejl adresu schooliranje@gmail.com i osvojite nagradu!

Reč urednika	3
Kako biti uspešan tinejdžer?	4
Književni kutak	6
Biseri mudrosti	8
Budućnost pred nama	9
Poseta sajmu obrazovanja	10
Prehrambeni tehničar	11
Kako pratiti nastavu?	12
BMW	13
Da li ste znali?	14
Osmi mart	15
Detinjstvo nekad i sad	16
Potpisan ugovor sa Ustanovom kulture Sjenica...	18
Šta sve kriju đачke sveske	19
Fobije	20
Menjajući svoje misli, promeni svoj život	22

Budućnost pred nama!

TEHNIČKO-POLJOPRIVREDNA ŠKOLA
DOBILA 86 HEKTARA OBRADIVE ZEMLJE!

Redakcija

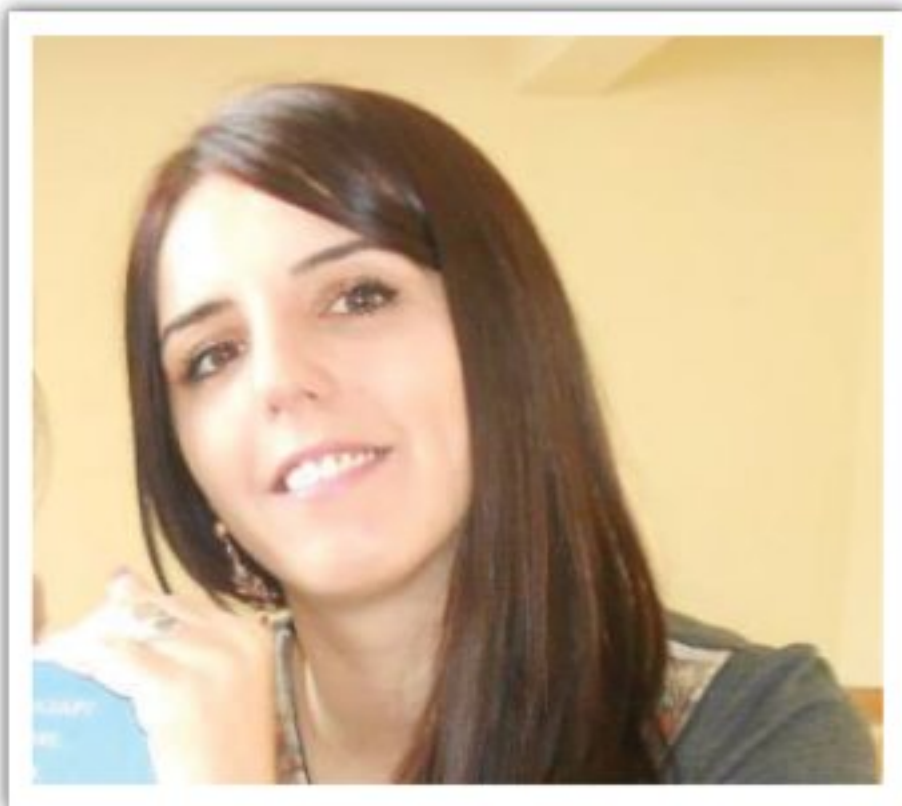
GLAVNI UREDNIK
Elzana Crnovršanin

ZAMENIK GLAVNOG UREDNIKA
Selda Selmanović

UREDNICI

Alen Tahirović, Alen Šaljić, Alida Crnovršanin, Alma Zekić, Almin Kalender, Ajša Kalender, Amina Begović, Amina Dacić, Armin Fijuljanin, Demir Zijadić, Emina Kučević, Emra Mašović, Erol Kuburović, Irma Garibović, Nermin Ugljanin, Rahela Tasumović, Sead Baždar, Sejdefa Deljević, Sibela Šehović

Tehničko-poljoprivredna škola Sjenica
ul. Save Kovačevića 15
36310 Sjenica
www.tpssjenica.com



Elzana Crnovršanin,
master filolog srpskog jezika i književnosti

Zajedno do uspeha!

Poštovani čitaoci, Imate priliku da čitate novi, treći broj časopisa Schooliranje. Kao i u prethodnom, i u ovom broju časopis prati dešavanja u školi i izvan nje, s tim što je dosta napredovao i razvijao se, uporedo sa nama. Naporno smo radili kako bismo časopis obogatili novim, zanimljivim temama. U želji da bude ozbiljan, poučan, duhovit i mladalački obogaćen je različitim rubrikama koje će privući pažnju i zainteresovati svakog od vas.

U ovom, trećem broju, možete čitati o najnovijim dešavanjima i aktuelnostima u našoj školi, o poljoprivrednom zemljištu koje je škola dobila, mestima koja su naši učenici posetili, saradnji našeg časopisa sa Ustanovom kulture itd. Možete čitati učeničke radove i saznati šta sve kriju đačke sveske, šta sa sobom nose vaše nestašne godine, kakve pogodnosti nude smerovi naše škole...

Osim toga, možete se osvrnuti na prošlost i saznati kakvo je nekada izgledalo školovanje, a potom pogled uperiti ka budućnosti i uz mnoštvo korisnih saveta postati uspešni tinejdžeri, te osigurati svoj uspešan put ka budućnosti koja je pred vama. Takođe, na stranicama našeg časopisa možete se zabaviti i saznati različite zanimljivosti kroz rubriku Da li ste znali, okrepiti se mudrim mislima naših velikana i na kraju, nasmejati se zahvaljujući našoj Smešnoj strani škole, jer vaš osmeh je naš cilj.

Čitajte naš časopis sa ljubavlju, jer je sa ljubavlju pisan za vas. Šaljite nam vaše ideje, sugestije, kritike, pohvale. Pridružite nam se u kreiranju ovog našeg zajedničkog lista, kako bismo bili što sadržajnije, zanimljiviji, čitaniji.

Pridruži nam se

Ako si učenik Tehničko-poljoprivredne škole u Sjenici i želiš da ispoljiš svoju kreativnost na pozitivan način, možeš postati deo našeg tima i učiniti da se tvoj glas čuje.

Prijavi se u pedagošku službu ili nam piši na imejl adresu: schooliranje@gmail.com





Kako biti uspešan tinejdžer?

Svako od vas želi da uspe u svom životu, zar ne? Još kao tinejdžer, možete da postignete veliki uspeh i to zaista nije tako teško. Ukoliko vam je potrebna pomoć, pratite korake u nastavku, a uspešne tinejdžerske godine će od vas napraviti uspešnu odraslu osobu!

Budite dobri u školi. Bez obzira na to koliko je dosadno sada, obrazovanje će vam pomoći da budete produktivan član u društvu. Težite ka izvrsnosti u školi, potrudite se, slušajte nastavnike, uradite domaći zadatak, učite i dobijte dobre ocene. Na taj način ćete uspeti, otići na bolji fakultet, koji će vam omogućiti da dobijete dobar posao u budućnosti. Škola vas usmerava ka pravom putu!

Učestvujte u društveno-korisnom radu. Volontiranje može ne samo da poboljša status vaše zajednice, već i da vas

učini srećnijim. Studije pokazuju da ljudi koji volontiraju imaju manje šanse da razviju depresiju i druge emocionalne probleme od onih koji to ne čine. Pronađite volontersku aktivnost koja vam je interesantna. Volontirajte u narodnoj kuhinji, zasađite drvo ili pokupite otpatke. Kada pomažete drugima, osećate se bolje.

Odredite svoje životne ciljeve i radite na njima. Počnite da razmišljate o karijeri i o tome šta biste želeli da budete, ali napravite dobar izbor na osnovu vaših interesovanja i sklonosti. U pitanju je zanimanje kojim biste mogli





da se bavite do kraja života! Takođe, možete da radite na kratkoročnim ciljevima kao što su: kreiranje sopstvenog novčanog fonda, pridruživanje sportskom timu itd. Izazovite sebe i bićete iznenađeni šta možete da postignete!

Klonite se nevolja. To bi moglo da upropasti vaše buduće planove. Oduprite se negativnom uticaju vršnjaka i konzumacije cigareta, alkohola i droge. Pridržavajte se zakona. Ako možete da izbegnete ove stvari u tinejdžerskim godinama, onda ćete ih mnogo lakše izbeći kada izađete iz srednje škole.

Budite dobri prema svojim roditeljima i nastavnicima. Zapamtite, oni su tu da vam pomognu, da budete najbolji što možete biti. Poštujte ih i cenite njihovo mišljenje, čak i ako vas nerviraju ponekad. Imajte na umu da je razlog za stvari koje oni rade, njihova briga o vama i želja da uspete u životu. Ne možete da izaberete svoje učitelje ili svoju porodicu, ali ipak možete da se dogovarate sa njima. Naučite kako da se nosite sa ljudima sada, i to će vam u budućnosti sigurno koristiti, jer kada odrastete, isto tako nećete moći da birate vašeg šefa ili svoje saradnike.

Počnite da razmišljate o karijeri i o tome šta biste želeli da budete, ali napravite dobar izbor na osnovu vaših interesovanja i sklonosti.

Imajte dobre prijatelje koji će uvek biti uz vas. Prijatelji su tu da vas podrže i podignu vaše raspoloženje. Budite sa ljudima koji vas čine srećnim, a izbegavajte one koji vas čine nesrećnim. Kreirajte grupu podrške, volite prijatelje koji vam mogu pomoći da uspete u životu i živite svoje snove. Pronađite nekoliko zaista dobrih prijatelja sa kojima ćete se družiti i kada napustite srednju školu.

Budite aktivni! Upišiti se u sportsku školsku sekciju ili trenirajte neki sport van škole. Samo vežbajte! To će vam pomoći da se osećate bolje, mentalno i fizički. Studije pokazuju da će osobe koje postanu aktivne u svojim tinejdžerskim godinama biti aktivnije kada odrastu, zato ne čekajte, aktivirajte se!

Radite ono što volite! Započnite neki hobi: čitanje, pisanje, šivenje, pevanje, ples, igru, sport itd. To će vam ispuniti vreme

i pomoći da razvijete svoju ličnost. Eksperimentišite i otkrijte nove stvari.

Izgradite kritički stav! Formirajte svoje mišljenje i stojte iza njega. Borite se za ono u šta verujete da je ispravno!

Živite život punim plućima! Vi ste mladi ali nažalost ne večno, i pre nego što vi to shvatite postaćete odrasla osoba koja će reći: „Voleo bih da sam uradio ovo kada sam bio mlađi.“ Zato, budite smeli, hrabro koraćajte stazama ovog sveta, i sa ljubavlju, verom i nadom u srcu radujte se svakom novom danu! Život je kratak, zato uživajte dok možete.

Priredila:
Rahela Tasumović
III1

Jedna moja savremena priča...

(Ne)srećan dan

„Danas nam je četvrta godina braka draga”- govorio je muž, dok je nežno držao ženinu ruku.

Ona, posebno lepa u haljini koju je nosila kada su se upoznali.

Svaki put, na dan godišnjice, oblačila je tu prekrasnu crvenu haljinu.

„Kupio sam ti poklon”- nastavio je muž.

„Kupio sam ti predivnu ogrlicu sa ljubičastim svarovskim kristalom. Ljubičasto je tvoja omiljena boja.”- tiho je govorio, dok je ljubio svoju voljenu.

Ona je blistala. Video se sjaj u očima, a širok osmeh nije mogao da sakrije koliko je bila srećna.

„Izvoli”- uzviknu muž.

Ženi dah stade.

U rukama je držala samo račun, jer su mu oglicu ukrali u gradskom prevozu, dok je žurio kući.

Alma Zekić IV/1

Nestašne godine

Naš život podeljen je na tri dela: mladost, zrelo doba i starost. Svaki deo sa sobom nosi različita iskušenja kroz koja neminovno moramo da prođemo, da bismo mogli da kažemo da smo zaista kompletno preživeli svaki deo svog života.

U životu, nama se događaju stvari za koje nismo nadležni, na koje nismo mogli da utičemo, niti da ih predvidimo. Ljudi se često vode rečenicama koje ih ohrabruju da život prožive dok su mladi. Uz to, zanemaruju sve ono što dolazi posle mladosti, i kakve posledice greške napravljene u mladosti mogu nositi. Za naše mlade godine mnogi kažu da su nestašne. Te nestašne godine, često mogu biti problem i za porodicu i za okolinu, ali su nesumnjivo najlepší deo života za one koji ih trenutno proživljavaju. Najjednostavnije rečeno, to su godine u kojima ne odgovaramo za svoje postupke i često ne razlikujemo dobro od zla, sve radimo onako kako mislimo da je najbolje za nas, dajemo sve od sebe da budemo ispunjeni i srećni.

Postoje oni koji su od detinjstva „zlatna deca”, bez problema i kod kuće i u školi, ali i oni koji su skloni različitim nestašlucima, i koji mnogima zadaju glavobolje. Međutim, ako se u obzir uzme naša mladost, nase mlade godine, sve se nekako oprasta, i koliko god da smo nestašni, odrasli najčešće sa osmehom na licu kažu ono čuveno „deca”. Takođe, naše nestašne godine su zapravo naši poslednji dani detinjstva i lagani oproštaj sa bezbrižnim danima koji ostaju iza nas.

Nažalost, sa godinama, kao što se menjamo mi, menjaju se i navike i trendovi. Za nestašluke kojima su mladi skloni postavlja se pitanje da li se uopšte mogu nazvati samo nestašlucima, ili treba potražiti neku drugu, drugačiju reč. Polako nestaje nevinost i naivnost koju su nekad mladi imali, i sve više ide ka tome da se ti mladi pretvaraju u ratnike, pa u škole dolaze naoruzani, agresivni, ratoborni. Prosto ponekad poželim da se vratim kroz vremeplov jedan vek unazad, i da vidim sve zdrave navike u društvenom smislu, koje su ljudi nekada imali.

Mi se svi u suštini ponavljamo. Prepisijemo one koji su živeli pre nas. Bori-mo se da proživimo srećan život, i to, ako je moguće, sa nizom bezazlenih prekršaja. Čisto za uspomenu, za dugo sećanje, za smeh u starosti. Jer, kakva je svrha u tome da sebi ne damo oduška i svoj nemirni duh i energiju sputa-vamo onda kada je imamo najviše.

Amina Dacić II/2

Koliko čovek voli, toliko i pati

Jedna od osnovnih stvari koja našem životu daje najveći smisao jeste ljubav, i bez obzira na sve razlike koje postoje među nama, svi mi imamo nešto zajedničko. Težimo da naš život ispunimo na najlepší mogući način, da ga ispunimo ljubavlju.

Momenti koji u našem životu ostave dubok trag, najčešće su stvari sa kojima se nikada nismo suočili. Svaka od njih na nas ima svoje delovanje, pozitivno ili negativno, i svaka od njih ima svoju žestinu. Upravo te stvari su za nas bitne, jer one utiču na izgradnju naše sopstvene ličnosti. Vidljive su sve dok ne naučimo da se nosimo sa njima, utiču na naša osećanja i ponašanje. Ne treba ih izbegavati i prepustiti da nas ubiju, već smireno i razumno se suočiti sa njima.

Svaka ljubav sa sobom nosi određenu dozu patnje. Koliko volimo, toliko i patimo. Zato, ne smemo dopustiti ni ljubavi, a ni patnji, da se poigraju sa nama, jer u suprotnom, nakon svake ljubavi u našem srcu ostaće velika, bolna praznina, koja, možda, postoji i dok smo zaljubljeni.

Nikada neće sve biti savršeno i nikada nećemo biti zadovoljni svojim životom. Nekada prećutimo našu ljubav, pa na kraju dobijemo jak udarac. Ne kažemo nekom koliko ga volimo i koliko nam znači, ni to da je baš ta osoba razlog zbog kojeg živimo. U isto vreme i volimo i patimo. Na kraju, ne želimo da zaboravimo zajedničke trenutke. Iako uvek izmame osmeh na našem licu, nismo sigurni da li bismo želeli da se vreme vrati, ili bismo želeli da izbrišemo ta sećanja.

Pošto ne znamo da li je ljubav, ustvari, nagrada ili kazna, i pošto smo isuviše mladi pa ne znamo da li je to uopšte ljubav, radujmo se svakom novom danu! Budimo hrabri, ponašajmo se kako nam dolikuje, a tugu i patnju ostavimo za neke druge dane, dane koji dolaze. Jedino tako ćemo životu dopustiti da nam pokaže sve svoje čari.

Emir Biševac IV/3

Mladosti moja

Tako si lepa

mladosti moja,

da budem srećna,

svrha je tvoja.

Bez brige i boli,

moj život prolazi,

ostani uz mene,

za sve što dolazi.

Najlepše godine,

kažu svi,

za svaki trenutak

zaslužna si ti.

Uvek je bila tu pažnja tvoja,

i smeh do suza,

i radost moja,

hvala ti hvala, mladosti moja!

Irma Garibović III/1

Uređuje:
Armin Fijuljanin
IV1

Znanje govori, a mudrost sluša.

Ne idi utabanim putem. Umesto toga kreni tamo gde puta nema i ostavi trag.

Grubost je pokušaj slabog čoveka da bude jak.

Ime ne znači ništa! Što nazivamo ružom to bi slatko mirisalo i s drugim imenom.

Ljubav koja se održava darovima večno je gladna.

Ako hoćeš nešto reći, prvo proveriti ko će te slušati.

Lenjost korača tako polako da je siromaštvo brzo stigne.

S ciljem pred očima i najsporiji napreduju brže nego oni najbrži bez cilja!

BUDUĆNOST PRED NAMA!

Tehničko-poljoprivredna škola dobila 86 hektara obradivog zemljišta i tri laptopa



Tehničko-poljoprivredna škola dobila je od opštine Sjenica 86 ha poljoprivrednog zemljišta i tri laptop računara. Sjeničkoj Tehničko-poljoprivrednoj školi pomoć je uručio predsjednik opštine Hazbo Mujović. On je u pratnji državnog sekretar u Ministarstvu poljoprivrede Senada Mahmutovića i zamenika predsjednika opštine Sjenica Muriza Turkovića, posetio ovu školu i rekao da im je cilj da omoguće učenicima kvalitetniji rad. Senad Mahmutović uručio je direktoru škole dokument o korištenju poljoprivrednog zemljišta na period od deset godina bez novčane nadoknade. „Pre-registracijom škole u Tehničko-poljoprivrednu, stvorili smo preduslov da obezbedimo zemljište na kome će učenici ove škole obavljati stručnu praksu. Ovo će omogućiti učenicima da se kvalitetno obrazuju u oblasti poljoprivrede“, rekao je Mahmutović. Tehničko-poljoprivredna škola je do sada zakupljivala zemljište. Direktor Izudin Metović rekao je da je ponosan na taj dan, i da je toj školi svaka pomoć dobrodošla. „Ponosan sam na ovaj dan, kada smo dobili naše zemljište gde će učenici obavljati praktičnu nastavu. Škola posjeduje poljoprivredne mašine koje ćemo sada, kada imamo zemljište, moći da koristimo u punom kapacitetu“, rekao je Metović. Ovo je novi početak rada škole, koja će u budućnosti, uz malo ulaganja ostvarivati velike prihode. Na oglednim imanjima gde će se učenici praktično usavršavati stvoriće se i preduslovi da škola kroz poljoprivredne proizvode može ostvariti prihode plasmanom proizvoda na tržište, a deo tih proizvoda ide socijalno najugroženijim porodicama.

Ali, tu nije kraj... Direktor, profesori i učenici će uskoro imati priliku da posete najstariju Poljoprivrednu školu u Srbiji, koja se nalazi u Valjevu, i da se tamo upoznaju sa načinom njihovog rada, razvijanja i organizovanja. Takođe, uskoro će se realizovati i projekat zamene stolarije na celoj školi i izrada termofasade, a i saniranje fiskulturne sale se bliži kraju.

I još nešto... Učenici će od ove godine imati mogućnost školovanja kod kuće. Potpisivanje ugovora između predsjednika opštine Sjenica Hazba Mujovića i rektora Državnog Univerziteta u Novom Pazaru Miladina Kostića, pruža učenicima priliku da nastave školovanje u svome gradu. To znači da je u planu otvaranje Poljoprivrednog fakulteta u Sjenici, kasnije i Veterinarskog fakulteta, a sve u cilju poboljšanja razvoja poljoprivrede u ovom kraju.

Ove godine Sjenica je uradila puno za nas i našu školu, a mi ćemo se truditi da dobije mnogo više. Otvaranjem fakulteta olakšaće se studiranje budućim studentima, ali i njihovim roditeljima koji će biti manje izloženi finansijskim troškovima. Novom opremom, fiskulturnom salom i oglednim zemljištem poboljšaće se rad učenika, a sa druge strane dobićemo stručne i obrazovane kadrove.



Priredila:
Amina Begović
III3

U subotu 08. 04. 2014. godine učenici i profesori Tehničko-poljoprivredne škole u Sjenici posetili su 11. međunarodni sajam obrazovanja EduFair u Beogradu. Skup učenika je bio zakazan ispred škole u 4 h, a na ovu kulturnu manifestaciju krenulo je 35 učenika i 6 profesora.

Ove godine sajam je održan pod sloganom *A šta ćeš ti da studiraš* u hotelu Crowne Plaza. Preko 80 domaćih i inostranih fakulteta i visokih škola iz 15 zemlja učestvovalo je na sajmu. Svi oni svakako su nam ukazali na veliki izbor i mogućnosti koje imamo, i olakšali nam donošenje ključne odluke koja se tiče daljeg toka našeg školovanja.

Zemlja počasni gost bila je Austrija, koja je u saradnji sa Ministarstvom prosvete, nauke i tehnološkog razvoja omogućila održavanje ovogodišnjeg sajma. Svečanom otvaranju prisustvovali su i rektori, dekan, profesori, kao i predstavnici medija. Sajam je svoj kreativni duh obogatio i proširio besplatnim radionicama namenjenim učenicima i profesorima: „Brzo čitanje“, „Brilijantno učenje“, „Neverbalna komunikacija“, „Kako aplicirati za stipendiju“, „Studentske vize“ i mnogim drugim.

Učenici naše škole bili su oduševljeni gostoprimstvom i celokupnom organizacijom i atmosferom na sajmu. Štandovi su bili pripremljeni i ispred svakog štanda bila su po dva predstavnika za svaki fakultet. Štandovi

Pravnog i Ekonomskog univerziteta bili su jedani od najposećenijih, i na njima su budući studenti mogli da dobiju sve neophodne informacije o studijskim programima u okviru ovih univerziteta. Bili smo obavješteni o prednostima studiranja na ovim univerzitetima, kao i o povoljnostima koje su pripremili za nas ove godine.

Nakon sajma krenuli smo ka Kalemegdanu, prošli smo pored Skupštine republike Srbije, zatim pored Skupštine grada, a onda šetali Knez Mihailovom ulicom i stigli do tvrđave. Imali smo oko tri sata slobodnog vremena za razgledanje. Dečacima je bio najzanimljiviji Vojni muzej sa izloženim teškim naoružanjem (razni topovi od srednjeg veka do kraja dvadesetog veka, tenkovi iz drugog svetskog rata), a devojkama, naravno šetnja Ušćem, najvećim tržnim centrom u Srbiji.

Bilo je ovo zaista jedno nezaboravno iskustvo kojeg ćemo se dugo sećati, a koje nam je pomoglo da spojimo lepo i korisno, da se družimo ali i da usput naučimo nešto novo, raspitamo se o profesijama kojima želimo da se bavimo, i donesemo ključnu odluku koji fakultet ćemo upisati, ili makar počnemo da razmišljamo o donošenju takve odluke. Dugujemo veliku zahvalnost našoj školi koja nam je priuštila jedno ovako predivno iskustvo, i nadamo se da ćemo se uskoro opet, na sličan način družiti.

Prehrambeni tehničar

Autor: Ajša Kalender
IV2



Nalazite se na raskršću puteva... Kuda poći dalje? Koju školu upisati? Za koji smer se opredeliti? To su samo neka od pitanja koja smo svi mi kao osnovci postavljali sebi ili drugima. Budući srednjoškolci, trebalo bi da ste do sada sigurni koju srednju školu ćete upisati! Što ranije donesete odluku o tome, više ćete imati šanse za uspeh, ne samo u školi nego i u životu. Deo izazova je utvrđivanje šta želite od života. Izbor srednje škole nije samo izbor mesta gde ćete provesti naredne tri, do četiri godine života. To je ujedno odluka o tome kako ćete usmeriti svoj život i koji program će vam najviše pomoći da ostvarite svoje ciljeve. Tehničko- poljoprivredna škola je jedna od mogućnosti. Ona nudi spektar zanimljivih smerova. U tom spektru nalazi se i obrazovni profil - Prehrambeni tehničar. Cilj stručnog obrazovanja za ovaj profil je osposobljavanje učenika za sprovođenje i kontrolu kvaliteta tehnološkog procesa u prehrambenoj i biotehnološkoj proizvodnji. Uslov za uspešno ovladavanje ovom strukom je dobro poznavanje hemije. U toku školovanja izučava se više različitih tehnologija: tehnologija mleka, mesa, šećera, voća i povrća, konditorskih proizvoda, testenina i mnogih drugih. Održava se i veći broj časova praktičnog rada koji je vrlo zanimljiv. Osim u učionicama gde se obavlja nastava, mnogo vremena se provodi u školskoj laboratoriji, kao i u pogonima prehrambene industrije u Sjenici i okolini. Dakle, pružena je i mogućnost stručnih ekskurzija. Pored toga, uči se kako se proizvode zdravi prehrambeni proizvodi, ali i kako se kontroliše njihov kvalitet. Svedoci smo uticaja ne-

zdrave hrane na ljudski život, zdravlje i opstanak. Hrana održava život i pokreće društvo i pojedinca, ima moć da podstiče um i raspoloženje. To znači da bez hrane nema zdravlja ni napretka jednom ljudskom biću. Čovekovo zdravlje, kreativnost, efikasnost i raspoloženje direktno su uslovljeni načinu ishrane koju svakodnevno primenjujemo. Pravilna i zdrava ishrana pomaže pojedincu da se lakše suoči sa životnim teškoćama i da se zaštiti od mnogobrojnih fizičkih i psihičkih bolesti. Onakvi smo kakvu hranu uzimamo. Još je poznati grčki lekar Hipokrat rekao : „Tvoja hrana biće tvoj lek“. Nakon četiri godine školovanja, učenici ovog smera imaju mogućnost da postanu neposredni saradnici inženjera prehrambene tehnologije ili da i sami postanu inženjeri. To se može postići tako što će upisati neki od fakulteta koji omogućava ovaj smer: više škole tehnološkog smera, poljoprivredni fakultet, tehnološki fakultet i dr. Ovaj obrazovni profil pruža i velike mogućnosti zapošljavanja na radnim mestima kao što su: samostalne prodavnice prehrambenih proizvoda u laboratorijama za kontrolu hrane, ugostiteljski objekti, samostalna preduzeća, prehrambeni pogoni...Kao što postoji tehnološki proces proizvodnje hrane, tako je i karijera proces. Ponekad jednostavno poslušaj onaj glas iznutra i znaćeš šta je ispravna odluka.

Da li osećaš uznemirenost ili olakšanje kada misliš o konkretnom izboru? Veruj svom osećaju. Budi i ti jedan od nas!



Kako pratiti nastavu?

Većina učenika, i pored toga što se nalazi u istoj prostoriji u kojoj je predavač, ne sluša i ne prati predavanja, niti do njega dopire bilo šta o čemu profesor govori. Iako slušaju predavanja, njihove misli na trenutak odlutaju, pa propuste možda i najbitniji deo. Takvi učenici ne shvataju da se njihovo prisustvo na nastavi ne ogleda samo u prisustvu u fizičkom smislu, već i u psihičkom. Takvo slušanje naziva se pasivno slušanje, i ono je podjednako beznačajno kao i kada učenici uopšte ne slušaju. Kako biste što više podataka koje profesor istakne zapamtili, što bolje pratili na času, kroz to praćenje učili, a kasnije ta znanja primenjivali u praksi, poslušajte nekoliko naših saveta i primenite trikove koji slede.

1 Razmišljajte o onome što slušate! Osim što samo slušate, morate i razmišljati o onome što čujete. Morate da preispitujete sebe, da li su vam nove informacije koje dobijate jasne ili ne, da pokušate da ih uporedite i povežete sa prethodnim lekcijama, i da se pre svega koncentrišete na dato predavanje, pokušate da izvučete najbitnije delove iz njega i zapišete ih.

2 Hvatajte beleške! Pisanje beleški tokom predavanja ne samo da pomaže u kasnijem obnavljanju gradiva, već i u aktivnom slušanju tokom nastave. Dok zapisujete, prinuđeni ste da slušate i razmišljate o onome što pišete. Beleške mogu biti veoma korisne, naročito ako samostalno zapisujete. Ukoliko pozajmite beleške od prijatelja, to može izazvati niz nejasnoća: neke skraćenice koje koristi vaš prijatelj biće vam nejasne, nećete moći sve da pročitate ukoliko ima lošiji rukopis od vas, ili u krajnjem slučaju, neće biti zapisano sve ono što biste vi sami smatrali da je bitno, i sigurno zapisali. Upamtite, hvatanje beležaka je izuzetno korisno i znatno smanjuje vreme koje vam je kasnije potrebno za učenje.

3 Sedite u prvoj klupi! Mada većina učenika ne voli da sedi u prvim redovima, to nije ni malo loše, već naprotiv, može biti jako korisno. Profesor koji predaje stotinama učenika, ma koliko se trudio, često ne može zapamtiti sva imena, sve dobre, tačne odgovore, kao i to koliko ko učestvuje u nastavi. Zato, treba sedeti bliže, u prvim redovima, kako bi bili uočljivi i primećeni od strane profesora. Ako profesor od prvog dana upamtiti vaš lik i usresređenost u toku časa, to će duže ostati zapamćeno i ubrajaće se u aktivnost u toku predavanja.

Takođe, ako razmišljate i postanete svesni da vas profesor gleda, bićete mnogo koncentrisaniji i pratićete ga, nego ako vas on ne primećuje.

4 Sedite uvek na istom mestu! Sedenje na različitim mestima na času može negativno uticati na vaše već naučemo gradivo. Ako sedite na istom mestu u toku obnavljanja prethodnog gradiva, lakše i brže ćete se setiti određene lekcije. Određena situacija, pogled drugova oko vas, pogled na profesora, podstaknuće vaše razmišljanje i asocijacije vas na ono što ste pre čuli i naučili. Pomoći će vam da se bolje snađete i izložite naučeno pred profesorom i odeljenjem.

5 Učestvujte u predavanju! U toku predavanja, profesor postavlja određena pitanja vezana za oblast koja se obrađuje. Treba pokušati odgovoriti na najbolji način na svako pitanje i tako učestvovati u predavanju. Vaš odgovor ne mora uvek biti ispravan i originalan, mada uz trud i razmišljanje i to možete postići. Bitno je da vi pokušate da dospete do srži datog pitanja i odgovorite onako kako vi mislite da je najbolje, a profesor će svakako uvažiti vaš odgovor i dopuniti ga, ako je to potrebno, a vama će to pomoći u daljem savlađivanju gradiva. Takođe, i vi sami morate postavljati pitanja jer samim tim učestvovujete u predavanju i pokazujete zainteresovanost. Izuzetno je važno da u toku časa ne priča samo profesor već i vi, zato što to pomaže da čas bude što kreativniji i zanimljiviji i za vas i za profesora.

6 Pitajte o nejasnoćama! Ne zaboravite, profesor je tu zbog vas, tu je da vama pomogne, pa zato, ukoliko vam bilo šta nije jasno pitajte, tražite objašnjenje. Koliko god puta bude bilo potrebno, profesor će ponoviti i objasniti ono što je nejasno, zato se ne ustručavajte. Ako pitate i dobijete odgovor koji će vas uputiti i pomoći vam da razumete ono što niste razumeli, lekcija će u celini biti naučena. A ako uradite suprotno, i napustite učionicu sa bezbroj pitanja i dilema u vezi lekcije, treba da budete svestni da ste zapravo propustili celu lekciju. Zato, pitajte i budite otvoreni da naučite! Verujte, nije sramota da vam nešto bude nejasno, da pitate i dobijete odgovor. Sramota je da izađete iz učionice a da ne znate, nije vam jasno, šta je bila svrha časa koji je protekao!

BMW



Autor:
Sead Baždar
II1

BMW je osnovan 1916. godine u Minhenu, kao fabrika avionskih motora. Tada se ta fabrika zvala Rapp Motor Company. Ime je promenjeno u BMW 1917. godine. Franz Zeno Diemer je 1919. godine postavio prvi BMW-ov svetski rekord. On je preleteo 9760 metara u letelici koju je pokretala BMW-ova mašina. BMW-ova zgrada je izgrađena istočno od mesta na kojem je do tada bio minhenski Oberwiesefeld aerodrom. Danas se na mestu tog aerodroma nalazi gradski olimpijski centar.



Leteća lađa Rohrbach Ro VII 1926. godine postavila je pet svetskih rekorda sa BMW-ovim avionskim motorom VI. BMW je 1928. godine kupio fabriku u Eisenachu Thuringia, zajedno sa licencom da proizvodi maleni automobil zvani Dixi. Iste godine BMW je zaključio licencni ugovor da pravi avionske radial motore sa američkom fabrikom avionskih motora Pratt & Whitney. Dixi je ime prvog BMW-ovog automobila koji je prvi put proizveden 1929. godine. Razvijen je u Minhenu, kao i ostali BMW-ovi proizvodi. BMW je proizvodio automobile u Eisenachu sve do četrdesetih godina 20. veka. Godine 1932. proizveden je Dixi 3/20. To je prvi automobil koji

je razvijen isključivo u BMW-ovom studiju u Minhenu, a proizveden je u Eisenachu. Model 303 je prvi BMW-ov automobil sa šestocilindričnim motorom, a proizveden je 1933. godine. U godini Berlinskih olimpijskih igara, koja je bila 1936. BMW je predstavio najuspešniji evropski sportski automobil u klasi od dve litre - BMW 328. BMW 328 Roadster je 1938. godine osvojio trku Mille Miglia Italian u svojoj klasi.



Serijsku proizvodnju BMW je počeo 1940. godine sa proizvodnjom avionskog motora tip 801. Do 1945. godine proizvedeno ih je oko 30 hiljada. Te godine BMW je ponovo osvojio Italian Mille Miglia sa svojim aerodinamičnim kupeom baziranim na modelu 328. BMW-ova motociklistička proizvodnja je 1941. godine, zbog rata prebačena u Eisenach. Automobilska proizvodnja je u ratnom periodu bila u potpunosti zaustavljena. Od 1929. do 1941. godine proizvedeno je ukupno 81 228 automobila raznih modela. 1943. godine je poleteo prvi BMW-ov mlazni avion. To je bio model 109-003. U proizvodnju je ušao sledeće godine kao jedan od prvih mlaznih aviona u svetu.

Da li ste znali?

Autor:
Sejdefa Zaljević
III3



Da li ste znali da ukoliko se osmehnete, drugima možete ulepšati dan, a sebi produžiti život? Da li ste znali da na tuđ osmeh ljudi reaguju osmehom? A koliko puta dnevno se nesmeje jedno dete? Šta u prevodu znači reč čokolada? Ukoliko niste, saznajte...

Da li ste znali da osmeh produžava život?

Ljudi koji se više smeju žive duže, zarađuju više, a drugi im više veruju, pokazuju istraživanja. Osobe iskrenog osmeha tako šalju poruku drugima da im se mogu poveriti i sarađivati sa njima. One koji se više smeju drugi doživljavaju velikodušnijim i otvorenijim. Takođe, osmeh vas može izvući i iz najneugodnijih situacija. Ljudi uhvaćeni u kršenju pravila katkad reaguju osmehom, a američko istraživanje pokazalo je da je to dobar potez - učenicima uhvaćenim u prepisivanju koji su se nasmešili, profesori su bili skloniji „progledati kroz prste“.

Dogodi li vam se nešto loše, samo se nasmešite i osećate se bolje. Kada ste pod stresom, može se dogoditi i da vam „zablokira mozak“. Zato se nasmešite i mozak će vam se opustiti, poboljšaće vam se koncentracija i omogućiti vam se da dođete do novih ideja. Osobe iskrenog osmeha mogu svima staviti do znanja da im

se može verovati i sarađivati sa njima. Osmeh produžava život i pravi je izvor zdravlja.

A da li ste znali???

Da je Zemlja svakog dana teža za 100 tona, zbog svemirske prašine koja stalno pada?

Da su naše oči iste veličine kao na rođenju, ali da nos i uši nikada ne prestaju da rastu?

Da mravi ne mogu da zvaću svoju hranu, oni svoje vilice pomeraju levo desno poput makaza, kako bi iscedili tečnost iz hrane?

Da je Leonardo da Vinci izumeo makaze?

Da se deca nasmeju 400 puta dnevno?

Da je fleka na kravi unikatna kao i otisak prsta ili pahulja snega - ne postoje dve krave sa istim oblikom fleke?

Da srce u proseku otkuca 101 000 puta dnevno?

Da je Brus Li bio toliko brz da su filmovi morali biti usporeni kako bi se videli njegovi pokreti?

Da je čokolada reč astečkog porekla i znači „gorka voda“ ?

Smešna strana škole

Kad je Nušić bio đak

Poznati srpski komediograf Branislav Nušić (1864 – 1938) je detinjstvo proveo u Smederevu, gde je završio osnovnu školu i prve dve godine gimnazije. Kao đak bio je dosta nemiran na časovima, ali otresit i veoma bistar. Na času srpskog jezika obrađivane su poslovice. Nušić se previše okretao i nije pazio šta nastavnik govori i ovaj ga za kaznu prozove da kaže neki primer poslovice. „Koliko budala pita ni sto pametnih ne mogu da mu odgovore“, hitro je rekao Nušić. Nastavnik se nađe u čudu i zamisli da li Nušić ovom poslovicom cilja na njega pa reče: „Da čujem još jedan primer Nušiću“, „Pametnom je dovoljna i reč“, mirno će Nušić. Razljućeni nastavnik ode po upravitelja škole i još s vrata će: „Da te čujem sada Nušiću“, „Nesreća nikad ne dolazi sama“, hitro reče Nušić.

Kaže profesor Ivici: „Moraš naučiti makar nekoliko reči iz engleskog jezika, pa ćeš proći razred.“ Ivica kaže da hoće. Sledeći dan odgovara Ivica. „Kako se se kaže osećaj?“ - „Ne znam.“ I Ivica padne razred. Pita ga Marica posle škole: „Što je bilo na engleskom, koju reč te pitao profesor?“ Ivica kaže: „Ma ne znam, i onako sam imao fling da neću proći.“

Pita mama Pericu: „Perice, jesi li popravio onu jedinicu?“ Perica odgovara: „Nisam, bila je napisana hemijskom!“

Priredio:
Nermin Ugljanin
III1

Osmi mart

Osmi mart, kao međunarodni dan žena, praznik je koji se slavi širom sveta. To je svakako dan kada se ženama posvećuje najviše pažnje, a koliko su prava žena ispunjena i koliko im se zaista ta pažnja posvećuje – diskutabilno je. Krhka i nežna, jaka i samouverena istovremeno, žena se vekovima bori za poštovanje i mesto u društvu kakvo zaslužuje, a 8. marta na različite načine odaje se poštovanje toj borbi. Osmi mart je dan koji je nastao kao dan borbe za ekonomsku, političku i socijalnu ravnopravnost žena i muškaraca. Početak obeležavanja 8. marta kao dana žena, povezan je sa čitavim nizom akcija i protesta koje su organizovale radnice tekstilnih i drugih industrija, boreći se za poboljšanje radnih uslova, povećanje plata i uopšte bolji položaj. Jedan takav protest održan je 8. marta 1857. godine, u Njujorku. Protestantkinje su bile napadnute i rasterane od strane policije. Upravo te žene, istog meseca, samo dve godine kasnije, osnovale su svoje pravo udruženje. Iz godine u godinu usledili su novi protesti na dan 8. mart. Posebno se istekao protest iz 1908, kada je 15 000 žena marširalo ulicama Njujorka, zahtevajući pravo glasa, kraće radno vreme i bolje plate. Ovaj praznik prihvaćen je u svim socijalističkim zemljama tek nakon što je Aleksandra Kolontaj ubedila Lenjina da ovaj praznik prihvati kao državni. Iako je počeo kao politički događaj, danas je poznat kao dan kada muškarci, poklonima ili pažnjom, iskazuju svoju ljubav ili poštovanje prema ženama u njihovom okruženju. Često se taj praznik danas svodi na poklanjanje cveća, poneku lepu reč ili gest - no,

nekada je ovaj dan značio mnogo više, predstavljao je dan borbe za ravnopravnost. Poštovanje, ljubav i priznanje - to su tri glavne reči kojima se danas opisuje ovaj dan. To je dan kada svaka žena treba da bude tretirana kao princeza. U čitavom svetu prodaju se mnogo cveća, kupi se mnogo poklona. Međutim, pokloni nisu bitni, oni se mogu kupiti, prodati, zameniti, baciti, razbiti... Ono što je bitno svakako je ljubav. Nju niko ne može kupiti, ne može je ukrasti, niti bilo čim zameniti. Ali svako od nas može je pokloniti, nekom darovati, i tog nekog učiniti srećnim, radosnim, poletnim. Svakako, ne sme se dogoditi da samo 8. mart bude u znaku ljubavi prema ženama, jer svi dani treba da su takvi, puni ljubavi prema njima, našim majkama, suprugama, ćerkama, sestrama, komsinicama, slučajnim prolaznicama... Osmi mart je dan kada žene, ali i muškarci treba da šetaju ulicom sa osmehom na licu, ljubavlju i poštovanjem u srcu, i eto, tek simboličke radi, sa buketom, ili pak samo jednom ružom u rukama, s obzirom na to da je buket ili poneka ruža tog dana uobičajna. Ona treba da podseti svakog od nas na to da pažnju, podršku i ljubav žene zaslužuju svakog dana, svakog časa, svakog trena. Samo to ih može uveriti da nisu same, da su voljene, da nekom znače, da neko misli na njih, da nisu suvišne, da su nekome potrebne. Samo to ih može ispuniti i priuštiti im radost, sigurnost i čvrst oslonac u hodu kroz život. Samo to im može pomoći da budu sigurne, samouverene i uspešne. Ali naravno, ne samo 8. marta, već kao što rekoh, svakog dana, svakog časa, svakog trena...



Detinjstvo nekad i sad

Autor:
Almin Kalender
III3



Detinjstvo je za svakoga od nas najljepši i najbezbržijski period života. Nekome je srećno, nekome tužno, ali u suštini, svakome od nas je specifično na sebi svojstven način. Detinjstvo je period života kada mi ni o čemu ne razmišljamo, ni za šta ne brinemo, već o svemu vode brigu naši roditelji ili naša starija braća i sestre. Oni vode računa o tome da li nam je toplo ili hladno, da li smo gladni ili žedni, gde i kuda idemo, kada se vraćamo, do kada možemo da ostanemo... Naša najveća briga bila je da li će ujutru vreme biti lepo i da li će svi naši drugari ponovo biti na okupu. Vreme pre spavanja koristili bismo u osmišljavanju nove igre, koja će biti što zanimljivija, jer su stare već toliko puta odigrane, da im se više nije znalo broja. Kada bi utonuli u san naši snovi su bili mirni i bezbrižni, sanjali smo samo kakav će biti novi dan, a sutra se sa osmehom i radošću budili. Detinjstvo nekad od ovog sada, puno se razlikuje. Nekada smo umeli da uživamo u malim stvarima, da se prelepo zabavimo i stvorimo uspomene koje ćemo pamtiti celog života. Kada sam ja bio dete nisam imao kompjuter, već bi se sva moja zabava ogledala u igri drvenim puškama koje bi mi napravio deda, u lopti i desetak plastičnih vojnika sa kojima sam se igrao po ceo dan. Deca u mom kraju bila su slična meni, pa smo se svi veoma lepo slagali. Igrali bismo se između dve vatre, zaleđenog čike, skakavaca, klikera, žmurke, vojnika i tome slično. Bili smo uvek zdravi i rumeni. Bili smo iznad svega neizmerno srećni. Jedina bol koju sam imao bila su moja razbijena kolena, moje ispucale ruke od igranja u blatu i pesku, i ogrebotine koje sam imao po rukama i nogama. Za mene je najveća sreća bila kada su moji drugovi bili oko mene, kada smo se svi lepo družili i slagali, kada smo funkcionisali svi kao jedan. U mom društvu nije bilo istupanja, bili smo svi jednaki i patrijarhalno vaspitavani. Takmičili smo se u skoku u dalj, a ne u tome ko ima bolji telefon, ponosili smo se time što smo u društvu najbrži, a ne time što imamo najskuplje, original patike. Naše osnovno načelo bila je poslušnost roditeljima i poštovanje starijih. Svako od nas i danas u sebi krije sećanje na trenutke kada bi igra bila prekidana, i to baš onda kada nam je bilo najzanimljivije. Taman kada se zaigramo, trčimo, smejemo se ili pričamo, roditelji nas pozovu da uđemo u kuću i tada se javlja tuga, shvatimo da je igri došao kraj i bez pogovora krećemo ka svom domu. Kada bi ušli u kuću večerali bismo sa svojim roditeljima, zatim odgledali dečiju emisiju za laku noć, a potom otišli na spavanje, prisećajući se najljepših trenutaka koji su obeležili taj dan, sve dok ne zaspimo.



Primećujem i to da sve više dece odbija druženje, ne poznaje igru u dvorištu ili na sokaku, razgovara sa svojim računarom i navodno se „svadja“ ako ih neko upuca na kante-ru, ili im udare auto na GTA .

Deca i detinjstvo danas, sasvim je drugačije. Mnogo se razlikuje od nas i načina na koji smo mi živeli. Današnja deca su bleđa i bolešljiva, nezainteresovana i lenja. Primećujem i to da sve više dece odbija druženje, ne poznaje igru u dvorištu ili na sokaku, razgovara sa svojim računarom i navodno se „svadja“ ako ih neko upuca na kanteru, ili im udare auto na GTA . Današnja deca su mnogo nervoznija, retki su oni koji su bezbrižni kao mi. Nemaju vremena za igru, druženje i komunikaciju, a i ako imaju, sve se svodi na internet i komunikaciju putem društvenih mreža. Sve više dece mlađe od 12 godina ima pristup nekoj od društvenih mreža. Moram priznati da me je veoma iznenadilo kada sam ušao na fejsbuk profil, i video zahtev za prijateljstvo od sestrice koji ima tek 4 godine. Shvatio sam da je zabrinjavajuće stanje današnjeg mentaliteta. Sigurno je da će moj sestrić i druga današnja deca znati bolje od mene da pristupe internetu, rukuju telefonom i snalaze se na kompjuteru ali, da li će ikada osetiti lepotu promrzlih ruku i dugotrajnog grudvanja? Da li će ikada ostati bez daha zbog jurenja za drugarima ili smeha do suza? Da li će ikada doživeti onaj osećaj koji nama i dan danas stoji u srcima? Ne verujem, a voleo bih. Mnogo mi nedostaje ono vreme u kojem smo mi proživljavali dane svog detinjstva. Često osetim nostalgiju, i kroz sećanja se vratim u to vreme, pa pokušam ponovo da proživim te prelepe, bezbrižne dane. I kada ne uspem, izmame mi osmeh na licu. Iskreno, ponekad mi je žao ove današnje dece jer nemaju ni malo mašte koje smo mi imali na pretek, ne poznaju pravu radost, ne znaju šta je istinska sreća.



Potpisan ugovor o saradnji sa Ustanovom kulture Sjenica



U cilju uspješnijeg rada i delovanja našeg časopisa, vođeni saznanjem da se najveća efikasnost obrazovanja, vaspitanja i kulture može očekivati kada se određene ustanove međusobno pomažu i dopunjuju, naročito ukoliko obe ustanove imaju iste ciljeve, te cene i neguju lepu pisanu reč, u ponedjeljak 17. 03. 2014. godine, potpisan je ugovor između Ustanove kulture Sjenica i Tehničko- poljoprivredne škole. Cilj tog ugovora je da se ozvaniči i unapredi već uspostavljena saradnja između ove dve institucije. U najboljoj nameri, u cilju promovisanja mladih pisaca, umetnika i stvaralaca na ovaj način će obe ustanove ostvariti zajedničku kulturnu i obrazovnu ulogu u savremenom društvu, i proširiti svest o značaju obrazovanja i edukacije mladih. Saradnja između naše škole, konkretno našeg časopisa i Ustanove kulture

Sjenica zasnivaće se na principima partnerstva, odgovornosti, međusobnog informisanja i usklađivanja aktivnosti od obostranog interesa. Svrha saradnje sastojće se pre svega u pružanju podrške učenicima, promovisanju časopisa, ali i finansijskoj pomoći koju će Ustanova kulture Sjenica pružiti učenicima/urednicima našeg časopisa Schooliranje. Dugujemo ogromnu zahvalnost direktoru Ustanove kulture Sjenica Ermedinu Kolašincu, na podršci koju nam je pružio, ali pre svega na tome što je prepoznao naš trud, naše namere i plemenite ciljeve, kao i poruke koje ovim časopisom širimo, podstičući našu omladinu na negovanje standardnih akademskih vrednosti, kao što su kolektivni duh, kreativnost, solidarnost, sloboda mišljenja, odgovornost, tolerancija i objektivnost.

Autor:
Irma Garibović
III1

Šta sve kriju đačke sveske

Đaci ste samo jednom. Samo jednom nosite rančeve, samo jednom pakujete knjige, samo jednom pišete domaće zadatke i hvatate beleške. Tada se osećate kao vlasnik nekog velikog zemljiša, a to zemljište su vaše sveske. Na tom zemljištu možete posejati šta god hoćete, obrađivati ga kako sami želite, gajiti plodove koje najviše volite, i sve to samo jednom u svom životu, samo u jednom periodu, u periodu mladosti školovanja. Ni jedan đak ne poseduje svesku koja je rezervisana isključivo za jedan predmet, već u svakoj svesci uvek ima neki dodatak ili lekcija iz nekog drugog predmeta, koja se piše obično na sredini, ili na samom kraju sveske. Osim toga, svako od nas ima bar jednu svesku koju naziva „svaštarica“. U njoj se kriju i školske i vanškolske teme, i ono što je korisno ali i ono beskorisno, i ono što je dosadno ali i ono zanimljivo. U tim sveskama često samo monotono povlačimo linije, ali najčešće se jako zabavljamo dok pišemo. Slušajući profesora, slušajući neke nama dosadne lekcije, prosto moramo nešto da radimo. Najčešće mahinalno i nesvesno škrabamo po svesci, potpisujemo se ili iz dosade crtamo kockice, kućice, cvetiće, i raznorazne oblike ili se trudimo da nacrtamo nešto lepo, dobro i naizgled profesionalno. Na poslednjim stranama sveske definitivno provodimo najviše vremena. Često se dešava da, kada su profesori previše strogi, ne možemo da komuniciramo međusobno, ne možemo nešto bitno da kažemo drugu ili drugarici iz klupe, a moramo, to nas tišti, ne da nam mira. Taj mir pronalazimo u sveskama, pa trudeći se da izgleda kao da pišemo o nečemu vezanom za čas, na ivicama listova pišemo drugu/dugarici, ispisujemo sve ono što ne možemo da im kažemo usmeno. Tada sveska preuzima ulogu našeg dragog prijatelja, posrednika. Olakšava nam, otklanja sve tegobe. Doista su đačke sveske nešto što je i lepo i korisno. Korisno je to što iz svojih svezaka učimo, što

u njima pišemo ono što sami u toku časa zaključimo ili ono što moramo, zato što određenih podataka nema u našim knjigama, a profesor zahteva, i korisno je za nas da to naučimo. U njima radimo domaće zadatke, rešavamo matematičke probleme, pišemo sastave iz srpskog jezika, prevodimo tekstove sa stranih jezika... A lepo, e pa to je bar lako. Nema đaka koji ne poznaje lepotu đačke sveske, lepotu koja u sebi toliko toga krije, toliko toga čuva. Za sve ono što ne možemo da šapnemo, ili kažemo prijatelju, kao što smo već napomenuli ona je tu. Tu je da prenese srećne i tužne vesti, da sa nama deli radost i tugu, sreću i nesreću. Često su njeni listovi vlažni i natopljeni našim suzama zbog loše ocene, svađe sa prijateljem ili ljubavnih problema. Ona sve to podnosi, upija i u sebi čuva. Kao pravi drugar, saoseća sa nama. Tiha, nečujna, sluša i upija svaku našu reč, svaku našu bol. A da može da progovori. E, tada bi imala šta da kaže! Neretko su njeni listovi savijeni, jer je zbog nervoze tokom odgovaranja savijamo u rukama, brzo listamo njene listove tražeći određene lekcije, ili je nemarno pakujemo kada ranimo i žurimo da na vreme stignemo u školu. Najdragocenija, najvrednija nam je kada nam je teško, pa neka seta i čežnja obavije naše mlado srce... Tada znamo da svu bol možemo preneti na papir i time sebi olaksate. Ona će u sebi sakriti našu tugu, našu tajnu, biti nema za ono što nas muči, i sve trajno sačuvati između svojih korica. Pa kada tu svesku nekada, negde, prekrivenu prašinom pronađemo, na nekoj zaboravljenoj polici ili staroj kartonskoj kutiji, kada odrastemo, i budemo zreliji i iskusniji, od srca ćemo se nasmejati svojim davnim, dalekim, tzv. problemima. Za mnoge, osim korisnih lekcija, ono što naše đačke sveske u sebi kriju samo su prazne reči, bezvredni crteži i dečije škrabotine bez smisla. A za nas... Koliko samo znače sva ta pisanja, prepisivanja, dopisivanja i ono što među tim malim, šarenim koricama živi? E to znamo samo mi.

FOBIJE

Autor:
Alida Crnovršanin
psiholog

Strah je jedna od osnovnih ljudskih emocija, a često i naš pokretač. Dok smo manji, strahovi su mnogo veći, ali ih je lakše priznati i pokazati. Kada odrastemo, neki strahovi nestaju, javljaju se novi koji su primereniji našoj dobi, ali ih retko priznajemo, a još ređe radimo na tome da ih savladamo i pobedimo. Termin fobija vodi preklo od grčke reči phobos što znači strah, beg. Važno je razumeti i povući granicu između fobije i straha. Strah je normalna i očekivana reakcija na pretnju iz okoline. Bitan je za preživljavanje jer nas upozorava da okolnosti mogu biti fizički ili psihički opasne. Fobija se od straha razlikuje po svom intenzitetu, koji je mnogo veći od očekivanog, te se razlikuje po neprilagođenosti i trajanju. Fobije su izvan kontrole naše volje. Psihopatolozi smatraju da je fobija zapravo izbegavanje koje prekida normalni tok života. Najčešće i sama fobična osoba primećuje da je taj strah neutemeljen. Osećaj nelagode ili nesigurnosti u određenim situacijama, ili pak u kontaktu s nekim objektom, mogu biti savim normalna reakcija. Međutim, ukoliko strah postane iracionalan i nekontrolisan do te mere da utiče na interakciju sa drugim ljudima, ili na obavljanje zadataka na poslu, radi se o poremećaju koji zahteva medicinsko i psihološko lečenje. Simptome koje ima fobična osoba kada je suočena sa izvorom svoje fobije, a često i pri samoj pomisli na tu fobiju su: drhtanje, znojenje, ubrzan rad srca, povišen krvni pritisak, crveno lice i malaksalost. Ono što je posebno interesantno jeste saznanje da fobije spadaju u grupu abnormalnih ponašanja, preciznije u anksiozne poremećaje. Iako su fobije neutemeljeni strahovi, šta ih zapravo uzrokuje?

Fobije su zasnovane na pet osnovnih faktora a to su: neuspeh i kritike, nepoznato, male životinje, opasnost i smrt i medicinski strahovi. Postoje razne fobije kao što su: fobije od javnih nastupa, mraka, pauka, zmija, visine, javnih mesta i sl. Neke od najčešćih fobija su: klaus-

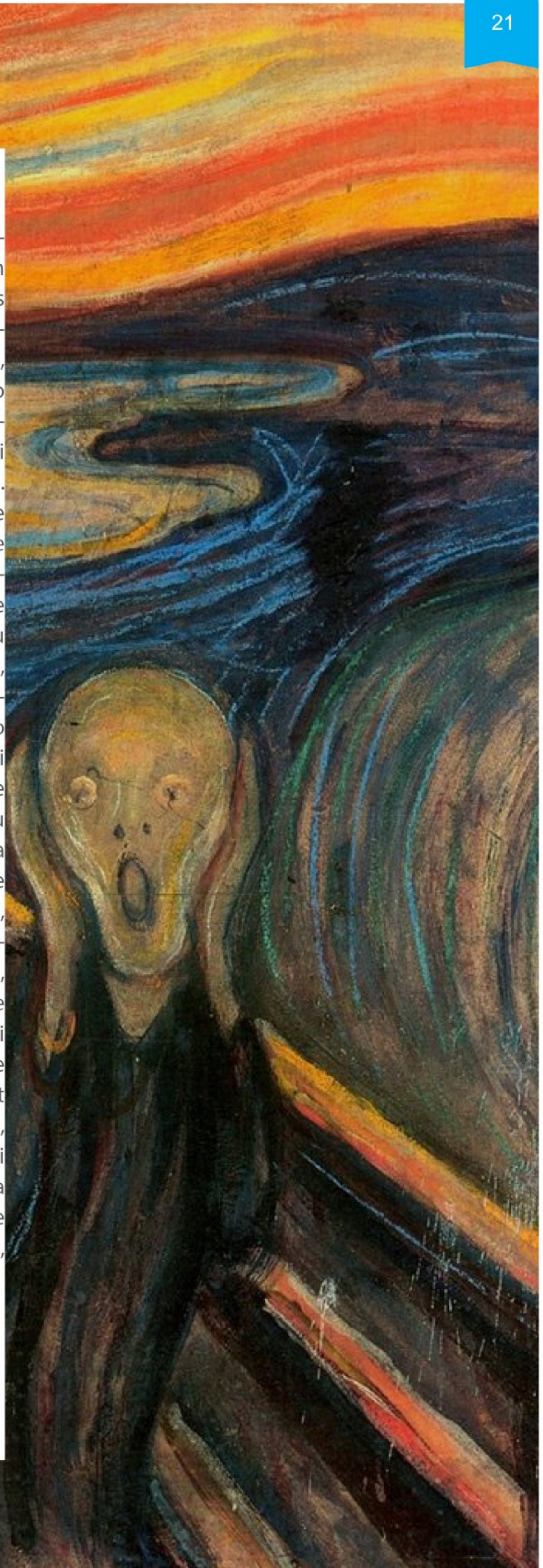
trofobija (strah od zatvorenih prostora), agorafobija (strah od javnih mesta), akrofobija (strah od visina), pterigofobija (strah od letenja), zoofobija (strah od životinja uopšteno), arahnofobija (strah od pauka)... Pored navedenih, postoje i neke veoma neobične fobije: anglofobija (strah od Engleske), arahibutirofobija (strah od kikiriki putera), aulofobija (strah od flauta), ostrakonofobija (strah od školjki), peladofobija (strah od ćelavih ljudi), trisderkaderkafobija (strah od broja 13), ksenoglosofobija (strah od stranih reči)... Odrasli ljudi koji pate od neke fobije svesni su da je strah preteran i nerazuman ali svejedno, nisu ga u stanju savladati. Najčešće se osobe ne boje samog objekta ili situacije, već neke posledice koja može nastati susretom s objektom ili boravkom u određenoj situaciji (npr. pad aviona, ugriz životinje itd.). „Ničega se u životu ne treba bojati, samo treba shvatiti - što više razumemo, to se manje bojimo.“ Marie Curie.

Iako su mnogi istraživači dali svoje teorije o uzroku i nastanku fobija, mišljenja se razilaze. Tako psihoanalitičari smatraju da su uzroci fobija potisnuti konflikti, za koje se pretpostavlja da su uzrok velikog straha i izbegavanja. Prema Freudu, fobija je način na koji ego izbegava suočavanje sa stvarnim problemom, potisnutim konfliktom iz detinjstva. Zatim, postoje i teorije koje govore o tome da su fobije urođene, da su ostaci od predevolucijskog perioda kada je npr. pauk zaista predstavljao opasnost. Osim toga, smatra se da fobije mogu biti i stečene i naučene iz okoline, najčešće od roditelja. Deca dok su mala, obrasce ponašanja usvajaju od roditelja i uče oponašanjem. Tako, ukoliko deca primete da roditelj ima strah od nečega, vrlo lako taj strah i dete može usvojiti. Takođe, postoji pretpostavka da postoje genetski faktori u većini psiholoških poremećaja. „Ne vrijedi se, vala, ni bojati. Nije lako ne bojati se, ali ne vrijedi. Prođe čovjeku život u strahu, pa kao da nije ni živio. Šta će mu onda i život?“ - Meša Selimović

Kako se osloboditi fobije?

Bitnije od toga šta uzrokuje fobiju jeste kako je izlečiti. Od-lazak kod psihologa je postala svakodnevnicu u mnogim razvijenim zemljama, čak i stvar prestiža, dok je kod nas još uvek tabu. Nema ničeg lošeg u poseti psihologa, na-protiv. Pomoći će vam da realnije sagledate svoju fobiju, bez predrasuda koje inače postoje, naročito kada je reč o nekim neobičnijim strahovima. Fobične osobe inače prihvate svoju fobiju i nauče živjeti sa njom, te je ne žele lečiti jer lečenje znači suočavanje sa strahom i izvorom fobije. Ono što je interesantno i karakteristično za sve osobe koje imaju abnormalne strahove jeste da tvrde da bi im „srce puklo“ ukoliko bi se suočili sa izvorom straha. Sasvim suprotna toj tvrdnji je činjenica da se to nikada nikome nije dogodilo. Najčešće, na suočavanje sa fobijom postaju neizbežne okolnosti koje su do tada uspešno izbegavane, npr. promena posla ili iznenadno putovanje. Kao što postoje i različiti pristupi pri određivanju uzroka fobije, tako postoje i različite metode lečenja. Postoji jedna sigurna i najprihvatljivija metoda, a to je dugotrajno lečenje, gde se pacijent prvo u mislima izlaže objektu straha, pomoću psihologa naravno, a zatim postepeno i u stvarnosti. Ova metoda je osobama koje pate od fobija najdraža, ali joj je nedostatak što zahteva duži vremenski period. Takođe, primenjuje se i kognitivna metoda u kojoj psiholog nastoji navesti pacijenta da objektivno sagleda svoju fobiju, njenu neopravdanost i iracionalnost. Metoda u kojoj se primenjuju lekovi je neefikasna jer se leče samo simptomi fobije poput anksioznosti. Ipak, najefikasnija metoda jeste metoda izlaganja. Kao što joj i sam naziv kaže, pacijent se direktno izlaže izvoru straha. Retki se odlučuju na ovo, ali oni koji to učine, momentalno se rešavaju svoje fobije i uviđaju neosnovanost svoga straha. Nemojte dozvoliti da vas vaš strah sputava i da zbog njega propustite mnoge lepe stvari, jer, kako kaže Meša Selimović: „Život će proći, a onda kao da niste ni živjeli“.

„Čuda počinju da se dešavaju kada počnete da pridajete onoliko energije vašim snovima, koliko pridajete energije vašim strahovima.“ - Richard Wilkins



Autor:
Arisa Suljić
III1

Menjajući svoje misli, promeni svoj život



Bogatstvo jednog naroda nije u tome koliko blaga ima, niti u tome koliko su mu računi u bankama. Bogatstvo jednog naroda čini njegova omladina, koja se među tim narodom rađa, raste, razvija se, formira i sprema za budućnost. Ta omladina čini pravo bogatstvo i predstavlja jedinu pravu vrednost svake zemlje, svakog naroda.

Nažalost, danas se sve češće može čuti pitanje: „Kuda to ide naša omladina?“. Sve je manje razdraganih mladih ljudi koji u sebi nose optimističan duh, a sve više pesimista, onih zavidnih, ljubomornih, koji bi stalno da se takmiče sa drugima. A zašto? Da bi bili pobednici? Čega? Oko 99 posto ljudi je nervozno, depresivno jer nisu uspešni, a jedan posto onih koji su pobednici su pod stresom jer možda sledeći put neće biti pobednici.

Mladi se takmiče jedni sa drugima zbog posla, novca, čak i zbog ljubavi, i u tom takmičenju često zaboravljaju da žive. Misleći na pobedu, zaboravljaju na život. Preopterećeni negativnim, ne vide pozitivno. Preuveličavajući mali problem, doista ga uvećavaju.

Kako se kod nas to često kaže, mi smo narod koji je sklon da od muhe napravi vola, da od sitnog problema umisli ili napravi ogroman, nerešiv. A zašto ne bismo pokušali ovako? Da od vola napravimo muhu? Da svaku poteškoću što više umanjimo? Smešno je malo, zar ne! Ali pogledajte! Toliko je briga i problema među ljudima. Što je najgore, toliko je mračnih, crnih misli! Zašto?

Zašto uvek kada se nešto desi pomislimo na

najgore? Gde je nestao optimizam? Zašto živimo kao u nekom grču, strahujući, čekajući da se dogodi nešto strašno, često nemoguće? Zašto nas plaše tragični događaji u drugim zemljama, misleći da se to isto može dogoditi i kod nas? Kada čujemo da je nekog zadesila nesreća, odmah mislimo da smo mi sledeći. Kada čujemo da se u nekoj zemlji vodi rat, bojimo se da se ne proširi i kod nas. Ako nas bilo šta zaboli, makar to bila i bezazlena glavobolja, uvek pomišljamo na najgore. A zašto?

Deca u vrtiću često gube hemijsku, olovku, ili pribor a roditelji se ljute zbog toga, pa se deca osim što se loše osećaju zbog gubitka, zbog kritika osećaju još lošije. Ja bih reagovala suprotno, jer možda je taj pribor našao neko ko nema sredstava da sebi priušti isti, možda je ta olovka nekom detetu izmamila osmeh? Ima li uopšte dečiji osmeh cenu?

Pocepamo patike i odmah čujemo prekorno: „Samo ti cepaj, pre samo 20 dana smo ih kupili, čekaj da ih kupimo ponovo!“ A ja bih ovako: „Dok si zdrav, dok možeš da trčiš, treba da ih cepas“. U tom trenu, jedino što će dete osetiti je ogromna roditeljska ljubav, roditeljska podrška i razumevanje. Takvo dete će uvek hrliti napred.

Svakog dana čujemo ljude koji se žale kako im je mala plata. Šta da učine sa njom? Plata možda jeste mala, ali ti koji tako razmišljaju, zašto se ne zapitaju kako je onima koji uopšte nemaju nikakvih primanja? Moramo biti zahvalni na svemu što imamo, jer uvek može biti gore. Moramo razmisliti pa reći ono što hoćemo, moramo obuzdati svoj bes, moramo naučiti da praštamo!



Gde je ta pozitivna energija koju moramo širiti? Na mladima svet ostaje. Pa zašto onda ne promenimo pogled na svet, zašto ne razvedrimo misli, postanemo optimisti, širimo osmeh na druge ljude? Zašto bar na trenutak ne zaboravimo na loše stvari, na ružne događaje, tužne trenutke?

Pošto ja spadam u tu grupu mladih, na kojima svet treba da ostane, ovim tekstom pokušaću da apelujem na sve uzraste, od mališana iz dečijeg vrtića, do penzionera i ljudi iz starackog doma, a posebno na omladinu!

Poručujem omladini, svojim drugarima i vršnjacima, da uvek imaju osmeh na licu, da svaku brigu okrenu na šalu, da budu srećni i da nasmejavaju druge jer, osmesi su besplatni, ne kupuju se, ne prodaju, a raduju i one koji ga pružaju, i one kojima se poklanjaju.

Da se potrudite da u svemu, čak i lošem, nađu nešto lepo, nešto dobro i pozitivno, da prekriju sve loše strane i da se fokusiraju na pozitivne aspekte svoje ličnosti, ali i ljudi oko sebe.

Da pamtite lepe stvari i sve što im se dogodilo zabeleže u svom dnevniku, pa kada budu prolazili kroz težak period, i kada izgube nadu, samo otvore svoj dnevnik i sete se da se lepe stvari ipak događaju.

Da svakodnevno izraze zahvalnost za stvari koje im se dešavaju, i dobre i loše. Da budi ponosani na sebe, zbog svega što jesu, što postaju, što uspevaju.

Da budi zahvalani makar i za to što idu u školu, što su sposobni da ostvare kontakt sa ljudima, da razgovaraju i smeju se sa prijateljima, jer neko ne može da radi ništa od toga.

Drugari, sklonite roletne sa svojih mračnih misli. Dopustite da svetlost prodre u njih. Želite da menjate svet? Da, vi to možete! Počnite od sebe, od svojih dela, svojih misli. Nabacite širok osmeh na lice i sa najčistijim, najsvetlijim mislima krenite napred. Srećno!

*Sve je moguće,
sve je na domak ruke,
samo se čovjek ne smije predati.*

-MEŠA SELIMOVIĆ

