

# DI(V)JAK

Šolsko leto: 2016/2017

**N°1**

## KAZALO:

UVODNIK.....	4
KER SI, KAR SI, JE PRIHODNOST SVETLA .....	5
INTERVJU Z JANEZOM BARBIČEM.....	7
PRVI VTISI RAZREDA Z 1. a O SREDNJI ŠOLI .....	10
PRVI DAN NA PRAKSI.....	13
MALA ZGODOVINA VELIKE ZDRAVSTVENE NEGE .....	16
KEMIJSKI KROŽEK.....	18
NOVIČKE IZ ŠOLSKE KNJIŽNICE .....	20
ZNANOST ZA ŽIVLJENJE .....	24
ŠOLA IN STRES! .....	26
SONCE.....	27
NEZNANEC.....	28
LJUBEZEN.....	29
14. FEBRUAR .....	30
MIŠ in SLON .....	32
FEŠTA.....	33
SANJE.....	34
IZZA OBJEKTIVA .....	35
ODKRIJTE SLOVENIJO, POJDITE NA IZLET.....	36
AMERIŠKI SLAMNIK.....	40
NAVADNI ŠIPEK .....	43
SAMOPODOBA .....	45
ZDRAVA PREHRANA ZA ZDRAVO MLADOST .....	48
KAKO DIJAKI GLEDAJO IN DOŽIVLJAJO KAKOVOST ŠOLE .....	50
POTRESI.....	55
FAZANI .....	58
ZAKAJ NE MARAMO ŠOLE .....	62
KAKŠNE POČITNICE SI ŽELIŠ? .....	64
PRVI ŠOLSKI DAN V OSNOVNI ŠOLI.....	67
HALLOWEEN .....	69
TYPISCH DEUTSCH?.....	72
ŠPANŠČINA .....	73
KROŽEK FRANCOŠČINE/UN COURS DE FRANÇAIS.....	73

<b>KANCONA HIV .....</b>	<b>77</b>
<b>KOZMETIČNA ZNAMKA GOLDEN ROSE.....</b>	<b>79</b>
<b>NARAVNA MANIKIRA.....</b>	<b>81</b>
<b>IZDELAVA VOŠČILNIC .....</b>	<b>84</b>
<b>ŠALE .....</b>	<b>87</b>
<b>UREDNIŠKI ODBOR.....</b>	<b>89</b>

## UVODNIK



V tokratnem uvodniku dijaškega časopisa Divjak želim spregovoriti o šoli, o dijakih in poklicih, za katere izobražujemo. Živimo v svetu, kjer misli spreminjamo v oblike, naše oblike so naši dijaki in znanje, ki ga imajo. So njihove sposobnosti, so njihove uresničene ideje. Zdravstveno-kemijska šola s farmacevtsko in kozmetično usmeritvijo je šola tisočerih idej, je šola tisočerih zgodb in uspehov in je šola nasmejanih in vedrih obrazov. Vsako leto v šolo vstopa vedno več novih obrazov in vsak od njih je zgodba zase. Svoja šolska vrata

z veseljem odpremo obiskovalcem.

V novembru smo izvedli dan odprtih vrat in javnosti predstavili svojo dejavnost in poklice. Dijaki zdravstvene usmeritve so prikazali, kako poteka nega otroka, obiskovalcem so izmerili vitalne funkcije in prikazali postopke oživljanja. Kozmetičarke so obiskovalcem zmasirale roke in oblikovale nohte. Farmacevti so pripravili nekaj zdravilnih napitkov ter pokazali, kako se izdelava čisto prave tabletki. Kemiki pa so razkrivali skrivnosti čarobne kemije. Svoje poklice so naši dijaki skupaj z mentorji predstavili na številnih osnovnih šolah širom Dolenjske in Bele krajine.

Svoja vrata ponovno odpiramo 10. in 11. februarja, ko pripravljamo informativni dan. Zato lepo povabljeni vsi, ki vas poklici, za katere izobražujemo, zanimajo. To pa ni vse, kar na šoli počnemo. O mnogih talentih, dosežkih v šolskih klopih in izven njih, o zabavnih in manj zabavnih trenutkih na šoli boste lahko prebrali v sveži številki Divjaka. Vaša naloga je (Hmm, naloga? No, saj ni obvezna ...), da temeljito preberete samo in res samo tiste stvari, ki vas zanimajo, in da ob branju uživate, tako kot ob branju nečesa, kar je povezano s šolo, še nikoli niste.

Damjana Papež, prof.  
ravnateljica

# KER SI, KAR SI, JE PRIHODNOST SVETLA

## (Intervju s profesorico Julijano Krajšek Souvan)



V tem intervjuju bom predstavila gospo profesorico Julijano Krajšek Souvan, ki je na naši šoli začela poučevati že kot študentka v začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja in od takrat uči bolj ali manj neprekinjeno. Poučuje umetnost, in sicer trenutno na treh šolah znotraj Šolskega centra Novo mesto.

### 1. Kaj vas je navdušilo nad tem poklicem?

Rada sem med mladimi, ki nikoli niso dolgočasni, šolske ure niso predolge, velik plus so počitnice, skratka, šola je zakon!

### 2. Če bi izbirali še enkrat, bi izbrali isti študij? Zakaj?

Umetnostna zgodovina je obsežen, ampak zabaven študij. Navduševale so me zgodbe o umetnikih, njihovih delih, malo manj pa letnice in latinščina.

### 3. Ste v preteklosti poučevali tudi kje drugje?

Za kratek čas sem se preizkušala tudi na Srednji šoli za gostinstvo in turizem v Novem mestu.

### 4. Imate kakšne konjičke, ki so povezani z vašim poklicem?

Rada potujem in kjer se le da, obiščem kakšen muzej ali galerijo.

### 5. Vam je na šoli všeč?

Da, rada sem v šoli in ne želim si delati nikjer drugje.

**6. Pri pouku smo izvedeli, da radi potujete. Kje vam je bilo najbolj všeč? Zakaj?**

Težko rečem, v bistvu je povsod lepo, tudi doma. Aljaska me je navdušila s svojo prostranostjo, redko poseljenostjo in specifičnim podnebjem, Afrika je drug planet, kot bi gledal National Geographic v živo, polno eksotičnih živali in prvobitnih plemen. Ne glede na to, kam grem, pa se vedno rada vračam domov.

**7. Imate kakšno anekdoto iz potovanj?**

Cel kup, večina pa ni primernih za objavo ;-) V bistvu pa me najbolj jezi, če v daljnih deželah srečam kakšnega Evropejca, po možnosti iz katere od sosednjih držav, ki nima pojma, kje je Slovenija. Takšna nevednost se mi zdi prav neverjetna.

**8. Kje še niste bili in kam bi še radi odpotovali?**

Marsikam bi še rada šla, zaenkrat sanjam o Mongoliji, Novi Zelandiji, Havajih ... Bomo še videli.

**9. Kakšen je vaš življenjski moto?**

Ker si, kar si, je prihodnost svetla.

**10. Nam zaupate vaš največji življenjski cilj?**

Da ne hrepenim po nemogočih stvareh in sem zadovoljna s tistim, kar imam, tukaj in zdaj.

Hvala za vaše odgovore in vaš čas.

Valentina Županc, F 2. b

# INTERVJU Z JANEZOM BARBIČEM

## 1. Kakšna je bila vaša poklicna pot od srednje šole do upokojitve?



Na Univerzi v Ljubljani sem dokončal študij kemijske tehnologije. Med študijem sem dve leti delal na Institutu Jožef Stefan na področju kemijske sinteze. Nato sem bil dve leti v Tovarni zdravil Krka, zatem pa sem dve leti v tehniški šoli, predhodnici današnjega Šolskega

centra Novo mesto, poučeval matematiko, fiziko in kemijo. Sedem let sem bil zaposlen v Novolesu na razvoju polimerov, od leta 1990 pa sem bil do upokojitve zaposlen na Šolskem centru Novo mesto.

## 2. Ali je pouk v srednji šoli danes drugačen kot takrat, ko ste bili vi srednješolec?

Zelo drugačen. Obiskoval sem Srednjo kemijsko šolo v Ljubljani. Imeli smo štiri ocenjevalna obdobja, več je bilo ustnega ocenjevanja in veliko manj kontrolnih nalog. Na ocene ni bilo ugovorov. Takoj v prvem letniku je bila ostra selekcija, ki je moj razred skrčila iz 32 dijakov na 21, ki smo ga uspešno zaključili z maturo in dosegli poklic kemijski tehnik. Kot zanimivost moram omeniti, da smo bili v našem razredu sami fantje.

## 3. Ali se spomnite kakšne zanimive prigode iz študijskih let?

Verjetno bi vas najbolj zanimalo, če smo ga kdaj kaj posebno ušpičili. V šoli ni bilo kaj posebnega, več se je dogajalo v internatu, na primer nelegalni izhodi in podobno.

Največ hrupa smo zganjali ob slovesu v šoli kot maturanti - veliko več, kot je dovoljeno dandanes.

Najbolj mi je ostalo v spominu kampiranje ob zaključku drugega letnika. Razrednik, ki je bil tudi dober alpinist, nam je priskrbel šotore Planinske zveze

Slovenije, tako da smo z vlakom odpotovali do Pule, zatem pa v okolici divje kampilali v nekem gozdičku. Bilo je res kar divje, vendar se je vse dobro končalo.

**4. Zakaj ste se odločili za učiteljski poklic?**

Pravzaprav sem nameraval delati v kemijski industriji in šele v času prve zaposlitve sem postopoma zahajal v učiteljske vode. Ves čas sem nihal med raziskovanjem in poučevanjem.

**5. Ali lahko opišete začetek vaše učiteljske kariere?**

Že v srednji šoli sem veliko pomagal sošolcem pri učenju. Ognjeni krst sem doživel kot absolvent kemijske tehnologije, ko sem izvedel tečaj kemije za tuje študente iz afriških in arabskih držav (nekdanje gibanje neuvrščenih), ki so opravili tečaj iz slovenskega jezika. Ko sem bil redno zaposlen v Novem mestu, sem po nekaj ur honorarno poučeval na tamkajšnji srednji tehniški šoli.

**6. Lahko opišete kakšen lep spomin na poučevanje?**

Naredil sem nekaj preprostih vaj, ki omogočajo ne le spoznavanje, ampak tudi doživljanje določenih pojavov. Pripomočke in sestavine sem pripravil sam in lepo je bilo opazovati, kako so dijaki z zanimanjem opravljali poskuse in zatem zavzeto sodelovali ter poskušali čim bolje odgovoriti na zastavljena vprašanja.

**7. Katero snov je bilo dijakom najtežje razložiti?**

Pravzaprav je razlagati težko. Dobra razlaga ne zadostuje. Potrebno je vzbuditi zanimanje pri dijakih in to je po mojem mnenju najbolj pomembno. Če dosežeš situacijo, da dijaki sami iščejo znanje, je to to.

**8. Se je v vseh letih poučevanja pripetilo tudi kaj neprijetnega?**

Nekoč se je pri laboratorijskih vajah iz kemije neka dijakinja zelo močno urezala pri delu s pipeto. V bolnici so morali urezino šivati in kasneje brazgotino popravljati. Takšni dogodki so za učitelja najbolj neprijetni.



**9. S čim se zdaj ukvarjate, ko ste zaključili svojo delovno obveznost?**

Trenutno sem na krajšem zdravljenju, bom pa še nekaj časa predaval v šoli ob delu in pripravljaj poskuse z vsakdanjimi snovmi, ki jih z veseljem kažem svojim vnukom. Spremljam razvoj znanosti preko poljudnih revij in interneta. Doma pa bom gojil nekatere male živali in obdeloval majhen vinograd.

**10. Res velja rek, da ko greš v pokoj, imaš manj prostega časa kot takrat, ko hodiš v službo?**

Časa je vedno enako, pri sebi moraš razčistiti, kako ga izkoristiš. Postaviti si moraš svoje prioritete.

**11. Glede na to, da ste pri svojem delu veliko raziskovali, nas zanima, ali je kemija kot veda še prisotna v vašem življenju?**

Nameravam imeti več neposrednega stika z naravo. Bolj podrobno želim spoznati Slovenijo, pa tudi kak skok v tujino ne bo izključen.

Še naprej bom spremljal dosežke pri raziskavah osnovnih delcev in pojavov v vesolju. Tudi na področju samourejanja snovi (nastanek življenja) je še veliko več neznanega, kot je znanega.

## PRVI VTISI RAZREDA Z 1. a O SREDNJI ŠOLI

V šoli je preprosto lepo. Imamo super profesorje, dobre sošolce in kar dobro malico. Šola je zelo velika in na začetku smo se malo izgubljali, vendar smo se že navadili na vse hodnike in prehode.

Lucija in Ema

Pričakovala sem, da bo vse veliko huje, potem pa se je vse dobro izteklo. Izkazalo se je, da se srednja šola ne razlikuje od osnovne šole, kot sem mislila, le novo okolje in novi sošolci, na katere se hitro navadiš. Naporno (zaenkrat) je to, da moraš vstajati prej in v šoli ostati dlje.

Manca

Srednja šola pomeni novo odgovornost in nov način življenja. Šola je veliko večja kot osnovni šoli. Spoznaš nove sošolce, sklepaš nova prijateljstva. Predmetnik je bolj pester in seveda drugačen.

Samo in Matej

Moj prvi vtis, ko sem prišla v šolo, je bila misel, kaj če se izgubim. Šola je zelo velika in še zdaj po nekaj tednih se ne najdem. Malica je povprečna, včasih dobra, včasih ne. Prvi dnevi so bili zanimivi, ker smo spoznavali drug drugega, nove ljudi, novo okolje. Ampak se vsega kmalu naveličaš in marsikaj se izkaže drugače, kakor je zgledalo. Razred je v redu in si se razumemo, upam, da tako ostane. Zdravstvena šola se mi zdi zanimiva. Pred začetkom me je bilo zelo strah, v trebuhu me je tiščalo, zdaj pa je že prijetno.

Tina

Prvi dan šole je bil predvsem težak, prišli smo v dvorano Leona Štuklja in bilo me je zelo strah. Nisem pričakovala, da si bom tako hitro našla prijatelje. V našem razredu so vsi zelo prijazni in se veliko družimo. Na začetku se nismo dobro znašli, ker je šola zelo velika. V njej je veliko dijakov, ampak zdaj nam je dobro. Odnos profesorjev je boljši od pričakovanj, saj so vsi zelo prijazni.

Rejhana

Sva dijaka prvega letnika zdravstvene nege. Zelo nama je všeč šola in Novo mesto. Punce so zelo v redu, prav tako tudi profesorji. Mislila sva, da ne bova našla vseh učilnic, vendar je bilo enostavno. Presenetil naju je predvsem pozitiven odnos profesorjev do dijakov. Razred nama je zelo všeč, razumemo se in postali smo že pravi prijatelji.

Jaka in Matevž

Prvi šolski dan nas je bilo zelo strah, saj smo prišli v nov svet z neznanimi ljudmi. Med seboj se nismo poznali, vendar smo se kmalu spoprijateljili s sošolci, s katerimi bomo skupaj preživeli štiri leta. Strah nas je bilo tudi fazaniranja in kako se bomo znašli v tej veliki stavbi med množico ljudi. Malo tudi to, kako bomo prišli domov tisti, ki ne živimo v Novem mestu. Po koncu pouka smo s prijetnimi občutki odšli in spoznali, da ni bilo spet tako hudo, kot smo si predstavljali.

Sara in Petra

Profesorji so prijazni, super učijo in radi pomagajo. Učenci višjih letnikov niso nesramni, prvi dan so nam pokazali učilnice, res da so nas »pofazanirali«, a so bili še vseeno prijazni. Fantje so odlični! Malica je super! V šoli se lepo počutiva in imava dobre sošolce in sošolke.

Lara in Tea

Ko smo prvič vstopili v šolo, se nam je zdela velika, bilo nas je strah vseh dijakov, ki so nas pričakali z nasmeškom v očeh in flomastrom v roki. Ampak tolažila nas je misel, da bomo naslednje leto tudi mi na njihovem mestu. Kasneje smo spoznali profesorje, ki so se razveselili nas – novih di(v)jakov. Sprva nam je bila šola velika uganka, a smo ji kmalu razrešili. Všeč so nam tudi drugi dijaki, ki nam radi pomagajo, če potrebujemo njihovo pomoč. Upamo, da smo izbrali pravo šolo, in da se bomo v njej počutili zelo dobro ter nam bo na koncu ostala v lepem spominu.

Maj, Ana in Eva

Prvi dan smo bili zelo prestrašeni, ker nismo poznali šole in novih ljudi. Zelo nas je bilo strah tudi starejših dijakov, ki so nam narisali nekaj »F-jev« na obraz in na roke. Ko pa smo se razdelili po oddelkih, nas ni bilo več strah, saj smo videli, da so vsi dijaki in profesorji zelo prijazni in pripravljeni pomagati. Na začetku se nismo najbolje znašli, ampak smo si s skupnimi močmi pomagali in raziskali celo šolo. V razredu se zelo dobro razumemo in smo postali že zelo dobri prijatelji. Zdaj nam šola postaja čedalje bolj všeč in upamo, da bomo v šolo radi prihajali tudi naslednja štiri leta.

Teja, Besjana in Petra

## PRVI DAN NA PRAKSI

Odkar sem prišel nazaj v šolo, sem ves čas razmišljal o praksi. Kako bo vse potekalo, kako se bom odzval, ali bom prestrašen ali ne. [Preberi več ...](#)

Timotej Bučar, Z 3. b

Na koncu se je izkazalo, da sploh ni težko, če si vsaj malo ponovil snov preteklih let. [Preberi več ...](#)

Urška Bahor, Z 3. b

Verjetno bi si marsikdo predstavljal, da praksa v bolnišnici pač že ne more biti tako velika stvar, vendar ni tako. [Preberi več ...](#)

Anja Berk, Z 3. b

Najprej mi je bilo malo težko, ko pa sem se privadil, mi ni bil več problem, saj sem vedel, da sem delo dobro opravil. [Preberi več ...](#)

Kristjan Horžen, Z 3. b

Prvič sem aplicirala sredstvo proti strjevanju krvi, ki ga dobijo pacienti, ki že nekaj časa ležijo ter tisti po operativnih posegih. [Preberi več ...](#)

Katarina Grmšek, Z 3. b

Že sama misel na to, da bom sedaj vse svoje znanje lahko prenesla na prave ljudi, se mi je zdela razburljiva. [Preberi več ...](#)

Sabina Frece, Z 3. b

Bilo me je tako strah, da sem stvari komaj obdržala v rokah, vendar je potem, ko sem prišla v bolniško sobo in se pogovarjala s pacienti, strah sčasoma minil. [Preberi več...](#)

Dalia Gorše, Z 3. b

Ko sem se s pacienti pogovarjala in jim merila vitalne funkcije, sem bila sama nase zelo ponosna, ker sem jim lahko pomagala in nudila udobje. [Preberi več ...](#)

Eva Kastelic, Z 3. b

Že ob vstopu v dom me je bilo strah, da ne bom znala opraviti vseh postopkov. A strah se je mešal z veseljem in zelo sem se veselila dela z ljudmi, saj bom končno zares izkusila naše pravo delo. [Preberi več ...](#)

Zala Kolaković, Z 3. b

Začutila sem nekaj, česar v kabinetu nikoli nisem – veselje. Spoznala sem, da negovanje ni delo za trakom, saj je vsaka oseba nekaj posebnega. Tisto sredo sem se v domu za ostarele prvič brez dvoma zavedala, da sem izbrala pravi poklic. [Preberi več ...](#)

Ana Kovačič, Z 3. b

Ko smo začeli delati z ljudmi, sem bila na začetku zelo nervozna, sčasoma pa sem se sprostila, saj nas je mentorica ves čas usmerjala in dajala navodila. [Preberi več ...](#)

Patricija Kum, Z 3. b

Konec dneva sem s prakse odšla zadovoljna, saj sem vedela, da sem za oskrbovance poskrbela tako, kot bi si želela, da bi oni zame, če bi bila na njihovem mestu. [Preberi več ...](#)

Urška Porle, Z 3. b

Po drugi strani pa sem komaj čakala, da dobim nove izkušnje, zrastem kot oseba in ugotovim, ali sem na pravi poklicni poti in ali je delo medicinske sestre res moje poslanstvo. [Preberi več ...](#)

Špela Šušteršič, Z 3. b

Imela sem mešane občutke med vznemirjenostjo, navdušenjem in strahom. [Preberi več ...](#)

Urška Štupar, Z 3. b

Čeprav me je bilo na začetku strah, sem se zaradi prijaznega osebja počutila dobro in že prvi dan sem se naučila in videla kar nekaj novih stvari. Komaj čakam, da se lahko vrnem nazaj na prakso in se naučim še kaj novega. [Preberi več ...](#)

Nastja Gorše, Z 3. b

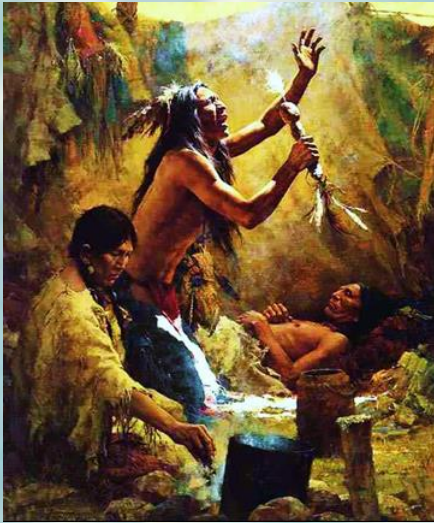
Ampak nazadnje se je vse lepo izšlo in iz prakse smo vsi odšli veseli in zadovoljni. [Preberi več ...](#)

Sabina Tomše, Z 3. b

Prvi dan prakse mi je bil všeč, ker sem že med počitnicami delala v domu me ni bilo ničesar strah. [Preberi več ...](#)

Anamarija Rožman, Z 3. b

## MALA ZGODOVINA VELIKE ZDRAVSTVENE NEGE



*Internetni vir*

Zdravstvena nega je bila in je nepogrešljiva dejavnost in bistveno vpliva na razvoj človeštva.

Zametki zdravstvene nege se pojavijo v starem veku s primitivnimi kulturami, ki so bolezni povezovali z zli duhovi, ki so jih izganjali posebni zdravilci in vrači. Zapisi antičnih kultur pa v večini kažejo na razvoj medicine in ne zdravstvene nege. Korenine zdravstvene nege, kot jo pojmujemo danes, segajo v zgodnje obdobje krščanstva.

V Rimskem cesarstvu so močno vlogo igrale diakonese, po navadi bogate in neporočene ženske ali vdove, ki so tako rekoč predhodnice današnjih patronažnih medicinskih sester. Hodile so po domovih, hranile so lačne, oblekle gole in spremljale bolne.

Obdobje od leta 1500 do 1700 je čas najnižje ravni zdravstvene nege. S širjenjem reformacije so v protestantskih deželah zaprli veliko samostanov in s tem tudi bolnišnic. Močno se je spremenila tudi vloga ženske, ki je bila tedaj podrejena možu in je bila manj svobodna kot nekoč.



Začetki formalnega izobraževanja negovalk segajo v leto 1633, ko je Vincencij Pavelski ustanovil red usmiljenk. Od leta 1700 do 1860 velik napredek naredijo humanisti, v tem času so napisani prvi negovalni učbeniki.

Leta 1849 je Theodor Fliedner v Pittsburgu v Pennsylvaniji ustanovil prvi materinski dom kaisererverških diakones. Pred tem je deloval v bolnišnici v Nemčiji in ustanovil red sodobnih diakones, kjer se je šolala in delovala tudi Florence Nightingale.

Florence Nightingale velja za utemeljiteljico zdravstvene nege. Njena strokovnost je prišla do izraza že v krimski vojni, v kateri si je zaradi prizadevnih nočnih obhodov ranjencev prislužila nadevek »gospa s svetilko«. Leta 1860 je ustanovila prvo civilno šolo za medicinske sestre v Londonu v okviru bolnišnice sv. Tomaža. Na njen rojstni dan (12. maj) praznujemo mednarodni dan medicinskih sester.



*Internetni vir*

Zdravstvena nega se neprestano spreminja, nadgrajuje in dobiva mnogo definicij. Uradno definicijo je poleg mnogih ostalih načel zasnovala Virginia Henderson, ena najbolj znanih medicinskih sester 20. stoletja.

Kljub vsem spremembam pa zdravstvena nega v svojem bistvu že stoletja ostaja enaka, njen namen je namreč nesebična pomoč sočloveku, brez katere ljudje ne moremo obstajati.

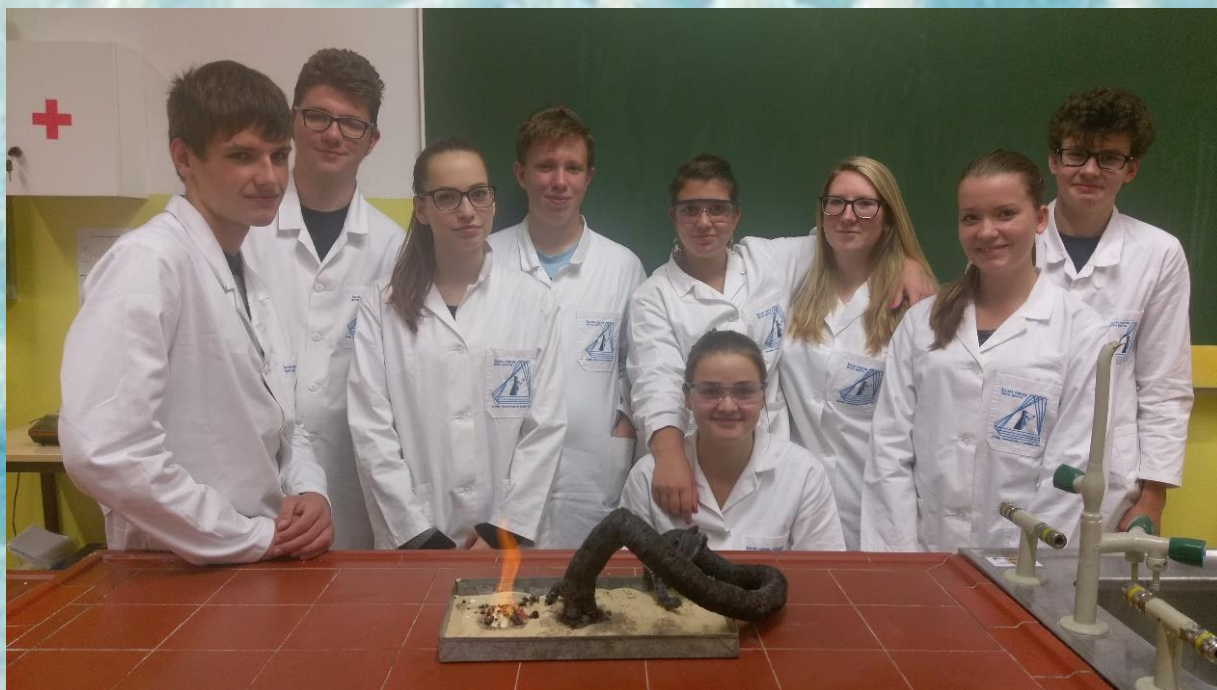
Lucija Cemič, Z 2. b

## KEMIJSKI KROŽEK



Kemijski krožek je na naši šoli namenjen vsem dijakom, ki so vedoželjni, raziskovalnega duha, uživajo v eksperimentalnem delu ali pa si želijo poglobiti svoje kemijsko znanje. Krožek obiskuje kar 18 dijakov od prvega do četrtega letnika programa farmacevtski in kemijski tehnik. Pod mentorstvom Sanje Balagović in Eme Novinec izvajamo zanimive eksperimente v dveh skupinah. Katere eksperimente bomo izvajali, se predhodno dogovorimo in jih predlagamo tudi dijaki sami. Z veseljem obiskujemo krožek, pri katerem se veliko naučimo, a ne le kemije, usvojimo tudi znanje, koristno za življenje.

Eksperiment, ki nam je najbolj ostal v spominu, so faraonove kače. Gre za eksperiment z vsakdanjimi snovmi, zato ta eksperiment lahko naredimo tudi doma po spodaj zapisanem postopku.



## FARAONOVE KAČE

### Za eksperiment potrebujemo:

- ★ sodo bikarbono
- ★ sladkor
- ★ etanol
- ★ mivko

### Izvedba eksperimenta:

- ★ Pripravimo zmes 25 g sladkorja in 3 g sode bikarbone. Zmes stremo v prah in dobro premešamo ter jo prepojimo z etanolom.
- ★ Na kovinski pladenj damo dobro posušeno mivko in jo prepojimo z etanolom.
- ★ Na sredini kupčka mivke naredimo luknjico, kamor stresemo zmes sladkorja in sode, prepojene z etanolom, in z leseno trsko prižgemo etanol.



### Razlaga:

Sladkor poogleni, nastaja pa tudi ogljikov dioksid, ki povzroči, da poogleneli preostanek raste in spominja na kače.

Napisala: Tamara Črtalič, K 2. a

Fotografije: Andraž Kobler, K 1. b

## NOVIČKE IZ ŠOLSKE KNJIŽNICE

V šolski knjižnici je vedno kaj novega, pa ne samo knjige. Z letošnjim šolskim letom v knjižnico vstopate tudi skozi nova vrata. Tega najbrž niste opazili. Zagotovo pa je veliko uporabnikov zaznalo ilustracije Anje Škulj, ki poživljajo stene v časopisni čitalnici. Te slikovito upodabljajo knjižnico in različne programe, za katere se izobražujejo dijaki na Šolskem centru Novo mesto.



V knjižnici je bilo v preteklem šolskem letu preko 10.000 aktivnih uporabnikov, število vpisanih enot gradiva pa že krepko presega inventarno številko 100.000. Za šolsko leto 2016/2017 smo dijakom preko učbeniškega sklada izposodili preko 21.000 učbenikov, v povprečju je to več kot 7 knjig na dijaka. Sicer pa smo v oktobru zabeležili 2.935 izposoj gradiva, 26 rezervacij in 599 podaljšanj.

## Prvih 10 najbolj izposojenih knjige je:

	Naslov	Avtor	Izposoj.
1.	Zdravstvena nega pacienta pri življenjskih aktivnostih: učbenik za modul Zdravstvena nega v izobraževalnem programu Zdravstvena nega za vsebinski sklop Življenjske aktivnosti in negovalne intervencije	Fink, Alojzija	97
2.	Anatomija in fiziologija človeka: učbenik za programe Zdravstvena nega, Farmaceutski tehnik, Zobotehnik, Kozmetični tehnik in Tehnik laboratorijske biomedicine	Dolar, Marjana	85
3.	Antigona	Sophocles	77
4.	Od branja do znanja: književnost 3		70
5.	Branja 3: berilo in učbenik za 3. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol		65
6.	Od piramid do kaosa: matematika za 2. letnik tehniških in drugih strokovnih šol		56
7.	Osnove zdravstvene nege: učbenik za modul Zdravstvena nega v izobraževalnem programu Zdravstvena nega	Fink, Alojzija	47
8.	Splošna kozmetologija: učbenik za modul Splošna kozmetologija za program Kozmetični tehnik	Svoljšak Mežnaršič, Irena	46
9.	Zdravstvena nega zdravega in bolnega otroka: učbenik za srednje zdravstvene šole za program Tehnik zdravstvene nege pri predmetu Zdravstvena nega in prva pomoč - zdravstvena nega otroka v 2. in 3. letniku	Zorec, Jelka	42
10.	Zgodbe Svetega pisma		42

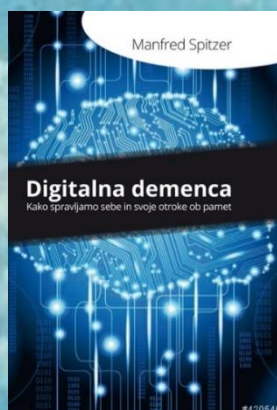
Najbrž razlago za takšen vrstni red glede na to, da smo šolska knjižnica, najdete tudi sami. Učbeniki in knjige za domače branje so pri nas pač najbolj aktualno gradivo.

## Več o interesu za branje v prostem času pa nam pove seznam rezerviranih knjig:

Naslov	Avtor	Rezerv.
1. Digitalna demenca : kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet	Spitzer, Manfred	4
2. Ogenj, rit in kače niso za igrače	Miklavčič, Milena	3
3. Knjiga vseh stvari	Kuijer, Guus	3
4. Dajte Gogiju žogo! : Goran Dragić, od Ilirije do Miamija	Golob, Tadej	2
5. Dober voznik bom : [priročnik]		2
6. Moj ata, socialistični kulak : (bridka komedija o agrarnem)	Partljič, Tone	2
7. Prvič na robu	Todd, Anna	2
8. Moč je v tebi	Hay, Louise L.	1
9. O lepoti : [roman]	Smith, Zadie	1
10. Imperator, Smrt kraljev	Iggulden, Conn	1

In o čem govore prve tri najbolj iskane knjige?

## Digitalna demenca



Brez računalnika, pametnega telefona in svetovnega spleta si danes več ne predstavljamo življenja. Spremljajo nas na vsakem koraku. V knjigi pa ugledni raziskovalec delovanja možganov Manfred Spitzer opozarja na veliko nevarnost. Ob intenzivni uporabi digitalnih medijev naj bi se zmanjševale sposobnosti naših možganov. Pretirana uporaba naj bi povzročala govorne in

učne motnje, pomanjkanje pozornosti, stres, depresije in nagnjenje k nasilju.

V berljivi knjigi najdemo marsikatero preverljivo dejstvo, ob katerem se lahko zamisli vsak uporabnik digitalnih medijev.

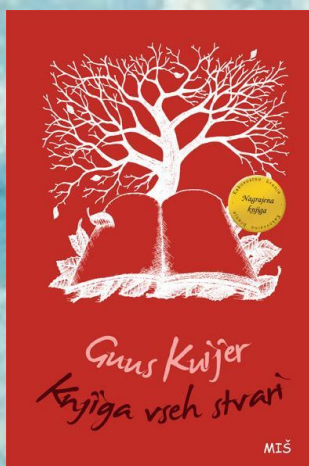
## Ogenj, rit in kače niso za igrače



Delo je mešanica etnološke raziskave in zgodovinske analize. Govori o življenju Slovencev v prvi polovici dvajsetega stoletja. Avtorica Milena Miklavčič z neposrednim zapisi prikaže, kako presenetljivo drugače so naši predniki živeli še ne tako dolgo nazaj. Avtorica piše o odnosih v družini, med možem in ženo, taščo in snaho, o življenju otrok. Predstavlja njihovo intimno življenje, rojevanje otrok, higieno, prehranjevanje. Knjiga prinaša iskrene še nikoli slišane zgodbe naših prednikov, ki pritegnejo bralce vseh starosti.

Za pokušino samo nekaj naslovov: Kolikor jih bo bog dal; Preden se oženiš, pošlji ušesa med ljudi; Za smrt je ni rože na vrt, Živ hudič ...

## Knjiga vseh stvari



Knjiga je kratka pripoved o velikih stvareh, ki so v življenju zares pomembne, je presenetljiva, zabavna in polna upanja ter primerna za bralce vseh starosti. Opisuje usodo fantiča, ki na vprašanje, kaj bi bil rad, ko odraste, odgovori: »Srečen človek. Ko odrastem, bi bil rad srečen človek.« A pot do sreče je za vsakogar tlakovna z različnimi preizkušnjami. Naj vam kakšno pomaga razrešiti tudi gradivo šolske knjižnice.

Marija Debevc Rakoše

## ZNANOST ZA ŽIVLJENJE

Ponoči, ko ne morem zatisniti oči,  
z ozvezdji tekmujem v bitkah moči.

Gledam gor, v zvezdnato nebo,  
kričim, ker veliki medved pojedel me bo!  
Arkad – Volar, jaz nisem Hera ljubosumna.  
Tvoja mati Kalista je lepša, bolj pogumna!  
Skočim v zvezdno reko Rimsko cesto - na varno,  
ko zagledam v Liri zvezdo Vego udarno!  
Res je vroča- raje presedlam k Labodu na Deneba  
in trikotnik zaključim v Orlu - na Atairju, seveda.  
Za počitek si izberem mrtvo zvezdo Calvero,  
kjer opazujem okoli sebe zvezd stotero.  
Občudujem nebo, s kometi ožarjeno.  
»Mar lahko vse to je le podarjeno?«

Nezemljan iz Betelgeza odgovori na vprašanje zastavljeno,  
njegovo mnenje iz strani Vesolja postavljeno:

»Človeštvo je malikovanje –  
samopoveličevanje.

Mladost – vedno norost,  
starost – včasih modrost.

Vojna iz ljubezni,  
ljubezen iz vojne.  
Dobro le opevati,  
lažje zlo delati.«

»Zakaj tako nizko imaš mnenje o nas?  
Kaj nas dela slabše od vas?!«



»Se v zvezde kujete,  
za denar moledujete.  
Vesolje in nas raziskujete,  
pomembna sredstva zametujete.  
Otrok nečisto vodo dobi,  
ogenj pa v pragozdu gori.«

»Ti raje iz Oriona dol skoči,  
da naju ta stereotip ne loči.  
Meniš, da človeštvo poznaš,  
a v resnici le drobec o nas znaš.  
Je vaša vrsta Pionirja 10 prejela?  
Ste videli ploščo- sad našega dela?  
To je bilo vam namenjeno sporočilo,  
imate vi za nas kakšno poročilo?«

»Če vi, ljudje ne spregledate zmotnih utvar,  
izgubljena bo prihodnost – je komu mar?  
Ali naj vam *mi* svetujemo?  
Nismo boljši, čeprav veliko potujemo.  
Morda ... morda jim vseeno uspe,  
saj so vendar misleči ljudje.  
In če uspešno svoje slabosti zaobidejo,  
se naši vrsti lahko celo snidejo!«

Sara Krnc, Z 3. c

## ŠOLA IN STRES!

Vsi mislijo, da učenci smo roboti;  
to prepričanje nas zelo, zelo moti.

Tudi mi imamo svoj prosti čas,  
ki nimam ga samo za okras.

Včasih se zdi,  
da šola nam tega časa ne dovoli.

Saj test za testom pišemo  
za prijatelje čas lahko le v mislih  
rišemo.

Učimo vestno se noč in dan,  
posledici sta zaspanost in um nezbran.

Šola dela preveč nam skrbi,  
nobeden od nas nič več ne spi,  
saj vedno se učimo mi.

Zakaj vsi testi so v decembru?

Ta mesec naj bi bil vesel,  
pri nas pa stres ga je prevzel.

Do počitnic je le še malo časa,  
a testov čaka nas preveč,

nam vsaka domača naloga je odveč.

In kaj bo po decembru,  
ko testov več ne bo?

Takrat bo mir in sreča,  
saj nam tri mesece bo lepo.

In spet prišel bo maj,  
testov bo preveč,  
spet prišel bo stres,  
nam šola bo odveč.

Zato profesorji zamislite se malo,  
je res treba, da od stresa nas bo kar  
pobralo?

Saj december in maj  
nista edina meseca,  
tukaj sta še april, november,  
kjer za pisanje prosta so vsa mesta!

Anja Vidovič, F 2. c

## SONCE

Sonce se nam smeji z neba,  
ko ptički žvrgolijo,  
nas s toplino obda,  
nam lička zablestijo.  
Ko posije sonce na nas,  
vse nas osrečuje,  
vsak si vzame zase čas,  
v neznano odpotuje.  
Sonce žarke iz zlata  
posuje na vso vas,  
čez gozdove do morja,  
zato kričimo na ves glas.

Katja Gorše, KZ 1. a

## NEZNANEC

Ko srečala sem te,  
bil si tujec mi,  
a ko pogledala v tvoje sem oči,  
se mi zdelo je,  
da poznam te že mesec dni.

Srečevala sem te v šoli vsak dan,  
a ko pogledala sem te,  
obrnil si se stran.

Vedno, ko nasmehnila sem se ti,  
zavil s svojimi prelepimi si očmi.

Zdaj v sanjah prisoten si vsako noč,  
a dala vse bi, da bilo bi kot nekoč.

Dala vse bi, da iz sanj preženem te stran,  
da z dvignjeno glavo šla bi v nov dan.

Dijakinja KZ 1. a

## LJUBEZEN

Ljubezen je sreča, nepozabna sreča!

Zaradi nje ne moreš razmišljati.

Vse, kar lahko narediš,

je le, da se smejiš

in pokaš od veselja.

Čutiš polno metuljčkov v trebuhu,

ki spreletavajo sem in tja, levo in desno.

Včasih te ljubezen lahko tudi potre,

vendar če je prava ljubezen, se lahko vse uredi

in spet čutiš metuljčke leteti sem ter tja.

Ljubezen je sreča, ki je nekaj posebnega.

Mojca Košale, KZ 1. a

## 14. FEBRUAR

Valentinovo naj bi bil praznik za dva,

ki se srčno ljubita.

A kakšna ljubezen je to,

če ti oseba, ki te ljubi, stori nekaj,

česar noče tvoje telo?

Tu se vsa ljubezen konča,

ostaneta le dva, ki se sovražita.

Za vsakim »NE!« pride modrica,

morda na roki,

morda na sredi lica.

Za vsakim ugovorom zapečejo oči,

zapečejo lica,

in glej,

spet se pojavi modrica.

Tu ni pravica!

Nastopi strah, ječanje kosti,

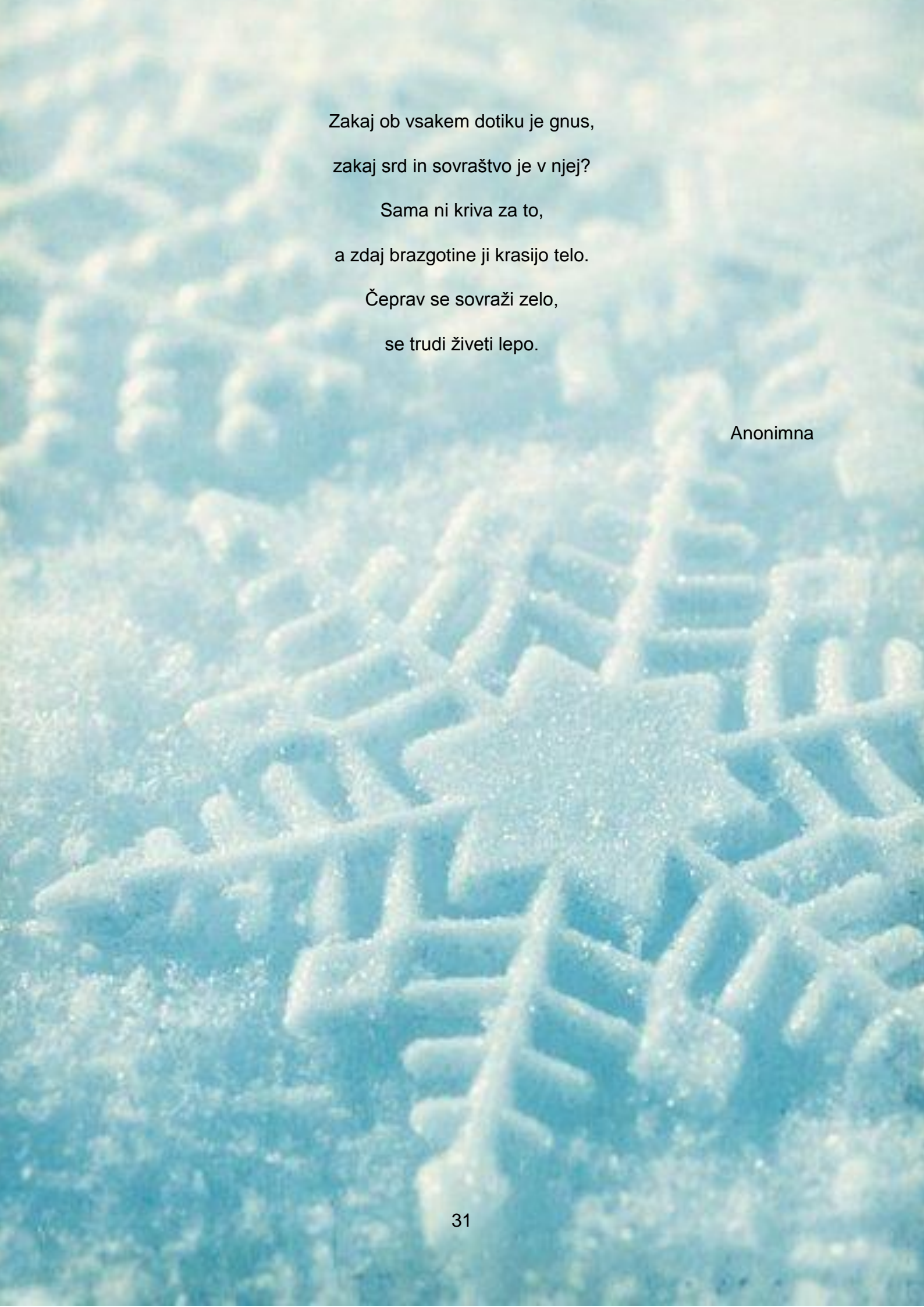
nastopi žalost, pojenjajo moči.

Strto srce in nemoč in poraz,

mračen in bledi obraz,

močan porazen poraz.

Zakaj taki občutki so tu?



Zakaj ob vsakem dotiku je gnus,  
zakaj srd in sovraštvo je v njej?

Sama ni kriva za to,  
a zdaj brazgotine ji krasijo telo.

Čeprav se sovraži zelo,  
se trudi živeti lepo.

Anonimna

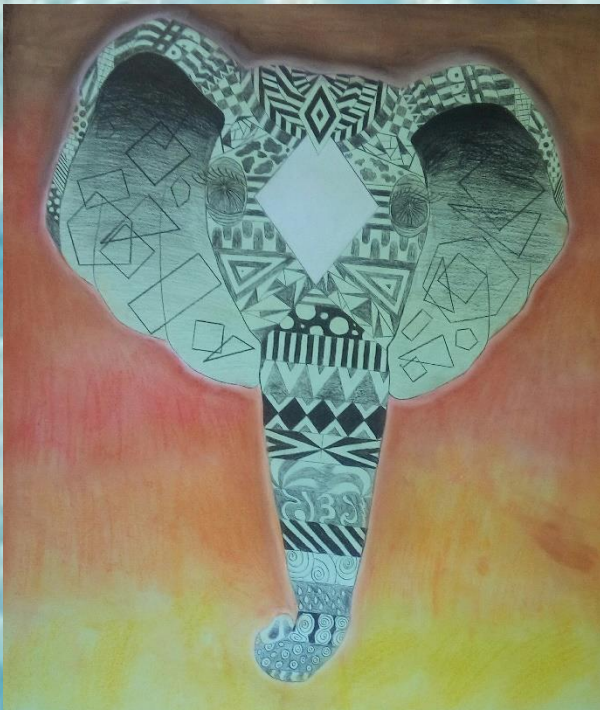
## MIŠ in SLON

Miš in slon se po vrtu podita  
in se v ograjo zaletita.  
Ograja se zlomi,  
slon je v komi,  
miš vstane in oči si pomane.

Skuša slona zbuditi,  
a je morala oditi,  
ker jo je mačka začela loviti  
in jo s svojimi kremplji hotela ubiti.

Miška se skrije,  
s puško mačka ubije.  
Zgodbe je konec, počil je lonec.

Markovič, Šurla, Mohar, F 2. c



*Risarska likovna tehnika*

*Risba upodablja predmet z  
obrobnimi črtami ali obrisi, ki  
daje vtis zračnosti in odprtosti.*

*Lea Volčanšek, Z 1. b*



## FEŠTA

Znova fešta v mestu je b'la,  
spoznala sem divjaka pravega.  
Na centru frajer, glavni osvajalec je,  
dečve želijo si ga vse.

Povabil me na pivo je,  
alkoholu rekla sem ne,  
raje bi sok z vodo le.

V ritmu glasbe plesala vso sva noč,  
balkan nabijal je na moč.  
Druge so zavistno gledale,  
naju stiskajoča se.

Telefon v žepu kmalu zazvoni,  
mama pred vhodom že stoji.  
Z metuljčki v trebuhu sem odšla,  
upajoč, da videla spet bom ga.

Premišljevala o njem sem kratko to noč,  
ko pa zbudila sem se,  
na fejsu čakala prošnja me je,  
sprejmi ali zavrni me.

E., K., S.

## SANJE

Noč temna je in hladna,  
prestrašen jaz sem ves  
in kakor je boleča rana,  
veter svoj kaže bes.

Hodim po prašni cesti,  
ki je boleča za stopala ...  
O, kako želel bi sestiti:  
»Ne, ne bova se predala!«

»Kdo rekel mi je to?«  
vprašam in nadaljujem ...  
»Glas izginil bo,«  
kratko zdaj vzdihujem.

»Ne bo ti uspelo,« začujem  
in z glavo prestrašeno zmajujem ...  
Pospešil sem svoj korak,  
komaj zajemam hladen zrak.

Ne oziram se preveč okoli ...  
... strah me tako še ni bilo nikoli ...  
Pot teče mi z obraza  
in zmrzuje zaradi mraza.

Ujet v temi sem z demoni  
in igram se z njih zakoni ...  
Kar naenkrat pa svetloba ta,  
ki prišla je iz višin neba.

Bila je kot Devica Marija sama.  
Tako lep obraz je imela ...  
Kar srce mi je vnela ...  
To bila je moja mama.

Tadej Pavlenč, F 4. b

## IZZA OBJEKTIVA

Beseda fotografirati zame pomeni veliko več kot le pogledati skozi objektiv in pritisniti na sprožilec. Zajema soočanje s strahovi in tremo, neprespane noči ob slikanju zvezd ali preprosto postprodukcijo fotografij prejšnjega dne, iskanje navdiha v vsakdanjih stvareh, približevanje objektom na osebni ravni in ležanje v luži sredi nevihte, če je le vredno dobre fotografije. Pomeni vedno biti pripravljen na ključni trenutek in žrtvovati večino prostora v nahrbtniku za težko opremo. Hkrati pa tudi pomeni ujemanje dragocenih trenutkov ter edinstvenih zgodb, zadovoljstvo ob uspelem posnetku in pohvali. V trenutku, ko se navadiš, da imaš fotoaparata vedno nekje pri roki, in ko se ljudje okoli tebe navadijo, da brez njega pač ne moreš, se ti življenje obrne na glavo – pa ne v negativnem smislu. Od takrat naprej se svet okrog tebe zdi lepši in želja po avanturah in odkrivanju novih krajev večja. Na novo začneš odkrivati že dolgo znane stvari kot turist v domačem kraju in kar naenkrat sreča raste na drevesih, ki obrodijo celo leto – še posebej pa ob hladnih deževnih dnevih, ko odpreš album s fotografijami, polnimi sonca, in se sprehodiš po svojih spominih in bereš zgodbo vsake fotografije posebej.



*Julija Košir je s fotografijo dosegla 1. mesto na natečaju Samopoškodovanje Društva študentov medicine Slovenije*

Julija Košir, Z 2. a

## ODKRIJTE SLOVENIJO, POJDITE NA IZLET

Poletje se je poslovilo. Prišli so hladnejši in s tem tudi krajši dnevi. Popestrimo si jesenske in zimske dni. Zato sva vam pripravili dva predloga za celo družino in prijatelje. Razvajajte se v kulinarčnih dobrotah in podoživite otroške dni na belih strminah.

### MARTINOVANJE V JERUZALEMSKIH KLETEH

Martinovanje je čas sadov in sokov listopada. Svetniku Martinu in njegovim nesrečnim gosem se poklonijo v raznih deželah na različne načine. Za Slovenijo so značilne Martinove večerje, katerih obvezni del so mlinci, in to v času, ko se mošt spreminja v vino. To je tudi čas kostanja, zgodnjih kolin in poznih poljščin. Sveti Martin je največkrat prikazan kot rimski vojak, ki je dal revežu pol svojega ogrinjala, zato je danes to čas velikih in okusnih gostij. V Ormožu v tem času priredijo tekmovanje, povezano z vinom in domačimi kmečkimi jedmi in dobrotami, ki jih pripravi društvo kmečkih žena. V Jeruzalemski kleti, ki se nahaja v Ormožu, imajo takrat dneve odprtih vrat.

#### ORMOŽ

##### KAKO DO TJA?

Ormož leži med Ptujem in Varaždinom, naslanja se na mejo s Hrvaško. Jeruzalem je sredi Krajinskega parka Jeruzalemsko-Ormoške gorice in od Ormoža oddaljen 10 km severno.

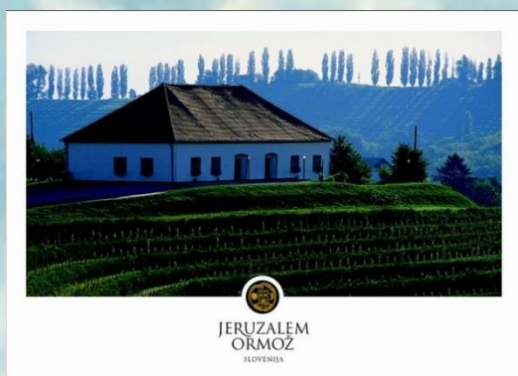
##### KAKO POTEKAJO DNEVI ODPRTIH VRAT?

Ormoški dnevi odprtih vrat potekajo v mestu in okolici. Med drugim so organizirani Martinov izlet, degustacije, razstave in prireditvene točke v uličnem vrvežu ter druge zanimivosti, kot je obisk zidanice Malek. Mogoč je ogled cerkve Žalostne matere božje in obisk turistične kmetije, kjer ob glasbi postrežejo Martinovo večerjo. Poteka tudi Martinova tržnica, kjer imajo kulturni program. Pred grajsko pristavo pa brez krsta mošta pač ne gre.



## JERUZALEMSKA KLET

Sredi terasnih pobočij, poraslih s trto, že od leta 1967 stoji okrogla Vinska klet Jeruzalem Ormož. Podjetje je bilo ustanovljeno leta 1898. Klet ima 5 nadstropij in sega kar 25 metrov pod zemljo. Tam v velikih hrastovih sodih zorijo bela in rdeča vina ter penine. Kot zanimivost imajo v arhivski kleti legendarni souvignon iz leta 1956, to naj bi bilo najboljše vino vseh časov.



## MALO ZA ZANIMIVOST

Čeprav je videti, da se z zimo trdo delo vinogradnika konča, še zdaleč ni tako. Po trgatvi se delo prenese v klet. Še vedno pa je potrebno poskrbeti za vinograde, da bo naslednje leto pridelek večji in boljši. Po zimi je treba trte obrezati in poskrbeti, da med zimo ne pozebejo. Ko spomladi trte odženejo, se jih podbere, da ostanejo samo rodni in zdravi poganjki. Trte med letom, od spomladi do jeseni, zaščitijo pred boleznimi in škodljivci z raznimi škropivi. Trta se na pogled ne zdi zahtevna rastlina, vendar zahteva veliko truda in dela čez celo leto, ker je zelo občutljiva.

## NOČNO SANKANJE NA MANGARTU

### KAKO DO TJA?

Mangart leži v Triglavskem narodnem parku. Pot do njega je relativno nezahtevna, saj leži dobrih 25 kilometrov od Bovca, vendar so v zimskem času nepogrešljive verige.



### KAJ POTREBUJETE?

Potrebna oprema so zimske rokavice in šal, priporočava pa tudi kakšne zimske gamaše in sprej ali hidrofobno mast, da si zaščitimo čevlje pred prepuščanjem. Ne smemo pa seveda pozabiti sank. Če pa se nam to vseeno zgodi, jih lahko zagotovi kateri izmed turističnih ponudnikov.



### KAJ LAHKO PRIČAKUJETE?

Soča Rafting, ki organizira dnevno sankanje za 20 in nočno za 25 evrov, vam zagotovi sani, varnostni jopič, čelado, čelno svetilko in vam omogoči, da se po 2 kilometra dolgi progi spustite do trikrat. Za hrano je v bližnji okolici poskrbljeno, vendar kakšen domač čaj ali piškoti za pogum ne bodo odveč. Zastonj pa dobite še



obilo svežega zraka in morda tudi veliko snega, ki vam bo pripravil pravo pravljico  
vzdušje na že tako pravljicnem Mangartu.

Janja Knez in Neja Šantelj, F 1. a

Slike: internetni vir

## AMERIŠKI SLAMNIK

Prehladna obolenja so ena najpogostejših akutnih bolezni. Ob prehodu poletja v jesen, ko se prične novo šolsko leto, smo jim izpostavljeni otroci in starejši ter vsi, ki so tako ali drugače preobremenjeni ali pod stresom. Zato v tem članku o ameriškem slamniku, ki je po vsem svetu znana zdravilna rastlina, ki spodbuja imunski sistem, pomaga pa tudi pri celjenju ran in regeneraciji kože. Še več pa lahko o njem izveste v nadaljevanju branja.



*Internetni vir*

**Ameriški slamnik** (znanstveno ime *Echinacea purpurea*) je vrsta cvetnic, ki pripada rodu Echinacea. Pogosto je zasajen v vrtovih in parkih kot okrasna rastlina, uporablja pa se tudi v zdravstvu, saj ima, kot je bilo v uvodu rečeno, ugodne učinke na imunski sistem.

Raste na planjavah Severne Amerike, kjer je bil ena najpomembnejših zdravilnih rastlin severnoameriških prerijskih Indijancev. Uporabljali so sok ali kašo zdrobljene zeli ali prežvečenih koščkov korenine. O uporabi ameriškega slamnika so pogosto poročali pri pikih kač, mrčesa in na splošno kot o antidotu (protistrupu) pri zastrupitvah.

V Evropi so z gojenjem le-tega začeli na začetku dvajsetega stoletja, saj so ljudje namreč kaj kmalu ugotovili, da je najboljši način premagovanja bolezni po naravni poti s krepitvijo imunskega sistema.

Ameriški slamnik tako še danes velja za eno izmed vsestransko učinkovitih rastlin in zato so njegovi pripravki med najbolj prodajanimi v Evropi in ZDA. To so največkrat raztopine sveže iztisnjenega soka iz listov ali cvetov, alkoholno-vodni izvlečki korenin, čaji grobo zmletih rastlin ali kapsule z izvlečkom rastline.



Nemški znanstveniki so leta 1988 odkrili, da rastlina močno pospešuje fagocitozo, proces, pri katerem telesne imunske celice dobesedno "požrejo" tujke, ki zaidejo v telo, kanadski raziskovalci pa so z laboratorijskimi poskusi leta 2002 ugotovili, da ameriški slamnik učinkovito deluje na virus herpes simpleks.



*Internetni vir*

V zdravilne namene danes gojijo tri vrste ameriškega slamnika: ozkolistni (*E. angustifolia*), škrlatni (*E. purpurea*) in blede (*E. pallida*). Največ raziskav pa potrjuje učinkovitost škrlatnega ameriškega slamnika.

Uporabni deli rastline v zdravilne namene so predvsem cvetovi, še bolj pa korenine. Cvetove nabiramo, ko so popolnoma odprti, korenine (vsaj štiri leta starih rastlin) pa izkopljemo jeseni.

Poleg vsega pa je predvsem učinkovit proti gripi, prehladom, okužbam zgornjih dihal, okužbam spolnih organov in sečil ter drugim boleznim.

Uporabimo ga lahko tudi kot dodatek h glavnemu zdravljenju pri:

- ★ splošnih okužbah,
- ★ kroničnih kataralnih okužbah,
- ★ herpesu,
- ★ vnetnih ginekoloških in uroloških obolenjih,
- ★ zdravljenju z antibiotiki, antimikotiki,
- ★ gripi,
- ★ vnetju ven,
- ★ vnetju slepiča,
- ★ parodontalni bolezni (za masažo dlesni).

**Za konec pa še nekaj opozoril pri uporabi pripravkov iz ameriškega slamnika ...**

Pri težjih avtoimunih boleznih, kot so lupus, multipla skleroza, tuberkuloza se moramo pred uporabo posvetovati z zdravnikom. Če smo alergični na družino marjetic, smo

lahko tudi na ameriški slamnik. Dolgotrajna raba lahko učinke rastline oslabi. Večji odmerki lahko občasno povzročijo omotičnost in slabost z bruhanjem.

### **Kaj pa doma?**

Alkoholni izvleček ali tinkturo lahko izdelamo tudi sami. Postopek je bil opisan na Zelenih straneh Zdravja: »100 gramov nadzemnih delov najprej narežemo in sesekljam v kuhinjskem rezalniku. Prelijemo z 0,75 litra 70-odstotnega alkohola, namakamo en dan, vmes večkrat pretresemo in precedimo. Zaužijemo okrog pet mililitrov na dan.«

Jasmina Koretič, F 4. b

## NAVADNI ŠIPEK

Navadni šipek ali lat. *Rosa canina* pri nas najdemo po vsej Sloveniji. Pozornost nanj pa vzbujajo njegovi rožnati cvetovi, ki jih lahko občudujemo od maja do julija.

Šipek ima veliko ljudskih imen, kot so babji zob, bavec, divja roža, goščavka, pasja gartroža, pasja roža ...

Pravzaprav je ta grm divja vrtnica in je ena najstarejših okrasnih rastlin, saj jo omenjajo že sumerski viri 2700 let pr. n. št.

Rimski naravoslovec Plinij je zapisal, da šipek pomaga pri zdravljenju pasje stekline, po čemer je najbrž rastlina dobila svoje latinsko ime »pasja roža«.

Šipek slovi kot vsestranska zdravilna rastlina brez posebnih neželenih stranskih učinkov.

V srednjem veku so priporočali šipkov čaj pri pljučnih in drugih nalezljivih boleznih, saj je zaradi večje količine vitamina C nedvomno vplival na ugoden potek bolezni in izboljšal odpornost proti novim okužbam.

Danes pa se v domačem zdravilstvu šipkovi plodovi uporabljajo pri primanjkljaju vitamina C, ki našemu organizmu veča odpornost, preprečuje in zdravi prehlad, gripo in druge bolezni in tegobe, pomaga pa tudi pri krvavenju z dlesni, koristi slabokrvnim nosečnicam in doječim materam ter odpravlja utrujenost. Za lajšanje zdravstvenih težav uporabljamo šipkove plodove, ki jih običajno nabiramo septembra in jih nato sušimo. Pred tem jih razrežemo, izčistimo semena in z njih dobro speremo belkaste laske. Posušeni plodovi imajo prijeten aromatičen vonj po sadju in kiselkast, malce trpek okus. Zelo bogati so z vitaminom C in tudi z vitaminom B<sub>2</sub>, pektini, jabolčno in citronsko kislino ter čreslovinami. Vsebujejo tudi proantocianidine, ki delujejo kot antioksidanti.



*Internetni vir*

- ★ Prav zaradi obilja vitamina C šipek priporočajo za krepitev odpornosti, proti prehladu, gripi, pomanjkanju vitamina C in splošni utrujenosti. V ta namen lahko uporabljamo poparek, tinkturo ali kapsule. Pogosto jih jemljemo kot splošno okrepčilo med boleznijo in okrevanjem po njej.
- ★ Zaradi čreslovin šipek deluje tako, da krči tkivno površino in tako pomaga pri ustavljanju driske, zlasti če je nastala zaradi povišane telesne temperature. V ta namen uporabljamo prevretek, ki ga pijemo redno, posebej pri zajtrku.
- ★ Tako pektini kot organske kisline naj bi šipku pridali diuretični učinek (odvajanje vode). Zato poparek uporabljajo pri vnetnih procesih ledvic in za preprečevanje ponovnih obolenj. Redna uporaba naj bi bila priporočljiva tudi za tiste, ki imajo težave z nastajanjem peska in kamenja v ledvicah ali sečnem mehurju.
- ★ Organske kisline spodbujajo izločanje prebavnih sokov in lajšajo vnetje želodčne sluznice.

Enako kot meso ploda so učinkovita tudi njegova rumena semena. Pred uporabo jih je treba vedno streti. Iz njih lahko pripravimo čaj, v Sibiriji pa iz njih iztiskajo olje.

V farmaciji pa droge ne uporabljamo, ker njeno delovanje ni znanstveno dokazano.

Doma si lahko v teh hladnih jesenskih dneh enostavno pripravite šipkov čaj po



spodnjem receptu za poparek ali infuz:  
vrelo vodo prelijte čez polovico žličke zmečkanih plodov, pustite stati 10-15 minut in precedite. Skodelico šipkovega čaja popijte nekajkrat na dan.

*Internetni vir*

**OPOZORILO:** Kovina pospeši razpad vitamina C, zato čaja ne puščajte v kovinskih posodah.

Jasmina Koretič, F 4. b

## SAMOPODOBA

Dijaki naše šole so razmišljali o samopodobi in to poskušali tudi ubesediti.

Samopodoba je posameznikov pogled nase oz. njegovo mnenje o sebi. Nastane, ko dobimo pohvale ali kritiko o sebi in s tem ustvarimo neko mnenje o sebi. Če imam dobro samopodobo, lahko dosežem dobre rezultate in s tem imam več volje do treningov. Samopodobo lahko spremenim, če zamenjam okolje, delam več stvari, ki jih imam rada in mi gredo dobro od rok. Vedno, ko kaj dobro naredim, se pohvalim.

Samopodoba je mnenje, ki ga imam o sebi. Če imaš o sebi dobro samopodobo, dosegaš boljše rezultate, stojiš za svojimi dejstvi (predlogi, odgovori ...). Nastane s pohvalami samega sebe in s kritikami, ki jih sprejmeš in si iz njih narediš svoje mnenje.

Samopodoba je odvisna od posameznika in okolja, v katerem živi. Začne se v najstniških letih in se lahko čez čas spremeni. Spremenimo jo lahko s pomočjo prijateljev, ampak če je tvoja samopodoba zelo slaba, jo je težje spremeniti. Samopodoba je naše mnenje o sebi.

Samopodoba je neko mnenje, mišljenje, ki ga imam o sebi. Mišljenje o tem, kakšna sem (navznoter, predvsem pa navzven). Samopodoba vpliva na mojo samozavest (če mislim, da sem lepa, da me imajo vsi radi, imam veliko samozavesti, če pa si nisem všeč in se počutim manjvredno, imam zelo malo samozavesti). Samopodobo lahko spremenim samo tako, da sama sebi govorim, da takšna, kot sem, pač sem, in da ljudje, ki me imajo radi, me bodo sprejeli takšno, kot sem, in to je najbolj pomembno. Le tako si bom »vbila« v glavo, se ne bom več tako obremenjevala s samopodobo.

Samopodoba je moje mnenje o sebi. Ustvarja jo mnenje o mojem karakterju, interesih, obnašanju, sposobnostih. Samopodoba vpliva na cilje, ki jih želimo doseči, in na pot, ki jo moramo narediti, da pridemo do cilja. Samopodoba vpliva na naše počutje v družbi

ali ko smo sami. Tako kot sprejemamo sami sebe, nas bodo sprejemali tudi naši prijatelji, sošolci in družina. Če bomo imeli dobro samopodobo, se bomo spoštovali, verjeli, da smo sposobni doseči cilje, ki smo si jih zadali, bomo veliko lažje živeli in dosegali zadane cilje, poleg tega pa se bomo veliko bolje počutili v svoji koži. Do dobre samopodobe lahko pridemo s svojimi dejanji (naredimo nekaj, kar še sami nismo verjeli, da lahko), vpliva pa tudi okolica, tako da nas spodbuja, hvali in nam daje dodatno motivacijo za doseg cilja.

Samopodoba je pogled na samega sebe. Nastane z več izkušnjami. Spremenimo jo zelo težko. Ima velik pomen v življenju, saj nam lahko da zagon ali pa nas ovira.

Samopodoba je, kako vidimo sami sebe. Vpliva na obnašanje v družbi in na našo samozavest. Če imamo majhno samopodobo, da smo nemočni, slabši od drugih, se ne bomo izpostavljali v družbi. Večja kot je samopodoba, bolj mislimo, da smo močnejši kot drugi. Nastane pri premagovanju ovir v življenju ali pa pri spodletelem poizkusu premagovanja ovir.

Samopodoba pomeni, kako človek vidi samega sebe in koliko sam sebi zaupa in verjame. Nastane s pozitivnim mišljenjem, doseganjem svojih ciljev in trudom za samega sebe in ignoriranjem stvari, kaj drugi menijo o tebi. Imam dobro samopodobo in se zaradi tega večinoma počutim dobro in se ne obremenjujem preveč.

Samopodoba je način, kako posameznik vidi samega sebe in nanjo vpliva posameznik sam. Vsak dan se kaže preko našega vedenja, mišljenja. Izboljšam jo s pozitivnimi mislimi o sebi in da delam, kar mi je všeč.

Samopodobo lahko izboljšamo tako, da se vsak dan pohvalimo, se pogledamo v ogledalo in si rečemo vsaj nekaj lepega. S časom se boš postal bolj samozavesten in te ne bo toliko skrbelo, kaj drugi mislijo ali govorijo o tebi.

Samopodoba se kaže preko tega, kako se vedemo: ali smo sramežljivi, kakšne ocene imamo, ali smo pogumni, se zoperstavimo drugim, zagovarjamo svoje mnenje. Svojo samopodobo izboljšamo tako, da se nehamo primerjati z drugimi, treniramo naše telo in um. Če treniramo um, dobimo boljše ocene in s tem dvignemo samopodobo, ker smo se bolj potrudili.

Dijaki K 2. b

## ZDRAVA PREHRANA ZA ZDRAVO MLADOST

Koliko naj jemo? Kaj in kdaj naj jemo? Kako naj se zdravo prehranjujemo? Mnogo vprašanj, na katera povsem točnega odgovora, žal, ni. Ljudje smo si med seboj različni, imamo različne prehranske potrebe (aktivna – neaktivna oseba), pa vendar lahko pod pojem »zdrava prehrana« strnemo nekaj osnovnih načel.

V torek, 20. 9. 2016, smo bili prvi letniki programa zdravstvene nege deležni predavanja o pomenu zdrave prehrane, ki je pomembna tako za našo mladost kot tudi v poznejših obdobjih.

Predavala nam je prim. mag. Branislava Belović, dr. med., ki je članica Pomurskega društva za boj proti raku.



Zavedati se moramo, da vse, kar jemo, učinkuje na naše telo (rast, razvoj, obnova, funkcije telesa, telesne in umske aktivnosti, videz ...),

zato moramo vedno, tudi ko smo pod stresom in se nam tako sladko smehljajo okusne čokoladice, tortice, sladoled paziti na ustrezno sestavo, količino zaužite hrane in način uživanja (pred televizorjem, za računalnikom, s telefonom – odpade). V svojo prehrano je potrebno vključevati zelenjavo in sadje vseh barv, saj vsebujejo različne vitamine in minerale. Vsaj polovica škrobnih živil naj bo polnovrednih, mleko in mlečni izdelki so na jedilniku obvezno vsak dan, z maščobami in sladkorji ne pretiravamo, prednost pa dajemo rastlinskim maščobam. Pazimo se potuhnjenih skritih maščob in aditivov, energijsko goste hrane in praznih kalorij. To je nekaj osnovnih »pravil«, ki bi jih bilo potrebno omeniti, ko govorimo o temi zdrave prehrane, a vendar vzporedno s samo prehrano tu nič manj (morda celo bolj) pomembno gibanje.

Tudi če sem in tja »sladko grešimo«, je telesna aktivnost vedno prva in prava pomoč.



Za primer: 10 rezin čipsa vsebuje cca. 100 kcal, kar pomeni 20 minut hitre hoje za naše telo, rezina čokoladne torte pa vsebuje okoli 360 kcal, za kar je potrebno 70 minut hoje, če nočemo, da sladica postane naša sovražnica.

Naj na kratko povzamemo: prehrana naj bo pestra in uravnovešena, obroki naj bodo redni in primernih količin (vnos – poraba), telesna aktivnost pa naj bo naša izbira na rednem urniku.



Medicinska sestra je oseba, na katero se pacient obrne najprej, ko pride k zdravniku. Je spoštovana, uveljavljena, predvsem pa vzor za zdravo življenje oskrbovancem in ostalemu osebju, zato je prav, da smo dobro podkovani tudi na področju splošne kulture o zdravem življenjskem slogu. To predavanje je na

vsakem izmed nas pustilo nek vtis, katerega posledica bo gotovo sprememba načina življenja in stremljenje k bolj zdravemu in pozitivnemu odnosu do svojega telesa.



Anja Grden, Z 1. c

# KAKO DIJAKI GLEDAJO IN DOŽIVLJAJO KAKOVOST ŠOLE

## KAKOVOST SREDNJE ZDRAVSTVENE IN KEMIJSKE ŠOLE SKOZI OČI DIJAKOV ZAKLJUČNIH LETNIKOV

Šola in izobraževanje igrata v življenju ljudi pomembni vlogi. Mali et al. (2011) spodbuja vseživljenjsko učenje in zagovarja stališče, da je vseživljenjsko učenje zelo pomembno za fleksibilni trg delovne sile v naši državi (str. 17). Če želimo biti v koraku s časom na področju svojega poklica in tudi širšega splošnega znanja in izobraženosti, moramo slediti novostim in jih spremljati na vsakem koraku. Zavedati se moramo, da so dijaki zrastle in odraščali vzporedno z realnim in virtualnim svetom. Znanje je pomembna pridobitev srednješolskega izobraževanja. Pomembno je tudi, na kakšen način je znanje podano in kako dijaki doživljajo svoje izobraževanje, kaj jih motivira za doseg cilja na njihovi poti znanja in izobraževanja.

Kakovost srednješolskega izobraževanja je pomembna zaradi kakovostnega znanja in kakovostnih bodočih delavcev fleksibilne in konkurenčne družbe. V srednjem šolstvu nad kakovostjo bedijo: Zavod za šolstvo Republike Slovenije, Center za poklicno izobraževanje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Šola za ravnatelje.

Dojemanje percepcije kakovosti v srednjem šolstvu je odvisna, s katere strani gledamo oziroma je odvisna od vloge, v kateri smo. Za kakovost izobraževanja so pomembni ustvarjalnost, odnos med učiteljem in dijakom, razredna klima in končni rezultat, kot je znanje, ki mora biti kompatibilno in primerljivo z zastavljenimi cilji. Dojemanje kakovosti v šolstvu je lahko subjektivno dejanje. Kakovost v šoli se izraža predvsem z zadovoljstvom dijakov, staršev, učiteljev in rezultatov v obliki ocen ter uvrstitev na raznih tekmovanjih znanja v okviru države in izven njenih meja.

Kakovost v šolstvu je pomembna. Znanje za družbo in gospodarstvo je največji potencial in kapital. Znanje je potrebno nenehno nadgrajevati. Kakovost izobraževanja pripomore k boljšemu trgu delovne sile in fleksibilnosti le-te v celotni Evropski uniji. Dijaki, ki končajo srednješolsko izobraževanje, morajo biti zaposljivi in imeti uporabno znanje ter splošno razgledanost ter vzgojeno motiviranost za delo in prilagodljivost trgu dela.

Dijaki zaključnih letnikov so o kakovosti podali sledeče razmišljanje:

Mojca Gajič, dipl. med. ses., mag. menedž.

## **KAKOVOST NA VSAKEM KORAKU**

Kakovost – če pomislim na to besedo, ima zelo obsežen pomen. Sama beseda po sebi zveni zelo enostavno, vendar ko pomislimo na kakovost, ki nas obdaja na vsakem koraku vse življenje, moramo biti na to zelo pozorni.

Ko gre za vprašanje kakovosti hrane, materialnih dobrin in osebe kot notranji duh človeka, nismo prepričani, kaj ima večjo vrednost. Vendar moramo biti pozorni, kako gledamo na vsako stvar, ki jo uporabimo, doživljamo in se srečujemo z njo vsak trenutek in večji del življenja.

Medsebojni stiki, ki so glavni dejavnik sporazumevanja in dogovarjanja, imajo zelo velik pomen za kvaliteto. H kakovostnemu odnosu pripomore oseba, ki jasno poda informacije o določenem predmetu tako v šoli kot tudi doma starši, ki svojemu otroku podajo informacije o tem, kaj so storili narobe ali da morajo ravnati drugače. Če so bile besede jasno izražene, bodo vsi razumeli podatke, ki jih posreduje pošiljatelj. Na tej osnovi po mojem mnenju sloni kvaliteta pogovora in sporazumevanja z vrstniki, ki je lahko tako uspešna in dolgotrajna.

Razni izdelki na tržišču, ki jih dnevno kupujemo za prehranjevanje, imajo različno poreklo in drugačnega proizvajalca. Glede na zastopanost oz. uspešnost ponudnika za svetovno trgovino je tudi odvisna cena izdelka, na kar pa tudi vpliva kakovost samega izdelka. V času, katerem živimo, določeni ljudje gledajo samo na ceno in ne na kakovost. Menim, da ljudje ne upoštevajo več tega, kar pojedjo, ampak to, da si lahko privoščijo več stvari za manj denarja. Po svetu je veliko uvoznikov, katerih blago potuje dlje časa in prestane takšne in drugačne fizikalne ter kemične spremembe. Hitro narejena in slabo pripravljena hrana lahko vpliva na naš imunski sistem, kar lahko povzroči hude spremembe v telesu in razne bolezni. Posledica tega so dogotrajne bolezni, ki skrajšujejo življenjsko dobo celotni populaciji.

Materialne dobrine se na podlagi kakovosti na tržišču zelo razlikujejo in imajo različno vrednost, ki pa je odvisna od moči in finančnega stanja podjetja oz. zastopnika. Na osnovi tega, kdo ima boljše kvaliteto in boljše prodajno ceno, ima večje povpraševanje kot podjetje z manjšo reklamo.

Kakovost v šoli pa pusti zelo velik vtis na starših, ki vpišejo svoje otroke na šole, kjer se bodo izobraževali. Odnos učiteljev do učencev oz. dijakov ter študentov je odvisen tudi kasneje kot nadaljnji vpis na to šolo. Večja kot je promocija šole, večje je zanimanje in povpraševanje.

Amadeja Kelhar, Z 4. b

## KAKOVOST O ŠOLI

Sem dijakinja 4. letnika zdravstvene šole. Odločila sem se vpis v program zdravstvena nega. Če bi se morala še enkrat odločiti, kam bi šla, bi izbrala isti program. V šolo sem



se dobro vživela, profesorji nas vzpodbujajo, še posebno to leto, ko je pred nami matura. So razumevajoči, sicer pa zahtevni in objektivni. Učilnice so sodobno opremljene, kabineti, v katerih poteka praktični pouk, so prenovljeni. Še posebej mi je všeč kabinet, v katerem smo spoznavali

zdravstveno nego otroka. V tem letu praksa poteka enkrat tedensko v Splošni bolnišnici Novo mesto. Tam vidimo, kako bo naše delo v resnici potekalo. Spoznavamo delo na različnih oddelkih, kjer se srečujemo z različnimi situacijami in bolniki.

Šola poskrbi tudi za našo prehrano. Z letošnjim šolskim letom je naša šola dobila svojo jedilnico, saj je bil do sedaj vedno problem z dolgim čakanjem v vrsti na malico. Zdaj pa smo hitro postreženi in lahko v miru pojemo, potem pa nam ostane še dovolj odmora. Hrana je raznovrstna, vedno so na razpolago jabolka in sok.

Športne vzgoje nimamo vedno samo zunaj ali v telovadnici, ampak gremo lahko tudi v fitnes, v plesno ali gimnastično dvorano.

Razgibanost pouka mi je všeč. Mislim, da bomo dobili dovolj raznolikega znanja in dobro osnovo za delo ali nadaljnje šolanje.

Ana Smolič, Z 4. b

## **SMO KAKOVOSTNA ŠOLA**

Sem dijakinja Srednje zdravstvene in kemijske šole, smer zdravstvena nega. Na šoli se počutim zelo dobro, saj se razumem z razredom in profesorji. Menim, da nas naši profesorji dobro pripravijo na življenje in delo. Naši kabineti za vajo prve pomoči in nego bolnika ter otroka nam omogočajo zelo dobro pripravo in občutek za nadaljnje delo z živim človekom.

Nika Staniša, Z 4. b

## **KAKO PA JAZ GLEDAM NA KAKOVOST ...**

Sem dijakinja 4. letnika Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto, smer zdravstvena nega. Za to šolo sem se odločila, ker rada delam z ljudmi in jim pomagam. Šola je lepo opremljena in obnovljena, v večini učilnic imamo diapjektorje, da nam lahko profesorji pokažejo tudi slike in videoposnetke, tako da je lahko pouk še bolj zanimiv. Imamo novo jedilnico, kjer so na voljo 3 različni meniji, tako da se za vsakega kaj najde. Hrana je raznovrstna in kakovostno pripravljena, postrežejo pa nam jo prijazne kuharice, ki rade poklepetajo in se pošalijo z nami. Aplikacija eAsistent je zelo priročna za starše, saj smo dijaki iz različnih koncev Slovenije in lahko na ta način spremljajo ocene in izostanke svojih otrok. Spletna stran šole zelo pomaga nam dijakom, saj se na njej nahajajo različni koristni podatki, kot so urnik, različne novice, obrazci, informacije o poklicni maturi in druge informacije, ki nam pomagajo pri našem izobraževanju. Všeč mi je, da nas profesorji vedno spodbujajo; tudi ko nam kaj ne gre, nam pojasnijo snov vedno znova in znova, četudi za naše neznanje ni krivo nerazumevanje snovi, ampak neposlušnost. Vedno nam prisluhnejo, ko imamo kakšno težavo, nas pokritizirajo, ko je potrebno, in si vzamejo kakšno minuto za nas, četudi je njihov delovni čas že potekel. Vsi si prizadevajo, da bi imeli kar se da veliko znanja, ki bo potrebno za maturo pa tudi za naš poklic. Imamo različne predmete, ene imamo raje kot druge, mislim pa, da vsi obožujemo športno vzgojo, saj so profesorji zelo sproščeni, nas zelo spodbujajo, ko česa ne zmoremo narediti, včasih pa tudi potelovadijo z nami. Zelo radi imajo športnike in se vedno veselijo vseh njihovih dosežkov. K dobremu počutju pa pripomorejo tudi različni zabavni športni dnevi in

strokovne ekskurzije, ki so vedno zelo zabavne in poučne. Najbolj mi je ostal v spominu lanski športni dan, ko smo se odpravili na golf in v adrenalinski park Otočec. Bil je zelo zabaven, drugačen dan in mislim, da smo se kot razred še bolje spoznali in se povezali. Na šoli se vedno lahko vključiš tudi v različne interesne dejavnosti, kot so bralni klub in prostovoljstvo, na voljo so različna tekmovanja, zelo zaželeni in cenjeni pa so tudi vsi športniki, ki tekmujejo za šolo in izven nje. Praktični pouk, ki smo ga v nižjih letnikih imeli v posebnih strokovno opremljenih kabinetih in nato v splošni bolnišnici in Domu starejših občanov Novo mesto, imam zelo rada. Naši profesorji zdravstvene nege so zelo strokovno izobraženi, nam vedno stojijo ob strani in nam pomagajo, če česa ne razumemo. Vedno nam radi pokažejo postopke zdravstvene nege, ki jih moramo obvladati, po koncu prakse pa se vedno pogovorimo o našem delu na praksi, kaj nam je bilo všeč, kaj nam ni bilo in kaj bi spremenili. Tudi medicinske sestre so zelo prijazne in nas vedno lepo sprejmejo.

Na praktičnem usposabljanju pri delodajalcih je po navadi zelo naporno, a nas zdravstveno osebje vedno lepo sprejme in nam razkaže delovno okolje. Naše pomoči so zelo veseli in z nami delijo svoje strokovno znanje, za kar smo jim neizmerno hvaležni. Najlepši del praktičnega pouka je, ko pomagaš pacientu in se ti ta na koncu zahvali in ti pokloni vesel nasmeh in veš, da si mu polepšal dan. Na spletni strani šole je napisana vizija: »Ustvarili bomo učečo se šolo, v kateri bomo s sodelovalno kulturo ustvarili pogoje za učenje in poučevanje, ki omogočajo nenehno poklicno in osebno rast dijakov in strokovnih delavcev.« Mislim, da je to naši šoli zelo dobro uspelo. Šolo bi priporočila tudi drugim dijakom in dijakinjam, ki se odločajo za poklic srednje medicinske sestre/srednjega zdravstvenika, saj menim, da smo pridobili veliko znanja za poklic in tudi za življenje.

Anja Šimec, Z 4. b

# POTRESI

**Dandanes svet pretresajo razne naravne nesreče. Trenutno pa so prav gotovo najaktualnejših potresi predvsem zaradi dogajanja v sosednji Italiji.**

V Italiji tresenje tal ne pojenja že od avgusta, ko so utrpeli hud potres z magnitudo 6,2 po Richterjevi lestvici. Ta je terjal kar 298 smrtnih žrtev, uničil je številna mesta, mnogi pa so ostali tudi brez strehe nad glavo. Potresu je sledilo še na tisoče manjših. Konec oktobra pa je Italijo stresel najsilovitejši potres po letu 1980 z magnitudo 6,5. Epicenter potresa je bil v mestu Norcia – okoli 180 km SV od Rima. Viri poročajo, da so ob celotni Italiji potres čutili tudi na območju Slovenije, Hrvaške ter Bosne in Hercegovine. Potres



kljub veliki moči ni zahteval smrtnih žrtev. Bilo je le 20 poškodovanih, saj so bila številna okoliška mesta prazna, prebivalci so jih namreč zapustili zaradi potresa, ki je ta del prizadel že avgusta.

## Kaj sploh je potres?

Potres je hitro sproščanje energije v obliki tresenja tal, ki ga povzročajo premiki pod zemeljskim površjem oz. premiki litosferskih plošč (tektonskih plošč).

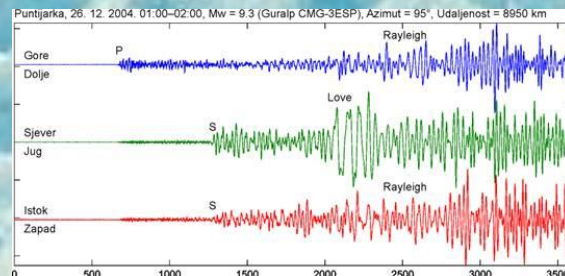
## Hipocenter ali epicenter?

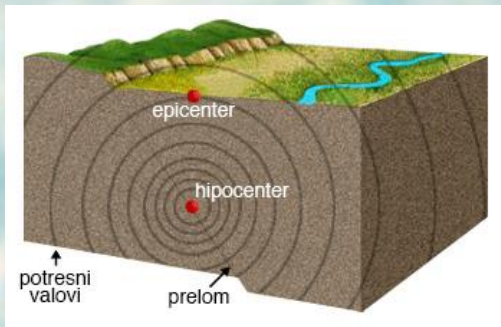
Dva različna pojma, ki jih pogosto zamenjujemo.

Hipocenter ali žarišče je točka v določeni globini pod površjem, kjer nastane potres.

Epicenter pa je točka na površju zemlje, ki

leži neposredno nad žariščem. Tu je potresni sunek najmočnejši.





## Merjenje jakosti potresov in potresne lestvice

Naprava, s katero merimo jakost in trajanje potresov in ki zapisuje vzorce potresnega valovanja v obliki krivulje, se imenuje seizmograf.

S potresnimi lestvicami izražamo jakost in učinek

potresov.

Prvo potresno lestvico je že leta 1902 sestavil Giuseppe Mercalli.

Danes pa uporabljamo Richterjevo lestvico, ki meri moč potresa v magnitudah, in Evropsko potresno lestvico – EMS, ki meri učinek potresa na površini in ima 12 stopenj.

## Posledice potresov:

- ★ vidne razpoke na površini Zemlje, poškodovani objekti,
- ★ spremembe smeri vodnih tokov in nivojev tal,
- ★ plazovi, blatni tokovi, podori,
- ★ smrtne žrtve,
- ★ cunamiji.

Cunamiji so veliki morski valovi, ki se širijo po morski gladini, povzročijo jih potres, ki ima žarišče pod morskim dnom.



## Nekaj potresno najbolj ogroženih območij v svetu:

- ★ Japonska,
- ★ Filipini in Indonezija,
- ★ Sredozemlje (Italija, Grčija),
- ★ Zahodna obala Južne Amerike,
- ★ Srednja Amerika,
- ★ Karibsko otočje,
- ★ zahodna obala ZDA – Kalifornija ...

## 5 najmočnejših potresov v svetu:

- ★ 22. maj 1960: potres z močjo 9,5 na jugu Čila, ki mu je sledil še cunami,
- ★ 27. marec 1964: potres z močjo 9,2 na jugu Aljaske,



- ★ 26. december 2004: potres z močjo 9 pred obalo indonezijskega otoka Sumatra, ki mu je sledil še cunami,
- ★ 13. avgust 1968: potres z močjo 9 na območju Peruja (danes Čile), ki so mu sledili številni cunamiji,
- ★ 11. marec 2011: potres z močjo 8,9 na Japonskem, ki mu je sledil še cunami in radioaktivno sevanje zaradi poškodb na jedrski elektrarni v Fukušimi.

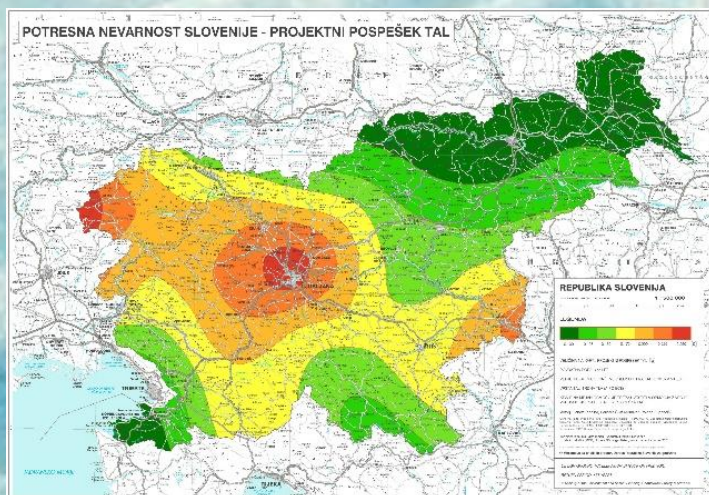
### Potresi v Sloveniji

Potresi v Sloveniji so posledica potresov v južnem obrobju Alp in severozahodnem obrobju Dinaridov. Vsako leto imamo okoli 10 zmernih potresnih sunkov.

Najhujši potres na slovenskem ozemlju se je zgodil 26. marca 1511 v Idriji, veliko škode pa je povzročil tudi potres v Ljubljani leta 1895.

Potresno najbolj ogrožena območja v Sloveniji:

- ★ Breginjski kot (ob meji z Italijo) z Bovškim,
- ★ Ljubljanska kotlina,
- ★ Škofjeloško in Idrijsko hribovje,
- ★ območje Brežic.



Pripravila: Urša Skube, F 4. a  
Slike: internetni vir

# FAZANI



B 1. a



F 1. a



F 1. b



F 1. c



K 1. a



K 1. b



KZ 1. a



Z 1. a



Z 1. b



Z 1. c



Z 1. d-pti

## ZAKAJ NE MARAMO ŠOLE

Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedo *šola*? Na zgodnje vstajanje, na preveliko domače naloge, na neudobno sedenje, na nezanimiv urnik ...

V osnovni šoli poln veselja stopiš v prvi razred. Misliš si, kako je šola zabavna, saj ničesar ne delaš. Pride tretji razred in s tem tudi prve ocene. Čedalje manj prostega časa imaš. Pride sedmi razred, osmi in na koncu težko pričakani deveti. Že prej se je odvijalo veliko prepиров med sošolci, nevoščljivosti, ljubosumja ... ampak v devetem se vse vrtilo okoli vate, kjer seveda ne morejo vsi sodelovati pri pripravah; odločajo lahko samo tisti, ki so »kul«. Tako da tisti, ki imamo bujno domišljijo, ne pridemo v poštev. Najhujši trenutki, ko šolo dejansko začnemo sovražiti, so posmehovanje sošolcev, temu sledijo zaprtost vase, poslabšanje ocen ... in s tem pridemo do tega, da šolo začnemo sovražiti, ker je preveč stvari, ki se nabirajo v nas samih.

Pride valeta ... še zadnji skupni trenutki. Nekateri jokajo, nekateri so veseli, nekaterim je vseeno.

September; prvi šolski dan, nova šola, novi sošolci, novi prijatelji. Prvi mesec se še vsi spoznavamo in začenja se delitev v manjše skupinice. Boljši, slabši, bogati, revni, neumni, pametni ... Mogoče se drugi tega ne zavedajo, ampak je to res očitno. Zelo. V prvem letniku dijaki spoznavamo sistem in temu primerne so tudi ocene. Čedalje manj je časa in čedalje več učenja, ker domov pridemo v popoldanskih urah. Dijaki začnemo izgledati kot »zombiji«, nenaspani, tečni. Vsak dan smo nesrečni, začnemo se zapirati vase.

Pravijo, da je srednja šola najboljši čas življenja, ampak večina nas to zanika. Preveč ljudi je na vsakem koraku, generacije se spreminjajo in enostavno ne moreš imeti rad šole.

Zdaj smo zadnji letnik, še več stvari je nad nami. Smo polnoletni in sprejemamo veliko odgovornost.

Kaj zame pomeni šola? Pomeni mi nesmiselnost. Vem, da nas šola nekaj uči, ampak dajmo se vprašati: »Bomo sploh potrebovali pol predmetov v življenju?« Seveda ne. Enkrat bomo živeli samostojno, ničesar več ne bomo znali o nezanimivih predmetih.

Na kratko: šole ne maramo zaradi prehitrega vstajanja, prenatrpanega urnika, prevelikega števila ur, poznega prihoda domov in še bi lahko naštevali.

Katja Jakša, Z 4. a

## KAKŠNE POČITNICE SI ŽELIŠ?

Velikokrat govorimo o počitnicah, mnenja o tem, kakšne počitnice so za posameznika čudovite, pa so različna. Dijaki so povedali:

Luksuzne počitnice niso bogata potovanja po svetu, ampak preživet čas s prijatelji in skupno »zganjanje« norčij.

Aljaž, K 3. a

Moje sanjske počitnice so potovati po svetu, spoznavati slavne osebe, uživati na morju in udeležiti se kakšnega koncerta.

Dijak, K 3. a

Želim si križarjenja po morju. Odšla bi skupaj s svojimi prijatelji. Čas želim preživljati s svojo družino in fantom. Želim si enodnevnih izletov v katero od evropskih držav, spoznati nove ljudi.

Maša, K 3. a

Dobre počitnice mi predstavlja čas, preživet v fitnesu. Prav tako imam rad dobro prehrano.



Dijak, K 3. a



*Internetni vir*

To so tihi dnevi s knjigo in čajem ob nežnih zvokih dežja ob okno. So temne sobe, osvetljene s sojem svetlobe od televizije, ki osvetljuje obraze tebe in tvojih prijateljev, ko skupaj gledate filme. So zabavne vožnje na morje, ko se s prijatelji znorite v pričakovanju dolgih ur kopanja. So zaspani večeri po

dolgemu dnevu potepanja po mestu, ko s prijatelji tiho govorite z zaspanim glasom, da ne zbudite ostalih, ki že mirno spijo. Sanjske počitnice so čas, ko si vzameš čas zase, ko se dobiš s prijatelji in hkrati čas, ki ga stežka pozabiš.

Kaja, K 3. a

Sanjsko bi bilo oditi s prijatelji z majhnim avtom na potovanje. Vsak dan bi se peljali na drug kraj, obiskali vasico, velemesto. Živeli bi za vsak trenutek posebej.

Maja, K 3. a

Zame je sanjsko svoj denar zaslužiti z delom.

Dijak, K 2. a

Med počitnicami si želim vsak vikend z vlakom oditi na ogled enega od slovenskih mest.

Dijak, K 2. a

Počitnice si želim preživeti na morju, imeti lepo vreme, veliko sladoleda in biti v družbi s prijatelji.

Dijak, K 2. a

Želim si kampirati in preživeti čas na morju. In seveda veliko spati.

Dijak, K 2. a

Počitnice si želim preživeti s prijatelji, ki jih že dolgo nisem videla. Vsak dan bi rada namenila enemu prijatelju. Želim si s svojo družino in z družino mojega fanta na morje.

Tamara, K 2. a

Želim si, da bi počitnice preživela s svojo družino, prijatelji, sorodniki. Želim si tudi, da mami ne bi rabila med počitnicami delati, ampak bi ostala doma z mano in bratcem. Da bi obiskala kakšen kraj, ki ga še ne poznam.

Dijakinja, K 2. a



*Internetni vir*

## PRVI ŠOLSKI DAN V OSNOVNI ŠOLI

Kot majhen otrok, ki veselo hodi v šolo, sem se 1. dan šole zjutraj zbudila in komaj čakala, da spoznam nove ljudi oz. prijatelje. Ura je bila točno 7.00 in sonček se je že prikazal. Z nasmehom in veseljem sem se odpravila v šolo v spremstvu očeta. Ko sem prestopila korak za pragom vhodnih vrat, sem ves čas v glavi razmišljala, kako lepo



se bom imela. Na hodniku sva z očetom srečala svetovalno delavko, ki nama je na kratko predstavila šolske prostore, da bi se lažje orientirala in se boljše počutila ob takšnem prijaznem sprejemu. Seveda, ker je bila moja težava neznanje

slovenskega jezika, sem bila ves čas tiho in prevajalec iz slovenščine v albanščino je bil moj oče. Po ogledu šole smo skupaj odšli v njeno pisarno, kjer nam je podrobneje obrazložila pravila in navodila glede šole in pouka. Povedala mi je, da lahko vsak dan ob koncu pouka naredim domačo nalogo in se zraven učim še slovenščino z njeno pomočjo, v njeni pisarni.

Nato smo odšli v moj razred, pred tem pa me je svetovalna delavka spoznala z mojo učiteljico 3. razreda. Že na pogled je bila videti zelo prijazna in mirna duša. Še danes se spomnim, da sem bila zelo prestrašena, saj se mi je bilo kot 9-letnemu otroku z nerazumevanjem jezika res zelo težko soočati z »novim« življenjem. Učiteljica me je nato prijela za roko in odprla vrata učilnice, kjer so bili že vsi moji



sošolci in sošolke. Kot sem že prej omenila, je bila učiteljica zelo prijazna in je prav tako s prijaznim korakom vstopila v razred in me predstavila. S prstom mi je pokazala na stol, kamor se lahko usedem. S počasnimi in tihimi koraki ter s strahom v srcu sem se usedla na hladen stol. Vsi drugi so me debelo gledali in se med seboj pogovarjali, a nobeden se mi ni pridružil. Seveda nobeden ni vedel, na kakšen način bi se lahko pogovarjal z mano, saj so vedeli, da ne znam govoriti njihovega jezika. Ker nisem

mogla več prenašati takšnih pogledov in premočnega strahu, sem izginila iz razreda in tekla po hodniku. S solznimi očmi sem pogledala na vse štiri strani, vendar nikjer ni bilo nikogar. Nenadoma se je na stopnicah prikazal oče skupaj s svetovalno delavko. V tistem trenutku se nisem zavedala, kaj bi lahko naredila. Z njuno pomočjo sem svoj strah umirila in se vrnila nazaj v razred. Grozno počutje je s časom izginilo in skupaj s pomočjo sošolcev in sošolk ter dobrosrčne učiteljice je 1. šolski dan minil kar v redu. Taki so bili moji prvi občutki prvega šolskega dne v Sloveniji, ki se jih prej nisem zavedala, saj dokler nisem vstopila v razred, nisem razumela, koliko je v resnici vreden jezik, če ga ne znaš govoriti. Zato sem se vsak dan potrudila in imela dodatne ure z vsemi, ki so se bili pripravljene ukvarjati z mojimi težavami. S časom sem se prilagodila novim spremembam in govorjenju tujega jezika.



Vsem svetujem, da takšnim ali drugačnim ljudem nudite pomoč ter spoštovanje in skušajte se postaviti v njihovo kožo. Nikoli se ne ve, kaj nas v življenju lahko preseneti. Danes smo v svojem rojstnem kraju, jutri pa morda v sosednji državi.

Adelina Fetaj, Z 4. a

Slike: internetni vir

# HALLOWEEN

The harvest season has ended and winter has begun, so the Celtic villagers have been preparing for the celebration of Samhain, a holiday which has been around since the ancient Celtic times. It was the time to light up bonfires and wear costumes made out of animal skin to ward off roaming spirits. It was believed that that time of the year was when the veil between the human world and the spirit world was the thinnest, so people took special care to calm down the spirits and pray for the deceased. Banquet tables were often set and food offerings were set outside to please the dead.



In the eighteenth century, the pope designated November 1 as All Saints' Day. At that time, the evening before has already been known as All Hallows Eve, which changed to Halloween thorough time. (*Hallow means to honour as holy, consider sacred*)

Dressing up has been part of the Halloween traditions since around the Middle Ages. It started off as the poor families were going around to visit the wealthier families and ask for goods in exchange for praying for their ancestors. Later on, people got dressed as ghosts, demons and other evil and supernatural creatures. They went around, singing songs and sometimes doing small tricks in exchange for food and drinks. This tradition was known as mumming. Both of those traditions are known as predecessors of the modern trick-or-treating, in which children go around dressed up in costumes, asking for candy.

Trick-or-treating is a hundred years old tradition of which Halloween is probably the most known by. It is most popular in North America, although many other countries also celebrate Halloween with similar or even the same traditions. People usually also decorate their houses with spooky and dark decorations, including things like spiders,

spider webs, fake blood, skeletons, bats etc. Older teens or adults will often also organise Halloween parties, where everyone is dressed up, and sometimes with a theme to it, like historical costumes, animals, vampires etc. Another tradition is carving pumpkins and setting candles in them. These are called Jack O' Lanterns, which originate from an old Irish myth of Stingy Jack.

## **JACK O' LANTERNS**

Stingy Jack was an old drunken man who, at the end of his life, invited Satan to drink with him, but after ordering drinks, true to his name, he refused to pay. Jack then convinced the Devil to turn into a coin so that he could pay and the Devil listened to him. But the man tricked Satan and kept the coin in his pocket next to a cross which kept Satan from turning back to his true form. They then made a deal: the man would let the Devil go under the condition that he did not bother Jack for 10 years and let him live.

After those years have passed Satan came back, but Jack once again tricked him to climb a tree to pick a fruit. Jack then carved a cross into the tree, which kept Satan from climbing down. They once again struck a deal, the Devil was set free in exchange of him never taking Jack's soul into Hell.

Soon after Jack died, but when he came in front of the gates of Heaven, God rejected him and cast him to Hell. But even there his soul could not have been taken due to the promise Satan made. Therefore Jack was left to roam the dark night for all eternity with only a burning coal inside a hollowed turnip to light his way, a gift from Satan, meant to warn others to not succumb to the same fate as Jack.

There are many versions of the story, but the end result is always the same. People carved holes and sometimes faces into hollowed turnips, beets or potatoes and put a candle in the middle of it. They then set the so called Jack of the Lanterns (later shortened to Jack O' Lanterns) onto windows or near doors to keep Stingy Jack and other unwanted spirits away. When this tradition came to America, people began using pumpkins instead.

Halloween has not really been celebrated in Slovenia. We have our own holiday when we dress up and do our own version of trick-or-treading, it is called Shrove. But

in the last years, youngsters have begun to bring some of the traditions to our country, decorating their rooms, watching scary films, organising Halloween parties and dressing up for fun, although no one usually goes trick-or-treating. Halloween is not only known among youngsters, adults also have started to get to know this foreign holiday, as October is full of horror and Halloween themed films on the TV and decorations in stores.

The holiday, in my opinion, is most appreciated by children and teens, who will always use every chance to get dressed up and have some fun. In my family



we always decorated our house with home-made bats and spiders, we made little ghosts out of tissues and we used toilet paper rolls to decorate all the rooms. Needless to say, our parents did not necessarily appreciate our enthusiasm about the unknown holiday, but that never stops the children. We still, as many other children did, dressed up as witches, tried to watch the whole usually-too-scary films and all in all tried to get out as much out of the holiday as we could. The meaning of it is not the same to us as it is to American children, or the old Celts, but I think it does not matter much as long as you have fun.

Kaja Metež, K 3. a

Slike: internetni vir

## TYPISCH DEUTSCH?

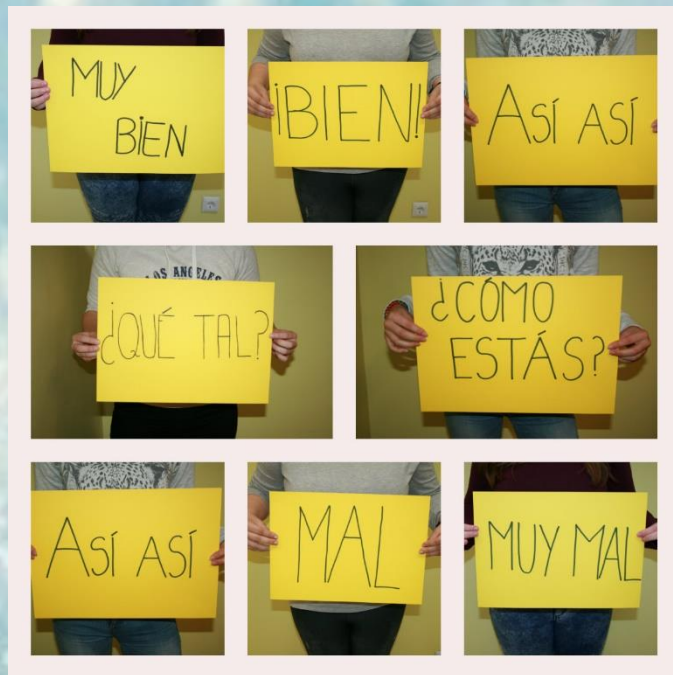
Viele Leute sagen, dass die Deutschen pünktlich sind, dass die Deutschen keinen Humor haben, dass die Deutschen fleißig sind, dass die Deutschen viel Bier trinken... Ich glaube, dass das alles nicht unbedingt stimmt.

Es stimmt, dass viele Deutsche pünktlich sind, aber Jugendliche sind oft unpünktlich. Alle Deutschen sind auch nicht immer pünktlich, manchmal sogar zu spät. Ich glaube nicht, dass es überhaupt Leute gibt, die gar keinen Humor haben. Natürlich kann jeder Humor haben, das ist ja überall so, egal woher die Leute kommen. Ich denke, dass es stimmt, dass die Deutschen sehr fleißig und ordentlich sind. Und wenn man von Bierstereotypen spricht, viele Deutsche trinken lieber Wein als Bier, also stimmt dieses Klischee auch nicht. Natürlich trinken sie gerne Bier. Sie haben auch viele Brauereien und wirklich gutes Bier. Ihr Bier kann man auch auf dem Oktoberfest trinken, das das größte Bierfest in Deutschland ist.

Petra Kolednik, Z 1. a



# ŠPANŠČINA



## KROŽEK FRANCOŠČINE/UN COURS DE FRANÇAIS

Že tretje leto zapored imamo dijaki možnost, da se seznanimo z osnovami francoskega jezika. Francoščina je znana predvsem kot jezik ljubezni (une langue d'amour), jezik prefinjenosti in prestiža. Verjetno je prav ta romantičnost vzrok, da smo se prijavile na krožek. Čeprav smo šele na začetku učenja, smo že usvojile nekaj osnovnih francoskih izrazov, ki vam jih predstavljamo v tokratni številki:

**Salut!** (Živjo!)

**Au revoir!** (Nasvidenje!)

**Bonjour!** (Dober dan!)

**Bonne journée.** (Lep dan želim.)

**Bonsoir!** (Dober večer!)

**Bon week-end.** (Lep vikend.)

**À demain.** (Se vidimo jutri.)

**Ça va / Comment ça va?** (Kako si?)

**Bien.** (Dobro.) **Mal.** (Slabo.) **Comme ci, comme ça.** (Tako tako.)

**Comment tu t'appelles?** (Kako ti je ime?)

**Je m'appelle...** (Ime mi je ...)

Tudi sami se lahko preizkusite v znanju francoske kulture. Pred vami je kratek kviz o Franciji in Francozih. Odgovori so na dnu. Bonne chance!

## La France et le français

1. Iz katere jezikovne skupine izhaja francoščina?

- a) slovanske
- b) germanske
- c) romanske

2. Kakšno obliko ima Francija?

- a) šesterokotnika
- b) škornja
- c) medveda

3. Na koliko držav meji Francija?

- a) 4
- b) 6
- c) 8

4. Francijo sestavlja tudi en otok.

- a) DA
- b) NE

5. V kateri regiji se nahaja Pariz?

- a) Île-de-France
- b) Normandija
- c) Bretanija

6. Kako se reče 'hvala' po francosko?

- a) gracias
- b) merci
- c) grazie



**7. Koliko je visok Eifflov stolp (La Tour d'Eiffel)?**

- a) 130 m
- b) 324 m
- c) 273 m

**8. Koliko črk je v francoski abecedi?**

- a) 25
- b) 30
- c) 26

**9. Francoščina je materni/uradni jezik tudi izven Francije.**

- a) DA
- b) NE



Odgovori: 1. c); 2. a); 3. c); 4. a); 5. a); 6. b); 7. b); 8. c); 9. a)

Članice krožka francoščine

## KANCONA HIV

Življenje. Preprosta beseda, a toliko različnih pomenov in toliko različnih mišljenj. Življenje je zakomplicirana stvar. Vsaj za nekatere. Po mojem mišljenju. Naj vam povem zgodbo, za katero upam, da vam bo spremenila življenje. Kot ga je meni.

Bila je vroča poletna noč. Ne vem, kaj me je držalo budno, ampak vedela sem eno: hočem avanturo. Hočem svobodo. Hočem ljubezen. Ne tiste, zaradi katere bi premikala gore, in ne tiste, zaradi katere bi bila ob pamet. Hočem kratko avanturo. Imam 15 let, a nisem doživela še niti prvega poljuba. Zame velja poljub nekaj več. No, vsaj tisti, prvi. Sprašujete se, zakaj tega še nisem storila. Naj vam povem. Starši. Vsak dan mi težijo z istimi stvarmi. Dajte no! Pustite me živeti!

Danes me je klicala Nastja in me vprašala, če grem z njo na zabavo. In veste kaj?



Prvič in verjetno zadnjič v življenju mi je mami dovolila. »Le kaj ji je?« se sprašujem. Zdaj imam tisto eno, edinstveno priložnost za avanturo. Zvečer sem se skrbno uredila, se mami že stotič zahvalila in odkorakala ven, kjer me je že čakala Nastja. Zabava se je pričela takoj. Spoznala sem nekoga, ki mi je

polepšal večer. Nastjo sem izgubila, ne vem, kje je. Ah, pusti zdaj to ... Čutim njegove ustnice na vratu, njegove roke na mojih bokih ... Postala sem žejna. Odkorakala sva stran in ponudil mi je pijačo s čudnim okusom. Na dušek sem popila čisto vse. In sedaj ... počutila sem se tako živo, tako polno življenja ... Začutila sem njegove ustnice na svojih ...

Izgubila sem prvi poljub, ki naj bi bil tako čaroben. V sekundi. Začutila sem roke na svojem telesu. Videla sem nove obraze, a braniti se nisem mogla. Kje je družina, ko jo potrebuješ? Kje so prijatelji? Oh, ta kruti svet! Zakaj se mi to dogaja? Od silne bolečine izgubim zavest. Ne vem več, kje sem, kdo sem in kaj se z mano dogaja. Zbudim se ob joku. Zagledam objokano mamo in zaskrbljenega očeta. Vem, kaj sledi. Gledala sem

filme. Žalostne novice. Ko sem izvedela, kaj se je zgodilo z Nastjo, se mi je porušil svet ...

Umrla je zaradi predoziranja. In jaz? Srečna bom, če bom doživela 20 let.

Dragi mladi, poslušajte svoje starše, kajti na koncu je to edino, kar velja. Prišla sem do spoznanja, zakaj je to edini čas, v katerem se spleča živeti ... Ker imamo danes priložnost, ki je do sedaj nismo imeli. Internet nam daje možnost, da delimo svoja sporočila milijonom po svetu. Dokler lahko, moramo uporabiti naše zaslone, da nas povežejo. V dobrem ali slabem. Naša generacija bo odločala o prihodnosti našega planeta. Lahko se odločimo za nadaljnje uničenje, dokler ne ostane nič od našega obstoja, ali pa se lahko zbudimo in ugotovimo, da se ne povzdigujemo, ampak samo padamo in da imamo zaslone pred našimi očmi samo zato, da tega ne vidimo. Do tega trenutka nas je pripeljal vsak korak, vsak vdih, vsaka smrt v zgodovini človeštva. Smo obraz tistih, ki so bili pred nami in sedaj smo mi na vrsti. Lahko začrtamo nove poti ali pa sledimo poti, ki so jo prehodili že mnogi. Življenje ni film in konec ni napisan. Mi smo pisci. To je tvoja zgodba, njihova zgodba, naša zgodba.



Maša Bahor, K 1. b

## KOZMETIČNA ZNAMKA GOLDEN ROSE

Moje ime je Andreja Colarič. Sem dijakinja Srednje zdravstvene in kemijske šole, obiskujem pa program kozmetični tehnik. Zanimajo me predvsem ličila, poleg tega pa se zanimam tudi za fotografijo ter modo. Tukaj bom predstavljala in ocenjevala kozmetične izdelke.

Za začetek bi se posvetila bolj dekletom, in sicer bom spregovorila o turški znamki Golden Rose, ki me je čisto navdušila. Dlje časa nisem vedela, kje bi naročila oz. dobila njihove izdelke. Na Beauty sejmu v Munchnu pa sem uspela dobiti dve šminki, in sicer svetlo rdečo v odtenku 06 ter jesensko barvo v odtenku 05.

Golden rose je turška znamka, ki je obnorela cel svet. Ponuja široko paleto izdelkov dekorativne kozmetike, ki obsega šminke, glase, lake za nohte, maskare, senčila za oči, maskare, senčila za oči, podlage, pudre ter čopiče.

Naprej bi mi najbrž zastavile vprašanje, zakaj izbrati ravno njihovo šminko. Sama sem jo nosila ves dan in je nisem »pojedla«, kakor je v moji navadi. Šminka vsebuje vitamin E, ki nahrani ustnice, da se ne izsušijo. In kar je najpomembnejše – šminka je zelo ugodna ter kakovostna.

Njihovo blagovno znamko najdemo v ljubljanskem BTC-ju v hali A. Če pa nimaš možnosti priti tja, pa je nakup možen tudi na spletni strani Ličila.si, ki ima pestro izbiro vseh kozmetičnih izdelkov.



Andreja Colarič



# NARAVNA MANIKIRA

Pri manikiri ločimo dva vidika:

- **Estetski vidik** – roke so zrcalo človeka, saj pokažejo njegovo fiziološko in duševno stanje.
- **Psihološko-energetski vidik** – že pred 2000 leti je Hipokrat dokazal, da igra božanje in gladenje rok pomembno vlogo pri vzdrževanju zdravja.

## POSTOPEK ENOSTAVNE MANIKIRE:

1. Strankine roke razkužimo z razkužilom.



2. Z acetonom odstranimo lak.
3. Naredimo kopel za nohte ali keratolitični serum za lažje odstranjevanje obnohtne kože.



4. Nohte nežno posušimo.
5. Urejanje obnohtne kože: z leseno palčko polkrožno drsimo po robu obnohtne kože, tako da jo privzdignemo.
6. Oblikovanje nohtov s pilico: nohte oblikujemo z enim potegom od levega roba nohta do desnega, ta gib ponavljamo z ravno držečo pilico.



## 7. LAKIRANJE NOHTOV:

- **PODLAK:** pazimo, da naredimo tanko plast, saj se bo lak tako hitreje sušil. Ima lahko različne učinke, odvisno od vrste.



- **BARVNI LAK:** nanašamo ga dvakrat in pazimo, da noht zapremo, to pomeni, da s čopičem potegnemo po zunanjem robu nohta.



- **NADLAK:** naneseemo ga enkrat, daje trdnost, pospeši čas sušenja, daje visok sijaj ...



8. Za konec lahko roke še namažemo z vlažilno kremo, namažemo tudi komolce, saj zna koža na njih biti suha.



## IZDELAVA VOŠČILNIC

### Voščilnica št. 1

Za izdelavo voščilnice potrebujemo:

- ★ barvni papir (karton),
- ★ vodene barvice,
- ★ čopič, škarje, lepilo, svinčnik.



Bel papir poškopimo s petimi različnimi vodenimi barvami in z enakimi barvami narišemo pet krogov. Ko se posušijo, narišemo balončke in jih izrežemo.



Balončke nalepimo na podlago, ki smo jo poškopili z vodenimi barvicami, ter narišemo še vrvice. Podlago nalepimo na osnovo za voščilnico.

Po želji lahko voščilnico okrasimo tudi na notranji strani.



## Voščilnica št. 2

Za izdelavo voščilnice potrebujemo:

- ★ barvni papir (karton),
- ★ štance v obliki rožice (dve velikosti),
- ★ perlice, škarje, lepilo, svinčnik, flumaster.



Iz barvnega papirja izrežemo dva trakova in ju nalepimo na osnovo za voščilnico. S štancami izsekamo rožice.



Rožice nalepimo na osnovo in jih okrasimo s perlicam



Po želji lahko na podoben način okrasimo tudi kuverto.



# ŠALE

## UČENJE MATEMATIKE

V šoli se pogovarjajo o sanjah, Tonček pripoveduje:

»Sanjalo se mi je, da sem se učil matematiko in da sem potem dobil odlično. Kaj naj bi to pomenilo?«

»Da si med spanjem pametnejši.«

## SKLANJATEV

V šoli se Janezek uči sklanjatve.

Učiteljica ga vpraša: »Kako se sklanja dedek?« Janezek: »Ja ... brez kozmodiska težko«.



## PETICE

»Očka mi je obljubil 50 evrov za vsako petico,« je povedal Mišo učitelju.

»Saj nobene nimaš,« je odvrnil učitelj.

»Imam predlog: zapišite mi jih nekaj in denar si bova delila«

## MATURA

Sin vodje gangsterjev se vrne z mature.

Oče ga vpraša: »Sine, kako je bilo na maturi?«

Sin odvrne: »Krasno. Trije so me spraševali 3 ure, pa jim nisem nič povedal.«

## IZPIT

»Videti ste zelo živčni,« reče profesor študentu na izpitu. »Vas je strah mojih vprašanj?«

»Ne, strah me je mojih odgovorov.«



### KALKULATOR

ZAKAJ JE KALKULATOR ČLOVEKOV najboljši prijatelj?

Nanj VEDNO lahko računaš.

### UČITELJICA PRI NARAVOSLOVJU

No Miloš, povej, koliko kosti imaš v telesu.

Miloš pravi: »Najmanj 2500«.

Učiteljica: »Zakaj pa me včeraj nisi poslušal, ko sem razložila, da je v telesu 200 kosti?«

Miloš: »Saj sem, ampak danes zjutraj sem jedel sardine.«



Slike: internetni vir



## UREDNIŠKI ODBOR



Učenke K 2. b, od leve proti

desni: Zala Kržičnik, Nika Brcar in Monika Oberč