

MOSTE 20

Ljubljana 2019/20

Moste 20

Šolski časopis Gimnazije Moste

Leto: 2019/20

Glavni urednik: Benjamin Toth

Tehnični urednik: Matej Majnik, Nina Vidic, prof.

Sodelavci: Nika Poljak, Tjaša Bric, Katja Jalovec, Teja Obrovac, Ana Marija Brodnik, Madina Mirzayeva, Boris Jovanović, Anđela Pavlović

Drugi pisci člankov: Nina Klančar, Laura Končina, Ana Skubic, Tjaša Zdešar, Lara Zlatoper, Tjaša Zdešar, Barbara Kavčič Josipović, Isabella Herman, Eva Vilar, Majk Zupančič, Špela Grivec, Marjetka Pohole, prof.

Likovni kotiček: Enja Jerman Kastelic, Benjamin Toth

Mentorica: Marjana Jus, prof.

Vsebina

Uvodna beseda	3
INTERVJU S ŠPELO ŠKOF URH, RAVNATELJICO GIMNAZIJE MOSTE	4
Okolje	6
KAKO DREVESA IN SPREHODI V NARAVO VPLIVAJO NA NAŠE POČUTJE?	6
KOLIKO KALORIJ ČLOVEK VNESE V TELO VSAK DAN?	7
ŽIVALSKI VRTOVI SO KLJUČNI PRI OHRANJAJU BIOTSKE RAZOVRSTNOSTI	8
LASTNIKI PSOV ŽIVIJO DLJE	11
Zdrava šola	12
MREŽA ZDRAVIH ŠOL	12
INTERVJU S PROFESORICO MARJETKO POHOLE O ZDRAVI PREHRANI OZIROMA O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU	13
Likovni kotiček	15
Projektni dnevi	18
POSTANI OZAVEŠČEN POTROŠNIK	18
DEJAVNOSTI V ČASU PROJEKTHNIH DNI	20
Tečaj slovenščine za tujce	21
Šport	25
MOŠČANSKA OLIMPIJADA	25
INTERVJUJI Z DIJAKI VRHUNSKIMI ŠPORTNIKI	26
Inovativna pedagogika 1:1	32
Dijaška skupnost	32
Glasbena skupina	33
PREDSTAVITEV ŠOLSKE GLASBENE SKUPINE UNDERBRIDGE	33
Ekskurzije	34
INTERVJU S PROFESORICO VLADIMIRO KRAJNIK	34
Umetniški kotiček	37
Ohranjanje kulturne dediščine	40
Razvedrilo	43
HOROSKOP	45
SMEŠNI (AMPAK RESNIČNI) RAZLOGI ZA ZAMUJANJE DIJAKOV (VPRAŠALI SMO DIJAKE IN PROFESORJE)	48

Pred vami je **MOSTE 20**. Ker smo ravno leta 2020 in število 20 predstavlja: timsko delo, dobre medosebne odnose, tovarištvo, sožitje in diplomacijo – vse to so tudi vrednote naše šole, zato si zasluži biti v imenu našega šolskega časopisa.

Če bi moral naštetiti tri najpomembnejše stvari v življenju, bi rekel knjige, prijatelji in narava. Tokrat smo se v našem časopisu posvečali vsem trem stvarem. Letos imamo veliko različnih intervjujev, od intervjuja z ravnateljico do posameznih dijakov. Predsednik dijaške skupnosti Majk Zupančič pa nam je predstavil delovanje dijaške skupnosti.

Špela Grivec se je pogovarjala z biologinjo in pedagoginjo Almo Moštrokol o življenju živali in delu osebja v Živalskem vrtu Ljubljana, ki je nedavno praznoval svojo 70. obletnico.

Ker je pomembno, da polno živimo vsak letni čas, dihamo svež zrak, pijemo osvežilno pijačo, okušamo sočne plodove in resnično spoznamo vpliv narave, je Tjaša Bric predstavila zanimive izsledke raziskav o količini kalorij, ki jih človek dnevno vnaša v telo.

Namesto da izgubljam dragocen čas, se spreminjamo v stroje za služenje denarja ter se ne naučimo modrosti v tem trivialnem svetu, se raje prebijmo ven in odidimo na sprehod s psom.

Boris Jovanović v svojem članku ugotavlja, da lastniki psov živijo dlje.

Če poznamo drevesa, lahko razumemo pomen potrpežljivosti, če poznamo travo, lahko cenimo vztrajnost. Jaz sem povzel ugotovitve raziskav o tem, kako sprehodi po gozdu in to, da smo del narave, pripomorejo k izboljšanju lastnega počutja.

Predstavili smo vam tudi slovensko pustno tradicijo, kot je laufarija, kaj se je dogajalo med projektnimi dnevi, psihologijo barv in horoskop. Nismo pozabili na umetniško ustvarjanje, zato smo dodali tudi poezijo in likovne izdelke. Letošnji likovni kotiček je zelo raznovrsten in zanimiv.

Kot potrošniki je naša odločitev, kakšne izdelke želimo imeti na policah v trgovinah. Zato so Barbara Kavčič Josipović, Isabella Herman in Luka Zupanič naredili zanimiv eksperiment s tremi različnimi kremami.

Življenje je vaše. Imejte moč, da izberete, kaj bi radi počeli, in to naredite odlično. Imejte moč, da ljubite, kar bi radi v življenju, in ljubite iskreno. Imejte moč, da si sami krojite svoje življenje. Nihče drug ne more tega storiti namesto vas. Imejte moč, da si ustvarite srečno življenje.

Benjamin Toth



INTERVJU S ŠPELO ŠKOF URH, RAVNATELJICO GIMNAZIJE MOSTE

Spraševali: Katja Jalovec, Tjaša Zdešar

1. Ste ravnateljica Gimnazije Moste. Kako bi opisali svoje delo?

... iščem izraz: na misel mi je prišlo »valovito«. To je delo, ki se mu mora človek posvetiti v celoti. Zajema vse, od skrbi za odvoz smeti do zastopanja zavoda na dogodkih na visoki ravni.

Večinoma je delo kar stresno, večkrat preganjajo ravnatelja razni roki, pogosto je tudi zelo prijetno, včasih pa je treba opraviti tudi kakšne res neprijetne naloge. Krog ljudi, s katerimi se srečujem, je izredno velik (kolegi ravnatelji, sodelavci v šoli, starši, dijaki, predstavniki raznih inštitutov, zavodov, podjetniki ...), najbolj pa me veseli, da imam možnost pri svojem delu srečevati res »velike ljudi«, takšne, ki se ukvarjajo s pravo znanostjo in se ne menijo za vsakdanje prazno govorjenje.

2. Koliko let že opravljate to delo in na kaj ste v vsem tem času najbolj ponosni? Kaj se vam zdi najtežje pri opravljanju ravnateljskega dela in kaj je tisto, kar vam je všeč?

Letos teče 9. leto, vsa pa so minila kot blisk. Nekako sem na tole vprašanje že skoraj odgovorila, morda poudarim le še to, da se izredno nerada ukvarjam z vsakdanjimi malenkostmi, nekako se mi ne zdijo pomembne, in da zelo rada planiram. To pomeni, da na osnovi analize trenutnega stanja načrtujem naslednje leto in še naslednje. Vnos podatkov v tabele, na podlagi katerih dobim uporabne rezultate, na osnovi katerih lahko planiram, mi ni nikoli odveč. Ponosna pa sem predvsem na to, da Gimnazija Moste počasi, a vztrajno raste.

3. Kako vi vidite Gimnazijo Moste in kako bi opisali dijake Moščanske gimnazije?

Gimnazijo Moste vidim kot eno čudovito barko, ki trenutno zelo zanesljivo plove po

razburkanem morju. Večina potnikov je kar zadovoljnih, zdravih, radovednih mladih.

To ste naši dijaki. Večina zaposlenih na barki se trudi za to, da stres teh mladih ne bi bil prevelik in ne pogost, da bi mirno pluli na 4-letni plovbi, a vendarle pridobili potrebna znanja in veščine ter se hkrati osebno razvili, skladno s svojimi zmožnostmi, hotenji in talenti. Večinoma nam to uspe in vesela sem, ko sem seznanjena z uspehi naših dijakov, zelo pa sem vesela tudi, ko slišim sproščen smeh na hodnikih naše šole.

4. Živimo v časih, ko se starši vse bolj vpletajo v šolsko delo. Ali se tudi Gimnazija Moste srečuje s tem in kako to težavo premagujete?

O tem se zadnja leta veliko govori, vendar jaz osebno ne opažam razlike. Nekaj staršev je vedno bilo, ki so želeli poseči individualno v poučevanje svojega otroka. Najbolje je sprotno reševanje izzivov, pogovor in osvetlitev realnega stanja vedno razrešita dvome. Sicer pa se mi zdi sodelovanje šole s starši nujno in nam ne predstavlja težav. Starši naših dijakov celo pomagajo šoli pri organizaciji zanimivih ur OIV izven šole.

5. Katera nova spoznanja vam je prineslo ravnateljstvo?

Toliko stvari sem se naučila v letih ravnateljstva, da bom nekega dne o tem na dolgo pisala. Verjetno šele tedaj, ko se bom upokojila in imela več časa.

6. Po izobrazbi ste profesorica fizike. Ali je bila fizika vaš najljubši predmet tudi v šoli in zakaj ste se odločili prav za ta predmet?

Celo zgodbo bi morala napisati, da bi razložila, kako je bilo. Fizika sploh ni bila moj najljubši predmet, zelo zares sem razmišljala o študiju slovenščine, pravzaprav je o tem še posebej razmišljala moja mama 😊. V srednji šoli sem zelo rada risala, menda tudi kar dobro, sem si tudi nekako želela v tej smeri nadaljevati, pa tudi

nisem vedela kako. Ko je prišel čas vpisov, pa sem začela razmišljati o naravoslovju. Besede mojih »ta pametnih« sošolcev, ki so šli na matematiko, računalništvo in podobno, o tem, da smo dekleta itak za na ekonomijo, slovenščino in jezike, pa so me nekako dodatno spodbudile za študij fizike. Nikoli mi ni bilo žal, rada imam fiziko. Na fakulteti smo se sicer ogromno učili, a smo se imeli kljub temu, ali pa prav zato, fino.

7. Kaj najraje delate v svojem prostem času?

Tako malo ga je, da skoraj ničesar ne delam. Ko sem prosta, sem rada doma, z možem in s hčerko, ki je pri svojih 18 letih čedalje manj doma. Rada se srečujem s svojimi prijateljicami na klepetu, rada tudi preberem kakšno knjigo. Uživam na morju, tam bi bila rada »veliki« dlje, kot mi uspe. Rada tudi smučam in potujem, a ne z letalom (!), in imam trden sklep, da bom vse trenutno zamujeno še nadoknadila.

8. Ali ste morda kdaj igrali kakšen inštrument? Kateri? Radi poslušate glasbo? Katero zvrst najraje?

Joj, malo mi je nerodno, prav nikoli nobenega. Vsi v naši širši družini so bili nekako igralsko in glasbeno nadarjeni, mene pa je ta nadarjenost povsem zaobšla. Če sem kdaj kaj zapela, se je ponavadi kdo obrnil k meni in rekel: »Kaj? Kaj praviš?« Tudi sicer ne poslušam prav dosti glasbe. Uživam na kakšnem koncertu (lahko gre za klasiko, ali pa celo za rap), kadar me kdo na katerega zvabi, sicer pa imam najraje tišino. Tudi učila se nikoli nisem ob glasbi.

9. Kakšen je vaš nasvet mladim?

Vedno je najbolj varno reči, da bodite to, kar ste ..., pa ne bom.

Takole mislim: pravega nasveta mladim v teh časih sploh ne znam dati. Svet okoli nas se tako hitro spreminja, količina znanja pa tako hitro raste, da temu (evolucijsko) nismo več sposobni slediti. To pomeni, da bodo že naši sedanji dijaki, še posebej pa naslednje generacije, hodili po povsem neznani, neuhojeni poti. Edino, kar bi si upala svetovati, je, da bodite trdni, zelo radovedni, pripravljeni se učiti vse življenje, a tudi kritično vrednotiti informacije, jasno razmišljati, zadati si cilje, a jih tudi spreminjati oziroma prilagajati času. In postaviti »biti srečen« na prvo mesto.



KAKO DREVESA IN SPREHODI V NARAVO VPLIVAJO NA NAŠE POČUTJE?

Povprečen človek preživi pred ekranom vsaj 10 ur na dan. To vključuje gledanje televizije, delo na računalniku, igranje videoiger in brskanje po pametnem telefonu. Ta odvisnost lahko postane tako močna, da posameznik celo preneha iti ven. Menim, da to ni dobro, in razložil bom zakaj. Začnimo z drevesi. Ne samo da nas drevesa oskrbujejo s kisikom (zahvaljujoč fotosintezi), prav tako vplivajo na naše počutje.

Številni študiji dokazujejo, da zapravljanje časa v nasadu dreves ali gozdu zagotavlja čustveno poživljanje. Izboljša lahko vaše razpoloženje, ustvarja smisel miru in tišine ter zmanjšuje stres, depresijo in jezo. Japonci imajo celo besedo za to: »Shirin-yoku« ali dihanje gozda. Učinek dreves ni samo čustven, ampak tudi fizičen; raziskave so dokazale, da biti med drevesi zmanjšuje krvni pritisk in prav tako zmanjšuje (s stresom povezane) hormone v krvi, kot sta kortizol in adrenalin. Z drugimi besedami, drevesa te naredijo srečnega.

Dobro je, če čim pogosteje odidete v naravo, saj ima gibanje na svežem zraku še dodatne prednosti. Veliko boste naredili že, če boste odšli na daljši sprehod ali peš na kakšen bližnji hrib, sami ali s prijatelji. V študiji, ki je bila objavljena leta 2009 v reviji *Environmental Health and Preventive Medicine* (Ekološko zdravje in preventivna medicina) na Japonskem, so dokazali, da so imeli ljudje, ki so šli vsak dan za 20 minut v naravo (sprehod po gozdu), nižjo raven stresa kot tisti, ki so bili ves čas v mestu. Med drugimi učinki je krepitev imunskega sistema, s tem tudi poskrbimo za dozo vitamina D (zaradi pomanjkanja tega vitamina se zmanjšuje kostna masa, pojavijo se izčrpanost in težave s sladkorjem v krvi ...). Raziskava, objavljena v publikaciji *Personality and Social Psychology Bulletin* (Osebne in družabno psihološke novice), pa je dokazala, da smo, če smo obkroženi z naravo, skrbnejši in bolj ljubeči. Na naše počutje pa naj bi vplivali tudi zvoki narave. Prof. Josh Smyth z Univerze Penn State pravi, da zvoki narave pomirjajo, pozitivno vplivajo na srce ter spravijo hormone v red. Prav tako pa naj bi narava pozitivno vplivala na motivacijo. Menim, da je to dovolj razlogov, zakaj bi morali početi redne sprehode in biti med drevesi.

Benjamin Toth



KOLIKO KALORIJ ČLOVEK VNESE V TELO VSAK DAN?

Kalorije. Sovražnik vsakega človeka. Koliko kalorij je zdravo vnesti? Koliko kalorij imajo posamezna živila? Ali je pametno šteti kalorije? Koliko kalorij na dan človek zaužije? ... Na vsa ta vprašanja boste danes izvedeli odgovor. Tukaj sem, da vam razložim nekaj zanimivih informacij o kalorijah in zdravi prehrani.

Benjamin Toth

KAJ SO KALORIJE?

Kalorije so energija našemu telesu. Kot bencin avtu. Verjetno ste že slišali stavek »prazna vreča ne stoji pokonci«. Tako je, če v telo ne vnesemo dovolj kalorij. Zmotno mišljenje je, če mislimo, da kalorije redijo. Redijo takrat, ko jih zaužijemo več, kot jih porabimo.

KATERA ŽIVILA VSEBUJEJO NAJVEČ KALORIJ?

Najbolj redijo **predelana živila**. Na primer: **Ocvrta hrana** je zelo okusna, a je zaradi prekomernega dodajanja olja premastna in vsebuje veliko kalorij.

Temna čokolada. Pogosto govorijo, da temna čokolada vsebuje malo kalorij in je zdrava. A smo se motili. Temna čokolada vsebuje veliko sladkorja. Pravimo ji lahko temna čokolada le, ko ima 65 ali več odstotkov kakava.

Arašidovo maslo je super, če ga jemo v omejenih porcijah. Je zelo kalorično. 100 g vsebuje približno 560 kalorij.



Hitra hrana. S tem ne mislim samo restavracij, ampak tudi sladkarije in prigrizke.

KOLIKO KALORIJ NA DAN JE ZDRAVO ZAUŽITI?

Verjetno ste slišali, da je za odraslo žensko priporočljivo 2000 kalorij. Za odraslega moškega pa 2200. Odvisno. Obstaja enačba, po kateri lahko izračunamo, koliko kalorij bomo na dan zaužili. In sicer:

10–17 let ; $13,4 \times \text{tvoja teža} + 692$

18–29 let ; $14,8 \times \text{tvoja teža} + 487$

30–59 let ; $8,3 \times \text{tvoja teža} + 846$

Torej, mladi lahko pojemo kakšno kalorično živilo več, kajne, saj bomo kalorije mimogrede porabili med tekom, plesom ali ko bomo brcali žogo. Upam, da ti je tole malo dvignilo samozavest. Meni vsekakor je. Kalorije niso tako strupene in ne smemo gledati tako črno na njih. Zdaj pa le pojej tisto jami čokolado in uživaj naprej.



Tjaša Bric

ŽIVALSKI VRTOVI SO KLJUČNI PRI OHRANJAJU BIOTSKE RAZOVRSNOSTI

Špela Grivec, ŽIRAFI V ŽIVALSKEM VRTU V LJUBLJANI

Pogovor z Almo Moštrokol, biologinjo-pedagoginjo v ZOO Ljubljana

Ozemlje Slovenije je geografsko prehodno, saj se na njenem ozemlju stikajo kar štiri velike naravne enote iz Evrope. Za njeno ozemlje tako velja nadpovprečna biotska raznovrstnost, saj pri nas živi okoli 26000 vrst živih bitij, od tega 400 endemičnih živalskih vrst. Pomembno izobraževalno vlogo ima tudi živalski vrt, saj omogoča opazovanje in spoznavanje z živalskimi vrstami z vseh kontinentov, največ pa z vrstami, značilnimi za področje, kjer se stikajo alpske, panonske in sredozemske pokrajine. Univerza Oxford je pred kratkim objavila članek, v katerem pojasnjujejo, da tudi živalski vrtovi posredujejo manjkajoče informacije, ki so ključne za ohranjanje biotske raznovrstnosti.

Živalski vrt je območje, kjer se skrbi zlasti za divje živali, tako da jih lahko ljudje gledajo ali preučujejo. In prav nič drugače ni v Živalskem vrtu Ljubljana.

Prva lokacija živalskega vrta je bila na Kolodvorski ulici blizu današnje RTV Slovenija. Tam se je nahajal od leta 1949 do 1951. Katere živali so domovale v tistem živalskem vrtu?

Tam so živeli 9 skupin ptic, orli in 14 vrst sesalcev, med njimi medved, volk, lisica, kuna, gamsi, kozorogi, jeleni, srne, divje svinje, eksotične roparice in druge.



Kasneje so živalski vrt preselili na današnjo lokacijo, to je jugozahodni del Rožnika. Kako ste takrat pomagali živalim in kako jim pomagata sedaj, da se prilagodijo na novo okolje, v katerega pridejo?

Preden pride nova žival k nam, pošljemo v živalski vrt, iz katerega žival prihaja, oskrbnike na izobraževanje. To pomeni, da tam spoznajo stare oskrbnike, ogrado, delo s to živaljo in že tam začnejo trening z živaljo. Tako nova žival naše skrbnike spozna že v svojem starem domu, potem pa jo spremljajo na poti. Ko pride k nam v živalski vrt, živali vedno ponudimo manjši prostor. Ko sta na primer pred kratkim prišla leva, sta imela na začetku na voljo le notranji prostor, tako da sta se v miru privadila na ta prostor. Ko pa sta ga osvojila, smo jima odprli oz. omogočili dostop do večjega prostora. Žival se na začetku počuti varnejše v manjšem prostoru kot pa v velikem.

Živalski vrt zavzema 19,6 ha površine in 6,5 km sprehajalnih poti. Glede na te številke sklepam, da imate tudi zelo veliko živali. Koliko se jih v tem trenutku nahaja v živalskem vrtu?

Skupaj imamo 418 živali. To so vretenčarji, imamo pa tudi zelo veliko zbirko nevretenčarjev, ki pa jih ne štejemo. V živalskem vrtu imamo vse skupaj 118 vrst in 16 pasem.

Ali razmišljate o širitvi živalskega vrta in kako bi to vplivalo na ekosistem Rožnika?

Trenutno ne, ker je ozemlje, ki je znotraj živalskega vrta, last mestne občine, zemlja izven ograde pa je tudi lastniška, zaradi tega je to malo bolj komplicirano. Ali bi to vplivalo na ekosistem Rožnika? Tudi mi smo znotraj varovanega območja Rožnik, tako da tudi če mi kaj delamo, moramo upoštevati vse zakone.

Glede na tako veliko število živali, koliko hrane in koliko oskrbnikov potrebujete za zagotavljanje dobrega počutja živali?

Porabimo približno 260 ton hrane na leto, kar je, če preračunamo glede na stroške, 480 evrov

na dan. Če želimo to pokriti sami, potrebujemo 64 obiskovalcev na dan. Za živali skrbi 20 oskrbnikov.

Živalski vrt Ljubljana letos slavi kar 70 let. Zanimivo je, da je tovarna Iskra istega leta, torej 1949, v Sloveniji predstavila prvi avtomatski telefonski aparat. Tako kot živalski vrt se je tudi tehnologija zelo razvila. Ali menite, da tehnologija vpliva na obisk vrta?

Mislím, da zelo vpliva na obisk, predvsem ker ko si ljudje nekaj zamislím, želím takójšne odgovore. Želím na primer izvedeti, ali je živalski vrt odprt, in s pomočjo sodobnih tehnologij dobím sporočilo, da je odprt vse dni v letu. S tega vidika je tehnologija zelo pripomogla, saj tako lažje komuniciramo s strankami. Je pa res, da marsikdo misli, da je dovolj dobro, če vidi žival le na socialnih omrežjih. Mi se trudím to preseči in mením, da je osnovni stik močnejši, saj uporabím več čutil in emocij. Pri tem pa se več naučím, si več zapomním in prav to je tudi prednost živalskega vrta pred socialnimi omrežji. Kdaj pa kdaj tudi sliším, da živalski vrtovi sploh niso potrebni, saj lahko živali vidím v knjigah ali prek tehnologij. Tako misleče rada vprašám, ali vedo, kako velik je kljunaš, in potem vsi odgovarjajo, da je velik kot vidra, torej okoli pol metra, metra, ampak odrasel kljunaš je veliko manjši. Tako opazím, da si kljub slikam živali ne moremo predstavljati na tak način.

Koliko ljudi vas je obiskalo v lanskem letu?

Lani nas je obiskalo 260 000 ljudi. Mislím, da je bilo lansko leto rekordno glede obiska.

V prejšnjem letu vas je obiskalo, kakor ste rekli, 260 000 obiskovalcev. Kako ljudje, ki živali fotografirajo, se z njimi pogovarjajo, vplivajo na njihovo počutje?

Ograde so zasnovane tako, da se žival lahko umakne, mi rečemo skrîje, pred obiskovalcem. To pomeni, da imajo vse ograde hiške, pregrade, da se živali lahko v kateremkoli trenutku odmaknejo, tako da jih obiskovalec ne vidi.

Imate mogoče kakšnega živalskega psihologa, ki bi tem lepim živalim pomagal pri njihovem počutju?

Prav psihologa nimamo, so pa naši oskrbniki in veterinarji dnevno v stiku z živalmi in

opazijo najmanjše spremembe v njihovem vedenju. In to je tudi najpomembnejša lastnost oskrbnikov. S tem ko so z živalmi vsak dan v stiku, lahko hitro opazijo spremembo obnašanja. Podobno kot doma, saj lahko takoj opazimo, kdaj je mama slabe volje, a ne?

V letu 2014 je celo Slovenijo, prav tako pa tudi živalski vrt prizadel žled. Kako ste takrat zagotovili, da so bile vse živali na varnem in kako je za to poskrbljeno danes?

Ko je napovedana velika količina žleda ali snega, vse živali preventivno zapremo v njihove prostore, tako da so tudi ponoči, ko je v živalskem vrtu manjše število zaposlenih, na varnem. Tudi nočni oskrbniki imajo nalogo, da ob bližajočih se ekstremnih vremenskih razmerah pokličejo dežurne oskrbnike, ki potem pridejo, lahko rečem, iz postelje v službo.

Kako ste pripravljeni, če bi se kaj takega, žal, spet pripetilo?

Marsikatero vremensko nevšečnosti se ne da napovedati vnaprej. Imamo oskrbnike, ki redno hodijo na strelske vaje, ki so usposobljeni za lov na te divje živali, obstajajo protokoli, ki se jih upošteva, če pride do pobega kakšne nevarne živali.



Veliko se je pisalo in tudi govorilo o tem, da sta iz vrta pobegnila dva risa. Ali se vam je v zgodovini že kdaj pred tem zgodilo, da bi iz živalskega vrta pobegnila žival, ki je potem niste našli?

V prejšnji zgodovini mogoče, v zdajšnji pa ne.

Verjetno kakšna žival tudi zboli in se poškoduje. Koliko živali je trenutno bolnih in kako skrbite za njihovo zdravje?

Trenutno tako bolnih živali, ki bi potrebovale takojšnjo veterinarsko oskrbo in bile

odmaknjene od obiskovalcev, ni. Imamo zelo močno ekipo veterinarjev, ki veliko pozornost posveča preventivi in zaradi tega veliko kurative sploh ni potrebne, če pa je nujno, pa potem seveda delamo tudi paliativno oskrbo.

V Sloveniji ima nacionalni pomen genska banka, katere namen je, da avtohtone vrste rastlin in živali ohranimo za naše potomce. Ima tudi živalski vrt gensko banko?

Živalski vrt nima genske banke.

S kom in kako potekajo dogovori za nakup ali izmenjavo živali?

Živalski vrtovi načeloma živali ne kupujemo. Kupujemo lahko le domače živali, to pomeni dvogrbe kamele, živali s kmetij. Druge živali si živalski vrtovi med seboj izmenjujemo. Mi smo člani EAZE – Evropske zveze živalskih vrtov. Znotraj te zveze so različne ekipe, npr. ekipa za morske leve, medvede, žirafe. In te ekipe nas vsako leto pozovejo, da povemo, koliko živali imamo in koliko jih želimo oddati v tem letu ter potencialno koliko novih živali potrebujemo, želimo in koliko mladičev imamo za oddajo. Potem na zvezi naredijo seznam viška živali in želje živalskih vrtov. Glede na rodovne knjige, ki se vodijo za te živali, določijo, katera žival pride iz določenega živalskega vrta. Žival z Dunaja pride na primer v živalski vrt v Ljubljani, ker sta rodovno tako različni, da se lahko parita. Mi se ne moremo direktno dogovoriti z živalskim vrtom z Dunaja, da želimo novo žival. Če bi to potekalo tako, bi prišlo do prehitrega parjenja v sorodstvu.

Na podlagi česa se odločite ravno za to žival?

V vrtu lahko zberemo želje, in ko jih imamo, jih pošljemo na EAZO. Preden se oni odločijo, jim moramo poslati slike oz. pridejo k nam pogledat, kam bomo dali to žival. Ne moremo imeti samo želje, potrebujemo tudi primerne prostore, saj se vse to preverja.

Kako poteka transport živali v živalski vrt Ljubljana?

Odvisno je, za katero žival gre, vsekakor pa se že vnaprej določi, po kateri poti se gre. Predvidijo se tudi postanki, po navadi so do dve uri, da se preveri, kako je žival. Ta dobi pijačo, ne pa tudi hrane. Žival mora biti spočita in zmožna za dolgo vožnjo. Če je pot daljša, se vozi 24 ur, kar pomeni več šoferjev, ki se na poti menjajo, da je pot za žival čim krajša.

Katera žival pa je prišla iz najbolj oddaljenega kraja?

Iz skandinavskih živalskih vrtov sta oba geparda, žirafe so s Češke, leva sta s Poljske. Mislim, da sta geparda, ki sta iz Skandinavije, potovala najdlje. Sicer pa smo naše živali pošiljali tudi že v Južnoafriško republiko. Tako, da je tudi ta šla zelo daleč.

Kako po vašem mnenju pestrost živalskih vrst vplivana domorodne živali, imate namreč živali z vseh celin?

Mislim, da ne vpliva, saj je živalski vrt zaprt prostor in naše živali nimajo stika z zunanjim svetom. Mi moramo biti zaprt prostor, saj imamo veterinarsko potrdilo, kar pomeni, da smo prosti določenih boleznih in da živali ne morejo kar prosto prehajati k nam in ven. Drugače pa moramo za vsako tujerodno žival, ki jo imamo, dobiti presojo vpliva na okolje in dovoljenje za rejo. In vse to nam da ministrstvo za okolje.

Kaj bi lahko danes storili, da bi bil jutri živalski vrt še boljši?

Trenutno starejše ograde intenzivno zamenjujemo z novimi, saj imamo nekatere ograde stare 70 let, še iz časa, ko se je vrt ustanovil. Tako smo na primer letos prenovili levjo ogrado. Žled nas je malo zaustavil, saj če ga ne bi bilo, bi bili tudi gepardi že v lepši ogradi. Pomembno je, da starejše ograde zamenjamo.

Špela Grivec

LASTNIKI PSOV ŽIVIJO DLJE

Pes je veliki človekov prijatelj, to je resnica, ne samo beseda. Raziskave kažejo, da lastniki psov živijo dlje od drugih ljudi za okoli deset odstotkov. Veliko razlogov je za to. Prvič, zmanjšujejo srčne bolezni in možnost nastanka srčne kapi. Druženje s psi regulira krvni tlak in raven holesterola v krvi.

Zaznamovano je tudi, da druženje s psi spreminja črevesne bakterije, kar pozitivno vpliva na prebavni sistem, pravilno predelavo hrane in zmanjšuje zastrupljanje organizma. Vsakdanji stik med psom in lastnikom aktivira parasimpatični živčni sistem, kar omogoča lažje sproščanje in znižanje ravni stresa. Niti eden od lastnikov se ne more upreti prosečemu pogledu in mahanju z repkom svojega ljubljence, ko želi iti ven. To povzroči več gibanja pri človeku in boljši stik s svojo okolico, tudi z drugimi ljudmi, posebej z drugimi lastniki hišnih ljubljencev. Pes izzove v človeku občutek pomembnosti, ker človek ve, da pes ne bi mogel iti ven brez njega, ker mu podzavestno

povzroča zadovoljstvo. Pravijo, da se pes po enem letu bivanja z lastnikom tako močno naveže nanj, da lahko začuti vse morebitne slabe dogodke, ki se mu lahko zgodijo v prihodnosti, kot je na primer epileptični napad. V sodobnem času, ko so ljudje zadržani in manj odprti, lastništvo psa omogoča lažji stik z ljudmi.

To so vse dobre strani, ki jih človek dobi od psov, vendar ne vem, ali kdaj pomislimo, da so psi v lastništvu. Če obstajajo dobre razmere, je pes zadovoljen in to pokaže svojemu lastniku.

Nisem prepričan, da imajo psi dobre razmere v stanovanjih, gotovo imajo več prostora tisti psi, katerih lastniki živijo v hišah. Zato moramo razmišljati tudi o živalih in njihovih potrebah in ne samo o sebi ter prednostih, ki jih pridobimo.

Boris Jovanović



MREŽA ZDRAVIH ŠOL

Gimnazija Moste je vključena v mrežo slovenskih zdravih šol že od leta 2013. Znotraj projekta skupina profesorjev in dijakov v sodelovanju z drugimi deležniki organizira in izvede vrsto aktivnosti. Nekateri trajajo vse šolsko leto, spet druge pa so le dogodki.

Vse leto na šoli potekajo razne aktivnosti: rekreacija, funkcionalna vadba, somatika in/ali fitness za zaposlene po načelu »Zdrav duh v zdravem telesu«, mednarodno priznanje za mlade – MEPI, dobrodelnost (Botrstvo), čebelarstvo, krožek EPP (ekipa prve pomoči), nogomet, različna predavanja na temo zdravja ter razne aktivnosti za ozaveščanje o zdravem življenjskem slogu (»ročnati oktober«, »movember«, 1. 12.). Nekateri dejavnosti oziroma dogodki so bolj »za dušo«, a vseeno pomagajo ohranjati in krepiti zdravje, saj se ob njih sproščamo in s tem lajšamo stres, npr. foto krožek, spoznavni izlet za dijake 1. letnikov in Moščanska olimpijada, tradicionalni slovenski zajtrk, prireditvi Me pesmi pojó in Kanski v letu 2019.



Marjetka Pohole, prof.

INTERVJU S PROFESORICO MARJETKO POHOLE O ZDRAVI PREHRANI OZIROMA O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU

Spraševala: Katja Jalovec

1. V sodobni družbi se vedno več ukvarjamo z izboljšavo kakovosti življenja ljudi, njihovega počutja. Medicina se trudi napredovati pri zdravljenju vse več kroničnih bolezni (sladkorna bolezen, holesterol, debelost, alergije in posledično depresije). Zdrava prehrana je naložba za sedanost in prihodnost. Kako razumete pojem zdravje?

To je zelo širok pojem. Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali napake. Zdravje je torej dobro psihično in fizično počutje. Da to dosežemo, pa je treba zdravo živeti, se čim več gibati, če je le mogoče, na prostem, jesti večkrat na dan (zelo pomemben je zajtrk), piti veliko tekočine. Pomembno je tudi, kaj jemo in pijemo (manj sladko, manj slano).

2. Kako se je začelo vaše zanimanje za zdravo hrano na šoli?

Hmmm ... pravzaprav sem vskočila kot vodja projekta Zdrava šola namesto sodelavke, ki je odšla na porodniški dopust. A mi je celoten koncept všeč. S projektom je zraslo tudi moje zanimanje za zdrav način življenja.

3. Ali drži, da kuhinje v naših šolah v Sloveniji veljajo za najboljše v Evropi?

Zagotovo to velja za osnovne šole, ki ponujajo otrokom do 4 obroke na dan: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. V srednjih šolah pa je tolikšno količino obrokov težko organizirati. Zaradi starosti otrok v srednji šoli se zajtrka in popoldanske malice ne ponuja. Vse srednje šole pa imajo dopoldansko malico, nekatere tudi kosilo.

4. Katere napake pri prehranjevanju delajo dijaki najpogosteje?

Prva napaka je zagotovo ta, da si vsi dijaki ne vzamejo zjutraj časa za zajtrk in raje malce dlje spijo. Malicajo t. i. hitro hrano in jedo premalo raznoliko hrano. Med obroki pojedjo preveč prigrizkov in vsekakor preveč sladkarij. Zaradi »pomanjkanja časa« se premalo gibajo; nekateri namesto gibanja na prostem raje izberejo razne centre in športne prostore.

5. Kakšni jedci so po večini dijaki na Gimnaziji Moste?

Joj, se bojim, da sem s prejšnjim odgovorom odgovorila tudi na to vprašanje. Zagotovo pa ne gre vseh metati v isti koš. Veliko se jih trudi živeti in torej tudi jesti zdravo.

6. Se vam zdi, da je staršem in dijakom zdrava prehrana čedalje pomembnejša?

Zagotovo. Veliko pri tem naredita vzgoja doma in izobraževanje v šolah, torej ozaveščenost.

7. Večno vprašanje je hujšanje. Zanima nas vaše mnenje o tem početju.

Oh, kaj pa vem. Boljše kot hujšanje je predhodno razmišljanje o zdravem prehranjevanju, gibanju ... Ko se pojavi čezmerna teža, pa je pomembna redna vadba (ne pretiravanje). Še bolj kot vadba pa je pomembna uravnotežena prehrana.

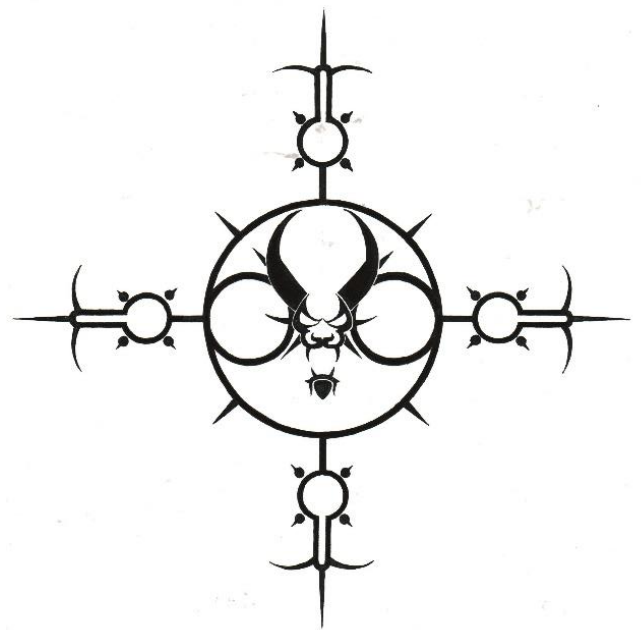
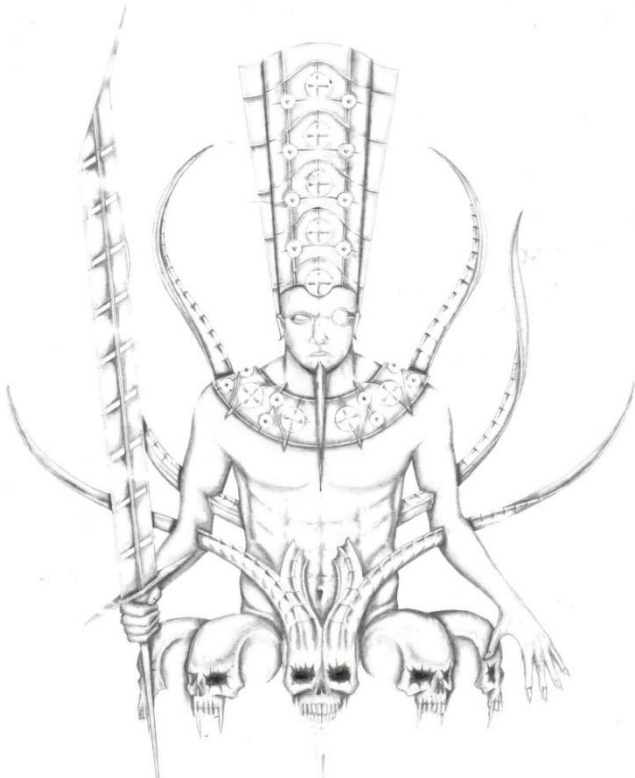
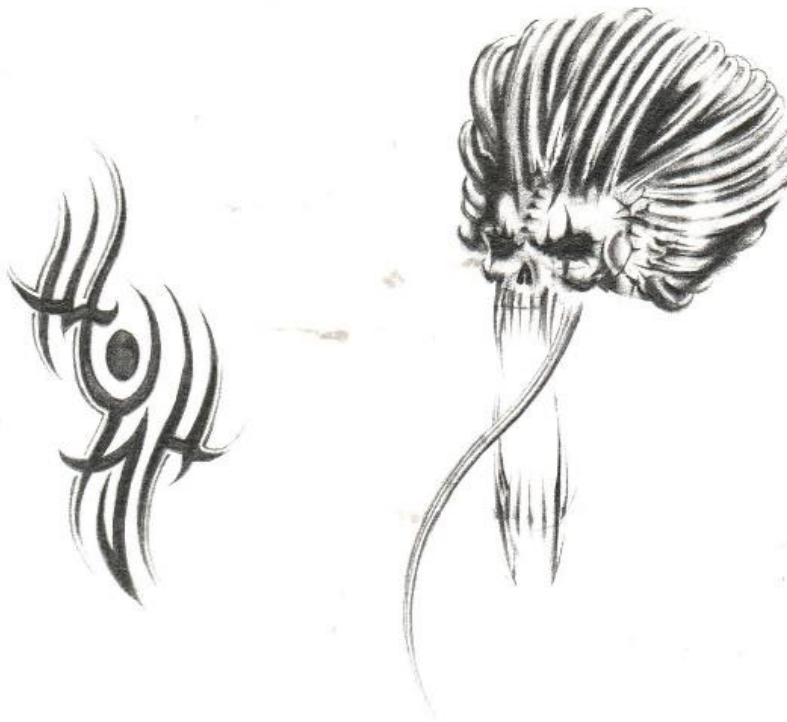
8. Prekomerno težki dijaki so v današnjem času vse pogostejši. Zakaj?

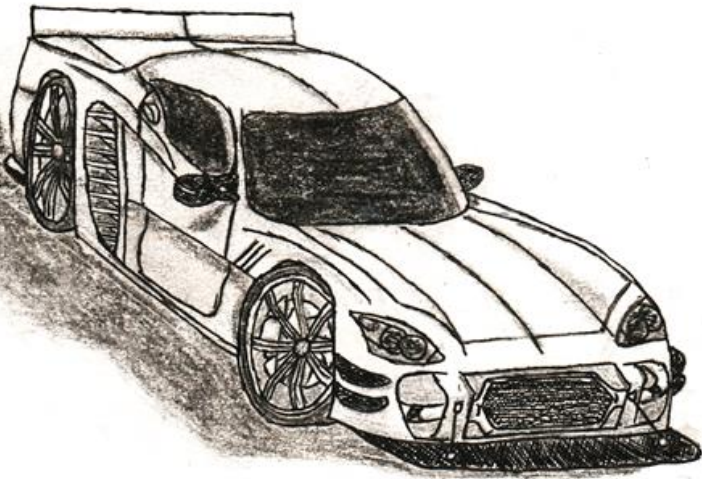
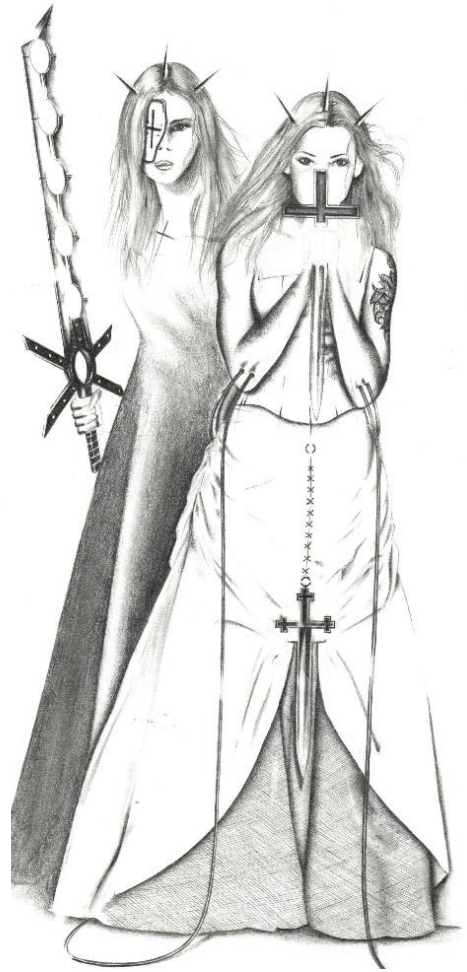
Zaradi hitrega tempa življenja in posledično neprimerne prehranjevanja. Vse več imamo obveznosti in zato manj časa za gibanje. A vse se da, če se hoče. Kjer je volja tam je pot. Vsaj pol ure gibanja na dan. Sploh jutranji vadbi strokovnjaki pripisujejo čedalje večji pomen.

9. Kaj bi svetovali dijakom, ki doma pretežno uživajo nezdravo in hitro pripravljeno hrano?

Začnejo naj z majhnimi koraki, morda z zdravim zajtrkom. Za malico naj raje namesto štručk iz bele moke jedo polnozrnate in sadje. Konec koncev je tudi zdrav obrok lahko hitro pripravljen, le malo se je treba potruditi in razmisliti o sestavinah.

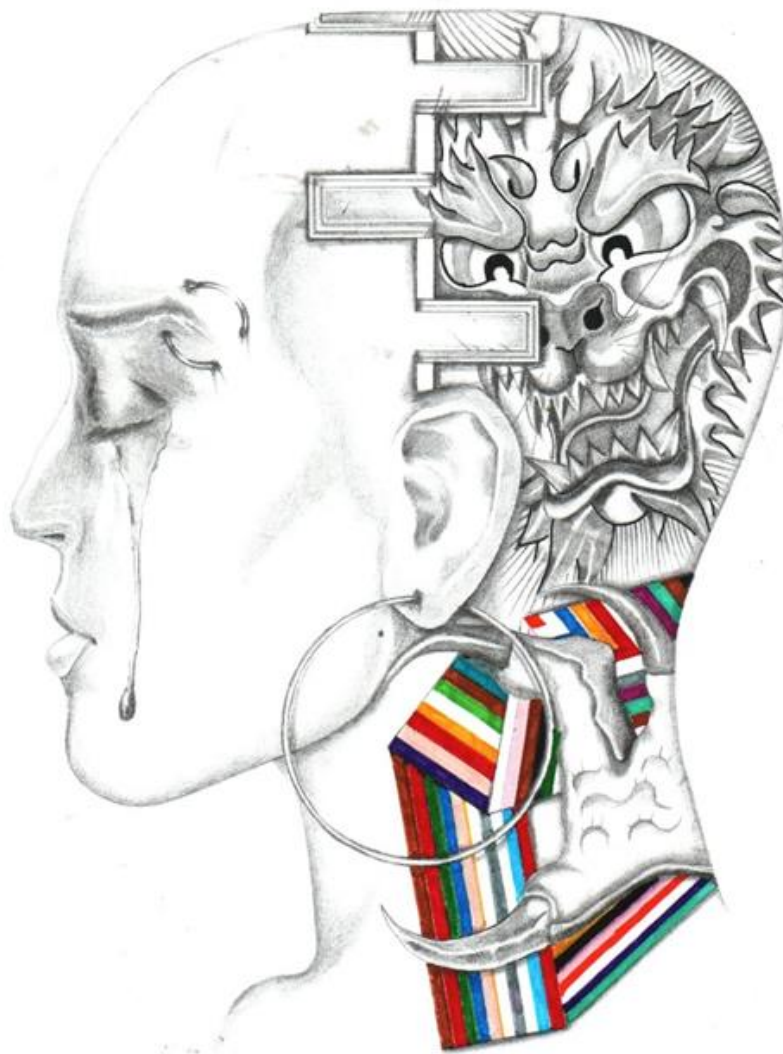






Benjamin Tath
art





POSTANI OZAVEŠČEN POTROŠNIK

Velikokrat se vprašamo, ali blagovna znamka resnično opravičuje ceno in kakovost izdelka. Lahko bi ure in ure sedeli v kozmetični trgovini in opazovali potrošnike ter njihove nakupovalne navade. Ali bi resnično pogledali sestavine izdelka in se na podlagi tega odločili za nakup? Ali bi gledali samo blagovno znamko in videz izdelka? Verjetno bi bili razočarani. Po drugi strani pa se dobro zavedamo, da smo ljudje čustvena bitja in da nakupujemo na podlagi čustev in manj razuma.

Blagovna znamka je povezana s tem, kako se nekdo počuti ob nakupu njihovega izdelka. Vsi gojimo čustva do določenih znamk, čeprav se zavedamo, da niso najboljše. Ali Coca Cola proizvaja najboljšo pijačo? Ali je iPhone najboljši telefon? Ali imata Swarovski in Pandora najlepši nakit? Ne, seveda ne. Vsi ti izdelki imajo nekaj skupnega. Vse te znamke so si ustvarile ugled in ljudje jim zato zaupajo.

Namen

V okviru projekta smo pod mentorstvom Nataše Pavlina Skaza, prof. biologije, raziskali, iz katerih sestavin so sestavljene kreme za obraz, ali so te lahko tudi škodljive, ugotavljali razmerje med kakovostjo in ceno ter ocenjevali psihološki vpliv embalaže na končno odločitev potrošnika. Ljudi želimo ozavestiti, naj kupujejo izdelke po premišljenih odločitvah in ne zgolj po vabljivih embalažah proizvajalcev.

Začeli smo z izbiranjem izdelkov, ki so bili predmet naše raziskave. Odločili smo se za tri različne cenovne razrede, zato smo izbrali naslednje tri izdelke, ki služijo istemu namenu (kreme za obraz):

- CV clear ausgleichende mikrosilber cream (1,29€)
- Neutrogena anti pickel cream (7,99€)
- Ren replenishing cream (31,99€)

Te so vse vsebovale različne sestavine, in sicer od dobrih do slabih, rakotvornih in koristnih,

izpostavili pa bi predvsem tiste, ki se nam zdijo zaskrbljujoče in vredne omembe. Ena izmed teh je parfüm ali dišava, ki je koktajl skrivnostnih sestavin, te pa so pogosto sestavljene iz strupenih surovin. Parfüm je kemično proizveden vonj, toda nima nobenega funkcionalnega namena. Povzročajo lahko od blage oblike alergijske reakcije, draženja in pordelosti do pekočega občutka, srbenja, oteklin in raka. Še bolj zaskrbljujoče je, da je tajnost sestavin v parfümu zaščitena z industrijskimi oziroma s trgovinskimi zakoni. To pomeni, da podjetja ali proizvajalci, ki proizvajajo parfüm, zakonsko ne smejo razkriti, kaj je v njem. Druga sestavina, vredna omembe, pa je Peg-100 stearate, spojina iz naravnih olj in stearinske kisline. Če je ta vnesena v telo prek razpok v koži, povzroči zastrupitev organov, raka maternice in dojk, pa tudi levkemijo. Vsekakor pa so na seznam prišli tudi paraben, ki delujejo kot konzervansi. Študija ni dokazala, da lahko paraben povzročajo raka, vendar je ugotovila, da lahko ti prodrejo skozi kožo in ostanejo znotraj tkiva. Preveč estrogena lahko sproži rast tumorjev, zato je uporaba parabena povezana z rakom dojke (motijo normalno delovanje hormonov).

Iz nadaljnje raziskave sestavin izvemo, da ima najcenejša krema največ pozitivnih lastnosti. Vendar njene negativne sestavine zelo močno odtehtajo, saj lahko pustijo najmočnejše posledice na organizmu. Rezultat tudi kaže, da se tretja in druga krema ne razlikujeta tako veliko, temveč le po dražilcih in resnih obolenjih, zato sklenemo, da sta si ti dve kremi dokaj podobni, vendar tudi o teh podatkih ne moremo biti popolnoma prepričani, saj ne vemo, ali bi pozitivni učinki najdražje kreme



delovali bolje kot pozitivni učinki kreme srednjega razreda in tako upravičili visoko ceno.

Odločitev potrošnika

Potrošniki so vsak dan obdani z milijoni izdelkov, storitev. Družbena omrežja so preplavljena z informacijami. Kako se med tolikšno maso izdelkov ali storitev lahko sploh odločimo? Ali nam prepoznavanje blagovne znamke resnično olajša izbor, ker se že podzavestno odločimo zanjo in jo damo v konkurenčno prednost?

Raziskava je pokazala ravno, kar smo predvidevali – 67 % anketirancev je izbralo kremo znamke Neutrogena. Razlogi za tako odločitev:

Zaupam znamki, saj jo pogosto uporabljam in je kakovostna.

Cenejši ne zaupam, medtem ko mi je naslednja predraga.

Embalaža se mi zdi profesionalno oblikovana, zato ji zaupam.

23 % se jih je odločilo za najcenejšo kremo. Razlogi za tako odločitev:

Cenovno je zelo ugodna.

Menim, da vse kreme delujejo podobno in med njimi ni bistvenih razlik, zato sem izbral/-a to znamko.

9 % pa je izbralo najdražjo kremo. Razlog:

Dražji izdelek zagotavlja boljšo kakovost.

Ugotovili smo, da so se ljudje odločali najprej za nakup tiste kreme, pri kateri so prepoznali ime podjetje (blagovno znamko). Zelo pomemben dejavnik je tudi cena. Najcenejši izdelek se jim je zdel prepoceni in zato tudi niso imeli takega zaupanja v ta produkt. Videz izdelka je tudi zelo pomemben dejavnik, saj ima velik vpliv na nakup.

Embalaža

Ko je polica napolnjena s številnimi podobnimi izdelki različnih blagovnih znamk, je lahko odločilni dejavnik pri odločitvi o nakupu embalaža, saj se kupci nanjo tudi čustveno navežejo. Pravzaprav imajo blagovne znamke približno sedem sekund, da naredijo dober vtis na potencialnega kupca. Raziskave kažejo, da vsaj

tretjina odločanja o izdelku temelji na embalaži. To pomeni, da je včasih pakiranje lahko prav tako pomembno kot izdelek. Izbira pisave je eden izmed pomembnih vidikov oblikovanja. Če so besede pretežke za branje ali pa besedilo ni poenostavljeno za hitro branje, se bodo stranke verjetno zmedle in se premaknile k drugemu izdelku. Najlažji način, ki pritegne pozornost, je prava izbira barve. Na primer, rdeča je uporabljena pogosto, da ustvari občutek nujnosti, rumena je sreča in črna je moč. Bela embalaža odraža preprostost in čistost izdelka, zato blagovne znamke pogosto uporabljajo belo barvo v kozmetični industriji. Oranžna pa je mešanica rdeče in rumene, kombinacija energije in sreče. Povezana je s pomeni veselja, topline, vročine, navdušenja, ustvarjalnosti, uspeha, spodbude, sprememb, odločnosti, zdravja, svobode. Najmanj je priljubljena pri odraslih, medtem ko je pri otrocih ravno nasprotno, saj jih ta privlači. Zanimivo je, da vaši možgani izračunajo, kako se boste počutili, ko boste izdelek kupili, preden se sploh zavestno odločite za nakup.

Moč blagovne znamke

Blagovna znamka ima izjemno moč, ki jo podjetja ustvarjajo na podlagi videza in zgodbe. Tako smo se izvajalci tega projekta odločili, da se bomo v prihodnosti poizkušali izogniti vplivu blagovnih znamk, če nam bo to uspelo.



Barbara Kavčič Josipović, Isabella Herman

DEJAVNOSTI V ČASU PROJEKTHNIH DNI

V mesecu novembru potekajo vsako leto na Gimnazijo Moste projektni dnevi. Vsak dijak od 1. do 3. letnika se prijavi na projektno nalogo, ki se mu zdi najzanimivejša. Letos imamo veliko zanimivih projektov, med katere spadata escape room in apiterapija.

Projekt escape room oz. soba pobega je projekt, ki se izvaja v povezavi s predmeti angleščina, matematika, kemija, geografija, športna vzgoja, glasba. Dolgoročni cilj projektne naloge je sestava primerne sobe pobega s številnimi ugankami oz. nalogami, ki te vodijo do cilja (cilj je, da uspešno prideš iz sobe). Namen projekta je narediti sobo pobega, ki bi jo uporabili za tehnični dan za devetošolce. Dijaki, ki so se prijavi na ta projekt, so se razdelili v skupine in si v vsaki skupini sami določili temo, ki bo osnova za naloge oz. uganke. Vsaka skupina ima svoje ideje in svoj način delovanja, zato bodo končni izdelki različni. Pri tem se dijaki naučijo skupinskega dela, ugotovijo, v čem so dobri, razvijajo svoje spretnosti in se učijo načrtovanja projektne naloge. Načrti, ideje in teme so pri različnih predmetih različni, saj morajo biti povezani s predmetom.

Ena izmed zanimivih projektnih nalog je apiterapija. Da bi se podrobneje seznanili z apiterapijo, smo prosili našega profesorja fizike in vodjo tega projekta Aleša Razingerja, da nam natančno predstavi, kaj je apiterapija.

Aleš Razinger pojasnjuje:

Apiterapija je preprečevanje bolezni in zdravljenje s čebeljimi proizvodi. To sem želel dijakom predstaviti podrobneje, saj si s tem človek lahko pomaga v mnogih situacijah in mu ni treba hoditi k zdravniku ali v lekarno, da bi kupil določena zdravila. Seveda tako kot medicina in apiterapija nista vsemogočna.

Tako sem predlagal nekaj tem in dijaki so sami izbrali, kaj želijo narediti, na primer plakate, predstavitev ali poročilo, ki opisujejo med ali druge izdelke iz čebeljih pridelkov, kot so vosek, matični mleček, propolis itd. Dijaki bi lahko povedali tudi nekaj o zgodovini apiterapije, saj so se ljudje že v prazgodovini zdravili z njo. Lahko bi tudi povedali nekaj o sodobni apiterapiji. Začetnik moderne apiterapije je Filip Terč, zdravnik iz Maribra, ki je delal na področju zdravljenja revmatičnih bolezni, pri čemer je uporabljal čebelje pike.

Poleg tega je bila ena od tem alergija na čebele. Dijaki so iskali informacije, kako se ta alergija pojavlja in kako se spoprijeti z njo. In kot glavni del projekta so se dijaki odločili, da bodo nekaj naredili z lastnimi rokami. Tako smo naredili vazelin, z drugimi besedami balzam za ustnice. Naredili smo tri vrste balzamov, natančneje uporabili tri različne vrste eteričnih olj, v prvo smo dodali olje oleandra, v drugo sivkino olje in v tretjo mehko propolisovo tinkturo. Po tem so vsi preizkusili izdelani izdelek in zdaj čakamo na informacije, kateri balzam je najboljši in kaj lahko dodamo ali spremenimo.

Ana Marija Brodnik, Madina Mirzayeva



Andela Pavlović, Teja Obrovac

Na Gimnaziji Moste se izvaja tečaj slovenščine za dijake, katerih materni jezik ni slovenski oziroma niso končali osnovnošolskega izobraževanja v RS.

Sem Anđela Pavlović, dijakinja 3. letnika, ki sem si kot dejavnost v času projektnih dni izbrala ŠOLSKI ČASOPIS. Ker prihajam iz Srbije in obiskujem tečaj slovenščine, sem se odločila, da za časopis pripravim intervjuje z dijaki, ki kot jaz obiskujejo tečaj slovenščine. Ta poteka sedem ur na teden pred poukom, med njim in tudi po pouku. Na tečaju uporabljamo učbenik in delovni zvezek Čas za slovenščino 1 in Čas za slovenščino 2.



SOFIJA ŠAH, 1. letnik

1. Kdo ste in od kod prihajate?

Sem Sofija Šah in prihajam iz Hrvaške. V Slovenijo sem prišla pred enim letom.

2. S 1. septembrom se je za vas zgodila velika sprememba, kar zadeva šolanje. Zakaj ste se odločili za Gimnazijo Moste in česa ste se najbolj bali ob vstopu v novo šolo?

Za Gimnazijo Moste sem se odločila zaradi bližine šole in notranjega videza šole. Ob vstopu v novo šolo sem se bala, da se nihče ne bo pogovarjal z mano in da bom večino časa sama.

3. Kako vam gre na gimnaziji? Pri katerih predmetih se vam zdi, da vas je neznanje slovenščine najbolj oviralo? Ste imeli kakšno pomoč pri prilagoditvi?

Gre mi še kar dobro. Neznanje slovenščine me ni veliko oviralo. Pri prilagoditvi so nam pomagali profesorji, npr. so nas raje vprašali, kot da bi pisali test.

4. Kako se spopadate z usvajanjem slovenščine?

Hodim na tečaj slovenščine, kjer se s sošolci pogovarjamo samo v slovenščini.

5. Kako poteka tečaj slovenščine za vas? Se vam zdi koristen?

Na tečaju slovenščine govorimo, pišemo, beremo in poslušamo. Uporabljamo učbenik in delovni zvezek Čas za slovenščino 1 in 2. Tečaj se mi zdi zelo koristen, ker se veliko novega naučimo.

6. Ali imate po štirih mesecih pouka še vedno težave z razumevanjem razlage med poukom?

Ne, kar gre.

7. Ste zadovoljni s šolo, ki ste jo izbrali?

Ja, sem.

8. Ali ste na tečaju med seboj razvili prijateljske vezi?

Seveda. Velikokrat na teden se vidimo in smo že postali majhna skupina prijateljev.

DUŠAN ŽIVANOVIĆ, 1. Letnik

1. Kdo ste in od kod prihajate?

Sem Dušan Živanović in prihajam iz Srbije, natančneje iz Bijeljine.

2. S 1. septembrom se je za vas zgodila velika sprememba, kar zadeva šolanje. Zakaj ste se odločili za Gimnazijo Moste in česa ste se najbolj bali ob vstopu v novo šolo?

Odločil sem se za Gimnazijo Moste, ker je zame najbližja gimnazija. Ničesar me ni bilo strah.

3. Kako vam gre na gimnaziji? Pri katerih predmetih se vam zdi, da vas je neznanje slovenščine najbolj oviralo? Ste imeli kakšno pomoč pri prilagoditvi?

Na gimnaziji mi gre zelo dobro. Neznanje slovenščine me je najbolj oviralo pri fiziki, matematiki in slovenščini.

4. Kako se spopadate z usvajanjem slovenščine?

Zelo dobro se spopadam. Ko ne vem pomena kake besede, poskušam prevod najti sam ali prosim za pomoč prijatelja/-ico.

5. Kako poteka tečaj slovenščine za vas? Se vam zdi koristen?

Poteka zelo dobro, in zdi mi se koristen.

6. Ali imate po štirih mesecih pouka še vedno težave z razumevanjem razlage med poukom?

Ja, imam težave, a mi učitelji pomagajo.

7. Ste zadovoljni s šolo, ki ste jo izbrali?

Sem zadovoljen.

8. Ali ste na tečaju med seboj razvili prijateljske vezi?

Da, razvil sem prijateljske vezi z vsemi na tečaju, še posebej pa z Rokom Mandićem.

ROKO MANDIĆ 2. LETNIK

1. Kdo ste in od kod prihajate?

Sem Roko Mandić in prihajam iz Zagreba.

2. S 1. septembrom se je za vas zgodila velika sprememba, kar zadeva šolanje. Zakaj ste se odločili za Gimnazijo Moste in česa ste se najbolj bali ob vstopu v novo šolo?

Za Gimnazijo Moste sem se odločil, ker so mi soigralci povedali, da je v redu gimnazija. Hkrati je blizu dijaškega doma, v katerem stanujem. Ničesar se nisem bal.

3. Kako vam gre na gimnaziji? Pri katerih predmetih se vam zdi, da vas je neznanje slovenščine najbolj oviralo? Ste imeli kakšno pomoč pri prilagoditvi?

Na gimnaziji mi gre v redu, razen angleščine in kemije. Neznanje slovenščine me je najbolj oviralo pri kemiji, fiziki in seveda pri slovenščini.

4. Kako se spopadate z usvajanjem slovenščine?

V redu mi gre slovenščina. Zdaj je že boljše kot na začetku, ker se veliko v klubu in v šoli pogovarjam po slovensko.

5. Kako poteka tečaj slovenščine za vas? Se vam zdi koristen?

Poteka dobro in se mi zdi zelo koristen, ker se velik pogovarjamo.

6. Ali imate po štirih mesecih pouka še vedno težave z razumevanjem razlage med poukom?

Več ali manj že vse razumem.

7. Ste zadovoljni s šolo, ki ste jo izbrali?

Da, ker imajo profesorji zame kot tujca veliko razumevanje

8. Ali ste na tečaju med seboj razvili prijateljske vezi?

Da, na tečaju smo razvili prijateljske vezi.

BORIS JOVANOVIĆ, 3. letnik

1. Kdo ste in od kod prihajate?

Sem Boris, star sem 17 let in prihajam iz Beograda.

2. S 1. septembrom se je za vas zgodila velika sprememba, kar zadeva šolanje. Zakaj ste se odločili za Gimnazijo Moste in česa ste se najbolj bali ob vstopu v novo šolo?

Gimnazija Moste je najbližja mojemu bivališču. Na začetku se nisem bal, a sem zelo hitro ugotovil, da se ni tako lahko nekaj naučiti v slovenščini.

3. Kako vam gre na gimnaziji? Pri katerih predmetih se vam zdi, da vas je neznanje slovenščine najbolj oviralo? Ste imeli kakšno pomoč pri prilagoditvi?

Je kar težko. Največ težav imam pri družboslovnih predmetih.

4. Kako se spopadate z usvajanjem slovenščine?

Dobro mi gre. S sošolci se brez težav pogovarjam v slovenščini. Obiskujem tečaj, jezika se učim tudi z branjem.

5. Kako poteka tečaj slovenščine za vas? Se vam zdi koristen?

Zdi se mi zelo v redu za prilagajanje tujcev in njihovo hitrejšo integriranje v celoten program šole.

6. Ali imate po štirih mesecih pouka še vedno težave z razumevanjem razlage med poukom?

Nimam, ker sem se že veliko naučil.

7. Ste zadovoljni s šolo, ki ste jo izbrali?

Gimnazija Moste je dobra in moderna. Zelo sem zadovoljen na tej šoli. Upam, da bo na koncu vse v redu.

8. Ali ste na tečaju med seboj razvili prijateljske vezi?

Ja, vsi se med seboj.

NINA PAVLOVIĆ, 1. letnik

1. Kdo ste in od kod prihajate?

Sem Nina Pavlović in prihajam iz Srbije. V Slovenijo sem prišla septembra 2019.

2. S 1. septembrom se je za vas zgodila velika sprememba, kar zadeva šolanje. Zakaj ste se odločili za Gimnazijo Moste in česa ste se najbolj bali ob vstopu v novo šolo?

Za Gimnazijo Moste sem se odločila, ker je dobra šola in ima vse, kar dijaki potrebujejo za uspešno šolanje. Bala sem se tega, da ne bom našla prijateljev.

3. Kako vam gre na gimnaziji? Pri katerih predmetih se vam zdi, da vas je neznanje slovenščine najbolj oviralo? Ste imeli kakšno pomoč pri prilagoditvi?

Dobro mi gre. Nepoznavanje jezika me je oviralo pri vseh predmetih. Pri prilagoditvi nam pomagajo profesorji, da nam kaj dodatno razložijo in pojasnijo neznane besede.

4. Kako se spopadate z usvajanjem slovenščine?

Obiskujem tečaj slovenščine, kjer se pogovarjamo po slovensko.

5. Kako poteka tečaj slovenščine za vas? Se vam zdi koristen?

Tečaj slovenščine mi zelo pomaga pri usvajanju jezika, zelo veliko sem se naučila. Ker nas je na tečaju malo, smo ves čas aktivni.

6. Ali imate po štirih mesecih pouka še vedno težave z razumevanjem razlage med poukom?

Ne, nimam. Pri pouku vse razumem.

7. Ste zadovoljni s šolo, ki ste jo izbrali?

Ja, sem zadovoljna.

8. Ali ste na tečaju med seboj razvili prijateljske vezi?

Na tečaju smo zelo povezani med seboj – kot ena velika družina.

MIA RADJA, 1. letnik

1. Kdo ste in od kod prihajate?

Sem Mia Radja in prihajam iz Hrvaške. V Slovenijo sem prišla septembra 2019.

2. S 1. septembrom se je za vas zgodila velika sprememba, kar zadeva šolanje. Zakaj ste se odločili za Gimnazijo Moste in česa ste se najbolj bali ob vstopu v novo šolo?

Odločila sem se za Gimnazijo Moste, ker ne vem, kaj želim postati. Bala sem se, da ne bom razumela profesorjev in sošolcev.

3. Kako vam gre na gimnaziji? Pri katerih predmetih se vam zdi, da vas je neznanje slovenščine najbolj oviralo? Ste imeli kakšno pomoč pri prilagoditvi?

Na gimnaziji mi gre slabo zaradi jezika. Največ težavah imam pri geografiji in biologiji. Profesorji vedo, da ne znam slovenščine, zato mi pomagajo.

4. Kako se spopadate z usvajanjem slovenščine?

Kar težko, sicer razumem slovensko, ampak se zelo težko pogovarjam v slovenščini.

5. Kako poteka tečaj slovenščine za vas? Se vam zdi koristen?

Tečaj slovenščine poteka dobro. Tečaj je zelo koristen, saj sem se največ slovenščine naučila prav na tečaju.

6. Ali imate po štirih mesecih pouka še vedno težave z razumevanjem razlage med poukom?

Manj kot na začetku, ko sem prišla v Slovenijo.

7. Ste zadovoljni s šolo, ki ste jo izbrali?

S šolo sem zadovoljna, ker so sošolci in profesorji prijazni, zato se počutim v razredu dobro.

8. Ali ste na tečaju med seboj razvili prijateljske vezi?

Na tečaju smo med seboj zelo povezani.

DINO MEHANOVIĆ, 1. letnik

1. Kdo ste in od kod prihajate?

Jaz sem Dino in prihajam iz Bosne in Hercegovine.

2. S 1. septembrom se je za vas zgodila velika sprememba, kar zadeva šolanje. Zakaj ste se odločili za Gimnazijo Moste in česa ste se najbolj bali ob vstopu v novo šolo?

Na Gimnazijo sem vpisal, ker sem v Sloveniji prišel pozno in na drugih šolah ni bilo več prostih mest.

3. Kako vam gre na gimnaziji? Pri katerih predmetih se vam zdi, da vas je neznanje slovenščine najbolj oviralo? Ste imeli kakšno pomoč pri prilagoditvi?

Na gimnaziji mi je kar težko. Bolj kot neznanje slovenščine mi povzročata težave matematika in angleščina.

4. Kako se spopadate z usvajanjem slovenščine?

Kar dobro mi gre.

5. Kako poteka tečaj slovenščine za vas? Se vam zdi koristen?

Veliko se pogovarjamo, beremo, poslušamo, pišemo. Tečaj slovenščine se mi zdi zelo uporaben, jaz sem se na tečaju veliko naučil.

6. Ali imate po štirih mesecih pouka še vedno težave z razumevanjem razlage med poukom?

Nimam težav z razumevanjem razlage med poukom. Razumem vse.

7. Ste zadovoljni s šolo, ki ste jo izbrali?

Šola je v redu, a program, ki sem si ga izbral, se mi zdi zelo zahteven.

8. Ali ste na tečaju med seboj razvili prijateljske vezi?

Ja, med tečajem smo razvili prijateljske odnose. Nekateri se družimo tudi zunaj šole, ko igramo košarko.

MOŠČANSKA OLIMPIJADA

Letos je na Gimnaziji Moste potekala 4. Moščanska olimpijada. To je tekmovanje med vsemi razredi na šoli. Letos smo se pomerili v odbojki, nogometu in košarki, hkrati pa je bil organiziran pohod na Toško Čelo. Na koncu pa smo krstili še naše fazane.

Olimpijada je potekala na igrišču Športnega društva Šentvid. Tam so se dijaki ogreli, nato pa začeli s tekmami pod strogim očesom profesorjev.

Ko smo končali s tekmami, smo dobili zmagovalce – dijake 1. B. Ti so se zapisali na šolski pokal. Nato so četrtošolci krstili fazane. Morali so opraviti tri naloge, in sicer: pobiranje vodnih balončkov iz vode, kviz o Gimnaziji Moste in tek trojk prek ovir z zavezanimi nogami. Sledila je še zaobljuba in tako smo dobili nove dijake.

Na koncu sta sledila še druženje in skupinsko fotografiranje. Nato pa smo se odpravili domov in premišljevali o prijetnih doživetjih.



Nika Poljak

INTERVJUJI Z DIJAKI VRHUNSKIMI ŠPORTNIKI

Na naši šoli je veliko vrhunskih športnikov. Nika Poljak iz 1. b je zanje pripravila nekaj vprašanj.

MIHA BERIČIČ (hokej)

1. Ste dijak/-inja Gimnazije Moste, hkrati pa tudi vrhunski športnik/-ica. S katerim športom se ukvarjate in koliko časa? Za katero reprezentanco igrate?

Sem Miha Beričič in se s hokejem na ledu ukvarjam že 10 let.

2. Kdo vas je vpeljal v ta šport in kako potekajo vaši treningi?

V hokej na ledu me je vpeljal moj oče, ker je bil tudi sam ljubitelj hokeja in ker me je velikokrat peljal gledat slovenski »derbi« med ekipo Jesenic in Olimpije. Ker so bile tekme vedno tesne, napete, mi je hokej na ledu že takrat prirastel k srcu. Hokej na ledu je zelo odvisen od samega letnega časa, kar se pozna tudi pri poteku treningov. Od avgusta do aprila treningi večinoma potekajo na ledu, pred treningom oz. po njem pa sledi še delo v fitnessu. Preostali del leta, od maja do julija, pa je predvsem namenjen fizični pripravi za prihajajočo sezono.

3. Kateri je vaš najboljši rezultat/uspeh? Kako ste se takrat počutili in o čem ste razmišljali?

Med moje najboljše uspehe lahko štejem npr. udeležbo na MOI (Mladinskih olimpijskih igrah) in zlato medaljo na kar nekaj turnirjih, uvrstitev v reprezentanco svoje selekcije ... Ob zmagi, uspehu, slavju roji po glavi veliko misli in se samega uspeha zavedaš šele nekaj ur po koncu in šele takrat se začne pravo veselje. Seveda pa na koncu tista medalja ali pokal nima niti približno enake vrednosti kot sama pot do uspeha. Moramo



pa se zavedati, da imamo v športu vedno zmagovalce/poražence in da vedno ni lepo, tako da ob porazu ne smemo obupati in naprej moramo biti še bolj zagnani.

4. Kako premagujete trenutke, ko vam ne gre oziroma vam gre slabše?

Na profesionalni ravni imajo športniki v takih situacijah v pomoč športne psihologe, ki jih spodbujajo in »naravnajo« nazaj na svojo pot. Ker pa mladi športniki še nismo dosegli profesionalne ravni, smo v takih situacijah predvsem prepuščeni samemu sebi. Jaz vedno poskušam gledati naprej in me poraz včasih še bolj motivira kot sama zmaga.

5. Kako usklajujete športne in šolske obveznosti? So vam učitelji pripravljeni pomagati?

Predvsem gre tu za veliko načrtovanja, ne samo za tedne naprej, ampak večinoma za mesece naprej. Zelo pomembno je, da si čim bolj enakomerno razporediš čas. Včasih se pa enostavno ni izšlo in sem bil že tudi v situaciji, kjer sem se moral na tekmovanjih tudi učiti. Menim, da so profesorji na Gimnaziji Moste zelo pripravljeni pomagati in zelo radi prisluhnejo športnikom.

6. Vidite v tem, da ste dijak športnega oddelka, kako prednost?

Urnik je prilagojen športnikom.

7. Kako se počutite na Gimnaziji Moste?

Na šoli se počutim res dobro. Učilnice so zelo lepo urejene in na šoli je zelo dobro poskrbljeno za prehrano, ki je velik del športnikovega življenja.

8. Ali kdaj igrate tudi za šolo? V katerem športu je Gimnazija Moste najmočnejša?

Ker sem letos novinec na šoli, nisem še igral za šolsko ekipo, sem pa slišal, da smo kar dobri v nogometu, rokometu in košarki.

9. Dober športnik naj bi se zavedal tudi zdravega načina življenja. Kakšen je za vas zdrav življenjski slog in ali vam ga uspe uresničevati?

Imeti kar se da uravnoteženo prehrano (za športnike 4–5 obrokov na dan), poskušam spati 7–9 ur, nič več in nič manj, čim manj presedim, pijem čim več vode ...

10. Se vam zdi, da učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog in šport? Na kakšen način?

Menim, da so profesorji zainteresirani za zdrav način življenja. Vendar ne morem pričakovati od profesorja, npr. za nemščino, matematiko, fiziko ..., da nas bo spodbujal/-a za zdrav način življenja, če se moramo naučiti glagolske čase ... Sem pa opazil pri profesorjih, ki poučujejo predmete, ki zadevajo človeka in zdravje, npr. biologija, športna vzgoja ..., da so zainteresirani za zdravje dijakov.

LIZA FORTUNA (plavanje)

1. Ste dijak/-inja Gimnazije Moste, hkrati pa tudi vrhunski športnik/-ica. S katerim športom se ukvarjate in koliko časa? Za katero reprezentanco igrate?

Sem Liza Fortuna. Treniram plavanje približno 10 let. Sem v širši slovenski plavalni reprezentanci.

2. Kdo vas je vpeljal v ta šport in kako potekajo vaši treningi?

Za plavanje me je navdušila mami, saj je bila tudi sama zelo dobra plavalka. Treniram 9-krat na teden po dve uri, poleg tega pa še trikrat na teden po eno uro vadim v fitnesu.



3. Kateri je vaš najboljši rezultat/uspeh? Kako ste se takrat počutili in o čem ste razmišljali?

Najuspešnejši rezultat sem dosegla v Banjaluki na mednarodni tekmi, ko sem 100 m hrbtno odplavala 1:05,01. V tistem trenutku se sploh nisem zavedala, da sem res tako dobro plavala. Bila sem v šoku, saj res nisem pričakovala tako dobrega rezultata.

4. Kako premagujete trenutke, ko vam ne gre oziroma vam gre slabše?

V obdobju krize se trudim, da ne obupam. Še bolj garam na treningih, saj vem, da se bo slej kot prej vse izplačalo.

5. Kako usklajujete športne in šolske obveznosti? So vam učitelji pripravljene pomagati?

Šolske in športne obveznosti usklajujem vsak dan sproti. Poskušam se držati rokov za spraševanje in pisne izdelke. Predvsem pa pazim, da v šoli kar se da sproti opravim vse obveznosti in da ne dobim slabe ocene. Za popravljanje in zviševanje ocen ni časa. Profesorji so zelo razumevajoči in mi nudijo vso podporo in pomoč, ki jo potrebujem.

6. Vidite v tem, da ste dijak športnega oddelka, kako prednost?

Ja, saj profesorji vedo, da smo športni razred, zato ni treba vsakič znova razlagati, zakaj te ni bilo oz. si bil odsoten.

7. Kako se počutite na Gimnaziji Moste?

Na gimnaziji se počutim dobro, z nikomer nimam nobenih problemov.

8. Ali kdaj igrate tudi za šolo? V katerem športu je Gimnazija Moste najmočnejša?

Tekmujem tudi za šolo, ko je šolsko državno prvenstvo v plavanju. Ta trenutek ne vem, v katerem športu je Gimnazija Moste najuspešnejša.

9. Dober športnik naj bi se zavedal tudi zdravega načina življenja. Kakšen je za vas zdrav življenjski slog in ali vam ga uspe uresničevati?

Moj zdrav slog življenja je, da jem pravilno, včasih tudi kaj sladkega, poskušam dovolj spati. Večinoma mi to kar uspeva.

10. Se vam zdi, da učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog in šport? Na kakšen način?

Profesorji ga spodbujajo. S tem ko nas vprašajo, kako je šlo na kakem tekmovanju in da se skupaj v razredu veselimo naših dosežkov, nas spodbujajo in tako sporočajo, da jim je mar za naše športno udejstvovanje, s čimer skrbimo za zdrav življenjski slog.

MARTIN GOMBAČ (dvoranski hokej ali floorball)

1. Ste dijak/-inja Gimnazije Moste, hkrati pa tudi vrhunski športnik/-ica. S katerim športom se ukvarjate in koliko časa? Za katero reprezentanco igrate?

Sem Martin Gombač, treniram floorball in igram za slovensko reprezentanco.

2. Kdo vas je vpeljal v ta šport in kako potekajo vaši treningi?

V ta šport me je vpeljala profesorica za športno vzgojo na osnovni šoli, saj je bila nad tem športom tudi sama zelo navdušena. Naši treningi pa potekajo čim bolj razgibano, da nam ni dolgčas, in pa tudi sistematično, da čim bolje igramo v državni in avstrijski ligi in dosegamo dobre rezultate, kar nam do zdaj uspeva zelo dobro.

3. Kateri je vaš najboljši rezultat/uspeh? Kako ste se takrat počutili in o čem ste razmišljali?

Moj najboljši uspeh je bil, ko smo z reprezentanco osvojili 2. mesto v B-kategoriji in se skoraj uvrstili med najboljše na svetu. Počutil pa sem se nepopisljivo.

4. Kako premagujete trenutke, ko vam ne gre oziroma vam gre slabše?

Težke trenutke premagujem tako, da se še bolj trudim in več treniram, da bom boljši.

5. Kako usklajujete športne in šolske obveznosti? So vam učitelji pripravljeni pomagati?

S šolo shajam kar dobro, saj me večina profesorjev razume in mi pomaga po najboljših močeh.

6. Vidite v tem, da ste dijak športnega oddelka, kako prednost?

Da, saj me profesorji bolj razumejo, da imam naporne tekme in treninge, in mi pomagajo.

7. Kako se počutite na Gimnaziji Moste?

Počutim se super, precej bolje kot na moji prejšnji gimnaziji, zato sem s svojo odločitvijo zelo zadovoljen.

8. Ali kdaj igrate tudi za šolo? V katerem športu je Gimnazija Moste najmočnejša?

Za šolo še nisem igral, saj sem tu le pol leta, bom pa gotovo v prihodnosti. Mislim, da smo trenutno najmočnejši v rokometu, ampak mi v floorballu še nismo imeli tekem. Ko bodo, sem prepričan, da bomo zmagali.

9. Dober športnik naj bi se zavedal tudi zdravega načina življenja. Kakšen je za vas zdrav življenjski slog in ali vam ga uspe uresničevati?

Mislim, da živim dovolj zdravo, ali pa se vsaj trudim živeti zdravo.

10. Se vam zdi, da učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog in šport? Na kakšen način?

S tem ko spodbujajo šport, spodbujajo tudi zdrav življenjski slog.



MATEVŽ HABAJEC (smučanje)

1. Ste dijak/-inja Gimnazije Moste, hkrati pa tudi vrhunski športnik/-ica. S katerim športom se ukvarjate in koliko časa? Za katero reprezentanco igrate?

Sem Matevž Habajec, že enajst let se ukvarjam s smučanjem. Tekmujem za Športno društvo Novinar.

2. Kdo vas je vpeljal v ta šport in kako potekajo vaši treningi?

V ta šport me je vpeljal oče. Treningi potekajo pet dni v tednu. Zjutraj imamo trening na snegu, popoldne pa v fitnessu.

3. Kateri je vaš najboljši rezultat/uspeh? Kako ste se takrat počutili in o čem ste razmišljali?

Najboljši rezultat je prvo mesto na državnem prvenstvu. Počutil sem se odlično, razmišljal pa samo o napakah, ki sem jih naredil.

4. Kako premagujete trenutke, ko vam ne gre oziroma vam gre slabše?

Ko mi ne gre, ne hodim več na tekme, imam samo treninge, včasih grem tudi k psihologu, da se z njim pogovorim.

5. Kako usklajujete športne in šolske obveznosti? So vam učitelji pripravljene pomagati?

Dobro. Več se učim, ko sem doma in imam prosti čas.

6. Vidite v tem, da ste dijak športnega oddelka, kako prednost?

Prednost je v tem, ker se učitelji prilagajajo našim obveznostim v športu.

7. Kako se počutite na Gimnaziji Moste?

V redu.

8. Ali kdaj igrate tudi za šolo? V katerem športu je Gimnazija Moste najmočnejša?

Da, šel sem na tekmovanje. Mislim, da je šola najuspešnejša v rokometu.

9. Dober športnik naj bi se zavedal tudi zdravega načina življenja. Kakšen je za vas zdrav življenjski slog in ali vam ga uspe uresničevati?

Težko mi uspe uresničevati zdrav življenjski slog, saj se ne prehranjujem preveč zdravo.



10. Se vam zdi, da učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog in šport? Na kakšen način?

Da, učitelji zelo spodbujajo zdrav življenjski slog.

TIBOR MIRTIC (košarka)

1. Ste dijak/-inja Gimnazije Moste, hkrati pa tudi vrhunski športnik/-ica. S katerim športom se ukvarjate in koliko časa? Za katero reprezentanco igrate?

Sem Tibor Mirtić. S košarko se ukvarjam že 13 let. Igral sem za slovensko reprezentanco do 16 let, sedaj pa se borim za reprezentanco do 18 let.

2. Kdo vas je vpeljal v ta šport in kako potekajo vaši treningi?

V ta šport me je vpeljal oče. Moji treningi so naporni in potekajo od 2 do 3 ure na dan.

3. Kateri je vaš najboljši rezultat/uspeh? Kako ste se takrat počutili in o čem ste razmišljali?

Največji uspeh je igranje na evropskem prvenstvu ter tretje mesto na državnem prvenstvu.

4. Kako premagujete trenutke, ko vam ne gre oziroma vam gre slabše?

Se umirim in razmislim, kaj moram storiti, da bo boljše.

5. Kako usklajujete športne in šolske obveznosti? So vam učitelji pripravljene pomagati?

Ni težko, saj mi pri tem pomagajo učitelji.

6. Vidite v tem, da ste dijak športnega oddelka, kako prednost?

Da, ker lažje kombiniram treninge in šolo.

7. Kako se počutite na Gimnaziji Moste?

Počutim se super.

8. Ali kdaj igrate tudi za šolo? V katerem športu je Gimnazija Moste najmočnejša?

Da, igram tudi za šolo. Naša šola je najmočnejša v košarki ali rokometu.

9. Dober športnik naj bi se zavedal tudi zdravega načina življenja. Kakšen je za vas zdrav življenjski slog in ali vam ga uspe uresničevati?

Zame je zdrav življenjski slog, da se čim več gibam in veliko jem, včasih tudi kaj ne tako zdravega, ker sem še mlad in porabim hrano na različne načine.

10. Se vam zdi, da učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog in šport? Na kakšen način?

Da spodbujajo. Na najrazličnejše načine, npr. z ozaveščanjem o zdravi prehrani, s spodbujanjem športnih dejavnosti ...



ANA MLINAR (judo)

1. Ste dijak/-inja Gimnazije Moste, hkrati pa tudi vrhunski športnik/-ica. S katerim športom se ukvarjate in koliko časa? Za katero reprezentanco igrate?

Treniram judo z njim se ukvarjam deseto leto.

2. Kdo vas je vpeljal v ta šport in kako potekajo vaši treningi?

V ta šport so me v 2. razredu osnovne šole vpeljali starši. Treningi potekajo petkrat na teden po najmanj uro in pol. Imamo kondicijske treninge, treninge za moč, borbe in tehnike.

3. Kateri je vaš najboljši rezultat/uspeh? Kako ste se takrat počutili in o čem ste razmišljali?

Postala sem državna prvakinja leta 2018, takrat sem se počutila zelo dobro, saj sem vložila veliko časa in truda v namen tega tekmovanja.

4. Kako premagujete trenutke, ko vam ne gre oziroma vam gre slabše?

Takrat se počutim zelo žalostno, razočarano, nesamozavestno, vendar še vedno vztrajam in ne obupam.

5. Kako usklajujete športne in šolske obveznosti? So vam učitelji pripravljene pomagati?

Športne in šolske obveznosti je treba zelo pametno in dobro uskladiti. Ko pridem iz šole, se spočijem, pojem kosilo, in ko pridejo starši domov, se začnem učiti, do treninga imam dovolj časa za učenje. Mislim, da je moj urnik dovolj usklajen, da lahko počnem oboje hkrati. Profesorji so pripravljene pomagati, če ti pokažeš dovolj zanimanja in se trudiš.

6. Vidite v tem, da ste dijak športnega oddelka, kako prednost?

Prednost je, da smo lažje odsotni od pouka in nam učitelji pomagajo, če kaj oz. katero snov zamudimo. Prednost je tudi, da imamo v športnem razredu skupne interese, saj smo večinoma športniki.

7. Kako se počutite na Gimnaziji Moste?

Gimnazija Moste mi je všeč. Je zahtevna in moraš vložiti veliko truda, vendar vse se da, če hočeš. Učitelji so zelo prijazni in zelo veliko pomagajo.

8. Ali kdaj igrate tudi za šolo? V katerem športu je Gimnazija Moste najmočnejša?

Tekmujem tudi za šolo. Mislim, da je najmočnejša v košarki in rokometu.

9. Dober športnik naj bi se zavedal tudi zdravega načina življenja. Kakšen je za vas zdrav življenjski slog in ali vam ga uspe uresničevati?

Dovolj spanja, pravilna prehrana, dovolj tekočine čez dan. Manjka mi malo doslednosti pri hrani, vsega drugega se držim.

10. Se vam zdi, da učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog in šport? Na kakšen način?

Učitelji nas spodbujajo k zdravemu načinu življenja ter nam predlagajo čim več gibanja in zdrave prehrane.



SARA SLAK (streljanje z zračnim in malokalibrskim orožjem)

1. Ste dijak/-inja Gimnazije Moste, hkrati pa tudi vrhunski športnik/-ica. S katerim športom se ukvarjate in koliko časa? Za katero reprezentanco igrate?

Sem Sara Slak. Ukvarjam se s strelstvom, in sicer z zračnim in malokalibrskim orožjem. Z zračnim orožjem se ukvarjam 9 let, z malokalibrskim pa 5 let. Tekmujem za slovensko mladinsko reprezentanco Strelske zveze Slovenije.

2. Kdo vas je vpeljal v ta šport in kako potekajo vaši treningi?

V ta šport me je popeljal starejši brat. Treningi se začnejo z ogrevanjem in razteznimi vajami. Pripravimo in preverimo svoje strelno orožje in se preoblečemo v strelsko opremo. Treniramo po navodilih trenerja. Izvajamo različne vaje za stabilnost, kontrolo merjenja in proženja. Po strelskih vajah ponovno sledijo raztezne vaje. Izven treningov na strelišču izvajamo še vaje za moč, kondicijo in sprostitvene vaje. Prav tako obiskujemo športnega psihologa in fizioterapevta.

3. Kateri je vaš najboljši rezultat/uspeh? Kako ste se takrat počutili in o čem ste razmišljali?

Moj najboljši uspeh je bil na mednarodnem tekmovanju v Smederevu (Srbija), kjer sem z rezultatom 624,6 osvojila 3. mesto. V tistem trenutku sem bila zelo ponosna nase in zelo vesela.

4. Kako premagujete trenutke, ko vam ne gre oziroma vam gre slabše?

Trenutke, ko mi gre slabše, premagujem z globokim dihanjem, s pozitivnimi mislimi, zmeraj pa se seveda posvetujem s svojim trenerjem.

5. Kako usklajujete športne in šolske obveznosti? So vam učitelji pripravljene pomagati?

Športne in šolske obveznosti usklajujem s pomočjo statusa športnika, ki mi omogoča, da se prilagodim ustnemu in pisnemu ocenjevanju ob odsotnosti zaradi tekmovanja. Vsak učitelj je pripravljen pomagati.

6. Vidite v tem, da ste dijakinja športnega oddelka, kako prednost?

Da, zdi se mi, da imamo športni oddelki bolj prilagojen urnik zaradi treningov, ki jih imamo večinoma po pouku, nekateri pa tudi pred poukom.

7. Kako se počutite na Gimnaziji Moste?

Na Gimnaziji Moste se počutim v redu, sem zadovoljna, saj me podpirajo pri športu.

8. Ali kdaj igrate tudi za šolo? V katerem športu je Gimnazija Moste najmočnejša?

Da, tekmujem tudi za šolo. Gimnazija Moste je najmočnejša v košarki.

9. Dober športnik naj bi se zavedal tudi zdravega načina življenja. Kakšen je za vas zdrav življenjski slog in ali vam ga uspe uresničevati?

Za mene je zdrav življenjski slog, da se čim več gibljemo, se zdravo prehranjujemo, skrbimo za svoje zdravje in si vzamemo tudi čas za sprostitev, tako da gremo na masažo, fizioterapijo itd. Tak življenjski slog mi uspe tudi uresničevati.

10. Se vam zdi, da učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog in šport? Na kakšen način?

Učitelji na Gimnaziji Moste spodbujajo zdrav življenjski slog z ozaveščanjem o zdravi prehrani. Prav tako spodbujajo športne aktivnosti.



Hvala vsem za odgovore in srečno na vaši karierni poti.

INOVATIVNA PEDAGOGIKA 1:1

Projekt Inovativna učna okolja, podprta z IKT (skrajšano Inovativna pedagogika 1:1), je razvojno-raziskovalni projekt, ki ga sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropski socialni sklad. Projekt povezuje in nadgrajuje rezultate prejšnjih projektov, ki so že začeli spreminjati učna okolja v slovenskem prostoru, kot so prenova gimnazij, E-šolstvo, Inovativna pedagogika v luči kompetenc 21. stoletja 1:1, E-šolska torba, EU-folio, ATS 2020.



V šolskem letu 2019/20 bomo v izbranem oddelku 1. B pri predmetih slovenščina, matematika, angleščina, nemščina, španščina, fizika, kemija, likovna umetnost, glasbena vzgoja in informatika 30 % ur namenili aktivni uporabi tabličnih računalnikov. Smiselno bomo uporabljali različne aplikacije in/ali programe, brskali po slovarjih in svetovnem spletu, se učili iz E-učbenikov in pri tem izpolnjevali delovne liste, raziskovali nova učna poglavja, ponavljali in utrjevali snov ter si tako širili obzorja nekoliko drugače.

Marjetka Pohole, koordinatorica projekta

DIJAŠKA SKUPNOST

Sem Majk Zupančič, predsednik Dijaške skupnosti Gimnazije Moste. V članku bom na kratko predstavil delovanje dijaške skupnosti.

Dijaško skupnost Gimnazije Moste ali krajše DSGM, v katero so vključeni vsi dijaki šole, sestavljajo predstavniki posameznih oddelkov, in sicer predsedniki in podpredsedniki vseh oddelkov. Delo dijaške skupnosti vodi in koordinira predsednik, pri tem pa mu pomaga še podpredsednik (v šolskem letu 2019/20 Maša Povše). Predsednika DSGM se voli vsako leto, kandidira pa lahko vsak dijak naše šole od prvega do četrtega letnika.



Dijaška skupnost na naši šoli je kar aktivna, vsaj enkrat mesečno se sestajamo na sejah, kjer si med seboj delimo različna mnenja in ideje za izboljšave na šoli. Ker je seveda na šoli veliko dela, predsedniku in podpredsedniku pomaga še delovni odbor šole, ki ga predsednik določi na začetku šolskega leta, ponavadi so to najbolj zagreti dijaki in dijakinje na šoli.

Na šoli pa se nenehno dogajajo neki projekti, npr. organizacija prireditev ali pa nekateri bolj usmerjeni v sproščanje dijakov, kot je pripravljanje nove dijaške sobe.

Naši predstavniki dijaške skupnosti so zelo aktivni, saj kar tretjino Sveta Dijaške organizacije Slovenije sestavljajo naši dijaki, in sicer Mija Sluga, Pija Sluga, Maša Povše in Naja Terzin. Jaz pa sem tudi član predsedstva Dijaške organizacije Slovenije.

Če želite spremljati naše projekte, sledite na FB ali Instagramu na @mostegimnazija. Majk Zupančič

PREDSTAVITEV ŠOLSKE GLASBENE SKUPINE UNDERBRIDGE

1. Kdo ste člani skupine in kako ste dobili ime?

Smo Ana, Luka, Vid, Eva in Tarik. Nastali smo pod »Mostami«, v kletnem prostoru Gimnazije Moste.

2. Lahko poveste kaj več o vaši glasbeni skupini?

Ana je naša vodja in multiinstrumentalistka, ki nas usmerja in nam pomaga, da se vsi uskladimo in organiziramo vaje. Luka je naš pianist, ki se vestno nauči, kar mu je naročeno, nam pomaga pri usklajevanju in je kot naš metronom na dveh nogah. Vid je glavni kitarist, zelo rad solira, a žal to v skupini ni ravno pogosto, mu pa dovolimo, da dodaja svoje dele k pesmim, ki jih igramo. Eva je naša pevkica. Poje z veliko strastjo in ima zelo dober posluš ter občutek za ritem. Tarik je naš drugi pevec, moški vokal, ki nam pride prav, ko ni Eve, in poje dele, kjer njegov vokal pride do izraza.

3. Katero zvrst glasbe igrate?

Igramo vse zvrsti: od popa do rocka, najbolj pa smo trenutno usmerjeni v pop glasbo in pop rock (zaradi našega pianista).

4. Kdaj je skupina nastala in od kod pobuda za nastanek?

Skupina je nastala v šolskem letu 2018/19, vendar v manjši zasedbi in ni bila mišljena kot skupina, ampak le kot neko druženje glasbenikov. V šolskem letu 2019/20 pa smo se bolj povezali, pridobili tudi nekaj novih glasbenikov in tako ustvarili skupino.

5. Kako izbirate pesmi?

No, to pa je odlično vprašanje. Za naš prvi uradni nastop smo izbrali pesem en teden pred nastopom, naslov pesmi pa je bil There's nothing holding me back, ki jo izvaja Shawn Mendes. Imamo zelo različne okuse za glasbo, zato pesmi izbiramo po »prožnem sistemu in vsak lahko pride do svoje želje.

6. Katera je vaša največja težava do sedaj?

Mislim, da ravno izbira pesmi. Nikoli se ne moremo dogovoriti, katero pesem bomo igrali, zato smo uvedli omenjeni sistem izbire pesmi.

Ana Skubic



Dijaki na naši šoli zelo radi potujejo. Ekskurzije na šoli prek različnih turističnih agencij organizira prof. Vladimira Krajnik, dijaki pa potujejo tudi individualno.

INTERVJU S PROFESORICO VLADIMIRO KRAJNIK

Spraševali: Katja Jalovec, Tjaša Bric

1. Na Gimnaziji Moste poučujete zgodovino, opravljate številna druga dela, med drugim tudi organizacijo ekskurzij, in sicer tako obveznih kot nadstandardnih. Koliko ekskurzij ste že organizirali, odkar učite na Gimnaziji Moste?

V 10 letih poučevanja na Gimnaziji Moste vsako šolsko leto organiziram najmanj 10 ekskurzij, kar pomeni, da sem v preteklem obdobju skupaj izvedla najmanj 100 ekskurzij.

2. Zakaj ste se odločili za organizacijo ekskurzij in kako izbirate destinacije?

Znanje in izkušnje za organizacijo ekskurzij sem pridobila že iz prejšnje službe v šoli. Ker sama rada potujem, spoznavam nove kraje in kulture, menim, da izkušnje potovanja, nepozabne dogodivščine in vtise delim tudi z dijaki.

3. Kje vidite dobre in slabe strani organizacije ekskurzij?

Dobre strani se odražajo na dobro pripravljenem programu, ki je pogojen na odzivnost dijakov za prijavo na ekskurzijo. Slabi strani pa so lahko neupoštevanje in neposlušnost dijakov pri določenih pravilih na ekskurziji. Večkrat se srečam s previsokimi cenami turističnih ponudnikov. V izogib omenjenega si pripravim seznam, v katerem opredelim, kaj je potrebno pri organizaciji ekskurzije, in na podlagi katerega

izberem najbolj optimalno ceno za pridobljeno ponudbo.

4. Katera ekskurzija se vam je najbolj vtisnila v spomin in zakaj?

Vsaka ekskurzija je bila zgodba zase, polna zanimivih vtisov, kot so Berlin, Pariz, London itd. Če dobro pomislim, bi to lahko bilo potovanje v Maroko v Afriki zaradi popolnoma drugačne kulture in Andaluzijo v Španiji zaradi zanimivih in posebnih arhitekturnih zgradb.

5. Kam si še želite potovati z dijaki?

Osebnostno bi si želela potovati na vse strani sveta. Rada bi, da tudi dijaki povejo svoje želje in predloge za potovanja v evropske in izvenevropske države.

6. Kam ste najdlje potovali z dijaki?

Najdlje bomo v letošnjem šolskem letu z dijaki potovali v New York.

7. Ali se vam je že zgodilo, da je kdo od dijakov pozabil dokumente, ko ste potovali v tujino?

Ni se zgodilo, da bi kdo pozabil dokumente. Se pa spomnim dogodka, ko je dijakinja izgubila dokumente v tujini, vendar smo težavo uredili brez zapletov za vrnitev v domovino.



NEW YORK

New York, New York, New Yooork ... Samo pomislim nanj in že se mi zableščijo oči. Ko sem prebrala program šolskih ekskurzij, je bila ena izmed ponudb destinacija, o kateri sem sanjala. Ni bilo težko prepričati staršev, da je to prava izbira zame.



15. 2. 2020 smo z letališča Jožeta Pučnika Ljubljana odleteli proti Parizu, od tam pa proti končni destinaciji New York. Ogledali smo si skorajda vse najpomembnejše oziroma najbolj znane znamenitosti mesta (Liberty Island, Wall Street, Peto avenijo, Times Square, Broadway, Palačo Združenih narodov, Ellis Island, Brooklyn bridge ...). Nastanjeni smo bili v hotelu v Brooklynu, iz katerega smo se vsak dan s podzemno železnico peljali proti izbranim destinacijam dneva. Vreme smo imeli zelo lepo, vendar mrzlo, kar je za

zimski čas običajno. Največji vtis name je naredil otok Ellis, ki je bil v preteklosti namenjen migrantom. Tam so se morali migranti najprej prijaviti, preden so vstopili v Združene države Amerike. Obisk otoka Ellis je povezan z obiskom Kipa svobode s trajekti iz parka Battery v New Yorku oziroma s trajekti iz parka Liberty v New Jerseyju.

Naše potovanje se je zaključilo v četrtek, 20. 2. 2020, proti večeru, ko smo z avionom poleteli nazaj proti Parizu. Naslednji dan, v petek smo imeli v dopoldanskih urah let proti Ljubljani.

Dijaki Gimnazije Moste smo preživeli čudovit in nepozaben teden na drugi strani Atlantika.

Klara Boh



MALLORCA

Mallorca je s svojima slabima dvema urama letenja enkratno počitniški kraj, ki ponuja sonce, toplo morje, zanimivo pokrajino in obilo zabave. Zato sem se za tako potovanje odločila tudi sama.

Pot sem načrtovala že tri mesece vnaprej. Do letališča sem se pripeljala z avtobusnimi prevozi v organizaciji podjetja GoOpti. Čeprav je bil odhod sredi noči, se je to izkazalo kot dobra odločitev, kajti ni bilo zastojev. Na poti do Dunaja smo imeli 4 postanke in po petih urah končno prispeli do letališča na Dunaju. Ker smo bili dokaj hitri in sem imela še veliko časa na letališču, sem si poiskala miren prostor na tleh, se usedla ter poslušala glasbo in pogledala film. Ura mi je hitro minila in želja po počitnicah se mi je začela uresničevati, ko sem vstopila v letalo. Let je hitro minil ob prigrizkih in pijači.



Prispeli smo na letališče v Mallorci, ki velja za eno izmed najprometnejših letališč v okolici. Mallorca, ki je nekaterim bolj znana kot otok zabave, je mesto, ki ima od maja do septembra največje število turistov in nočitev. Mallorca je eden izmed štirih otokov, ki skupaj z Ibizom, Menorcem in Formentero sestavljajo Balearske otoke. Znana je po številnih peščenih plažah in sredozemskem podnebju, zato ne preseneča, da je tam turizem glavna gospodarska panoga. Ponuja številne in raznolike možnosti za šport in zabavo (plavanje, smučanje na vodi, potapljanje, jadranje, deskanje, kolesarjenje, planinarjenje, diskoteke, aquaparki, kegljišča, glasbeni festivali, izleti, koncerti ...). Poleg tega premore kar nekaj velikih vodnih parkov, safari park, ima največji akvarij v Evropi, kjer 5 milijonov litrov slane vode daje v 55 velikih akvarijih dom več kot 8.000 različnim vrstam morskih živali.

Hotel, v katerem sem bivala, je bil v predelu Magaluf, ki je izjemno znan ravno po zabavah. Hotel s štirimi zvezdicami je bil lep in urejen, hrana je bila več kot odlična. Čudovite plaže s turkiznim morjem, neskončne promenade za večerne sprehode, kjer je polno trgovin, lokalov, restavracij in dogajanja nasploh. Nič ni tako zelo daleč, da si ne bi mogel ogledati, z uro vožnje se pride prav v vsak kraj. Sama še nisem imela opravljenega vozniškega izpita, zato sem se odpravljala v bližnje kraje z avtobusom. Možna je bila izposoja koles, ki mi ni zvenela kot pametna odločitev zaradi vročine.

Prvi dan sem bila polna energije in željna, da raziščem čim več, zato sem se zbudila zgodaj zjutraj, in to s čudovitim pogled na palme, snežno bel pesek in nebesno modro vodo, ki me je očarala ob sprehodu. Ogledala sem si okolico in se sončila, saj sem se za te počitnice odločila zaradi sprostitve.

Med bivanjem na Mallorci sem se odpravila tudi v glavno mesto Palma de Mallorca, ki leži ob dolgem in lepem zalivu, ki se je razvilo v živahno velemesto. S svojo živahno notranjostjo, s številnimi trgovinami, starim mestom, z znanimi palačami in s cerkvami, pristaniščem, z dolgimi plažami je Palma de Mallorca eno najbolj obiskanih španskih počitniških mest. Obiskala sem veličastno gotško katedralo, ki je najbolj obiskana turistična atrakcija v Palmi. Obdana je s parkom, ki je poln palm. Navdušena sem bila predvsem nad starim delom mesta in nad prečudovitim razgledom. Po ogledu mesta sem si privoščila sladoled in odšla po trgovinah kupovat spominke.

Hrana je tipično španska in mediteranska. Vsi, ki imate radi morskoro hrano in dobro vino, boste, na Mallorci zelo uživali. Zajtrk sem imela v hotelu, kosilo in večerjo pa sem jedla zunaj. Vode iz pipe ni mogoče piti; če jo kupiš v trgovini, lahko za 12 litrov odšteješ manj kot en evro, medtem ko v restavracijah je lahko pol litra vode tudi 3 evre.



Za tiste, ki si želite zabave, priporočam obisk otoka v glavni sezoni kljub nekoliko višjim cenam, drugače pa so primerni meseci za potovanje na Mallorco maj, junij, september, oktober; takrat so cene nižje, tedenski aranžma (polpenzion) pa lahko najdete že za 260 evrov.

Po skoraj tednu uživanja je napočil zadnji dan mojih počitnic in bila sem žalostna, ker je tako hitro minilo. V prihodnosti se bom zagotovo vrnila na ta rajski otok, saj me je zelo impresioniral s svojimi naravnimi lepotami.

Nina Klančar

JESEN

Poletje minilo je, kdaj, ne vem;
vidim in čutim le, da je jesen.
Dnevi so hladni, brez sonca so,
glejte, zato je meni tesno.

Pomlad sem gledala skozi okno samo,
hrepeneče sem zrla v modro nebo,
v naravo je duša želela,
na travnike, v gozd – in ni mogla, ni smela.

Ana Marija Brodnik



SPOMIN OSTAJA

Mrzla tla pod menoj
me sprejemajo k sebi.
Zlivam se z njimi
(Toplota me vabi).

Nemi krik
se skriva v agoniji.
Neslišno hlipanje
neizrečena želja.
Vse se na glavo postavi.

S stropa visim
lasje breztežno lebdi.
Nesmiselnost misli.
Vse se mi zdi isto.

Divjam in razbijam,
podim stran pošasti.
Zmagujem, izgubljam.
Večni boj me vleče za sabo.

Ujetost v sebi in
neizbežna podzavest.

Osebni pekel izhaja iz nebes.
Spomin ostaja.
Umetelni ples.
Nepozabna rdeča zarja.
Abstraktnih teles.

Laura Končina

DRUGAČNOST

Grmenje prikrito,
vihar potlačen,
vsebina večna.

Ambicije močne,
neizrečeno teženje.
Večno trpljenje.

Skrivnost nevidna,
zadržana, likvidna
ostaja skrita.

Kritika družbe:
neusmiljena, kruta.
Človek brez službe.

Neenakost ni lažna.
Konstanten boj
za osnovne pravice ...

Laura Končina

SREČANJE

Ura.
Še 5 minut.
Močan utrip srca.

Bum, bum.
Bum, bum.
Bum, bum.

Čakanje.
V trebuhu
nemirni mravljinici.

Pričakovanje.
Bum, bum.
Bum, bum.

Prihod.
Trenutek tišine.

Čista sreča.
Bum, bum.
Bum, bum.
Bum, bum.

Laura Končina

TI

Obkroža oblak te goste, sive megle,
a ko vstopiš, vedno izpuhti.

Jaz venomer opazim najprej tebe,
zakritega v množici ljudi.

Čeprav razmišljam vedno le o tebi,
ko vidim te, prebrati te ne znam.
Smejiš se, ko si v družbi vseh ostalih,
a zraven mene – kot da te je sram.

Pa sem slaba, če sem pač drugačna?
Edinstvena, kot si edinstven ti?
Ali pa te odbijam le z obrazom,
ki gleda z neprespanimi očmi?

Sprašujem se, ali jaz sem povzročila,
da zbežal si in se ne vrnil.
Sem te mar – s čimer koli že – spodila,
da odletel si, izrabil svoja krila?

Je med nama preglobok prepad?
Megla, vojna, trnjev nasad?
Tišina vse neznosnejša postaja,
ko zadnja nit se upanja razkraja.

Sama s seboj zdaj gledam pogorišče
nečesa, kar nikoli ni gorelo.
Ostalo le vprašanj mi je prgišče,
če jih poznal bi, grozno bi bolelo.

Ne mislim zadržati te v dimu;
ti leti! Leti, kolikor te krila sploh neso!

Želela sem, da bi te vsaj spoznala,
a kljub temu zdaj čas je za slovo.

No, čudno, saj nihče ne gre nikamor.
Ostala bova nekaj časa tu.
Ko bova tukaj stala, vsi ti upi,
vse rože, puf! Zbledijo, brez sledu.

Kako ne slišiš groma teh oblakov
In njih znanilcev – lastnih mi korakov?
Ko bolečina mi srce zadene,
se zdi, da tvoje niti se ne gane.

Kljub temu da vse je okrog zastalo,
veselega srca naprej stremim.
Ker zjutraj spet bo sonce posijalo,
In ti boš le prelep, boleč spomin.

Eva Vilar

Gotovo se vsi strinjamo, da je varovanje in ohranjanje kulturne dediščine zelo pomembno. Veseli smo, da so tudi na naši šoli dijaki, ki imajo poseben odnos do kulturne dediščine in se zavedajo pomena njene ohranitve.

LAUFARIJA – TRADICIJA, KI JI SLEDI MLADO NI STARO

Pustni čas – čas, ki ga v Cerknem vsi nestrpnostno pričakujejo.

Laufarija je pustno dogajanje, značilno za Cerkljevo, severnoprimorsko mesto, ki leži na vznožju Alp. Predstavlja močan element kulturne dediščine, domačini pa so nanjo neizmerno ponosni. Traja od prve nedelje po novem letu pa vse do pustnega torka. Priprave se začnejo že mesece prej. Značilno je, da vsako nedeljo na plano pride več likov, dokler se na pustno ali debelo nedeljo ne prikažejo prav vsi. Pustovanje obsega koledovanje, nedeljske sprevode po cerkljanskih ulicah, branje obtožnice pustu in njegovo obsodbo na simbolično smrt z »botam« – drvarskim kladivom. Pust naj bi bil kriv za vse, kar se je v preteklem letu na Cerkljanskem zgodilo slabega ali neumnega, zato mu sodi t. i. cesarsko-kraljeva sodnija. Obsodba traja okrog 3 do 4 ure, brana pa je v starem cerkljanskem narečju. Celotno dogajanje se zaključuje s pustovo smrtjo.

Nihče natančno ne ve, kdaj so se te pustne šeme prvič pojavile, strokovnjaki pa trdijo, naj bi izhajale iz poganskih običajev. Tradicija se je mnoga leta prenašala iz roda v rod po ustnem izročilu, dokler je ni omejil začetek 1. svetovne vojne. Maske so se ponovno pojavile šele leta 1956. Od takrat naprej se domačini trudijo spet čim bolj oživiti to tradicijo.

Priprave na pustno dogajanje se začnejo že septembra ali oktobra. Določene kostume je treba sešiti vsako leto znova, zato je treba material nabrati pravočasno. Vsako leto se šivajo obleke, narejene iz bršljana, smrečja in mahu, saj morajo biti za pravilen videz narejene iz svežih materialov. Poleg tega pa mora biti spisana tudi obsežna obtožnica oz. *kalamuon* za pusta. Člani laufarije se priprav vedno lotijo resno in zagreto, vendar pa se te pogosto končajo s praznimi kozarci in z

nezbranimi glavami. Kljub temu so laufarji na ulicah vedno pravočasno in v svoji značilni podobi. Laufarsko družino danes sestavlja 25 likov. Skozi maske so predstavljeni liki, ki posebej poudarjajo človeške posebnosti in bolezni, najdemo pa tudi predstavnike različnih družbenih in poklicnih skupin ter take šeme, ki izhajajo še iz poganskih časov. Največja značilnost mask je, da so vse razen ene izrezljane iz lipovega lesa. Imenujemo jih larfe.



Liki:

Pust je osrednji lik, okrog katerega je zbrana vsa laufarska družina. Krivijo ga za vse, kar se je v preteklem letu na Cerkljanskem zgodilo slabega ali napačnega. Simbolizira zimo, zato lahko le njegova smrt privede do pomladi. Njegov obleka je narejena iz svežega mahu, ki tehta od 60 do 80 kg, poleg tega pa mora s seboj prenašati še smrečico.

Ta terjasti (*Ta tierjesti*) spadajo v skupino arhaičnih mask, saj izhajajo še iz poganskih časov. Predstavljali naj bi duha umrlih prednikov, v laufarski družini imajo vlogo redarjev. Njihova obleka je narejena iz terja (ostankov pri tkanju platna), v rokah pa vedno nosijo leskovo palico, s katero strašijo otroke in skrbijo za red med obiskovalci.

Ta star in ta stara (*Ta star mpa ta stara*) sta par in v sprevodu hodita skupaj. Ta star je

gospodar laufarske družine in je edini lik, ki mu je dovoljeno govoriti. Na pustni torek ima čast ubiti pusta. Ta stara v rokah nosi brezovo metlo, s katero naj bi odmetla zimo.

Lamant je edina maska, ki ni narejena iz lesa, temveč iz kozličje kože. Spominja na hudiča, v rokah pa nosi lesene vile, s katerimi straši otroke in pazi, da pust ne pobegne.

Ta bršljanov in marjetica (*Ta bršlanau mpa marjetica*) predstavljata pomlad. Za obleko iz bršljana vsako leto porabijo od 8 do 10 tisoč bršljanovih listov.

Ta loparjev (*Ta lparjeu*) nastopa kot predstavnik obrtnikov. Oblečen je v pekovsko obleko, v rokah pa nosi lopar za polaganje kruha v krušno peč. Na loparju piše "SMRT PUSTU", zapisan je tudi vsakoleten datum pusta.

Ta krastov ali ta smrkav (*Ta hrastau*) predstavlja različne bolezni. Obraz ima prekrit z izpuščaji, nos pa je neprestano smrkav. Včasih si ga obriše kar v katerega izmed obiskovalcev. V sprevodu hodi spredaj in igra harmoniko.

Ta žakljev (*Ta žakleu*) uprizarja kmeta, katerega obleka je narejena iz vrečevine. Spominja na polne vreče krompirja, njegov obraz pa je zadovoljen, saj naj bi svojo klet napolnil s pridelki in ga zima ne skrbi.

Gospod in gospa (*Gaspud mpa gaspa*) predstavljata meščanski sloj prebivalstva. To kažeta tudi njuna urejenost in lepa meščanska obleka.

Ta pijan in ta pijana (*Ta pjan mpa ta pjana*) sta mož in žena, ki se neprestano izživljata drug nad drugim. Gledalcem predstavljata največji vir zabave, saj se ta pijan skriva pred svojo prav tako pijano ženo, ona pa ga lovi z valjarjem za testo. Predstavljata pogosto človeško slabost – alkoholizem.

Ta kožuhov (*Ta kažuhau*) predstavlja kmeta iz cerkljanske okolice. Na hrbtu nosi koš, v katerem ob koledovanju zbira dobrote.

Ta ličnat (*Ta ličnatn*) je pastir z okoliških planin. Nosi pastirski plašč iz lipovega ličja (plast debela, ki se nahaja tik pod lubjem), lesene cokle in pastirsko palico.

Ta smrekov (*Ta smrikau*) je pustov brat. Njegovo obleko šivajo vsako leto znova, saj je narejena iz svežih smrekovih vejic. V sprevodu hodi

tik za pustom, po njegovi smrti pa on nosi smrečico.

Ta žleht spada med novejšje maske. Predstavlja hudobneža, ki igra lajno in šepa. Na hrbtu nosi nahrbtnik, na katerem so navešeni svinjski parklji, ušesa ali rep.

Ta koševa (*Ta kašeu*) je lik, ki se pojavlja tudi v drugih pustnih skupinah. Masko nosi ena oseba, ki predstavlja dve figuri, in sicer babo, ki v košu nosi pijanega moža.

Ta perjev (*Ta pirjeu*) je posnetek domačina, ki je bil neke vrste vaški posebnež. Celotna obleka je prekrita s kurjim perjem.

Ta divji (*Ta deuji*) je novejšja maska. Prišel naj bi iz gozda in se pridružil laufarjem. Oblečen je v živalske kože, lase ima razmršene, obraz pa prestrašen. Boji se ljudi, zato hodi na koncu sprevoda.

Ta slamnat (*Ta slamnatn*) ima obleko narejeno iz slame in predstavlja krovca streh. Njegova podoba spominja na nekdanje slamnate strehe cerkljanskih domačij.

Oštir (*Vaštier*) je zadnji, ki se je pridružil laufarjem. V Cerknem se nahajajo mnoge gostilne oziroma "vaštarije", zato predstavlja gostilničarja. V rokah nosi bokal vina.



Potek laufarije:

Pustni čas naznanijo ta terjasti, ki se na cerkljanskih ulicah prikažejo že prvo nedeljo po novem letu. Vsako naslednjo nedeljo se sprevod daljša, na pustno nedeljo pa se javnosti pokažejo prav vsi laufarji.

Zelo pomembno opravilo je koledovanje. Laufarji se odpravijo koledovat v okoliške vasi. Včasih so rekli, da gredo »*cviern brat*« – po hišah so nabirali sukanec, ki so ga potrebovali za šivanje oblek. Danes pa nabirajo klobase in druge kolone

ter domače žganje. Značilno je, da ta star zapleše z vsako gospodinjo, ki jih obdari. Vošči ji tudi dobro letino oziroma »*deb bla ripa bel debiela*«. Na koledovanje se običajno odpravijo ta star, ta žakljev, ta terjast, ta krastov, ta kožuhov, lamant in ta žleht.

Včasih naj bi laufarji imeli svojo posest in hišo, ki pa se ni ohranila do danes. Posesti imajo le toliko, da ta star lahko na tej zemlji hrani zakopan svoj bot, s katerim bo usmrtil pusta. Na pustni torek dopoldne je na sporedu odkop bota, ki ga vedno spremlja veliko ljudi.

Zaključek pustnega dogajanja predstavlja obsodba, ki se jo bere na osrednjem trgu v Cerknem na pustno nedeljo in ponovno na pustni torek. Pustu za njegove grehe sodi cesarsko-kraljeva sodnija, ki ga vedno spozna za krivega in ga obsodi na »smrt z botam«. Po sklepnem dejanju ga ta terjasti na parah odpeljejo neznano kam. Laufarji nato zaplešejo še zadnji ples, *ta kapcinarsko*, kjer se vesela polka izmenjuje z žalostinko. S plesom je obred zaključen, zima je pregnana in čas je, da končno nastopi pomlad.

Lara Zlatoper



PSIHOLOGIJA BARV

Barve, ki so nam pri srcu, nas dlje časa privlačijo in ostanejo naše najljubše barve vse življenje. Povezane so z našim značajem in vrlinami.

BELA barva

Če se radi oblačite v belo, pomeni, da težite za preprostim življenjem. Bela barva odseva spodbuden, uravnotežen in optimističen značaj. Bela je čista, sveža in nova. Nošenje bele barve zahteva samozavest. Drugi vas dojemajo kot pozitivne in pogumne osebe, nikakor dolgočasne in preproste. Na svet gledate s svetle perspektive in ste pripravljeni na vse. Bela je preprosta, a močna barva. Simbolizira čistost in nedolžnost. Če bele barve ne marate, je to morda lahko zaradi potrebe po odločitvi ter ostrem pretrganju s preteklostjo.

RUMENA barva

Če se radi oblačite v rumeno, ste živahni, vitalni, radoživi, prizadevni, radovedni, spontani in komunikativni. Če rumene barve ne marate, lahko to kaže na izgubo osebne moči in na razočaranje v življenju.

ORANŽNA barva

Če se radi oblačite v oranžno, ste dejavni, nepotrpežljivi in tekmovalnega duha. Samostojni, praktični in ustvarjalni, s polno energije in tudi polni nemira. Če ne marate oranžne barve, je to lahko zaradi duševne in telesne izčrpanosti.

RDEČA barva

Če se radi oblačite v rdeče, ste impulzivni, dominantni, strastni, energični in nagle jeze. Radi ste v središču pozornosti in želite biti najboljši v vsem. Hkrati rdeča izraža tudi moč v vseh ozirih. Tisti, ki jo nosijo, so pogosto polni energije in zelo zanimivi in vznemirljivi. Če ne marate rdeče barve, so za to lahko krivi zavrnitev, poraz, bolezen.

ROZA barva

Če se radi oblačite v rožnato, ste nežni, romantični in ljubeči, razumevajoči, prijazni in sočustvujete z drugimi. Ste premalo trdni, odločni, in samozavestni. Če ne marate rožnate barve, so za to lahko krivi nerazčiščeni odnosi.

VIJOLIČNA barva

Če se oblačite v vijolično, ste občutljivi in polni sočutja. Je bogata, kraljevska in umetniška. Nasičenost vijolične ne izraža samo bogastva, temveč tudi globoko osebnost, bogato notranje življenje in izjemen kreativni duh. Če ne marate vijolične barve, je lahko kriva ustvarjalna zavora ali problem z avtoriteto.

MODRA barva

Če se oblačite v svetlo modro barvo, ste občutljivi, ustvarjalni in dojemljivi. Ste praktični in imate dobro razvito domišljijo. Če se radi oblačite v temno modro, ste inteligentni, realni, pošteni in samozavestni. Obkrožati vas morajo ljubezen, nežnost in naklonjenost, potrebujete pa mir in spokojnost. Dajete vtis sproščenosti in umirjenosti brez kakšnih posebnih sporočil. Če ne marate modre barve, vas je verjetno strah pred neuspehom. Če ne marate temno modre barve, imate verjetno izkušnjo s prevaro in z nezvestobo, z razočaranjem ali izgubo zaupanja.

ZELENA barva

Če se oblačite v zeleno, imate radi mirno življenje. Ste prijazni, imate radi ljudi in z veseljem priskočite na pomoč, vendar ste previdni in ne zaupate zlahka.

Če se radi oblačite v modro zeleno, bi se radi otresli napetosti in se izognili sporom in nesporazumom. Ste zelo tankočutni. Dajete vtis sočutnosti, finančno stabilne osebe in očarljivosti.

Če ne marate zelene barve, ste osamljeni in obupani, verjetno ste bili zavrženi in ste preživeli hud duševni pretres.

RJAVA barva

Če se radi oblačite v rjavo, ste pošten in stvaren človek, ki rad živi urejeno življenje. Ste čuteči in cenite dobro hrano, pijačo, družbo. Ste pristna, stabilna in zanesljiva oseba. Rjava barva vam vliva občutek čustvene varnosti. Zapirate se v lupino, ker se bojite, da vas zunanji svet ne bi sprejel.

Če ne marate rjave barve, je to zaradi spremembe odnosa in zaradi prizadevanja za samostojnost.

SIVA barva

Če se radi oblačite v sivo, ste individualist, radi ste sami, a ste včasih osamljeni. Ste preobremenjeni in napeti, tako da potrebujete počitek, mogoče kakšno sprostitev. Ste nevtralna in uravnotežena oseba. Načeloma ne želite pritegniti pozornosti.

Če ne marate sive barve, je to zaradi potrebe po sodelovanju in podpori družine in prijateljev.

ČRNA barva

Če se radi oblačite v črno, pomeni, da imate močno voljo, trdna stališča in disciplino. Verjetno vam primanjkuje samozavesti ali morate še dozoreti in se pod njo skrivate pred zunanjim svetom. Drugače črna pomeni zanikanje, in tisti, ki jo nosijo, zanikajo vse po vrsti. Če črno oblečete le ob posebnih priložnostih, ste avtoritativna oseba, ki želi na druge narediti vtis.

Če ne marate črne barve, imate željo po nadzoru in se niste pripravljene odreči osebni moči.

Katja Jalovec

HOROSKOP

OVEN

(21. 3.–20. 4.)



Značilnosti: energičen, dinamičen, raziskujoč, pustolovski, sebičen, vihrav, nepremišljen

Temperament: koleričen

Moto: biti, obstajati

Vladar znaka: Mars

Element: ogenj

Poklic: šport in blestijo v stimulativnih okoljih, so dobri vodje, primerni poklici zanje pa so še policist, menedžer, vojak

Oven je prvi znak zodiaka, zato je vedno v vsem prvi in ima izjemne vodstvene sposobnosti. Začenja nove projekte, je pobudnik, pionir. Žal pa je zaradi pomanjkanja potrpežljivosti tudi prvi, ki obupa, če se stvari hitro oziroma takoj ne pomaknejo v zeleno smer. Izzivi so zanj užitek, zato praktično ne pozna strahu. Po naravi je oven zelo neposreden, enostaven in ne komplicira. Običajno ima jasne cilje in pozna najhitrejšo pot, da jih doseže. Odziva se hitro in eksplozivno, a tako hitro, kot se razburi, tudi pozabi in odpusti.

Ovni se najbolje ujamejo z levi, s tehtnicami, z vodnarji, s strelci in z dvojčki.

BIK

(21. 4.–21. 5.)



Značilnosti: ljubitelj varnosti, topel, ljubeč, umirjen, praktičen, ljubosumen, posesiven, zamerljiv

Temperament: melanholičen

Moto: imeti

Vladar znaka: Venera

Element: zemlja

Poklic: bančnik, finančni svetovalec, arhitekt, gradbenik, poklici v kmetijstvu, umetnosti in vse, kar vključuje kulinarične spretnosti

Bik je med najbolj praktičnimi in zanesljivimi znamenji zodiaka. V prvi vrsti je ljubitelj dobre hrane in pijače, udobja ter vsega lepega. Odlikujejo ga trdnost, praktičnost, odločnost in moč volje. Ker mu je varnost nadvse pomembna, bo naredil vse, da ohrani svoj *status quo*. Za bika je harmoničnost temelj odnosa, zato se bo zelo trudil za srečo svojega partnerja. Stremi k temu, da si ustvari srečen dom in stabilno partnerstvo. Nagnjen je h konservativnemu, kar se odraža tudi v njegovem vedenju.

Biki se na splošno najbolj ujemajo s škorpijonom in z rakom. Druga ujemajoča znamenja, ki jih morajo biki upoštevati, pa so še: devica, kozorog in ribi.

DVOJČKA

(22. 5.–21. 6.)



Značilnosti: prilagodljivi, mnogostranski, komunikativni, želijo pestrost v življenju, mladostni, površni, igrivi, radovedni

Temperament: optimističen

Moto: misliti

Vladar znaka: Merkur

Element: zrak

Poklic: trgovci, izumitelji, pisatelji in odvetniki, potrebujejo delovno mesto, kjer ni rutine in ponavljajočih se opravil

Zaradi obilice talentov in interesov je za dvojčka značilno, da je razpet med več stvari naenkrat. To je tudi razlog, da običajno nobenega področja ne obvlada popolnoma. Stalno išče in zbira informacije, ki so hrana za njegov intelekt. Je jasnega uma, vsestranski, zabaven ter poln življenja in idej. Zaradi svoje živahnosti je dvojček središče pozornosti vsake zabave. Poleg tega da se je nanj težko zanesti, ga je zaradi njegove dvojnosti včasih tudi težko razumeti. Spremembe v njegovem vedenju oziroma razpoloženju so lahko nenadne.

Najboljše se ujame z levom, s tehtnico, strelcem, z vodnarjem in ovnom.

RAK

(22. 6.–22. 7.)



Značilnosti: čustven, ljubeč, domiseln, previden, sočuten, nesamostojen, čemeran, zaščitniški, tradicionalen

Temperament: flegmatičen

Moto: čutiti

Vladar znaka: Luna

Element: voda

Poklic: igralec, hotelir, učitelj, kuhar, pek, vodovodar, bankir, poslovnež, kirurg, zgodovinar, arheolog, mornar, kmetovalec, vrtnar, rudar

Čeprav je zelo čustveno znamenje, rak svoje občutke pogosto skriva. Ko je prizadet, se umakne vase. Njegov trd oklep je zgolj ščit pred zunanjim svetom, pod njim pa se skriva zelo občutljivo bitje. Zares dobro ga bo lahko spoznal le tisti, ki bo v to vložil veliko časa in potrpljenja. Rak je muhaste narave in pogosto melanholičen, a zelo sočuten in vedno pripravljen nesebično pomagati drugim. Pogosto se preveč naveže, še posebej na starše oziroma družino. Najboljše se ujame z devico, s škorpijonom, kozorogom, z ribo in bikom.

LEV

(23. 7.–23. 8.)



Značilnosti: ustvarjalen, zanesenjaški, širokosrčen, dejaven, pogumen, domišljav, samovšečen, dobro se izraža

Temperament: koleričen

Moto: hoteti

Vladar znaka: Sonce

Element: ogenj

Poklic: Najbolj jim ustreza, če so vodje oziroma jim nadrejeni pustijo dovolj svobode. Zelo dobro se znajdejo na delovnih mestih, kjer lahko izražajo svoja mnenja in umetniške talente, zato so zanje primerni poklici v igralskih vodah, izobraževanju in politiki.

Lev je zelo ponosen, samozavesten in karizmatičen. Je rojen vodja. Ima veliko potrebo po tem, da je v središču pozornosti. Da jo pritegne, je pripravljen narediti marsikaj. V nasprotnem primeru, če ga nihče ne potrebuje in ne ceni, je zelo nesrečen – lahko celo zapade v depresijo. Levove ambicije so visoke, k čemur spada tudi življenje na veliki nogi. Obkrožen je z mnogimi ljudmi, saj je dober prijatelj in tudi zelo gostoljuben.

Najboljši življenjski partnerji za leve so ovni in strelci.

DEVICA

(24. 8.– 3. 9.)



Značilnosti: skromna, plaha, analitična, marljiva, bistra, urejena, razsodna, preveč kritična, vidi le podrobnosti, ne pa celotne slike

Temperament: melanholičen

Moto: dokazati, analizirati

Vladar znaka: Merkur

Element: zemlja

Poklic: računovodstvo, šolstvo, poklici, ki zahtevajo analitične sposobnosti, organizator, odvetnik, tajnik, kritik, inšpektor, programer, kiropraktik, zdravnik, zobozdravnik, lekarnar, veterinar, natak

Devica je znamenje služenja, zato rada pomaga drugim, je pridna in ima visoko razvito delovno etiko. Je praktična, organizirana, logična in inteligentna. Do sebe in do drugih je zelo zahtevna. A visoka merila in kritičnost še najbolj škodujejo njej sami, saj si nenehno prizadeva doseči popolnost in je nesrečna, če ji pri tem spodleti. Ker le redko pokaže svoja čustva, devica deluje zelo hladna in zadržana. Ima visoka moralna načela, katerih se tudi dosledno drži.

Ujemanje z drugimi znamenji: škorpion, kozorog, ribi, bik, rak.

TEHTNICA

(24. 9.–23. 10.)



Značilnosti: diplomatska, uglajena, romantična, miroljubna, sproščena, muhasta, lahkoverna, spogledljiva, neodločna

Temperament: optimističen

Moto: primerjati

Vladar znaka: Venera

Element: zrak

Poklic: novinar, modni oblikovalec, notranji dekorater, kreativni direktor, umetnik, publicist, odvetnik, sodnik, promotor stranke, masker, kulinarčni kritik, zagovornik človekovih pravic, režiser, posrednik, agent, inženir, arhitekt.

Tehtnica v vsem išče harmonijo in uravnoveženost. Predana je načelu poštenosti in enakosti. Ne mara konfliktov. Če je slučajno priča kakšnemu sporu, ji je običajno dodeljena vloga arbitra, saj ji zaradi njenega šarma marsikdo prisluhne. Nerada je sama, zato najbolj uživa, ko je obdana z ljudmi. Tudi brez partnerja ne zdrži dolgo. Tehtnica je lahko popolna le takrat, ko je zaljubljena. Njena pomanjkljivost, ki se najbolj izrazi pri delu in ki pogosto vodi do zamujanja rokov, je neodločnost oziroma tehtanje prednosti in slabosti.

Tehtnice se najbolje ujemajo s strelci, z ovni in s tehtnicami.

ŠKORPIJON

(24. 10.–22. 11.)



Značilnosti: energičen, čustven, nagonski, strasten, privlačen, vznemirljiv, ljubosumen, obseden, nasilen, destruktiven

Temperament: flegmatičen

Moto: obvladati

Vladar znaka: Mars in Pluton

Element: voda

Poklic: psiholog, psihiater, znanstvenik, kirurg, laborant, patolog, detektiv, kriminalist

Škorpion je močnega značaja. S svojo izjemno notranjo močjo lahko negativno situacijo obrne v pozitivno. Njegova magnetična in prepričljiva osebnost ima velik vpliv na ljudi. Če se mu kdo zameri ali ga prizadene, tega ne bo pozabil in bo vrnil milo za drago. Česarkoli se škorpion loti, to počne strastno in intenzivno, zato pride do jedra vsaki zadevi. Ima visoko razvito intuicijo in veliko zanimanje za nevidne, okultne sfere.

Najboljše se ujame z naslednjimi znamenji: rak, riba in kozorog.

STRELEC

(23. 11.–21. 12.)



Značilnosti: optimističen, svobodoljuben, veseljaški, dobrovoljen, pošten, odkrit, neodgovoren, površen, netakten, rad sodi druge

Temperament: koleričen

Moto: videti

Vladar znaka: Jupiter

Element: ogenj

Poklic: Vse tisto, kar zadovoljuje duhovne potrebe, in to, da njegove odločitve obrodijo sadove. Uspešni so pri dinamičnih in odgovornih poslih.

Strelec je nemirnega značaja in je najbolj izpolnjen, ko je vpet v dogajanje. Ker je radoveden, rad potuje in ga vedno zanima več stvari hkrati. Zlahka navezuje stike in sklepa nova prijateljstva. Zanimajo ga tuje kulture in običaji. Ljubi zabavo, obožuje izzive, je brezskrben in uživa življenje. Strelec potrebuje veliko prostora, da razišče svoj svet, in nima potrpljenja, če je ta njegov prostor kakorkoli okrnjen.

Najboljše se ujame z znamenji: oven, dvojčka, lev, tehtnica, vodnar.

KOZOROG

(22. 12.–20. 1.)



Značilnosti: preudaren, ambiciozen, delaven, discipliniran, organiziran, tradicionalen, pesimističen, skop, godrnjav, prizadeven, skrben

Temperament: melanholičen

Moto: uporabiti

Vladar znaka: Saturn

Element: zemlja

Poklic: menedžment, finance, programiranje in delovna mesta, ki vključujejo računanje

Kozorog velja za najbolj ambicioznega med znamenji, čeprav navzven tega običajno ne kaže. Ko se pojavi priložnost, nikoli ne čaka, ampak jo zgrabi z obema rokama. Vsak korak bo temeljito premislil in trdo garal za svoj cilj, zato mu uspeh ne uide. Rad uživa sadove svojega dela – slavo, ugled in denar. Zaradi praktičnosti kozorogu primanjkuje čustvenosti, vsaj navidezno. V odnose vstopa previdno in se ne sili tja, kjer ni zaželen. Kozorogi se na splošno najbolj ujemajo z bikom in rakom. Druga ujemajoča znamenja, ki jih morajo kozorogi upoštevati, pa so še: devica, škorpion in ribi.

VODNAR

(21. 1.–19. 2.)



Značilnosti: prijazen, vdan, izviren, neodvisen, tolerant, nezanesljiv, odtujen, načelen, rad pomaga soljudem

Temperament: optimističen

Moto: vedeti

Vladar znaka: Uran in Saturn

Element: zrak

Poklic: igralec, pisatelj, učitelj, fotograf, zdravilec, pilot
Zaradi njegove velike prilagodljivosti in fleksibilnosti vodnarja spremembe ne motijo. Rad se predaja sanjarjenju in fantazijam. Je človekoljub in bi rad naredil svet lepši in boljši. Hkrati pa je tudi zelo hladen in se ne znajde najbolje, ko gre za čustva. Ker tako ceni svoj osebni prostor, se rado zgodi, da ostane sam in osamljen. Med ljudmi je vodnar priljubljen predvsem zato, ker ne sodi. Poleg tega pa so tudi skrivnosti pri njem vedno na varnem.

Vodnarji se dobro ujamejo med seboj, zveza pa bo uspešna še v kombinaciji z znamenji: ribi, tehtnica, strelec, lev, oven in dvojčka.

RIBI

(20. 2.–20. 3.)



Značilnosti: občutljive, sočutne, razumevajoče, redkobesedne, ranljive, medle, živijo v iluzijah

Temperament: flegmatičen

Moto: verjeti

Vladar znaka: Neptun in Jupiter

Element: voda

Poklic: slikarstvo, grafično oblikovanje, fotografija, psihiatrija, novinarstvo

Ribe so sanjači in zdravilci zodiakalne družine. Njihova energija prebudi v nas sočutje, domišljijo in umetnost in razrešuje meje, ki nas ločujejo. Premore veliko kreativnosti, je umetnica. Bolj kot za praktične plati življenja se zanima za čustveno in duhovno sfero. Včasih ne loči stvarnosti od fantazije in se težje podreja pravilom. Živi v svojem svetu, kjer je vse lepo in prav. Težko jo je popolnoma razumeti. Je neodločna, zelo nežna in senzibilna. Riba je sicer odvisna od drugih, a vedno pripravljena pomagati pomoči potrebnim. Je zelo občutljiva na vplive okolja.

Najboljše se ujame z znamenji: rak, škorpion, vodnar, bik, kozorog, devica.

Katja Jalovec

SMEŠNI (AMPAK RESNIČNI) RAZLOGI ZA ZAMUJANJE DIJAKOV (VPRAŠALI SMO DIJAKE IN PROFESORJE)

1. Aleksandra in Laura: Živiva v Štepanjskem naselju in sva se odločili iti v šolo peš. Dogovorili sva se, da se dobiva pri mostu in greva skupaj do šole, pozabili pa sva, da imava od Štepanjskega naselja do Most dva mostova. Tako je Laura čakala pri mostu v Mostah, Aleksandra pa pri mostu v Štepanjskem naselju. Šele telefonski klic jima je pomagal razumeti njun nesporazum. Aleksandra je zato tekla do Laure, kjer jo je ta čakala, nato sta skupaj odšli v šolo in zamudili 10 minut.
2. Tilen: Prvo uro je zamudil, ker je šel v McDonalds na zajtrk, ki si ga je res zaželel.
3. Tilen: Enkrat se je zbudil iz zelo zanimivih sanj, zato je zaspal nazaj (da bi jih lahko še naprej sanjal) in ni šel v šolo.
4. Nina: Avto se je zaletel v avtobus.
5. Nina: Drsna vrata hiše se niso odprla in jih je morala popraviti.
6. Simon: Čivava me je lovila po vasi.
7. Vlaku je guma počila.
8. Neka »punca« je bila v megli oblečena v belo in je voznik avtobusa ni videl, zato je odpeljal.

Laura Končina

