

UVODNIK

Pred vami je nov izvod našega šolskega časopisa Prelom, v katerem vas želimo seznaniti s pestrim dogajanjem na šoli, prikazati kreativnost, ki je našim dijakom ne zmanjka, ter podati nekaj praktičnih nasvetov.

Kreativnost ali ustvarjalnost je v zadnjem času ena izmed najpopularnejših besed, saj si vsakdo izmed nas želi imeti prave ideje ob pravem času, ko najbolj potrebujemo ustvarjalno rešitev. Naloga učiteljev je, da spodbujamo radovednost, smo dovolj fleksibilni in gremo v korak s časom, da lahko ustrezno usmerimo dijakove najboljše sposobnosti. Ko boste prelistali časopis, se boste lahko sami prepričali, da kreativnost ni omejena samo na en izobraževalni program. Vsak izmed nas lahko blesti na svojem močnem področju, pa naj bo to priprava hrane, ki razveseli naše brbončice, ali izdelava različnih dekorativnih kot tudi praktičnih izdelkov, ter seveda literarna dela, ki jih z veseljem preberemo.

Želimo vam prijetno branje.

Nataša Stražišnik, prof.



NEFIKS KARIERNI DAN: PRIHODNOST JE LOKALNA

Peto leto zapored je Srednja šola Zagorje organizirala Nefiksov karierni dan.

14. januarja 2020 je Karierni dan otvorila Berta Flisek, višja policistka – vodja policijskega okoliša I s predstavitvijo poklica policist/policistka.

Sledil je sejem visokošolskih zavodov, na katerem so se predstavili zavodi: Alma Mater Europaea, Fakulteta za logistiko Univerze v Mariboru, Fakulteta za management in Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem, Višja strokovna šola za gostinstvo in turizem Maribor, Biotehniški izobraževalni center Ljubljana.

Osrednji dogodek kariernega dne pa je bil pogovor z gosti iz lokalnega okolja, na katerega smo povabili župane občin Zagorje ob Savi, Trbovlje, Hrastnik, Radeče, Litija in Šmartno pri Litiji. Udeležila pa sta se ga župana občine Zagorje ob Savi, Matjaž Švagan, in župan občine Hrastnik, Marko Funkl. Naša gosta sta bila tudi Tjaša Polc, strokovna sodelavka Regionalne razvojne agencije Zasavje, in Tadej Psarn, srednji zdravstvenik, ki se je šolal v Srednji šoli Zagorje. Pogovoru so z zanimanjem prisluhnili tudi naši gostje – dijaki Srednje tehniške in poklicne šole Trbovlje. Čeprav se županja občine Trbovlje, Jasna Gabrič, ni udeležila tokratnega pogovora, pa se je v prejšnjem tednu o delovanju občine pogovarjala z dijaki na uri državljanske vzgoje.

Letošnji karierni dan je potekal pod naslovom Prihodnost je lokalna. »Pa je res?« je naše goste vprašal moderator, Marko Pavlovič. Župan občine Hrastnik, Marko Funkl, in župan občine Zagorje ob Savi, Matjaž Švagan, se strinjata, da je vključevanje mladih in upoštevanje njihovih idej pomembno pri razvoju občine, Tjaša Polc iz RRA Zasavje pa je mlade spodbudila, naj bodo že v času šolanja aktivni v različnih društvih, naj se preizkusijo s študentskim delom, saj so vse izkušnje zelo dragocene.

V pogovoru so se gostje dotaknili tudi ekoloških tem. Župan občine Hrastnik, Marko Funkl, je poudaril pomen zelenega turizma v Zasavju in nagrajevanje tistih, ki bodo manj onesnaževali okolje.

Župan občine Zagorje ob Savi, Matjaž Švagan, je mlade spodbudil z mislijo: »Iz vsakega padca je potrebno v življenju narediti še boljšo zgodbo.« Z zanimanjem smo prisluhnili zgodbi, ki jo piše naš nekdanji dijak Tadej Psarn, ki je našel v kuhinji Gostišča Trojane svojo sanjsko službo. Pogovor je zaključil z mislijo: « Prva stvar je vizija. Če veste, kam greste, boste prišli do cilja.»

Živa Pirnar, šolska svetovalna delavka, in Zdenka Resnik, prof.

EKO KROŽEK

Eko šola kot način življenja je celosten program, ki celo leto s konkretnimi projekti uresničuje cilje in izobraževanje za trajnostni razvoj, zato smo že v preteklem šolskem letu začeli z izvajanjem eko krožka. V letošnjem letu so se dijakinjam drugih in tretjih letnikov priključile še dijakinje prvih letnikov. Krožek imamo vsak petek, prvo šolsko uro.

Krožek je namenjen vsem, ki si želijo sprememb pri sebi, doma, v šoli in v okolju, v katerem živimo. Ker si želimo sprememb predvsem v šoli, smo začele z najrazličnejšimi dejavnostmi, s katerimi ozaveščamo dijake in zaposlene na šoli.

In, kaj počnemo? Na začetku šolskega leta smo pri razrednih urah predstavljale namen delovanja eko krožka. Ker si želimo čisto in urejeno okolico šole, smo za dijake kadilce označile pot do prostora, ki je namenjen kadilcem. Želimo si, da bi dijaki kadili na prostoru, namenjenem njim, in da bi za seboj pustili prostor čist cigaretnih ogorkov in drugih odpadkov.

Poskušamo zmanjšati količino zavržene hrane pri malici, zato bomo nadaljevale s tehtanjem in beleženjem odpadkov po malici. Dijake poskušamo ozavestiti, naj vzamejo toliko, kot pojedjo. Če določene hrane ne jedo, naj je ne vzamejo. V okviru projekta bomo posnele kratek film in z njim sodelovale na tekmovanju za najboljši prispevek.

Pred novim letom smo z dijaki drugih letnikov, programa zdravstvene nege, pripravile plakate na temo alkohol in mladi. Ker vemo, da sta pitje alkoholnih pijač in kajenje med mladimi zelo razširjena, si želimo pripraviti delavnico Alkohol in kajenje po naravoslovno. S to delavnico bomo predstavile nevarnosti pitja alkoholnih pijač in kajenja za mladostnika, ki je še v razvoju.

Z dijaki prvih letnikov smo začeli s telesno aktivnostjo. Pri predmetih kemija in skrb za zdravje po tridesetih minutah pouka pade koncentracija, zato sledi razgibanje, potem nadaljujemo z delom do konca šolske ure. Večina dijakov je to aktivnost zelo dobro sprejela.

Dijakinje in dijaki! Do konca šolskega leta je še dovolj časa. Če imate ideje, če ste zainteresirani, če si želite timskega dela, se nam priključite.

mentorica **Stana Kovač Hace**, prof.

PO VALVAZORJEVIH POTEH

Naša šola se je 29. 1. 2020 udeležila srednješolske turistične tržnice Več znanja za več turizma na temo Festival naj bo. To je tekmovanje, ki ga organizira Turistična zveza Slovenije.

Dijakinje 5. letnikov PTI, Tjaša Dolšina, Nina Murko, Tajda Kosem, Tjaša Salobir in Tjaša Hribar, so z mentorico, Anamarijo Berdelak Potočnik, oblikovale turistični proizvod. Pri pisanju naloge so pomagali tudi drugi učitelji, ki so somentorji, Zdenka Resnik, Bernarda Kričej in Tatjana Zupanc. S pripravo prigrizkov na turistični tržnici je pomagala Mojca Omahne.

Naš turistični proizvod je enodnevni festival z naslovom Po Valvazorjevih poteh, ki bi potekal v Zagorju ob Savi. Gre za dogodek, ki združuje kulinariko in zabavo. Naša naloga je bila, opisati festival in izdelati trženjski načrt ter poizvedeti, kako se festival organizira in kaj vse je potrebno za njegovo izvedbo. Turistična naloga in predstavitev na tržnici sta namenjeni promociji Zasavja kot turistične destinacije ter, seveda, promociji šole.

Anamarija Berdelak Potočnik, prof.

GLOBALNO UČENJE PREKO LOKALNIH IZKUŠENJ (GEGL)

V petek, 24. 1. 2020, se je šest učencev udeležilo tridnevni delavnic projekta GEGL v bližini Ptuja, ki jih je organiziral Inštitut za afriške študije. Ponovili smo 3 cilje trajnostnega razvoja, ki smo se jih naučili septembra na enakih delavnicah, ki so potekale v Strunjanu.

Po krajših uvodnih igriceh smo imeli delavnico na temo beguncev. Postaviti smo se morali v več situacij beguncev in kaj kmalu smo ugotovili, da jim res ni lahko, saj se morajo odločati o življenju in smrti. Nato smo predstavili, kaj smo v šolah naredili od septembra in kako nam je to uspelo. Skupaj smo se strinjali, da smo naredili veliko in da želimo tako nadaljevati. V soboto smo se odpravili na sejem rabljene kurentove opreme, kjer smo spoznali značilnosti kurenta. Po kosilu smo odšli na Ptuj, kjer smo dobili naloge, ki smo jih morali opraviti med samostojnim ogledom Ptuja. Zvečer smo predstavili filmčka, ki smo ju naredili čez dan. V nedeljo se je vikend zaključil z izdelavo vrečk za v trgovino iz starih majic in pisanjem pesmi, katerih vsebina je morala vsebovati cilje trajnostnega razvoja. Pesmi želimo poslati znanim slovenskim avtorjem in morda nastane kakšna nova skladba.

Dobili smo nove ideje, kako ozaveščati ljudi o različnih problematikah današnjega sveta, ki jih želimo do naslednjih delavnic izpolniti. Dobili smo nov zagon in pripravljeni smo na nove izzive, povezane z ozaveščanjem svojih sovrstnikov o dejavnostih na šoli.

Manca Kotar 3. b

PROSTOVOLJNO DELO V VRTCU

V naši šoli imamo organizirano prostovoljno delo v Vrtcu Zagorje, v enoti Center. Vsak ponedeljek se ob 7. uri z dijakinjami dobimo v garderobi ter se razdelimo v skupine, ki smo jih določile same. V skupini smo tri dijakinje in vsaka skupina ima svoj oddelek. Zjutraj, ko se otroci zbudijo, najprej pospravimo ležalnice in se kasneje priključimo igri. Na začetku je bilo težko, saj nas otroci še niso poznali in tudi me nismo vedele, kako naj pristopimo. Po več obiskih smo se z otroki zelo povezali in postali dobri prijatelji. Naučili so nas iger in nas povrnili nazaj v otroštvo. Ni mi žal, da sem se vključila v ta projekt, saj nas otroci zjutraj nasmejijo, kar nam polepša cel dan.

Anita Agović, 1. a

VAJE V OKVIRU ZDRAVSTVENE NEGE



Vsako sredo in četrtek imamo prvi letniki po skupinah vaje iz zdravstvene nege. Sprva se pozdravimo, preoblečemo v uniforme in si obujemo zaščitno obutev. Ob prihodu v učilnico praktičnega pouka zdravstvene nege si vedno najprej temeljito umijemo in razkužimo roke po pravilnem postopku, nato teoretično in praktično obnovimo znanje, ki smo ga usvojili, kasneje pa nam profesorica Živa pokaže nove postopke. Seznanani nas s posameznimi pripomočki, ki jih bomo potrebovali za izvedbo postopka. Doslej smo se naučili zlaganja in menjavanja rjuh, prestiljanja postelje, oblačenja in slačenja preiskovalnih ter sterilnih rokavic in zaščitne opreme, pravilne higiene ustne votline s sterilnim setom ter umivanja zobne proteze. Zadnjih nekaj vaj se učimo pravilnega izvajanja posteljne kopeli. Kot pomoč pri izvedbi določenih postopkov uporabljamo

lutke, včasih pa kakšen postopek demonstriramo tudi na sošolcih. Tako smo drug drugemu izvajali pravilno ustno nego, se učili pravilnega obračanja pacienta na bok idr. Pri vajah delamo pogosto v parih, uživamo in se zabavamo, a se hkrati vedno držimo strokovnega reda. K praktičnemu pouku se vedno vračamo veseli in vedoželjni novih znanj.



TABOR



V ponedeljek smo se ob 7.50 zbrali pred pošto v Zagorju, kjer nas je pričakal avtobus, s katerim smo se odpeljali do prve točke, ki se je nahajala v Višnji Gori. Tam smo si ogledali program za odvisnike in poslušali tri pretresljive življenjske zgodbe. Po ogledu smo pot nadaljevali v Belo krajino, kjer nas je z odprtimi rokami sprejela vodja ČŠOD-ja Radenci ob Kolpi. Pričakalo nas je kosilo, nato smo se seznanili s hišnim redom in se udobno namestili. Hitro smo začeli s 3 dejavnostmi: učenje belokranjskih

plesov, vaja za tekmovanje iz lokostrelstva in varovanje okolja, kjer smo ugotavljali čistočo Kolpe. Po končanih aktivnostih nas je čakala večerja, kasneje pa smo poslušali še poučno zgodbo ozdravljenega odvisnika. Dan smo zaključili s kvizom iz splošne razgledanosti in stroke, ki so ga pripravile profesorice. Naslednji dan smo se zjutraj razdelili na a in b razred. Izdelovali smo pisanice, ki so ena izmed številnih belokranjskih značilnosti, imeli tekmovanje iz lokostrelstva in odšli na paintball. Zvečer smo se družili ob peki jabolk in hrenovk ter izdelovanju zapestnic, medtem ko je naša plesna skupina pridno vadila. Zadnji dan smo se zjutraj odpravili na manjši, prijeten pohod. Po vrnitvi v dom smo imeli na voljo še dve dejavnosti: plezanje in ČŠOD misijo, vsak posameznik pa se je lahko odločil za svojo. Po vseh dokončanih aktivnostih smo se odpravili še na zadnji obrok in nato odšli proti domu.



TENERIFI V ZAGORJU



Nik Salkič in Jaka Brlogar sta letošnje šolsko leto praktično usposabljanje na delu opravila na Tenerifih. Bogate izkušnje, ki sta jih pridobila, in osnove kuharstva ter, seveda, velika mera lastne iniciative, vedoželjnosti in talenta so botrovali kulinaričnim dobrotam, ki sta jih predstavila tudi v kuharski oddaji 26. 11. 2019 na ETV. Poskusite jih še vi!

Tatarski biftek malo drugače

- 0,2 kg govejega fileja,
- 1-3 žličke kisljih kumaric,
- 1 rumenjaki,
- 1-3 žličke kaper,
- 1/2 čebule,
- gorčica,
- 1-2 kosa inčunov,
- 1 sveža rdeča paprika,
- sol, poper,
- 1 jabolko,
- maslo,
- toast.



Goveji file zmeljemo ali sesekljamo. Prav tako sesekljamo kumarice, čebulo, kaper, inčune. Papriko in olupljena jabolka narežemo na kocke ali naribamo. Vse sestavine zmešamo in ponudimo s popečenim toastom in z maslom.

Sufle z mandeljni in pomarančno omako

- 0,10 kg moke,
- 0,250 kg grenke čokolade,
- 0,250 kg masla,
- 0,180 kg sladkorja v prahu,
- 5-6 jajc,
- ščepec instant kave in soli,
- 0,04 kg mandljev,
- mandljev liker,
- sok 3-4 pomaranč,
- lupinica pomaranče,
- 0,08 kg sladkorja,
- 0,25 l sladke smetane.



Pečico vklopimo na 180 stopinj. V vodni kopeli stopimo maslo in čokolado. Modelčke za sufle namažemo z maslom in posujemo s kakavom v prahu. Penasto umešamo jajci in sladkor v prahu. V zmes umešamo ohlajeno čokolado z maslom. Dodamo moko in umešamo v zmes. V modelčke vlijemo maso. Sufle pečemo 8–12 minut (čas pečenja je odvisen od pečice in modelčkov).

Sok in naribano lupino pomaranč skupaj s sladkorjem reduciramo, da dobimo gostljato omako, ki jo postrežemo s stepeno smetano poleg sufleja.

Ker jima idej res ne zmanjka, vam ponujamo še nekaj njunih receptov. Preizkusite jih!

Losos file, kuhan v vakumu

- 0,8 kg lososovega fileja,
- šopek zelišč, sol,
- 0,05 kg masla.

File narežemo in začinimo ter vakumiramo. V sous vide aparatu kuhamo 45 minut pri temperaturi 57 stopinj Celzija. Nato fileje odstranimo iz vodne kopeli in folije. Popečemo jih na ponvi maslom.

Korenčkov pire

- *0,5 kg krompirja,*
- *0,5 kg korenja,*
- *0,1 kg masla,*
- *0,05 l kisle smetane,*
- *sol, zelišča.*

Krompir olupimo in korenje ostrgamo, narežemo, solimo in kuhamo. Po kuhanju odcedimo tekočino, dodamo maslo, zelišča in kisko smetano ter pretlačimo.

Sotirana zelenjava

- *0,3 kg rdeče paprike,*
- *0,3 kg bučk,*
- *0,3 kg pora,*
- *0,05 l olivnega olja,*
- *sol, poper, česen.*

Zelenjavo očistimo in poljubno narežemo. Na olju zelenjavo na hitro sotiramo in začinimo.

Holandska omaka

- *15 ml limoninega soka,*
- *2 žlički belega kisa,*
- *4 rumenjake,*
- *0,13 kg masla,*
- *sol, poper.*

Limonin sok, kis, sol, poper in rumenjake na vodni kopeli stepamo, postopoma dodajmo maslo, da dobimo gladko omako, ki jo postrežemo z ribo ali zelenjavo.

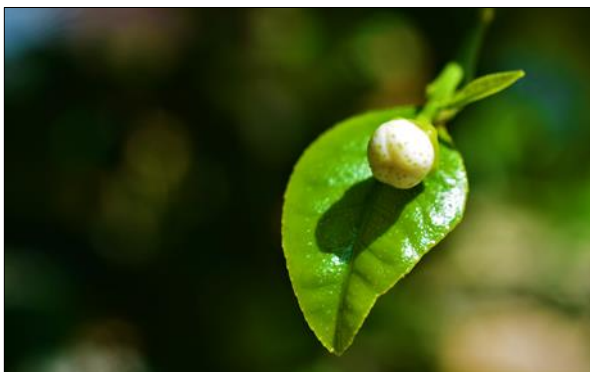
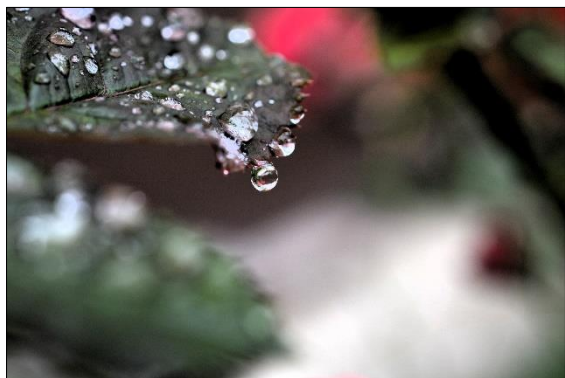
MOJ HOBI: FOTOGRAFIRANJE



Strast do fotografiranja je v mojem življenju prisotna že od nekdaj. Vedno sem hodila okrog s fotoaparatom in fotografirala. Nikoli nisem mislila, da se bo iz tega razvilo kaj več, dokler nisem leta 2014 za darilo dobila svoj prvi boljši fotoaparata.

Fotografiranje mi pomeni nekaj posebnega, saj je moj najboljši način za sproščanje in čas, ko se res posvetim fotografiji, ki se jo trudim narediti, ter pozabim na ves svet. Ker je fotografija edini jezik, ki ga razumejo vsi ljudje na svetu, in ker vem, da se ljudje premalo zavedamo sveta okoli nas in majhnih drobnih stvari v vsej naglici, ki jo v današnjem svetu živimo, se mi zdi zelo pomembno, da ljudem pokažem, kako lepa je lahko narava in vse drobne stvari v mestih, ki jih večina sploh ne vidi.

Fotografiranje je v sodobnem času postalo dostopno že prav vsakemu, saj lahko s telefonom narediš dobro sliko. Ne glede na vse, pa ni pomembno to, s kakšno opremo fotografiraš, pač pa, kakšen je končni izdelek.



Zato se pri fotografiranju držim treh glavnih pravil:

- Pravilo tretjin, ki nam zapoveduje, da mora biti glavni lik v eni oz. dveh tretjinah fotografije.
- Nikoli ne slikaj proti soncu, saj bo potem tvoj lik temen, ker ga bo sonce zasenčilo.
- Vzemi si čas za vsako fotografijo posebej in razmisli, kako bo izpadla najboljše. Igraj se z nastavitvami fotoaparata/telefona.

Manca Kotar, 3. b

OBLIKOVANE IZDELKOV, KI SO KLJUČ KROŽNEGA GOSPODARSTVA

Srednja šola Zagorje je vključena v projekt krožnega gospodarstva. Zaposleni se zavedamo, da lahko skupaj s spremembami življenjskih navad pripomoremo k boljšemu življenju. Potrebno je spremeniti življenjske navade, kar je ključ za neposreden vpliv na okolje. Obstoječi linearni model ekonomske rasti "vzemi - naredi - zavrzi", katerega smo vajeni, ni več primeren za moderne družbe v globaliziranem svetu. Z majhnimi koraki poskušamo približati, ozavestiti, usmerjati dijake in njihove starše ter ljudi, s katerimi smo povezani. Poudarek je na zbiranju zavrženih materialov, izdelkov, katere lahko usmerjamo v ponovno uporabo, popravilo in recikliranje in s tem zmanjšanju količine odloženih ali sežganih odpadkov, kar je ključnega pomena za okolje, v katerem živimo.

Pri praktičnih predmetih dekoracije, enostavni izdelki, oblikovanje enostavnih tekstilij je poudarek na zbiranju nepotrebnih in zavrženih materialov, oblačil in izdelkov. Namen teh predmetov je, da dijake spodbudimo k preprečevanju nastajanja odpadkov, njihovi ponovni uporabi in ločevanju odpadkov, hkrati pa želimo ozavestiti skrb za zdravo in čisto okolje, ki naj ne bi prispevalo h globalnemu segrevanju ozračja.

Naše šolsko leto smo začeli z zbiranjem reklam, iz katerih smo izdelali 4,5 m x 1,2 m veliko sliko z naslovom V šolo s kolesom. Trgovina Jernej iz Litije je podarila zavržene kamnite plošče, katere smo predelali v namizne dekoracije, odsluženo sedežno garnituro smo preoblikovali v 1,5 m velike škrate, več manjših škratov in nekaj okrasnih blazin. Iz ostankov ivernih plošč je nastala dekoracija za noč čarovnic, odsluženi džins pa se bo spremenil v etuije za slušalke ter druge uporabne izdelke. Bombažni ostanki postajajo torbe za večkratno uporabo, na katere dijaki z ročnimi vbodi vežejo različne motive.

K. P.

SLIKA S KOLESOM V ŠOLO

Dobili smo pobudo, da polepšamo in popestrimo učilnico. Vprašali smo se, kako bi učilnico polepšali in popestrili?

V programu Ekošola sodelujemo na likovnem natečaju za kreativne izdelke (ozaveščanje, ustvarjanje). Porodila se nam je ideja, da bi izdelali sliko, ki bi krasila celo steno. Glede na velikost slike in posledično veliko porabo materiala, smo se odločili, izdelati sliko iz zavrženih materialov. Pri tem smo upoštevali krožno gospodarstvo, kjer gre za predelavo in ponovno uporabo.

Dijaki 2. c smo dobimo nalogo, da narišemo skico slike prav med 16. in 22. septembrom, ko je evropski teden mobilnosti. Postavili smo si vprašanje: Po kakšni kolesarski poti si želimo priti v šolo v 21. stoletju? Najboljša skica je bila prenesena in uporabljena na sliko, katere mere so 4,5 m dolžine in 1,5 m višine.

Na podlagi skice smo določili naslov slike V šolo s kolesom. Ker vemo, da »stric Google« marsikaj razkrije, smo na Pinterestovi strani skušali dobiti ideje in našli slike, ki so bile narejene z zvitki iz papirja. Prišla je ideja, da zvitke (cevčice) izdelamo iz reklam. Pričeli smo z akcijo zbiranja reklam, katere smo prinesli od doma. Reklame so morale biti čim bolj barvite. Izdelali smo zvitke – cevčice, katere smo zlepili z Mekol lepilom. Izdelali smo okoli 2000 zvitkov. Na pomoč smo poklicali hišnika, saj je bilo potrebno na steno pritrditi karton, dolžine 4,5 m in višine 1,5 m. Dijaki smo začeli z izdelavo slike v projektnem tednu, ki je bil tematsko obarvan z zdravjem.



Slika je bila zahtevna, zato smo jo delali vse do konca decembra. Med delom je nastalo kar nekaj slik in posnetkov, zato smo izdelali kratek film.



Naslov slike je S kolesom v šolo.

Slika je nastala s pomočjo recikliranja reklam v projektnem tednu, 23. 10. 2019. Sliko imenujemo Moderna reciklirana umetnost.

Slika predstavlja kolesarsko pot, ki poteka od železniške postaje do naših domov in do šole. Zelo dobro bi bilo, če bi se kolesarska pot podaljšala do Izlak ter naredila povezavo s Trbovljami in z Litijo. Dijaki se zavedamo, da kolesarska pot in uporaba

koles omogočata veliko več kot samo prevoz, pomenita bolj zdravo življenje ter čistejše okolje. Želimo si, da bi tudi v naših krajih imeli kolesarske postaje in tako bi namesto avtobusov, taksijev in avtomobilov uporabljali kolesa. S to sliko pa želimo spodbuditi dijake in obiskovalce k uporabi koles.

MISEL

Življenje je kot vožnja s kolesom. Če želite ohraniti ravnotežje, se morate premakniti naprej!

2. c

INTERVJU Z UČITELJICO STROKOVNIH PREDMETOV, KARMEN PEVEC

Koliko let ste zaposleni v Srednji šoli Zagorje?

V Srednji šoli Zagorje sem zaposlena od 1991. leta, če na hitro izračunamo, je to 29. leto. Takrat se je ukinitel rudarski program, uvedel pa se je program oskrbnik.

Od kje vam navdih za to službo?

Prav v teh letih, kot ste vi, se mi je porodila želja po tej službi, saj se mi je zdelo podajanje znanja drugim in delo z mladimi zanimivo.

Ali bi zamenjali službo?

Službe ne bi nikoli zamenjala, saj uživam v tem delu.

Ali je šivanje vaš hobi?

Šivanje mi je delo, uživanje in tudi hobi.



Kaj počnete v prostem času?

Zelo rada obiskujem telovadbo, preberem dobro knjigo, spečem pecivo ali torto, v poletnih mesecih pa se velikokrat najdem na zadnjem sedežu motorja. Veliko tudi potujem, saj pri tem spoznavam različne kulture, zgodovino in ljudi.

Katere države ste že obiskali?

Prepotovala sem že kar nekaj držav: evropske države (Francija, Španija, Portugalska ...), v Aziji pa Turčija, Gruzija, Armenija.

S kakšnimi vtisi se vračate s potovanj?

Bila so zanimiva potovanja z veliko novimi izkušnjami, lepimi vtisi in nepozabnimi spomini. V Franciji sem se povzpela z gondolo iz Chamonixa na 3.842 m in v živo videla, da je Zemlja res okrogla. V Španiji mi je očarala Andaluzija, v Turčiji Kapadokija,

v Armeniji sem se peljala z najdaljšo žičnico na svetu, ki pelje do starega samostana in je dolga 5,7km.

Ali si sami šivate oblačila?

Ko sem se zaposlila v Srednji šoli Zagorje, sem si dolga leta šivala oblačila sama, takrat so bili moderni kostimčki, šivala sem si tudi jakne in plaščke. Zelo rada imam unikatna oblačila. Bilo je obdobje ugodnih tekstilnih izdelkov, moram priznati, da sem si zaradi pomanjkanja časa začela oblačila tudi kupovati. Ponovno si rada zašijem kak kos oblačila, ki je po mojem okusu.

Kaj menite o zelo glasni aktivistki Greti Thunberg in modi?

Mislím, da bomo morali počasi vsi gledati podobno na okolje kot Greta, saj vemo, da je v našem okolju vse preveč odpadkov. Kupovanje bo postajalo bolj premišljeno, kupovali bomo kvalitetnejše izdelke, z daljšo življenjsko dobo, in tisto, kar je nujno.

Strinjam se, da je moda veliki onesnaževalec okolja. Velikokrat, ko hodim po trgovinah, se sprašujem, kdo sploh kupuje oblačila iz umetnih, sintetičnih materialov za eno sezono, in po vrhu še nekvalitetno zašita, katera najdemo v trgovinah, kot so Primark, H&M, C&A ...

Ali vam je nakupovanje oblačil v veselje?

Najtežje mi je, če grem po nakupih načrtno, nakupovanje mi je prava muka, saj težko dobim tisto, kar si zamislim, da bi si kupila.

Kaj pa barve, katere barve so vam zelo pri srcu?

Na splošno imam rada barve, pa naj bo rumena, rdeča, bela, zelena, modra, oranžna v pravih odtenkih in odvisno glede na letni čas ali modo. Ne počutim pa se dobro v črni barvi.



dijaki 1. e in 2. e



USTVARJANJE

Ko boste močnejši na enem področju, boste ugotovili, da so postala obvladljiva tudi druga. In naslednja stvar, ki jo boste opazili, je to, da iz sadike rastete v visoko, čudovito drevo, ki ima korenine, zasidrane globoko v zemljo. Z drugimi besedami, uspevali boste v celovito, čudovito, skrivnostno in neprimerljivo stvar, imenovano ... ŽIVLJENJE!

avtorica: LOUIS HAY



Poučevanje samo mora biti umetnost, ne zgolj teoretična snov.

avtor: RUDOLF STEINER



Dijaki 1. e in 2. e

GRIPA

Gripa oziroma influenza je akutna virusna bolezen dihal, ki jo povzročajo trije virusi: virus influence A, B in C. Bolezen se zelo hitro širi. Pojavlja se predvsem v zimskih mesecih. Čas od okužbe do pojava bolezni je kratek, saj se bolezenski simptomi in znaki gripe pojavijo 1 do 3 dni po okužbi.

Simptomi in znaki bolezni so:

- visoka temperatura in mraženje,
- izčrpanost,
- glavobol,
- bolečine v mišicah in kosteh,
- dražeč občutek v žrelu
- in suh kašelj.

Razen kašlja, ki lahko traja več tednov, znaki ponavadi izginejo v dveh do sedmih dneh. Z virusom gripe se lahko okužimo vsi, največja kužnost je tik pred pojavom bolezni in nekaj dni po začetku gripe.

Virus influence se prenaša s kužnimi kapljicami in preko površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Kužne kapljice nastanejo ob kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju. Te kapljice se prenašajo na razdalji največ do enega metra. Možna je okužba tudi, če se dotaknemo z rokami onesnaženih površin in to zanesemo na sluznice nosu ali ust.

Pri zdravljenju gripe je najpomembnejše:

- da zaužijemo dovolj tekočin, saj jih zaradi vročine izgubimo več kot običajno,
- priporočljivo je uživanje več manjših lahkih obrokov hrane,
- svetujeta se počitek in izogibanje telesnim naporom, dokler traja vročina.
- če imamo povišano telesno temperaturo nad 38 °C, jemljemo antipiretike – zdravila, ki znižajo telesno temperaturo,
- posebno ponoči je zamašen nos zelo moteč in povzroči, da dihamo skozi usta, kar dodatno izsuši sluznico zgornjih dihal in poslabša počutje; svetuje se uporaba kapljic za nos, da se prehodnost nosu poveča in olajša dihanje.

Za zdravljenje gripe je sicer že nekaj let na voljo več vrst protivirusnih zdravil, ki nekoliko skrajšajo trajanje in omilijo potek bolezni. Ta zdravila običajno predpišejo zdravniki tistim bolnikom, ki se zaradi težje gripe zdravijo v bolnišnici.

Najbolj pomembno je preprečevanje okužb, in sicer je najučinkovitejša zaščita cepljenje. S cepljenjem začnemo po navadi v novembru. Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej za starejše od 65 let, za bolnike s kroničnimi boleznimi ter za majhne otroke, stare od 6 do 24 mesecev. Cepljenje se priporoča tudi nosečnicam in zdravstvenemu osebju. Cepljenje proti gripi je potrebno ponoviti vsako leto.

Še nekaj nasvetov za preganjanje gripe:

- trudimo se vzdrževati dobro telesno kondicijo,
- veliko se gibamo na svežem zraku,
- uživamo zdravo hrano z veliko sadja in zelenjave,
- v mesecih, ko je okužb dihal veliko, se izogibamo zaprtih prostorov,
- večkrat si skrbno umijemo roke, da ne zanesemo virusa influence in tudi drugih mikroorganizmov na dihala,
- pazimo, da ne pijemo iz istega kozarca ali steklenice in ne uporabljamo istega jedilnega pribora.

Jožica Jelen Jurič, dipl. m. s.

MLADI IN DROGE

V svetu je zloraba drog zelo pogosta. Mnogi mislijo, da v naši okolici to ni tako razširjen problem, vendar opazamo, da se zloraba drog tudi pri nas povečuje.

Zagotovo imajo droge učinke, po katerih človek hrepeni, toda vedno se je treba zavedati tudi škodljivih posledic. V mladostništvu se naši možgani razvijajo, zato so droge za nas zelo nevarne. Velik problem je tudi alkohol, za katerega mnogi menijo, da ni tako škodljiv kot ostale droge.

Velikokrat starši prvi ponudijo alkohol otrokom in to alkoholu zbija predznak nevarnosti. Mladi uporabljajo droge zaradi sprostitve, zabave ali želje po eksperimentiranju. Občasna uporaba ni nujno nevarna, lahko pa je.

V ozadju omamljanja so pogosto problematični odnosi v družini, med sovrstniki ali v odnosu posameznika s samim seboj. Nekateri pokusijo drogo le iz zanimanja, mnogi zaradi vrstniškega pritiska, tretji zaradi lajšanja notranjih stisk ali travm doma, v šoli ali iz otroštva.

Naše mnenje je, da bi mlade morali bolj ozaveščati, kako nevarne so droge in kako pomembno je medčloveško komuniciranje, kar je odvisno tudi od vzgoje staršev.

2-krat Lara

BREZKOFEINSKI IZZIV

Kot eno izmed nalog pri predmetu psihologija smo dobili, da opišemo »24 ur brez ...«. Tisto, brez česar smo lahko, smo izbrali sami. Poudarek je bil na tem, koliko smo in od česa odvisni, in kako odsotnost tiste navade vpliva na naš dan, občutke, delovanje in učinkovitost.

Moja izbira je bil kofein. Odločila sem se izziv dvigniti na naslednji nivo, zato je moj izziv trajal 48 ur.

Zbudila sem se ob šestih in začela s svojim brezkofeinskim izzivom. Na začetku sem bila prepričana, da bom z lahkoto zmogla in da se mi sploh ne bo treba truditi. Prvo,

kar se je začelo, je bil glavobol po malici, ki sem ga poskusila zmanjšati z vodo - seveda, ni uspelo. Pri zadnjih treh šolskih urah sem spila skoraj tri plastenke vode. Vsak odmor je bila pipa moja. Nič, razen delovanja ledvic, se ni spremenilo.

Domov sem prišla okoli pol treh, občutljiva na vsak šum, na vsak premik. Zdi se mi, da sem celo sebe težko prenašala. Ob petih popoldan sem že pila, kdo ve, katero skodelico čaja, in spet - nič. Apetit pa ni bil prizadet, prav nasprotno. Jedla sem, kot da hrane cel teden nisem videla. Poskusila sem tudi s protibolečinskimi tabletami - nič točk. To bi lahko prišteli placebo efektu, tako ali tako sem bila prepričana, da mi nič ne bo pomagalo.

Že ob sedmih sem bila zaspana, kar je bilo izredno nenavadno za mene in moj dan, ki se skoraj vedno konča ob desetih ali enajstih. Seveda, s skodelico kave. Edino, kar vem, je, da sem zaspala nekaj minut po »objemu« vzglavnika in se zbudila deset ur kasneje z občutkom utrujenosti, kot da sem spala pet minut, s pritiskom v glavi in z istim glavobolom od včeraj.

Cel dan sem bila sitna, vse je bilo na napačnem mestu, narobe postavljeno, preveč toplo, premrzlo. Robčki so ves dan bili v rokah - v boju za prečiščevanje sinusov PREHLAD 0 : 1 ABSTINENČNA KRIZA. Vsaj sinusi so imeli priložnost, da si naredijo olajšave. Koncentracija je bila za deset - v minus - energija pa še bolj komplicirano vprašanje. Ampak, preživela pa sem, vsaj do pol sedmih. In, spet smo šli spat kot dojenčki. Ta noč ni potekala niti približno tako mirno kot predhodna. Zdi se mi, da sem vstajala vsako uro, pokonci sem bila več, kot sem dejansko spala. Mogoče bi tokrat krivca lahko iskali v deseturnem spancu, izredno nenavadnemu za moj sedemurni razpored.

Nedelja zjutraj je bila vse, razen vstajanja iz postelje ni bilo. Ampak, ker je to bilo »kava jutro«, se je motivacija hitro našla. NI minilo niti pol ure po prvi skodelici kave in že sem bila druga oseba. Eksperimentalno sem ugotovila, kako izgledajo abstinenčne krize, vsaj tiste blažje.

Razija Bajrić, 3. b

SPOLNO PRENOSLJIVE OKUŽBE

Spolno prenosljive okužbe (SPO) spadajo med infekcijske bolezni in se skoraj vedno prenašajo s spolnim stikom. Včasih so jih imenovali spolno prenosljive bolezni, danes pa spolno prenosljive okužbe. S tem izrazom poudarimo dejstvo, da veliko okužb poteka brez simptomov. Okužba se torej ne pokaže kot bolezen, lahko pa pusti trajne posledice na notranjih reproduktivnih organih.

Na leto naj bi se, po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije, na novo okužilo najmanj 125 milijonov ljudi. Več kot polovica teh ljudi se tega sramuje in zato ne želijo obiskati zdravnika, kar lahko pripelje do hudih posledic.

Najpogostejše spolno prenosljive okužbe v Sloveniji so:

- genitalne bradavice,
- klamidija,
- sifilis,

- genitalni herpes,
- gonoreja.

Kažejo se kot pekoče in boleče uriniranje, pogosto siljenje k uriniranju, razjede okrog spolovil, nenormalni izcedki iz sečnice ali nožnice, srbenje in rdečica.

Najpogostejša SPO je HPV oziroma humani papiloma virusi, s katerimi se pogosto okužijo ženske in moški. Povzročajo okužbe spolovil, rodil ali predela okoli zadnjika, tudi rakave in predrakave spremembe. HPV se prenese s tesnimi stiki s kožo ali sluznico okužene osebe pri spolnih odnosih. Da zmanjšamo možnosti za okužbo s HPV, upoštevamo ABC princip varne in zdrave spolnosti. Pred okužbo se je možno zaščititi s cepljenjem, ki ga deklice lahko opravijo brezplačno v osnovni šoli ali kasneje. Za moške pa je cepljenje plačljivo.

ABC princip:

Abstinenca ali odložitev prvega spolnega odnosa na obdobje večje zrelosti, s partnerjem, ki ga poznamo in mu zaupamo.

Bodi zvest.

Condom oz. kondom, zmanjša tveganje za okužbo s HPV, vendar zaradi prisotnosti HPV na drugih mestih kože in sluznic ne prepreči popolnoma.

Zelo je pomembno, da se v šolah govori o tem, ker je veliko mladih, ki nimajo dovolj znanja in stopajo v spolne odnose brez zaščite.

Sadika, Salma, Belmina in Amila

KAKO UKREPATI PRI PRVI POMOČI - Varnostni ukrepi pri akutnih zastrupitvah

Akutno zastrupitev povzročajo različni strupi, ki jim strokovno rečemo toksini. Vsi strupi morajo biti tudi v zadostni količini, da okvarijo delovanje organov. Zastrupitev pa je stanje, ki ogrozi človekovo življenje.

Do zastrupitve lahko pride zaradi vpliva:

- kemikalij,
- plinov,
- zdravil,
- alkohola,
- drog,
- strupenih rastlin in gob,
- pika ali ugriza strupene živali.

Vsi ti strupi lahko pridejo v telo:

- preko dihal (z vdihavanjem),
- preko prebavil (z zaužitjem),

- preko kože in sluznice (ob politju, ugrizu, piku ...),
- z injiciranjem (npr. droge) in
- preko placente (iz matere na plod).

Pri ukrepih prve pomoči je potrebno čim prej prekiniti stik s strupom, nato pa čim hitreje odstraniti strup, preden se absorbira. V teh primerih kožo izpiramo in umijemo z milom, oči spiramo od notranjega očesnega kota navzven, po majhnih požirkih naj poškodovanec popije do 200 ml vode. Smiselno je izzvati bruhanje, vendar, pozor, pazimo, da ne izzovemo bruhanja pri zaužitju kemikalij, organskih topil, pesticidov. Poškodovanca prenesemo na varno mesto in ga v primeru zastoja srca ter prenehanja dihanja začnemo oživljati. Pri zaužitju raznih strupov je smiselno dati aktivno oglje, če je pacient pri zavesti. V primeru zastrupitve z določenimi zdravili ali drogami pa bodo zastrupljencu lahko dali tudi antidot (protistrup), ki hitro izniči delovanje strupa.

Če nismo sigurni o vrsti zastrupitve, o ustreznih zaščitnih ukrepih in o ustrezni oskrbi zastrupljenca, lahko kadarkoli (24 ur na dan) pokličemo Center za zastrupitve in se posvetujemo s toksikologom.

Anita Mazij, dipl. m. s.



NASVETI ZA KVALITETNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

- Zame je aktivno preživljanje prostega časa to, da se ukvarjam s športom, igram harmoniko in se gibam na svežem zraku najmanj 30 minut na dan. **Domen**
- Najboljše je, da smo v prostem času zunaj na svežem zraku s prijatelji, da igramo kakšno igro, se pogovarjamo ... Najslabše pa je, da smo za računalnikom, na telefonu ali pa da smo zunaj v kakšnem baru, kjer pijemo in kadimo. **Aleš**
- Zame je kvalitetno preživet čas, da grem na sprehod s psom in se z njim igram ter sem hkrati na zraku in se tudi gibljem. Rada grem tudi v hribe, da se sprostim ob gledanju narave ali živali, ki jih srečam. Včasih pa se rada ukvarjam tudi s prostovoljstvom, saj vem, da s svojim delom pomagam drugim. **Lara**
- Prosti čas lahko preživimo z dobrimi prijatelji tako, da jih povabimo na kavo ali v restavracijo in se z njimi pogovarjamo ter se zabavamo. Lahko jih tudi povabimo k sebi domov. **Tjaša**
- Jaz rad preživim prosti čas s prijatelji, radi gremo ven ali pa igrat košarko, nogomet, odbojko. **Matej**
- Prosti čas najraje preživljam v družbi prijateljev ali družine. Skupaj ga preživljam ob sprehodih ali družabnih igrah ob vročem čaju. Ko sem s prijatelji, se velikokrat sprehajamo in si izmenjamo besede, saj njim najbolj zaupam svoje težave in dobre stvari. Tako mi polepšajo dan. Najraje imam sprehode z mami, saj ni le moja mami, ampak tudi najboljša prijateljica. **Neja**
- Vsi vemo, da smo s šolo zelo obremenjeni, vendar v prostem času ni najboljši način sproščanja ležanje pred televizijo in uživanje nezdrave hrane. Veliko več boste naredili zase, če boste odšli ven in se družili s prijatelji, šli na bazen ali na sprehod v naravo, tako boste odmaknili misli od šole in stresa, kar vas bo pomirilo, vaše telo pa vam bo hvaležno. **Tjaša**
- Mladi nismo homogena skupina, zato so med nami precejšnje razlike tudi v načinu preživljanja prostega časa. Za kvalitetno preživljanje prostega časa je pomemben šport. Pomembno je tudi, da izberemo aktivnost, ki je primerna našim željam. Šport moramo pretvoriti v zabavo. Pomembno je, da imamo za šport motivacijo in vzgled. **Sadika**
- Prosti čas lahko preživiš z družino, s svojim hišnim ljubljencem, lahko si zamisliš naravo in jo narišeš, greš ven s prijatelji, poslušаш glasbo in pri tem plešeš, lahko pomagaš mami pri gospodinjskih opravkih, se zabavaš s sorojenci. **Merisa**
- To je čas sproščanja z užitkom in ukvarjanje s stvarmi, ki nam dajejo energijo ter nas razveseljujejo. Lahko ga preživljam sami ali v družbi s prijatelji, starši ali sorodniki. **Adelisa**
- Sprosti svoje misli in odmisli ves stres, predlagam ti jogo. Jaz v prostem času rada rišem, ko se mi pa res nič ne da, pa lahko cele dneve samo spim (takega nasveta ne upoštevaj). Lahko celo narediš svoj trening doma, npr. skačeš čez

kolebnico, igraš košarko, hodiš na sprehode. Večina najstnikov se dobiva s prijatelji. Če pa prijatelj ne nimaš, pa jih najdi! **Belmina**

- Da bi koristno preživeli prosti čas, se običajno lotimo najrazličnejših hobijev, torej tistih stvari, ki nas veselijo in sproščajo. V mojem primeru je to poslušanje glasbe, igranje odbojke in druženje s prijatelji. **Amila**
- Mislim, da je aktivno preživljanje časa povezano s telesno aktivnostjo in socializacijo. V prostem času se rada družim s prijatelji, poslušam glasbo in rada hodim s starši v naravo.
- Ker v šoli veliko ur preživimo v sedečem položaju, je pomembno, da čas, namenjen sprostitvi, ne predstavlja še dodatnega sedenja pred računalnikom ali televizijo, raje ga porabite za zdravo in zabavno rekreacijo. Zato k svojemu vsakdanjemu urniku dodajte nekaj, kar vas veseli: ples, odbojko, tek, plavanje, kolesarjenje ali pa vsaj sprehod v naravi s prijatelji. Naj bo šport zabava, ne obveznost!
- Vsekakor z družino in s prijatelji. Nič ni bolj vrednega v življenju, kot da se družiš s tistimi, ki ti pomenijo vse. Pojdi na kavico, v kino, na sprehod, igray družabne igre ... Počni tisto, kar te veseli. Mogoče je to šport, branje knjig, risanje ali druge ustvarjalne vede, učenje tujega jezika ... Nekaj, kar ti gre zares dobro od rok! Bodi s svojimi domačimi ljubljenci: če imaš doma psa, ga odpelji na sprehod. Tako narediš nekaj dobrega zase in za psa.
- Da kakovostno preživiš svoj prosti čas, greš lahko teč, telovadit ali pa opazovat naravo. Lahko greš ven s prijatelji, punco, fantom ali pa preživiš čas z družino. **Anja**
- Športna aktivnost ima mnogo pozitivnih učinkov. Vpliva na naše zdravje in splošno počutje.

ZAKAJ ZAMUJAM V ŠOLO?

V življenju pravimo, da nimamo časa niti za sebe, v modernem svetu je to pogost stavek, saj čas leti kot nor. Zato večina ljudi zamuja. Zamujanje kaže na pomanjkanje organiziranosti, saj si ljudje ne znamo razporediti časa in se organizirati. Moteči dejavniki so pomanjkanje spanja, otroci, misel, da lahko narediš vse na hitro.

V šolo dijaki zamujamo, saj nimamo dovolj časa, da se uredimo, po možnosti zaspimo ali pa si ne nastavimo alarma. Večina deklet na splošno zamuja, saj se želijo urediti, fantje pa zaspijo. Ko se dijaki zbudijo, jih je večina na telefonu, pozabijo na čas. Ko pogledajo na telefon, vstanejo, se počasi uredijo in nimajo občutka, da čas leti. Zadnje minute se oblečejo, obujejo in tečejo na avtobuse ali v šolo. Mogoče to ne moti nas, vendar ljudi, ki nas obkrožajo, in nam ruši našo rutino. Menimo, da ljudje ne bi smeli zamujati na pomembne sestanke, v šolo in na zmenke, saj to ni odgovorno.

Kot primere zamujanja bomo podale naše primere, ki se nam dogajajo. Ena izmed nas zmeraj zamuja zaradi ličenja, hodi na avtobus in iz stanovanja mora teči, da bi ga ujela. Druga zamuja zaradi nespečnosti, saj zvečer ne more zaspiti in je zaspana ravno takrat, ko je treba v šolo. Tretja živi blizu šole, vendar se v šoli pojavi zadnje minuto, saj mora paziti na majhno sestrico, pa tudi njena druga sestra ji zasede kopalnico.

Čeprav tudi me vedno zamujamo, bi podale nasvete, kako se tega izogniti:

- Nastavite si alarm, preden se uležete v posteljo.
- Oblečila in šolsko torbo si pripravite za naslednji dan zvečer.
- Če se ne morete zbuditi, ko vam zazvoni alarm, povejte družinskemu članu, da vas prebudi.
- Zamujanje je težava, zato menimo, da si v beležko zapišite dnevno rutino in se jo držite.

Merisa, Adelisa in Veronika

CENI, KAR IMAŠ

Vsak človek bi moral občasno, po možnosti čim pogosteje, vstopiti v ledeno hišo, da bi spoznal udobje svoje tople sobe; obiskati bolnega, da ugotovi, kako zelo pomembno je biti zdrav; preživeti dan z revnimi, da bi videl, koliko bogatih obrokov v resnici ima; poslušati osebo, ki je pospremila ljubljeno osebo na drugi svet; tako da bi morda potem te drobne, nepomembne, brezskrbne skrbi postale majhne, srce pa bi se napolnilo s hvaležnostjo.

Kdor je doma na varnem, zdravega telesa in ima čez dan kaj za pod zob - ima cel svet! Ne glede na naš materialni problem, je v srcu večji!

Lejla Zukić, 2. a

KAJ ME OSREČUJE?

Najljubša beseda: TRENING – to besedo vidim kot zdrav način življenja. Trening je pomemben za regeneracijo mišic in za bolj zdrav način življenja. Sam se ukvarjam s treningom že več kot 11 let in lahko povem, da je veliko bolje trenirati, kakor da si doma brez ideje. Kadar treniraš, se z leti naučiš jesti primerno svojemu telesu, kar poveča možnost za lepše in bolj zdravo življenje.

V življenju me osrečujejo nove stvari, nove poti in kako se ljudje razvijajo v drugačnih pogojih. Všeč mi je, da s trdim delom/trudom lahko pridemo kamorkoli želimo, saj se celo življenje učimo in raziskujemo nove stvari, ki nas zanimajo.

Najljubša beseda: SQUOSHY – všeč sta mi beseda in njen pomen. Velikokrat jo uporabljam.

V življenju me najbolj osrečujejo: mami, moj psiček Ron, nečak Tim in prosti čas.

Najljubša beseda: VZTRAJNOST – potrebuješ jo vsak dan na novi poti proti cilju, ki ga želiš doseči.

V življenju me najbolj osrečujejo:

- Moj hobi/šport – fitnes, ker tam lahko treniram za moč, notranje počutje. Preoblikujem svoje telo tako, kot si želim, in tam lahko vztrajam brez ovir, da bom na koncu ponosna nase.
- Moj fant, ker se ob njem počutim JAZ, zaradi zaupanja in ker se z njim lahko vsak slab dan spremeni v super dan.
- Moja družina, ker jo imam in ker si lahko zaupamo ter pomagamo.

Najljubša beseda: NJAPE – ker smo si to besedo izmislili s prijatelji.

V življenju me osrečuje to, da imam žive starše, da lahko igram nogomet, predvsem pa me zadnje čase osrečuje dejstvo, da imam dekle, ki jo imam zelo rad.

Najljubša beseda: AMBICIOZNOST – saj brez nje ne bi prišli tako daleč, kot smo. Brez ambicioznosti ni sveta.

Osrečujejo me dobri prijatelji in moja družina, saj mi vedno stojijo ob strani, spoštujejo moje odločitve in mi vedno pomagajo, kljub temu da se večkrat ne strinjamo.

Najljubša beseda: PRIJAZNOST – ker je to najboljša človekova lastnost.

Osrečuje me družina, ker jo imam rad in si ne predstavljam življenja brez nje.

Najljubša beseda: LOJALNOST – ker lahko ta beseda »potegne« največ iz človeka.

Osrečuje me sreča oseb, ki jih imam rad.

Najljubša beseda: DOM – ker se tam počutim varnega, saj imam ljubečo družino.

Osrečuje me, če je moja punca srečna in vesela.

Najljubša beseda: SONCE – tudi če si slabe volje, te umiri in napolni z energijo.

Osrečujejo me prijatelji in družina.

Najljubša beseda: ŽELVA – ker se vedno počuti doma, kjerkoli že je (tako kot jaz 😊)

Osrečuje me oseba, ki mi vedno stoji ob strani, me podpira pri različnih dejanjih, je z menoj v slabih trenutkih. Poleg njega me osrečuje tudi družina.

Najljubša beseda: ODKRITOST – če nimaš te lastnosti, nimaš pravih prijateljev, saj si zahrbtna ali dvolična oseba.

Osrečujejo me prijatelji in družina, za katere vem, da me imajo radi in mi bodo stali ob strani ne glede na vzpone in padce.

EMBALAŽA IZ PLASTIČNIH SNOVI

PLUSI

Plastična embalaža je eden najbolj razširjenih materialov po celem svetu, saj se uporablja za shranjevanje, pakiranje in transport. Njene osnovne naloge so antimikrobna zaščita, antioksidacijsko delovanje, ohranjanje arome in okusa, varovanje pred svetlobo, zmanjšanje respiracije, ohranjanje organoleptičnih lastnosti in zaščita pred insekti, ptiči in glodavci. Največkrat se uporablja v živilski industriji zaradi omogočanja učinkovitega in trajnostnega pakiranja občutljivih živil in je hkrati cenovno sprejemljiva. Okoljski stroški alternativ plastiki so lahko višji kot sama plastika, kar je tudi razlog, zakaj plastika še vedno prevladuje kot embalaža za dobrine po svetu. Skoraj polovica letno proizvedene plastike je namreč namenjena za embalažo. Plastika je omogočila, da ima velik del sveta večji dostop do varnejše hrane, sveže pitne vode in zdravil, prav tako pa se je zaradi plastike zmanjšala količina pokvarjene hrane. To se prevede v nižji ogljični odtis v proizvodni verigi, za posledico pa ima tudi bolj kakovostno življenje za milijone ljudi.

MINUSI

Čeprav imamo mnogo koristi od plastične embalaže, ima tudi mnogo negativnih lastnosti. Težava pri uporabi embalaže iz plastičnih snovi je njena trpežnost, saj se posledično tudi razgrajuje počasneje. Odpadna plastika predstavlja velik delež odpadkov, ki jih producira človeštvo. Imamo možnost reciklaže, ampak težava pri recikliranju je, da različne snovi, ki jim s skupnim imenom pravimo »plastika«, zahtevajo ločevanje in različne postopke predelave. Ločevanje je drago, saj poteka večinoma ročno. Imamo pa tudi mnogo plastičnih predmetov, odvrženih v naravi. Poleg resnega bremena okolju, je tudi mnogo nevarnih snovi v plastiki. Imenujemo jih aditivi, ki pa so različno toplotno, kemijsko in mehansko stabilni. Tako ob zunanjih poškodbah, visokih temperaturah in izpostavljenosti ultravijoličnim žarkom nemalokrat snovi, ki jih embalaža vsebuje, začno prehajati v živilo.

Plastika brez dodatkov ob segrevanju razpade na ogljik in vodik, ki reagirata z atmosferskim kisikom in nastane voda. Nekateri tipi plastik vsebujejo kemikalije za izboljšanje lastnosti, ki se sproščajo ob stiku s tekočinami (npr. pijačo) ali ob sežiganju kot plini. PVC tako vsebuje ftalate, ki lahko predstavljajo nevarnost za zdravje ljudi.

REŠITEV?

Znanstveniki in specialisti na tem področju iščejo načine, kako narediti biorazgradljivo plastiko, ki razpade ob delovanju UV žarkov, mikroorganizmov, vode ali drugih dejavnikov okolja, ampak, dokler ne bodo (če bodo) našli takšne ali podobne alternative, lahko tudi sami kaj prispevamo, tako da bi spodbujali rastoče gospodarstvo z nizkimi emisijami ogljika, in hkrati zagotovimo, da ne bomo postali rabelj našemu planetu.

BOLJŠI SVET

- Svet okoli nas, poln drvečih ljudi, ki ne razumejo več sproščenosti in spontanosti življenja. Vsi živimo zato, da delamo, in delamo zato, da živimo. Velikokrat si sploh ne vzamemo časa za ljudi in hobije, ki nas zares osrečujejo. Čas, ki smo ga sami ustvarili, je postal zdaj naš sovražnik. Ves čas spolzi, neusmiljeno med prsti. Nekateri so ali pa smo že pozabili na tiste prave moralne vrednote. Mislim, da bi moral vsak živeti življenje s polno žlico, vsak zase vedeti, kaj se njemu zdi prav in kaj narobe. Nihče ne bi smel nikogar obsojati, saj nihče ne ve, kaj je zares prav.

Vsi skupaj si prizadevamo za boljši in lepši svet, svet s prihodnostjo. Svet brez vojn, revščine, nesvobodnih ljudi. Svet brez obsojanj in zamer. Konec koncev že tako zapravimo kar nekaj let svojega življenja, ko spimo. Zakaj bi se še prepirali in izgubljali živce? Če bi lahko, bi se vrnila v čase, ko so živeli v naravi, se borili za življenje in živeli v težkih pogojih. Vendar so živeli, ne pa tako kot zdaj, ko vsak otrok takoj dobi pametni telefon, pozabi na realno življenje in iz dneva v dan »visi« na njem po več ur. Tudi sama sem taka in to me zelo moti, kajti postali smo kot ovce, ki jih vodijo pastirji, ki zelo dobro vedo, kaj delajo. Morali bi več časa preživeti z družino, v naravi, daleč od socializacije, interneta. Življenje bi dobilo smisel. Bilo bi manj depresivnih ljudi, utrujenosti, lenobe, trdosrčnosti, sovraštva. In več prijaznosti, boljša telesna sposobnost, boljši odnosi in razmerja. Zato si želim, da bi se svet spremenil in postal boljši. Vsaka posamezna oseba še kako šteje pri skupnem boju za boljšo prihodnost.

- Živijo! Danes vam bom povedala svoj recept za boljši svet oz. življenje. Definitivno vsak posameznik jemlje svoje življenje in razmišljanje drugače, zato tudi recepti niso enaki.

Prva stvar oz. misel, ki me spodbuja k dobremu življenju, je: Delaj dobro in dobro se ti bo vrnilo. Vsekakor to ni nikjer dokazano, ampak v to jaz verjamem. Že samo razmišljanje o tem ti ne more narediti nič slabega. Dandanes si vsako mnenje drugih vzamemo preveč k srcu in to nas dela potrte, žalostne, smo v stresu. Zato si negativna mnenja izbrišem iz glave, kajti vsak ima drugačno mišljenje in ideje. Ne razumem ljudi, ki komentirajo tuja življenja. Prepričana sem, da če bi se vsak zanimal zase, bi bilo na svetu več veselja oz. pozitivne energije, ki je ne bi manjkalo. Ker smo v 21. stoletju, na nas ne vplivajo samo ljudje, ampak tehnologija. Že prazna baterija v telefonu nam povzroča razočaranje. Zato bi moral vsak oceniti svoje meje in jih tudi upoštevati. Na dolgi rok na nas slabo počutje ne vpliva dobro. Za veliko boleznih ne vedo točne razlage, kako je do njih prišlo. Nekateri menijo, da vse to povzroča stres, zato mora biti čim več pozitivne in dobrega časa, preživetega z ljudmi, ki jih imamo najraje.

- Svetlo, mogočno sonce spusti svoje žarke skozi okno in bele zavese ter zaslepi moje oko, hkrati pa ga predrami, da se zbudi pred novim dnevom z vzponi in s padci. Včasih je muka stati, sploh, če težek dan čaka pred vrati, temačne občutke nalaga nam svet, ki z dejanji ljudi je odet, zvonovi oznanjajo bežeči čas, ki enakomerno izteka se na uri, spreletava slab me občutek, da slišim grozote vojne nekje in težko življenje. Svet postaja kontaminiran.

Onesnažen je ta naš planet, plastika je del našega vsakdana, zavržena postala je hrana, čisti odnosi bežijo, denarci pa oči svetlijo. S pravo zgodovino, ki se ponavlja, svoboda uokvirjena je in volja predana. Danes si ozkogledno želimo nekaj, česar sploh ne potrebujemo. Jaz, ti, mi vsi. O svojem preživetju se sprašujemo in hkrati življenje krajšamo. Tarča postale uboge so živali, ki smo jim že domove pregnali, buljimo v ekrane in uničujemo si možgane. Marsikaj bi lahko spremenili, pa si sploh želimo dovolj? Boljši svet bi bil lahko pisano odet, z rožami odet in lepimi vrednotami ogret, iz spoštovanja zgrajen in deloma ohranjen.

A, kako naredimo boljši svet? Utrujajo nas temačne novice, gorimo o posledicah globalnega segrevanja, lakota divja kot tornado, s svojimi službami nismo zadovoljni. Z dejanji, željo po boljšem svetu lahko naredimo še slabše. Bolezni spremljajo človeštvo, zakaj bi se ukvarjali še s čim nepotrebno, si kdo misli. Potekajo globalne konference, dogajajo se protestni shodi, podpisani so sporazumi, strožja so pravila, a Zemlja je še vedno "gnila". Ogromno truda je bistvena sestavina lepšega sveta, glave danes so zaspane, komaj slišijo, kaj dobrega naredijo. In kljub temu da imamo pred seboj sonce, ga še vedno iščemo, želimo si boljši svet. Kaj drugega bi se še spremenilo? Demokratično vodstvo sveta, svoboda, ljubezen, toplina, želja večine ljudi. To je boljši svet. Dnevi so prepojeni s harmonijo, z mirom dosegljivi smo kljub oddaljenosti. To so sanje, pa so dosegljive?

Menim, da vsak izmed nas lahko kaj naredi, da bi se vsi lahko počutili bolje na svetu. Vsak se lahko izboljša in z majhnimi koraki pripomore k lepšemu svetu, potem dih ne bi bil več tako plitek in otežen, ampak poln, krepak in globok.

KAJ ME NAREDI SREČNEGA?

Smo v letu 2020. Od mojega rojstva, leta 2004, se je spremenilo veliko stvari. V svetu so prevladala velika socialna omrežja. Ljudje so pozabili biti ljudje. Večinoma se predstavljajo kot osebe, ki v resnici niso. Večino mladostnikov je osvojil komercializem.

Muziko večinoma poslušajo zaradi video spotov in drugih stvari v videih (nakit, avti, punce). Redko kdo pa še posluša muziko, ki ima nek pomen oziroma govori o realnosti.

Punce večinoma iščejo pozornost z oblačili. Fantje se večinoma družijo s koristneži, se pretepajo brez razloga, da bi dobili pozornost. Večina najstnikov ima potrebo po dokazovanju, ker imajo slabo samopodobo. Nekateri se obnašajo še vedno svojim letom nedozorelo. Moje osebno mnenje je, da je tako nezrelo obnašanje posledica razvajenosti od doma. Starši ne poslušajo več učiteljev, temveč se z njimi prerekajo.

Težko je danes ostati takšen, kot si v resnici, ter se ne pretvarjati zaradi drugih, da si nekaj, kar nisi. Jaz sem večinoma tišji, rad se hecam ter družim v ožjem krogu prijateljev. Z učitelji nimam v šoli preveč problemov, ker jih upoštevam.

Sreča, menim, da je relativen pojem. Sreča je stanje v naši glavi. Lahko si srečen, če imaš ženo in otroke ter majhno stanovanje, lahko si nesrečen, četudi imaš veliko denarja, veliko stanovanje ter drag avto. Mene osebno naredi srečnega pomoč drugim v stiski, preživljanje časa z materjo ter s prijatelji. Najboljši prijatelj je vedno mati, ker nam ne bi nikoli naredila škode, ampak, na žalost, se v teh letih dovolj najstnikov ne zaveda, kaj imajo.

Ljubezen je večinoma brezvezna, nihče ni resen. Veze v povprečju trajajo par mesecev. Opazil sem, da imam malce drugačno razmišljanje kot drugi, ker sem »šel čez veliko več stvari« kot drugi. Zavedam se tudi, da nisem perfekten, a sem se naučil poslušati ljudi, priznavati svoje napake ter jih ne ponavljati kot ostali.

KAJ ME OSREČUJE?

V življenju me osrečuje veliko stvari. To so stvari, ki jih rad počnem v svojem prostem času. Že od malih nog me osrečuje dirkanje z motorji po dirkališčih. Zelo rad gledam tudi druge, kako se vozijo po dirkališčih. Doma imamo tudi majhno avtomehanično delavnico, kjer pomagam očetu pri popravilu avtomobilov. Veliko prostega časa preživim v njej. Rad grem tudi ven s prijatelji, z njimi največkrat igram košarko.

Osrečujejo me tudi ljudje okoli mene, s katerimi sem dober prijatelj ter mi stojijo ob strani. Kadar je zunaj lepo, sončno vreme, se običajno vsedem na kolo ter grem na sosednji hrib, od koder je sijajen razgled v dolino. Takrat odmislim vse in le uživam v lepem razgledu.

Pri sproščanju mi pomaga glasba, saj je del mojega življenja. Glasba mi pomaga, kadar sem žalosten, vesel, razigran, živčen ... Glasba je nekaj, kar mi daje moč.

Zares veliko prostega časa preživim tudi na različnih dirkalnih stezah po svetu, daleč od svojega doma, ampak velika podpora ter opora sta mi starša, ki me podpirata in spremljata vsepovsod. Zadovoljen ter srečen sem, če se vrnem domov s kakšnim pokalom. Takrat sem najbolj srečen.

Poleg dirkanja po stezah ter vsem pritisku v šoli pa sem pa tudi prostovoljni gasilec v PGD Trbovlje mesto. Po nekaj intervencijah spoznaš, da je življenje lahko zelo kratko. Prideš na kraj nesreče ter vidiš, da je prepozno, lahko pa prideš pravočasno ter rešiš življenje. Ko rešiš nekoga, si srečen, zadovoljen, če pa nekdo umre, pa žalosten ter jezen. Po srečnih intervencijah pridejo tudi ljudje v gasilski dom ter se nam zahvalijo. To pa je stvar, ki mi zares veliko pomeni v življenju – da so ljudje srečni.

Ni lahko - se pa splača boriti.



DROGE

Droga, droga hudič si ti,
se ujeti zlahka 'stiš,
si preprosta, kakor žoga,
dobiti in zaužiti te ni nadloga.

Mladi radi te imajo,
saj te ne poznajo.

Droge ne potrebuješ,
da dobiš prijatelje,
veš, da lahko raziskuješ
tudi kje drugje.

Skrbi za svoje zdravje,
vendar ne tako,
drogo opusti,
ustvari si življenje,
da ti bo lepo!

Zakaj bi droge, če lahko
s prijatelji se imaš lepo?!

dijakinje 2. b

NE VEJO

Takrat, ko te nihče ne razume,
ko vsi vidijo le pogumne.

Takrat, ko dihaš težko,
ko te nihče ne drži za roko.

Takrat, ko te v prsih boli,
ko nimaš več moči.

Takrat, ko je tvoja koža ranljiva,
ko hočeš biti nedotakljiva.

Takrat, ko hočeš vpiti,
ko se nočeš več zbuditi.

Takrat oni tega ne vejo,
skrivaš se pod odejo.

Ne vejo, kako se počutiš,
ne vejo, kakšne bolečine občutiš.

Ne vejo, kaj je v tvoji glavi,
ti pa ne veš, kateri prijatelj je pravi.

Takrat verjameš in upaš,
da nikoli ne obupaš.

VSE, KAR JE BILO

Bilo je lani ob morju,
ob prelepem sončnem obzorju.
Bila sva samo ti in jaz,
božal si mi obraz.

Spal si pri meni,
ležala sva nad tlemi,
a jaz sem se počutila,
kot da ne bi bila ob tebi.

Bil si lep kot jagoda,
sladek kot med,
ob tebi čutila sem vsak cvet,
ker bil si mi ves svet.

Nato je vse minilo,
našel si drugo milo,
zato sem odšla nazaj,
ko rekel si mi »kraj«.

Jaz spet ostala sem sama,
ampak sem še vedno bila dama.
Ko mi je težko,
pogledam v nebo
in mislim si srčno,
upam, da ti bo hudo.

Vem, da našla si bom drugega junaka,
ki ne bo taka spaka.

Pogledala mu bom v obraz
in brez slabe vesti mu rekla:
to sem jaz!



ČUSTVA

Rada bi pisala o svojih čustvih,
pa ne vem, kaj čutim.
Na prsih čutim močan pritisk,
bolečino v srcu,
pa ne vem, zakaj.
Ljubim te,
ampak ne vem, kako.

Trenutno sem zmedena,
ne vem, kaj bi rada,
ne vem, kaj mi ti lahko daš
in kaj ti čutiš.

Vse te sanje so čedalje bolj resnične.
Zbudim se v bolečinah in strahu,
da ne poznam resnice.
Kaj naj verjamem in kaj ne?

Zaupam ti,
vendar je v meni še vseeno nek glas,
ki mi pravi, da nisi zvest.
Moje misli so neskončne,
sploh se ne končajo,
moje telo pa čedalje bolj boli.

Včasih si želim,
da bi se vse skupaj končalo,
ampak vem,
da bi se bolečina še poslabšala,
ker te nočem izgubiti,
ker te ljubim.

LJUBEZEN

Prava ljubezen ne potrebuje dokazov ..., le resnico.
Resnična ljubezen se začne, ko nič ne pričakuje nazaj.
Če vem, kaj je ljubezen, je to zaradi tebe.
Zaljublil sem se tolikokrat ..., ampak zmeraj vate.
Moje srce je popolno, ker si ti v njem.
Vsakič, ko te zagledam, se znova zaljubim.
Ljubezen nima cene.
Ti si moja Nebesa na Zemlji.
Ko je ljubezen prava, zmeraj najde pravo pot.
Moje oči bodo iskale le tebe.

Domen, Aleš in Matej



FAMILY

Family is a group of people who are related to each other. What family means to me is love, someone that is always there for you, acceptance, faith, advice and comfort. You can't choose your family; you need to be proud of your parents and other family members. I am proud of my family, they mean everything to me. I have 5 younger brothers, 3 younger sisters and the most wonderful mother in the world. I love them so much and I spend all my free time with them. It's true, that there are a lot of toys everywhere, noise all the time, when you clean the room it will stay clean less than 10 minutes, and sure there are disagreements sometimes but you can't be mad at them. I can't imagine life without them and I am very grateful that I have a big family.

Kristina Amon, 3. a

WHY I READ

Reading helps you develop and enhance your verbal skills. By reading regularly, you enrich your vocabulary and you may find it easier to express yourself in everyday conversations.

The act of reading improves your concentration. Once you learn to easily lose yourself in a book, you can bet your attention will also improve in your daily tasks. Studies show that avid readers are also more likely to engage in cultural activities, which make them more active members of our society who care about the state of the world, but they are also much more socially critical and benevolent.

Reading also obviously stimulates your imagination. When we read about places unknown, our minds create a wealth of imaginative images instead of merely storing images from small screens. The imagination and with it the creativity of our mind are so enhanced. People who read tend to be smarter. Books are a treasure trove of knowledge and data and are moderately inexpensive. Passionate readers clearly show widespread insight and are usually filled with general knowledge.

Reading books makes you interesting and engaging. You will not only be able to engage in interesting conversations with others, you will be able to engage a wide range of people in communication and improve your knowledge.

It reduces stress. It can slow down our heart rate and make your muscles unclench and relax.

Reading engages your brain, enhances your memory and helps when developing new skills.

Through books, we can get to know each other and create ourselves. We can discover the previously unknown sources of humor, imagination and personal authenticity.

Most importantly, reading is fun. Start reading, people.

TIPS FOR BETTER STUDYING

Preparing for exams? Need help with studying?

Here you have one of the best top ten study tips.

1. Give yourself enough time to study.

Don't leave it until the last minute. Set up a timetable for your study. Write down how many exams you have and the days on which you have them. Then organize your study accordingly. You may give some exams more study time than other, so find a balance that you feel comfortable with.

2. Organize your study place.

Make sure you have enough space to spread your texts and notes out. Have you got enough light? Is your chair comfortable? Try and get rid of all distractions, and make sure you feel as comfortable and able to focus as possible. For some people this means complete silence, for others, background music helps.

3. Use flow charts and diagrams.

Visual aids can be really helpful when revising. At a start of a topic, challenge yourself to write down everything you already know. And then highlight where the gaps lie. Closer to the exam, condense your revision notes into one page diagrams. This can help you to quickly recall everything you need to know during the exam.

4. Practice on old exams.

One of the most effective ways to prepare for exam is to practice taking past versions. This helps you get used to the format of the questions, and if you time yourself this can also be good practice for making sure you spend the right amount of time on each section.

5. Explain your answers to others.

Parents and little sisters and brothers don't have to be annoying around exam time. Use them to your advantage. Explain an answer to them. That will help you to get it clear in your head, and also highlight any areas where you need more work.

6. Organize study groups with friends.

Get together with your friends for a study session. You may have questions that they know or the other way around. As long as you make sure you stay focused on the topic for an agreed amount of time, this can be one of the most effective ways to challenge yourself.

7. Take regular breaks.

While you may think it's best to study for as many hours as possible, this can actually be counterproductive. Everyone's different, so develop a study routine that works for you. If you study better in the morning, start early before taking a break at lunchtime. Or, if you're more productive at nighttime, take a larger break earlier on so you're ready to settle down come evening. Try not to feel guilty about being out enjoying the sunshine instead of hunched over your textbooks. Remember Vitamin D is important for a healthy brain. ;)

8. Snack on brain food.

You may feel like you deserve a treat, or that you don't have time to cook, but what you eat can really have an impact on energy levels and focus, so keep away from junk food. Keep your body and brain well-fueled by choosing nutritious foods that have been proven to aid concentration and memory, such as fish, nuts, seeds, yogurt and blueberries.

9. Plan your exam day.

Make sure you get everything ready well in advance of the exam - don't leave it to the day before to suddenly realize you don't know the way, or what you're supposed to bring. Check all the rules and requirements, and plan your route and journey time. You really don't want to arrive having had to run halfway or feeling frazzled from losing your way. You could also make plans to travel to the exam with friends or classmates.

10. Drink plenty of water.

As a final tip, remember that being well hydrated is essential for your brain to work at its best. Make sure you keep drinking plenty of water throughout your revision, and also on the exam day.

Good luck!

Tisa Matulin, 3. a

STRESS

Stress is a feeling of emotional or physical tension. It can come from any event or thought that makes you feel frustrated, angry, or nervous.

Stress and your body

Your body reacts to stress by releasing hormones. These hormones make your brain more alert, cause your muscles to tense, and increase your pulse. In the short term, these reactions are good because they can help you handle the situation causing stress. This is your body's way of protecting itself.

When you have chronic stress, your body stays alert, even though there is no danger. Over time, this puts you at risk for health problems, including:

- High blood pressure
- Heart disease
- Diabetes
- Obesity
- Depression or anxiety
- Skin problems, such as acne or eczema
- Menstrual problems

Signs of too much stress

Stress can cause many types of physical and emotional symptoms. Sometimes, you may not realize these symptoms are caused by stress. Here are some signs that stress may be affecting you:

- Diarrhea or constipation
- Forgetfulness
- Frequent aches and pains
- Headaches
- Lack of energy or focus
- Sexual problems
- Stiff jaw or neck
- Tiredness
- Trouble sleeping or sleeping too much
- Upset stomach
- Use of alcohol or drugs to relax
- Weight loss or gain



Causes

The causes of stress are different for each person. You can have stress from good challenges and as well as bad ones. Some common sources of stress include:

- Getting married or divorced
- Starting a new job
- The death of a spouse or close family member
- Getting laid off
- Retiring
- Having a baby

- Money problems
- Moving
- Having a serious illness
- Problems at work
- Problems at home

How to handle stress?

People can learn to manage stress and lead happier, healthier lives. Here are some tips to help you keep stress at bay.

1. Keep a positive attitude.
2. Accept that there are events that you cannot control.
3. Be assertive instead of aggressive. Assert your feelings, opinions, or beliefs instead of becoming angry, defensive, or passive.
4. Learn and practice relaxation techniques. Try meditation, yoga, or tai-chi for stress management.
5. Exercise regularly. Your body can fight stress better when it is fit.
6. Eat healthy, well-balanced meals.
7. Learn to manage your time more effectively.
8. Set limits appropriately and learn to say no to requests that would create excessive stress in your life.
9. Make time for hobbies, interests, and relaxation.
10. Get enough rest and sleep. Your body needs time to recover from stressful events.
11. Don't rely on alcohol, drugs, or compulsive behaviors to reduce stress.
12. Seek out social support. Spend enough time with those you enjoy.
13. Seek treatment with a psychologist or other mental health professional trained in stress management to learn healthy ways of dealing with the stress in your life.

Tisa Matulin, 3. a

HOW TO DECLUTTER YOUR LIFE?

- A. When you organize the space around you, make categories. For example:
 1. Clothes and shoes,
 2. Paperwork, schoolwork and books,
 3. Hygiene products,
 4. Miscellaneous.

That will help you a lot, when you don't know where or how to begin getting rid of the stuff that you don't need.

- B. When organizing one category try to make 3 piles. The first one are the things you want to get rid of, the second are the things you want to keep and the third can be the 'maybe' pile that you can go back to once you're almost finished and reconsider if you want them or not.
- C. You can use empty containers or empty boxes for organizing the smaller things.
- D. Sentimental objects can be stored in one big shoe box. It's a great way to keep it all in one place.
- E. When shopping:
 - Buy the things that you need and really use.
 - Buy the things that you like.
 - Write a shopping list. It's just so much easier when you know exactly what you need.
- F. You can also declutter your personal relationships with everyone. Keep the ones that you want to keep and get rid of those that you don't need!

I'm a minimalist and I use all these simple tips every day in my life. They really work for me so that's why I'm sharing them with you. Minimalists aren't always those who wear only one white T-shirt and jeans every day. A minimalist is a person who only uses and wears the things he likes and needs. It can be a lot or just one thing. There are many examples of that kind of minimalists.

I believe that the space around you is your mirror. Someone who's messy usually has a mess on his mind too.

Tina Žibert, 2.b



SOBOTA JE DAN ZA OBJEM

Srednja šola Zagorje in Planinsko društvo Zagorje

VABITA

v soboto, 7. 3. 2020

na

sedmi objem Zagorske doline
OD ZAGORJA DO IZLAK

Zbor: pred Srednjo šolo Zagorje, ob 8.30

Smer pohoda: Klančiče, Gamberk,
Zabreznik, Izlake
Predviden čas hoje: 4 ure

*Za malico poskrbimo mi, za dobro voljo pa vsi.
Veselimo se vaše družbe.*



Glasilo PRELOM je naslednik glasila PRELOM.

ODGOVORNA UREDNICA:

- Nataša Stražišnik, prof.

UREDNIŠKI ODBOR:

- dijaki SŠZ,
- profesorji SŠZ.

LEKTORIRANJE:

- mag. Maruša Kolar

RAČUNALNIŠKA OBDELAVA:

- Boštjan Krajnc

TISK: Grafex
ŠTEVILO IZVODOV: 200

Zagorje ob Savi, februar 2020