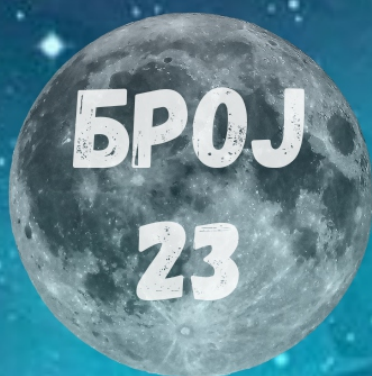


април, 2024.

ИНТИ

лист Дома ученика средњих школа Зајечар



САДРЖАЈ:

Уместо добродошлице.....	3
Упознајте наш магични град.....	4
Домијаде, 2023.....	6
Матуранти.....	8
Упознајте Шпанију.....	10
Парламентарци у акцији.....	12
Шта нам тешко.....	14
Домска дешавања.....	16
Из прве руке.....	19
Изложба ученичких радова.....	20
Снага речи.....	22
Живот у Дому.....	24
Едукативни кутак.....	26
Етно кутак.....	28
Природа и њена моћ.....	29
Ја волим Србију.....	30
Слободно време.....	32
Шта после средње школе.....	33
Истраживали смо.....	34
Здравље.....	36
Инти енигматика.....	38

Реч уредника

Драги наши читаоци,

Пред вама је наш нови број ИНТИ-ја. Надамо се да нисмо изневерили ваша очекивања.

Наша редакција је сада богатија за још неколико нових чланова. Како је садржај нашег листа одређен према афинитетима и интересовањима ученика, чланова новинарске секције, тако је и наш нови број у складу са тиме другачији. Трудиле смо се да дамо простора новим иницијативама и подржимо нове идеје.

Желели смо да се представимо тако да свакоме ко буде читао наш часопис можемо да дочарамо живот у Дому ученика средњих школа Зајечар и атмосферу која у њему влада. Надамо се да ће свако наћи нешто занимљиво, поучно и инспиративно. Ми смо уживали у раду и надамо се да ћете то и осетити на страницама које су пред вама.

За крај, захваљујемо се свим ученицима и васпитачима на несебичној подршци и стрпљењу.

Редакција

На предњој корици зграда биоскопа „Тимок“, власника Чедомира Јанковића (подигнута 1924. године)



ИНТИ, Лист Дома ученика средњих школа Зајечар
Уредник: Снежана Ђорђевић, васпитачица
Чланови редакције: Магдалена Радуцић, Катарина Бријазовић, Нина Сибиновић, Ања Првановић, Софија Чуперкић, Доротеја Миљковић, Наталија Голубовић, Тамара Александровић, Маша Бошковић, Срећко Томић

Лектура и коректура: Магдалена Радуцић
Дизајн корица: Катарина Бријазовић и Ања Првановић
Технички уредник: Милан Вельковић, васпитач
Издавач: Дом ученика средњих школа Зајечар, Скопљанска бб
За издавача: Селена Ничић, директорица

Тираж: 150

Штампа: Штампарија „Графика Галеб“ ДОО, Ниш

Први број изашао 2004. године

УМЕСТО ДОБРОДОШЛИЦЕ

Писмо једне бивше матуранткиње

„Драга моја породицо,

Дошао је и тај тренутак када се морамо растати. После дугог и неуморног путовања кроз ходнике знања, стиже и тренутак растанка. Растанак после завршене средње школе обележава крај једне епохе и отвара врата ка новим поглављима која нас чекају. Он је попут преласка из једне димензије у другу. Напуштамо окове прошлости и упућујемо се ка непознатим обалама. Дајем реч, да и док корачам тим новим стазама, нећу заборавити оне који су ми помогли да стигнем до овог тренутка. Моји васпитачи, професори, родитељи били су моји водичи током ове невероватне авантуре. Захвалност коју осећам према вама превазилази речи. Често се присећам времена проведеног у дому и питам се шта ми будућност носи. До пре неколико дана, осећала сам страх и тугу због одласка и напуштања свих лепих успомена у дому, али сам напoкон тај страх пребродила јер сам схватила да је овај растанак за мене благослов. Да могу да вратим године уназад, поново бих изабрала дом јер је живот у њему допринео развоју моје самосталности и одговорности. У тренутку када сам први пут, са својих петнаест година, закорачила у један нови свет и дошла у дом, моје срце било је испуњено страхом. Сада, када се растајем са местом које је представљало мој дом читаве четири године, срце ми је испуњено бројним успоменама и захвалношћу.

Желим да се захвалим целом колективу, зато што сте нас обликовали и припремили за будућност. Желим вам све најбоље у будућности и надам се да ћете наставити и даље да инспиришете децу и подржавате их, као што сте нас!

Хвала што сте ми омогућили да се упознам са собом и откријем своје таленте и страсти.
Хвала што сте ми помогли да се осећам као код куће.
Хвала што сте некад били превише строги.
Хвала што сте увек били ту за разговор.
Хвала што сте учинили да се осећам као део породице.
Хвала што сте ми били подршка у сваком тренутку.
Хвала што сте ми пружили сигурно место за учење и боравак.
Хвала за све тренутке које смо поделили заједно и за све научене лекције, оне најважније, животне.
Хвала на свему што сте ми пружили и на свему што сте учинили за мене.
Хвала што сте се трудили да постанемо добри људи.

Хвала вам!

Хвала вам за све што сте учинили за нас!

Марија Таков
мај, 2023. год.

УПОЗНАЈТЕ НАШ МАГИЧАН ГРАД



Сви ми, станари овог дома, долазимо из средина различитих по менталитету, култури, обичајима, но, спону међу нама чини највећи град Тимочке крајине, смештен у котлини подно карпатско-балканских планина, омеђен долинама Црног и Белог Тимока, на раскрсници путева древних племена, чувен по рокенролу, али и пиву – Зајечар.

О настанку имена града Зајечара постоји више легенди; по једној верзији, некада је у граду и околини било пуно зечева, па је град понео назив скован од речи „зајец“, што је означавало зеца у тимочком говору, и речи „зајчар“, којим се, на бугарском језику (Зајечар је у то време био део видинског санџака), именовао чувар зечева.

Од времена првих насељеника, до данашњих дана, када у њему живи више од 32 000 становника, у Зајечару су живеле бројне историјске личности – од римског цара и тетрарха, Гаја Галерија, до легенде југословенског глумишта, Зорана Радмиловића.

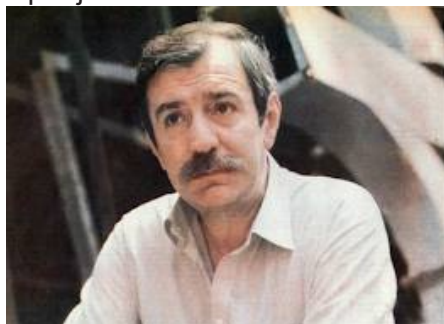
Управо Гај Галерије је, у насељу у близини Зајечара, у Гамзиграду, у трећем и четвртном

веку градио своју резиденцију, названу по његовој мајци Ромули, Феликс Ромулијану. Премда недовршена, због смрти Галерија, ова импозантна резиденција унутар чијих зидина се налазе палата, пагански храмови, хришћанске цркве, терме и разни други објекти, представља благо, не само Зајечара и Србије, већ и света, јер се од 2007. године налази на листи Светске баштине Унеска. На врху оближњег брда Магура издижу се две полулопте; у питању су маузолеји Галерија и Ромуле; на том месту десила се и последња забележена апотеоза – уздицање императора међу богове.

Од историјских догађања у Зајечару, свакако морамо издвојити Тимочку буну против владе краља Милана Обреновића, 1883. године, чији је повод био покушај да се сељацима одузме оружје које су они, као народни војници,

држали код својих кућа. На падини узвишења Краљевица, спомен-парка са значајном историјском позадином и омиљеног шеталишта Зајечараца, налази се споменик „Вешала“, подигнут у част људи који су ту страдали за време Другог светског рата. Ту су и два бастiona, названа Источном и Западном капијом, који су били део јединственог кружног система одбране града и Споменик стрељаним жртвама Тимочке буне. Побуна је била предвођена локалним вођама Народне радикалне странке; а кад смо код радикала, ту је и Никола Пашић.

Никола Пашић, један од водећих политичких умова новије српске историје, рођен је у Зајечару. Познати Зајечарци су и његови земљаци Адам Богосављевић – политичар и представник радикала и Ђорђе Генчић – индустријалац и власник рудника, министар унутрашњих послова у време краља Александра Обреновића. Зоран Радмиловић – глумац који је одиграо неке од најупечатљивијих улога у историји наше кинематографије, по ком назив носи Народно позориште Тимочке крајине у Зајечару, завршио је зајечарску Гимназију, основану 1836. године, другу најстарију гимназију на територији тадашње Србије.



Зоран Радмиловић
(Зајечар, 11. мај 1933 - Београд, 21. јул 1985.)

Поред набројаних личности, Зајечар се може поносити још и хајдуком Вељком Петровићем, јунаком Првог српског устанка, Светозаром Марковићем, утемељитељем социјалистичке мисли, чије име носи зајечарска Матична библиотека,

Љубом Нешићем и Љубицом Радосављевић Надом, учесницима Народно-ослободилачке борбе и народним херојима Југославије.



Никола Пашић
(1845 - 1926)

Данас, Зајечар представља битну тачку на мапи манифестација Европе, а два најпознатија фестивала, који су временом постали симболи Зајечара, јесу Зајечарска гитаријада – највећи фестивал младих и неафирмисаних рок бендова у југоисточној Европи још од 1970. године, и Дани Зорана Радмиловића – јесењи глумачки фестивал на ком учествују најзначајнија позоришта, основан 1993. године у знак сећања на овог великана југословенског филма и позоришта.



Народно позориште Тимочке Крајине
„Зоран Радмиловић”

Наш љубак и жив градић, посебно својом лепотом красе изузетна здања – зграде Окружног начелства, Историјског архива, позоришта, Народног музеја, Скупштине града, основних школа, као и Саборна црква рођења Пресвете Богородице.



Зграда Окружног начелства у Зајечару

За крај, споменућемо да се Зајечар, осим Феликс Ромулијаном, познатим прецима, једном од најстаријих гимназија у земљи, бурном историјом и манифестацијама, може похвалити и најдужом традицијом прозводње пива у Србији, јер се управо овде налази једна од најстаријих пивара Србије – дом чувеног Зајечарског пива.

Магдалена Радуцић,
Гимназија, II година

Катарина Бријазовић,
Техничка школа, II година



ДОМИЈАДЕ, 2023.

Као и сваке године, на овогодишњим домијадама имали смо представнике у свим категоријама. На Регионалној спортској домијади одржаној 25. марта у Врању, као и на Регионалној културно-уметничкој домијади одржаној 1. априла у Прокупљу, ученици нашег дома имали су прилику да покажу вишемесечни рад секција, а већина ученика је, освојивши награде, доказала да се уложен труд и исплати.

На 25. Републичкој домијади, одржаној од 12. до 14. маја 2023. године у Београду, у Дому ученика „Јелица Миловановић“, наш дом, али и регион Југоисточне Србије представљали су млади спортисти – Матија Панић, Александра Лупуловић, женска одбојкашка и мушка кошаркашка екипа. Такође, на изложби ученичких радова, уприличеној у Дому ученика „Милутин Миланковић“, запажени су били наши цртежи и рукотворине, као и часопис „Инти“.

СПОРТ

I место, Регионална домијада

Стони тенис, појединачно - Александра Лупуловић

Стони тенис, појединачно - Матија Панић

Одбојка - женска екипа

Кошарка - мушка екипа



II место, Регионална домијада

Кошарка – женска екипа

Стони тенис – мушка екипа

Стони тенис – женска екипа

Стрељаштво, појединачно – Алекса Ђорђевић

Шах, појединачно – Виктор Милошевић



III место, Регионална домијада

Стрељаштво – женска екипа

Мали фудбал – женска екипа

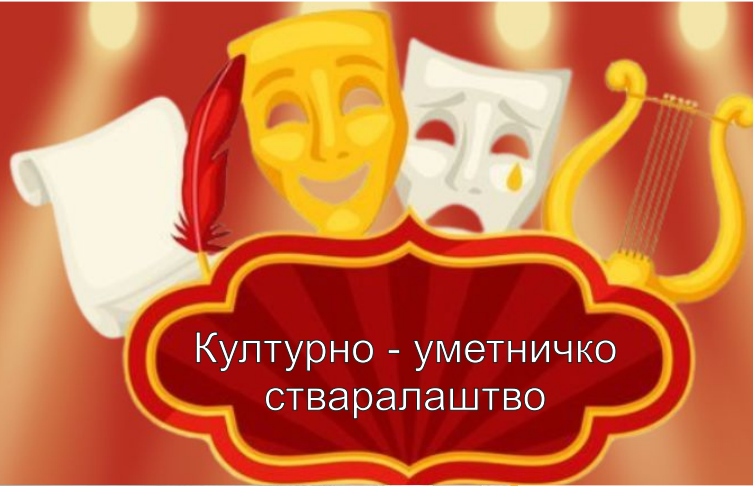
Одбојка – мушка екипа



III место
Републичка
домијада



III место
Републичка домијада



Културно - уметничко
стваралаштво



I место
Издавачка делатност - часопис "Инти"
Рукотворине
Ликовно стваралаштво - цртеж

II место
Ликовни рад - Мина Глигоријевић
Популарна музика

Награда за најбољу мушку улогу - Вук Стојановић
Награда за најбољу женску улогу - Анка Зековић

III место
Ликовни рад - Марта Вучић
Етно музика
Драмски приказ

Магдалена Радужић,
Гимназија, II разред

Катарина Бријазовић,
Техничка школа, II разред

МАТУРАНТИ

Још једна генерација је стасала, стекла важне животне лекције потребне за савладавање препрека на путу, даље, ка остварењу снова. Били су ветар у леђа, подршка, подстицај и утеха, не само једни другима, већ свима када је то требало. Заједно са васпитачима креирали су атмосферу међусобног уважавања и поверења тако да је Дом функционисао као једна породица. Као и у свакој породици, када деца стасају и крену својим путем, тако смо се и ми опростили од још једне генерације, пуни поноса, среће али помало и туге.

Ова генерација, као и многе пре ње, учинила је да се много пута радујемо и будемо поносни, како због резултата које су постизали на такмичењима у школи, домијадама и разним манифестацијама, тако и начином на који су представљали Дом где год да оду.

Они знају као и ми да ово није крај, већ један нови почетак. Радујемо се сваком новом сусрету и желимо им пуно успеха у даљем животу.



МАТУРАНТИ

Као и сваке године, и школске 2022/23. године, на Педагошком већу бирани су најбољи међу матурантима – ученица и ученик генерације. Одлуком Педагошког већа, за ученике генерације изабрани су: Ангелина Стефанов, матурант Медицинске школе, и Никола Костић, матурант Техничке школе, који су то заслужили својим примерним понашањем, одговорним односом према домским и школским обавезама, успехом и ангажовањем у секцијама и ученичким организацијама. Традиционално су награђени таблет рачунарима приликом обележавања домске славе „Свети Ћирило и Методије“, 24. маја 2023. године.

Ученици су такође гласали и бирали „Нај-матуранта“. На матурској забави васпитачи су гласали и изабрали оне највеселије и најелегантније. Њима су, као и Јовани Николић, која је по мишљењу већине ученика заслужено понела титулу „Нај-матуранткиње“, уручене пригодне награде.



Они су пожртвовани, скромни и дружељубиви. Они су вредни и талентовани. Они су одговорни и несебични, увек спремни да помогну својим друговима.



УПОЗНАЈТЕ ШПАНИЈУ

ПУТОПИС ИЗ МАЛАГЕ

Иберијско полуострво је дуго времена било потчињено арапским племенима све до времена чувене шпанске краљице Изабеле I Католичке (1451 – 1504) која је ујединила шпанске земље и заувек протерала Арапе са овог простора. Данашња Шпанија засигурно се, у траговима, заснива на темељима некадашње државе. Она је једна од најпожељнијих земаља за живот због своје климе, посебно у њеном јужном делу – Андалузији, али је и врхунска дестинација за одмор или туристичку посету.

Људи у Шпанији слични су нашем народу, јако су дружељубиви и воле шалу. Осим шпанског говори се и енглески, а остали језици слабије. Поносни су на своју земљу и њену богату историју. Кухиња им је медитеранска, и иако постоје типична шпанска јела, примећује се и утицај арапске хране, уз обиље морских плодова. Паелја (*paella*) је национално јело са пиринчем, као и шпанска шунка „Јамон“ (*Jamon*), шпанска тортиља која се прави од кропира и црног лука сервирана уз ручно направљен мајонез од маслиновог уља и белог лука (*allioli*), *Pulpo Gallego* тј. гриловани октопод уз кромпир посут алевом паприком, крокети и шпански тапаси (мале порције различитих врста јела сервираних уз пиво)...

Типичан Шпанац живи за викенд и окупљања са породицом и пријатељима. Велика већина становника Шпаније ради двократно, а након радног дана и ручка уобичајена је поподневна дремка (*siesta*), а поподне је резервисано за шетњу (*paseito*) и одлазак на пиво (*cerveza-servesa*) и тапас. Шпанци воле да обедују у великим групама, па се може десити да свако наручи за себе порцију, али ће све бити постављено на средини стола да би свако могао да проба! На крају ће свако платити оно што је поручио.

Интересантно је да је, и поред тога што смо иста временска зона, временска разлика +1. У Шпанији касније свиће – у зимском периоду око 8 сати, а у летњем око пола 8, па је због тога радно време углавном од 10 сати. Лети дан траје чак до 22.30, па су гужве у ресторанима за вечеру тек од 22 сата.

Млади нису више тако религиозни као њихови преци, али и даље сви славе Божић (*Navidad*) и Свету недељу, када је Ускрс (*Semana Santa*). Период између фебруара и октобра представља сезону бројних фестивала. Битнији од карневала је шпански вашар (*feria*) који је део шпанске традиције и за који се облаче ношње (*flamenco*) – раскошне широке сукње на туфне са карнерима, а обавезан је и цвет у коси са пунђом.

Шпанци често практикују спортске активности у поподневним часовима, а најразвијенији су бициклизам, триатлон и фудбал.



УПОЗНАЈТЕ ШПАНИЈУ



Образовање у Шпанији

Основна школа (*primaria*) траје шест година, а након ње следе још четири године мини-средње школе (*secundaria*), које су законски обавезне и њима се добијају ниско профилисани радници – чистачице, касирке и сл. На то се надовезују још две године средњег образовања, које нису законски обавезне и оне представљају „*modulos*“, а са завршеним овим нивоом добија се диплома „*bachillerato*“ – ужа специјализација за занатске раднике. Потом следи FP1 и FP2 – еквивалент нашим вишим школама, а након тога студије. Оцењивање је од 5 до 10, а постоји и оцена 0!

Захваљујући оцу, који годинама живи и ради у Шпанији, имао сам задовољство да уживам у чарима ове прелепе земље.

Матеј Траиловић,
Медицинска школа, IV година

ПАРЛАМЕНТАРЦИ У АКЦИЈИ

Ове школске године, избори за Парламент одржани су 16. новембра. Од 272 ученика у Дому, на гласање је изашао 171 ученик. На конститутивној седници одржаној 23. новембра, присуствовало је 14 ученика од укупно 21 ученика са највећим бројем гласова. Изабрано је руководство у саставу: председник Парламента – ученик Урош Лаловић и два потпредседника – ученици Филип Пејкић и Нина Симоновски. На седници је одлучено да и кандидат са највећим бројем гласова из прве васпитне групе буде члан Парламента, како би свака васпитна група имала представнике у Парламенту.



„Прво на шта помислим када говорим о Дому је осећај заједништва и припадности који се јавља између нас, ученика. Овде се не прави разлика међу нама, сви смо једнаки. Делимо исти простор, исте проблеме и радости. Овде се рађају пријатељства и љубави које су за цео живот. Једна од највећих предности живота у Дому је подршка коју нам пружају васпитачи и непрекидан приступ образовању. Поред свега наведеног и ненаведеног, интернат нам пружа могућност да развијемо одговорност и самосталност. Живот у Дому није само искуство, већ је то једно дивно путовање које нас обликује и припрема за будућност”, рекао је председник Домског парламента, Урош Лаловић.

За 20 година деловања, Парламент је организовао и учествовао у бројним акцијама и активностима. Овогодишњи почетак био је веома амбициозан. Поред редовних активности које се тичу побољшања квалитета живота и рада у Дому, побољшања хигијене заједничких просторија и соба ученика, одржане су и бројне активности преко којих су ученици могли да се забаве, али и стекну нова сазнања.

Филмско вече одржано је 7. новембра у организацији ученика Катарине Бријазовић, Магдалене Радужић и Уроша Лаловића. Непосредно пре овог догађаја, спроведена је анкета о омиљеном жанру ученика. Избор је пао на хорор (41% гласова) и на филм, „Midsommar” (39% гласова). Филмско вече је протекло у опуштеној атмосфери уз кокице и топле напитке, а филм је гледало 48 ученика.

Квиз „Домске мудрице” одржан је 14. децембра у Клубу Дома на иницијативу и у организацији ученика Катарине Бријазовић, Магдалене Радужић и Уроша Лаловића, у сарадњи са педагогом Адријаном Петковић. Квиз је био подељен на четири игре – kahoot! квиз опште културе, *whisper* изазов, 10 речи за 1 минут и загонетна личност. У конкуренцији од осам екипа са по четири члана, као победник изашла је екипа „Маратонци”, која је и награђена.



ПАРЛАМЕНТАРЦИ У АКЦИЈИ

Пројекат „Дигиталне компетенције младих” реализован је кроз 5 радионица, у оквиру програма „Шта нам тешко”. Реализатори пројекта били су ученик Урош Лаловић и васпитачица Марија Себић.

У току је реализација пројекта „Дизајнирај своју демократију” у оквиру програма „Млади у покрету”. Ученици Урош Лаловић, Софија Чуперкић и Ружица Керкез су од 23. до 25. Фебруара присуствовали семинару у организацији Зајечарске иницијативе која подржава овакве пројекте. На семинару су представили своје идеје о пројекту, затим су их и унапредили, пажљиво слушајући упутства организатора семинара. Реализација пројекта почела је 13. марта, када је одржана прва радионица CANVE. Прву радионицу у оквиру овог пројекта оджали су Урош Лаловић и васпитачица Марија Себић. Осталих 8 радионица о CANVI одржаће ученица Ања Првановић до краја маја месеца. На крају програма ученици ће бити подељени у групе и свака од њих ће имати задатак да направи 10 објава и видеа, који ће бити објављени на званичном профилу Дома.

На предлог Парламента организована је хуманитарна акција „Домски кафе” у клубу Дома. У децембру се сваког дана у вечерњим сатима продавао чај, кафа, топла чоколада, несвик. Прикупљено је око 10.000 динара од чега су купљени слаткиши за новогодишње пакетиће за децу из ШОСО „Јелена Мајсторовић”.

На иницијативу ученика одржане су и две домске журке, на којима је било око 70 ученика. Друга домска журка била је у стилу деведесетих, што је подразумевало и музику и обавезну гардеробу из тог периода.

Уочи Нове године организовано је украшавање и кићење Дома као и обилазак соба од стране представника Парламента и бирање најлепше украшене собе. Ове године је комисија састављена од ученика имала тежак задатак, али је избор пао на собе 25 и 28. Ученице ових соба биле су награђене.

Обележен је *Дан розе мајица* израдом паноа у знак подршке у борби против вршњачког насиља, као и *Дан жена*, тако што су момци поделили каранфиле нашим драгим девојкама.



Нина Сибиновић,
Медицинска школа, II година

ШТА НАМ ТЕШКО

РЕАЛИЗАЦИЈА ПРОЈЕКТА У ДОМУ



Пројекат „Дигиталне компетенције младих” који је спроведен у нашем Дому прошао је на конкурс програма „Шта нам тешко” у оквиру „Националног програма волонтирања младих Млади су закон 2023”. Програм „Шта нам тешко” је спроведен уз подршку Министарства туризма и омладине Републике Србије, а спроводе га Млади истраживачи Србије, Тим 42, Покрет горана Војводине, Цеград и ГМ Оптимист. Програм „Млади су закон” има за циљ подстицање активизма и волонтирања међу младима, омогућавање стицања вештина за лични развој и бољу запошљивост кроз волонтирање, омогућавање доприноса младих одрживом развоју локалних заједница и подстицање препознатљивости волонтерског доприноса младих на локалном и националном нивоу.

Општи циљ пројекта „Дигиталне компетенције” је да се кроз интерактивне радионице побољшају дигиталне компетенције ученика.

Урош Лаловић, ученик нашег Дома, нам је о пројекту рекао: „Као покретач пројекта „Дигиталне компетенције младих”, поносан сам што сам заинтересовао Ању Првановић и Анђелу Милосављевић да ми се придруже и веома сам им захвалан. Надам се да смо, радећи заједно, успешно реализовали пројекат и заинтересовали наше вршњаке да заједно са нама уче и развијају своје дигиталне вештине.”

Пројекат је реализован кроз три радионице.

На првој, уводној радионици било је речи о кључним компетенцијама за целоживотно учење и она је одржана 22. новембра. Радионица је одржана након спроведене анкете међу ученицима у Дому. Циљ анкете је био да се прикупе информације о томе колико су у нашем окружењу млади заправо свесни свега што им пружа интернет и сам дигитални свет. Касније су, кроз радионицу, анализирани резултати анкете и колико млади заправо знају да користе технологију која је тренутно део наше свакодневнице и са циљем да се подстакну да на прави начин закораче у дигитални свет. Прву радионицу је водио Урош Лаловић са васпитачицом Маријом Себић.



ШТА НАМ ТЕШКО



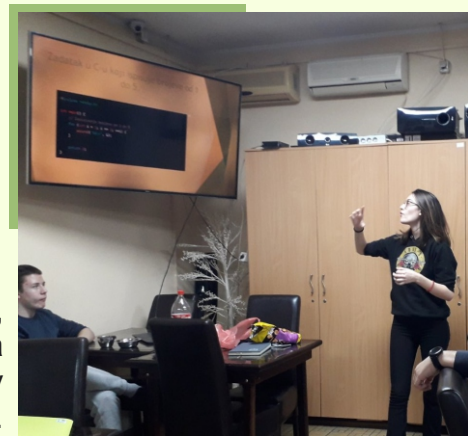
Другу радионицу је водила ученица нашег Дома, Ања Првановић и она је реализована 27. новембра. Организована је са циљем да путем онлајн платформе Canva инспирише ученике Дома и подстакне њихову креативност.

Овој динамичној радионици присуствовали су ученици различитог узраста и из различитих школа, знатижељних погледа упртих ка новим дигиталним хоризонтима. Већина присутних није имала прилику да истражује

Canva платформу до тог тренутка, те смо се свесрдно потрудили да им отворимо врата у свет ове платформе. Кроз интерактивне дискусије, анализу основних функција и практичне примере, покушали смо да дочарамо шта нам све Canva нуди, као и да подстакнемо њихову креативност. Такође, нисмо пропустили прилику да их упутимо на бројне бесплатне курсеве како би наставили своје путовање у свет дигиталног дизајна. Наша намера је била да им пружимо увид у разнолике области које Canva обухвата, те да их подстакнемо да истражују, уче и расту заједно са овом динамичном платформом. Верујемо да смо им отворили врата ка неограниченим могућностима.

Као финални завршетак овог пројекта, 29 новембра, одржана је и радионица програмирања коју је водила наша матуранткиња Анђела Милосављевић. На радионицу су дошли ђаци који су били заинтересовани баш за ову тему. Већина се никад пре тога није сусретала са програмирањем. За сат времена смо покушали да им приближимо програмирање и шта све оно обухвата. Анализирали смо основне кодове и детаљно им објашњавали исте и упутили их на бесплатне курсеве које могу сами да отпочну. Анђела Милосављевић нам је рекла: „*Наш*

циљ је био да им прикажемо које све могућности имају са тако широком облашћу и колико под-области постоји, које они сами могу да истражују ако то буду пожелели. Иако интернет има лоших страна, хајде да мотивишемо ђаке да искористе оне његове добре стране и пре свега корисне! Онај ко је заинтересован, вредан и упоран, може све!”



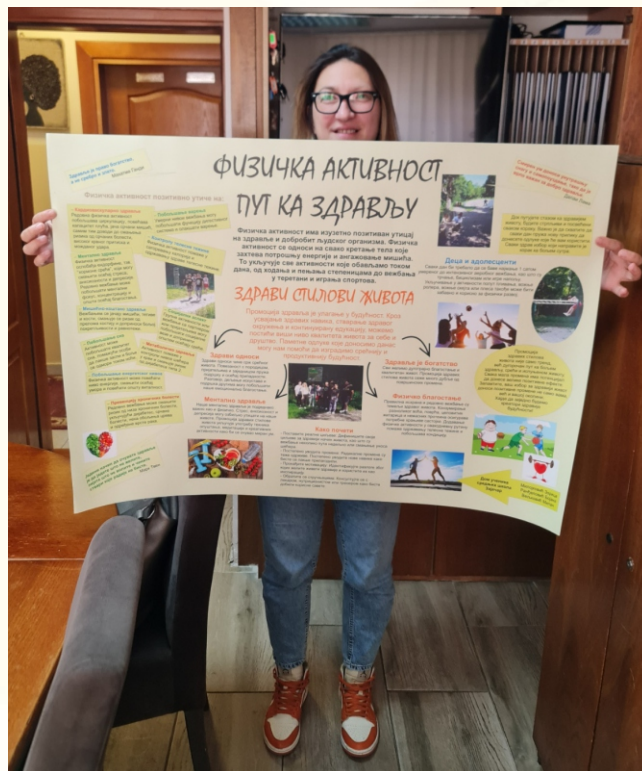
Ања Првановић,
Гимназија, II година

ДОМСКА ДЕШАВАЊА

Школску 2023/24. godinu započeli smo sa punim kapacitetom od 270 učenika. Prvih mesec dana smo se posvetili novim učenicima i trudili smo se da im maksimalno olakšamo prve dane u Dому. Organizovana je šetња Park-šumom „Краљевицом”. Boravak u природи и весела подржавајућа атмосфера од стране старијих ученика свима је пријала. Oдржана је и трибина „Како се уклопити”, коју су одржале педагогица, Адријана Петковић и васпитачица, Елена Марковић.



Од 5. до 8. октобра 2023. године одржана је ИЕП Конференција „Васпитни рад у домовима ученика средњих школа Републике Србије 14” у Куршумлијској бањи. Наш Дом се представио постер презентацијом на тему „Физичка активност – пут ка здрављу” коју су припремили васпитачи Зорица Милојковић, Милан Вељковић и Бојана Ранђеловић. Поред актуелних тема и предавача, највреднија на овим конференцијама била је размена искустава са колегама. Васпитна служба је похађала и обуку „Стратегије у раду са ученицима који показују проблеме у понашању”. Обука је одржана 20. октобра.



Након посете 66. Међународном београдском сајму књига, 24. октобра, наша библиотека је обогаћена новим насловима.



Након одржаног састанка домске Заједнице уследили су избори за Домски парламент који су одржани 16. новембра. Ученици су гласали и изгласали своје представнике. Након тога одржана је конститутивна седница којој су присуствовали ученици са највише освојених гласова. Изабрано је руководство, усвојен је План и програм рада и убрзо се кренуло, врло амбициозно са реализацијом акција и активности.

ДОМСКА ДЕШАВАЊА

У новембру су наши ученици Филип Веселиновић и Лана Трајковић учествовали на Фестивалу љубавне поезије „Иван Пангарић” који окупља љубитеље писане речи из домова ученика средњих школа са територије Републике Србије. Ове године изостала је завршна свечаност, на којој учесници размењују стихове, али је Фестивал ипак одржан слањем радова организатору. Најуспешнији међу њима објављени су у Зборнику. Међу њима се нашла и песма нашег ученика Филипа Веселиновића.

Др Ивана Смиљковић из Завода за јавно здравље „Тимок” је 30. новембра 2023. године нашим ученицима одржала трибину на тему: „Секс и репродуктивно здравље”.

Квиз знања „Домске мудрице” одржан је на велико задовољство ученика, 14. децембра, у ученичком Клубу. У веселој и подржавајућој атмосфери ученици су бодрили и навијали за своје фаворите, а показали су и завидно знање из опште културе.

Како је нама у нашем Дому безбедност ученика на првом месту, вебинар „Безбедност деце у основним и средњим школама РС” пратили су сви наши васпитачи. Истог датума, 21. децембра 2023. у домској трпезарији одржана је трибина „Правила здраве исхране”. Нутрициониста Завода за јавно здравље „Тимок”, Ненад Ђорђевић, говорио је ученицима који су присуствовали трибини о значају правилне и здраве исхране. Научили смо да је основа правилне исхране и предуслов доброг здравља равномерно распоредити оброке, јести житарице, млечне производе, воће и поврће, уносити протеине и променити лоше навике. Уз нездраву исхрану здравље додатно нарушава убрзан темпо живота, недовољан сан, стрес и физичка неактивност. Суштина правилне исхране је, да у току дана свако од нас има пет obroka. Кључ успеха је успоставити здраве навике у исхрани и придржавати их се. Надамо се да ће наши ученици применити неке од датих савета.

У Дому је у овој школској години реализовано и неколико пројеката у оквиру којих су нашим ученицима одржане трибине на различите теме.



Прво полугодиште смо завршили традиционално новогодишњим програмом који су за децу радника дома припремили чланови драмске и музичке секције под руководством васпитачица Марије Себић и Зорице Милојковић. Одиграна је представа „Новогодишњи квиз” која је посебно развеселила оне најмлађе. Програм је приказан и у ШОСО „Јелена Мајсторовић”. Ученици музичке секције су такође учествовали и на хуманитарном концерту који је организовао град у циљу прикупљања средстава за лечење једне наше суграђанке.



ДОМСКА ДЕШАВАЊА

Да су наши васпитачи вредни, показује и то да су се током распуста стручно усавршавали. Похађали су семинар „Како управљати вршњачким конфликтима“ у циљу развоја и унапређивања професионалних компетенција о примени специфичних вештина и знања за ефикасну контролу и управљање вршњачким конфликтима. Семинар је одржан у Књажевцу, јануара месеца, у два термина. Осим васпитача из дома домаћина присуствовали су и васпитачи из осталих домова ученика у Србији.



Школска слава, Свети Сава, обележена је у Дому ученика Зајечар у присуству ученика, садашњих и бивших радника Дома. После сечења славског колача изведен је пригодан програм који су припремили чланови рецитаторске и музичке секције под вођством васпитачице Зорице Милојковић.



Наш Дом је учествовао у раду треће Међународне конференције ученичких и студентских домова Југоисточне Европе, која се од 23. до 25. фебруара одржала у Републици Северној Македонији. Дивни домаћини, Државни студентски дом „Скопље“ и Општински ученички дом „Крсте П. Мисирков“ у Кавадарцима потрудили су се да боравак буде угодан. Наш Дом су представљали секретар Дома, Илчо Глигуроски и координатор васпитне службе, Зоран Крстић.



Још једна акција Парламента уочи Нове године – заједно са педагогом и Деда Мразом представници Парламента су обишли ученичке собе у потрази за најуреднијом и најлепше украшеном собом. Конкуренција је била жестока тако да су уместо једне награђене две собе – 25 и 28. У фебруару су парламентарци учествовали на семинару у организацији Зајечарске иницијативе, а у оквиру програма који подржава пројекте – Млади у покрету.

На конференцији „Васпитни рад у домовима ученика средњих школа Републике Србије 15“, коју је организовао Институт за економију и право у Врњачкој Бањи, у периоду од 14. до 17. марта 2024, наш Дом се представио постер презентацијом на тему „Домски парламент – значај, активности и акције“ коју су припремили педагогица Адријана Петковић, васпитачи Снежана Ђорђевић и Предраг Лаутаревић и координатор васпитне службе Зоран Крстић.

Секција стрељаштва са васпитачем Предрагом Лаутаревићем одазвала се акцији под називом „Заврни руке“. Они су се у недељу, 24. марта, у Парк шуми „Краљевица“ у Зајечару придружили групи грађана и дали свој допринос у чишћењу смећа.



ИЗ ПРВЕ РУКЕ



Софија Чуперкић, ученица првог разреда Медицинске школе, у периоду од 19. до 25. марта имала је прилику да учествује на семинару из биологије у Петници.

„У срцу нетакнуте природе међу питомим брежуљцима Западне Србије, налази се место које одзвања звуцима знатижеље, истраживања и научне страсти – **Истраживачка станица Петница**. Ово необично уточиште за младе представља оазу где се сусрећу радозналост, знање и истраживачки дух. Тамо сам имала прилику да слушам и активно учествујем у предавањима која су нам држали професори са факултета, а која су обухватала све домене биологије који ме интересују. Иста та предавања, отворила су ми нове видике, односно омогућила да се са научно-истраживачким радом упознам на један сасвим другачији

начин. Поред предавања, кроз практичан рад у високо опремљеним лабораторијама и на терену, као и кроз истраживачке пројекте које сам радила, ова станица ми је изградила мост између теорије и праксе, омогућујући ми да стекнем не само теоријско знање већ и вештине које ће ми бити од суштинског значаја за даљи живот, али и за научна истраживања којима планирам да се бавим. Осим места где се развија критичко мишљење, стичу научна знања и вештине, Истраживачка станица Петница представља и место где се рађају нова пријатељства која трају цео живот и која дају посебну чар овој научној институцији.

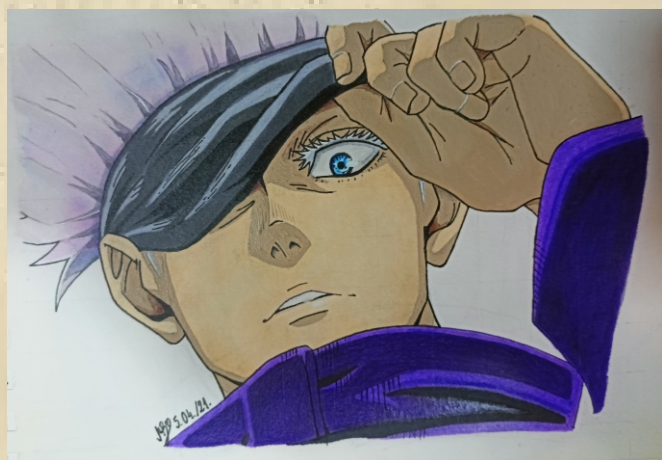
За мене, Петница представља место где се светлост знања прелива у будућност, осветљавајући пут младима који су спремни да истражују, сањају и стварају и једно незаборавно, и веома значајно, искуство које ћу памтити цео живот.”

Нина Петровић, ученица трећег разреда Техничке школе, је, захваљујући **STEAM DIVE** пројекту, у марту ове године са својим вршњацима провела три дана у Жешофу, у Пољској.

„Пројекат је одржан у њиховој 1. Основној школи са циљем да ученици различитог узраста тестирају софтвер помоћу кога могу да се праве кубистичке слике. У пројекат су укључене све речи из назива STEAM DIVE (science, technology, engineering, art and mathematics), па су тако оснивачи направили софтвер у ком смо могли да изаберемо жељени облик (троугао, четвороугао, круг), да му мењамо положај и његове боје, и на крају изаберемо филтер који нашу слику претвара у кубистичку слику. Током боравка смо обишли њихову школу и учествовали смо у разним експериментима. Посетили смо иновациони центар PCI, који ме је одушевио. Зграда је осмишљена тако да млади ту проводе слободно време на занимљив и продуктиван начин, у добро опремљеним просторијама за рад, одмор и забаву. Ово је за мене било једно драгоцено искуство које ми је омогућило да стекнем нова знања и вештине. Било је занимљиво посетити ову земљу и научити нешто о њеној култури. Поред ученика из Србије и Пољске, у пројекту су учествовали и ученици из Грчке и Португалије.”



ИЗЛОЖБА УЧЕНИЧКИХ РАДОВА



Марта Вучић, Медицинска школа, IV година

ИЗЛОЖБА УЧЕНИЧКИХ РАДОВА



Ива Брјазовић, Гимназија, II година

♥ ФЕСТИВАЛ ЉУБАВНЕ ПОЕЗИЈЕ ♥

Међу станарима нашег дома сигурно постоји безброј врсних поетичара који се још увек крију иза своје усамљене, песничке сенке. Ипак, скоро смо успели да откријемо једног таквог.

Филип Веселиновић је „стари” домац, ученик другог разреда Техничке школе, који поред школе и фудбала воли и да пише поезију. Он се у великом сјају представио уз две дивне песме: „Љубав” и „Ноћ”. На 15. Фестивалу љубавне поезије „Иван Пангарић” у Сомбору, у конкуренцији од 32 песме ученика из свих домова у Србији, његова песма „Љубав” ушла је у ужи избор за победничку песму и објављена је у Зборнику.

♥ ЉУБАВ ♥

Када некога волиш,
Волиш.
Када некога сањаш,
Не спаваш.
Када о некоме мислиш,
Не мислиш.
Када покушаваш да кажеш,
Ћутиш.
Када покушаваш да ћутиш,
Причаш.
Када мислиш да је лако,
Тешко је.
Када мислиш да је тешко,
Теже је.
Када знаш шта треба,
Не знаш.
Када се осећаш моћно,
Немоћан си.
Када пробаш да побегнеш,
Све си ближи.
Када се приближиш,
Даљи си.
Када мислиш да знаш,
Вараш се.
Када запливаш сигурно,
Потонеш.
И када ти је све потпуно јасно,
Ништа схватио ниси.

Маша Бошковић,
Медицинска школа, III година

СНАГА РЕЧИ

ЛИТЕРАРЦИ... УВЕК ТУ!

ЗАГРЛИ МЕ

Загрли ме - две једноставне речи које носе тежину бескрајне утехе и подршке. Осећај сигурности и повезаности који пружа загрљај не може се упоредити ни са чим.

Када ме неко загрли, осећам се као да сам код куће, као да сам на сигурном. „Загрли ме” не значи само физички контакт, већ и емотивну присутност. То је израз љубави, разумевања и поштовања. У загрљају се преплићу емоције и осећаји који се тешко могу изразити речима. Кроз загрљај можемо пренети подршку некоме ко је тужан, радост када је неко срећан или једноставно показати колико нам је стало до некога. „Загрли ме” је израз који може измамити осмех на лице и загрјети срце.

Зато, нека нам „загрли ме” буде подсетник да се приближимо једни другима, да покажемо љубав и подршку која је потребна свакоме од нас. Јер у загрљају проналазимо снагу за суочавање са изазовима живота и осећај да нисмо сами.

Јана Мирковић,
Медицинска школа, III година

СТРАНАЦ

Да ли верујете у судбинску љубав?
Како ви доживљавате љубав?

Да ли сте некад осетили толику повезаност према некоме, а да га раније нисте познавали, нисте знали ништа о њему, а тако сте се брзо споразумели, као да га знате цео живот. Имате осећај да му све можете рећи, да ће све разумети, да ће и најмању ситницу запамтити. Свака ваша мана му је врлина. А уствари, та особа је потпуни странац, који зна све о вама. Ушла је у ваш живот, а да је нисте ни тражили. Једноставно се појавила у тренутку када сте се најмање надали, у тренутку када вам је можда била најпотребнија. Можда је то судбина или срећа. Како бисте ви то назвали?

Он жели да буде ту за вас у сваком тренутку. Видео је сва ваша расположења, па чак и она у којима се нисте никоме приказивали. Једноставно сте своји, желите да знате све о њему, све што га чини срећним, све што га описује у било ком смислу.

Мислим да свако има свог странца, да и ви имате свог странца који све зна о вама и можда некада тај странац постане особа коју сте знали цео живот.

Јована Маринковић,
Гимназија, II година

ЗАГРЛИ МЕ

Топлина твог додира обасјава мој свет попут јутарњих, пролећних зрака који милују моје лице.

Чудно је како на твојим грудима проналазим уточиште и мир, који ме сваки пут обавије попут нежног плашта љубави. Твој загрљај је попут анђеоске мелодије која умирује немирну душу и даје јој спокој. Он је попут путоказа изгубљеној лађи и утехе тужног песника. Покушавам да ти се одупрем, али сваким покушајем као да сам ти све ближа. Ти ме, ипак, загрли. Загрли ме чврсто, као да је време стало, као да желиш да сваки део свог бића ујединиш са мојим.

Допусти ми да ти завириш у душу, да проверим да ли ме, још увек, тамо чуваш и гајиш наду за нас. Учини то. Међу твојим рукама олуја се утишава.

Загрли ме, макар на трен.

Падни ми у загрљај, нека срца затрепере и моменат постане попут вечности.

Тамара Младеновић,
Медицинска школа, I година

ЖИВОТ У ДОМУ



КАКО СЕ ЖИВЕЛО У ДОМУ У ВРЕМЕ КАДА СУ НАШИ РОДИТЕЉИ БИЛИ ЊЕГОВИ СТАНАРИ

Слушајући позитивна искуства својих родитеља, њихових пријатеља, познаника који су у интернату проводили своје средњошколске дане, и да је живот у ограниченем простору, са неколицином нових или већ добро познатих пубертетлија, једном речју „феноменалан”, сама жеља да и ја сама одем тамо била је још већа.

Дом ученика средњих школа у Зајечару, чији сам станар, постоји од далеке 1967. године. Генерације и генерације су стасавале у њему. Неке ствари у дому су се промениле, неке остале исте, а ведар домски дух који још од тада влада, засигурно се може сврстати у ову другу групу. Што сам дуже овде, све више се питам како је цела ова прича изгледала док су наши родитељи били на нашим местима. Стога сам одлучила да завири иза завесе и откријем вам делић атмосфере која је овде владала пре једно тридесетак година, као и то, шта овај дом значи за све нас. Родитељи су ми причали о томе како никад неће заборавити широм отворене руке васпитача који су били ту за њих од првог до последњег дана у дому. С осмехом су се присећали непоновљивих домских журки које су важиле за најбоље и највеће у граду, па сте, ако сте хтели да будете део једне такве, морали да набавите карту. Поред добрих журки, дружења уз добро познат звук гитаре била су део свакодневнице. Тако су настајали и бендови који су уз помоћ васпитача усавршавали своје вештине, а касније и наступали на Домијадама. Менза која се налази у дворишту интерната, била је центар свих већих дешавања. Неки се ње сећају као места за обедовање, неки као омиљеног подијума за плес, а отац моје доцимерке мензу памти као место на коме је добијао дуго ишчекивана писма својих ближњих. Разне секције, биле су и остале идеална места за испољавање талената. О успесима које су наши домци постизали на Домијадама, причало се и дуго након завршетка такмичења. На пример, прво место на Републичкој домијади 2003. године однела је екипа плесне секције нашег дома, чији је део била и моја професорка математике из основне школе. Ред и дисциплина су се увек поштовали у овом дому, али су и понеко искрадање и несташлуци, остали у лепим сећањима.

Иако не познајем све оне који су прошли кроз врата овог интерната, једна ствар нам је свима заједничка, у то сам сигурна, а то су успомене створене у њему. Овај дом за људе који су били у њему, укључујући и моје родитеље, представља другу кућу. У њему су научили шта значи бити тимски играч, како живети и преживети. У њему су рођена пријатељства, љубави и познанства која трају и даље. И милион других ствари! Једном реченицом – домско искуство било је одлична припрема за даљи живот. Од 270 ученика који су данас станари ученичког дома у Зајечару, највећи део њих, укључујући и мене, овде је баш због лепих успомена које наши родитељи имају из периода њиховог боравка у интернату.

„За интернатске дане ме веже прегршт лепих успомена да просто пожелим да се време врати. Дечије искрене љубави, понеко искрадање увече и сазревање ван родитељске куће уз помоћ васпитача који су били раме за плакање, кључ за решавање школских проблема и многих несташлука. То су биле најбоље године мог живота.”

Бивша станарка

ЖИВОТ У ДОМУ



Софија Чуперкић,
Медицинска школа, I година

ИСПРЕД ЕКРАНА

Оног момента када је интернет постао широко доступан, сви смо добили бесконачне могућности за комуникацију, информисање, учење, забаву... У последње време се све више ослањамо на интернет. Плаћамо рачуне, купујемо, планирамо, остварујемо пословне и приватне контакте са људима на другом крају света. Имати приступ интернету значи имати приступ свету, бити повезан са другим људима. Седећи за својим столом можемо уживати у лепотама егзотичних крајева, можемо обићи пирамиде, визуелно се попети на Ајфелов торањ, ући у музеј и то све за само неколико клика.

Иако је тешко замислити, док седимо за радним столом, „лутање” интернетом је попут лутања улицама непознатог света, где се никада не зна шта вам се све може догодити, подједнако и добро, али и лоше. Као и у реалном животу и на интернету вребају опасности којих се морамо чувати. У том смислу бити одговоран корисник интернета значи спречити низ негативних последица и ситуација у којима се можемо наћи.

Дигитално насиље је понашање које има за циљ да уплаши, наљути или осрамоти особе које су нападнуте. Напад се одвија на друштвеним мрежама (чија је примена из дана у дан све већа), апликацијама за размену порука, гејминг платформама, преко мобилних телефона...

Дигитално насиље је поред физичког, психичког и вербалног насиља данас веома заступљено. То је сваки облик насиља који настаје употребом дигиталних технологија, али његова специфичност је у томе што:

- траје 24 сата дневно, 7 дана у недељи
- насилницима пружа анонимност
- жртве могу претрпети велику штету, без могућности да се одбране
- информације пласиране преко друштвених мрежа, се јако брзо шире
- код насиља на интернету постоји снага писане речи
- особа на сваком месту може бити изложена насиљу, нигде не постоји осећај сигурности
- дигитално насиље засићено је сексуалним садржајем.



Насиље уживо и насиље путем интернета веома често се могу одвијати упоредо, с тим што дигитално насиље оставља дигитални запис који може послужити као доказ приликом његовог санкционисања.

ЕДУКАТИВНИ КУТАК

Последице које трпи жртва (особа испред екрана) су бројне, али можемо их сврстати у три категорије: менталне, емоционалне и физичке. Жртва се осећа беспомоћно и нема контролу јер се насиље може одвијати константно и на сваком месту, насиљу могу сводочити и придружити му се велики број особа, а претеће поруке је тешко избрисати.



Безбедно коришћење интернета могуће је уколико поштујемо следећа правила:

- Лозинка се не сме отркивати ником, мора бити сигурна и безбедна.
- Лични подаци се не смеју објављивати.
- Не прихватати непознате особе за пријатеље, без претходне провере.
- Једном објављено на интернету тамо остаје заувек (дигитална сенка).
- Непознатим особама не шаљу се фотографије, видео записи, лични подаци.
- Не уговарати састанак са непознатом особом.
- Употреба антивирус програма је обавезна.
- Не претеривати са употребом интернета и видео игрица јер могу негативно утицати на здравље.
- Правила Бонтона поштују се и на интернету.
- На претње, уцене, вређање, узнемиравање одговори позивом на број 19833.

Употреба дигиталних технологија доноси бројне привилегије, ако се користи на прихватљив и исправан начин. Безбедно понашање на интернету представља један од кључних аспеката дигиталне писмености, а дигитална писменост једна је од кључних компетенција за чији је развој у највећем делу света задужен систем формалног образовања. Разговор са ученицима, едукација и трибине од пресудног су значаја када су дигитална писменост и заштита од дигиталног насиља у питању.



НЕ ТРПИ
НЕ ЋУТИ
ПРИЈАВИ НАСИЉЕ
ПОМОЗИ
ЗАУСТАВИ

Ивана Орчић Глигурска, васпитачица

ОВО ЈЕ ПРИЧА О СРБОВУ



Србово је мало село са свега 289 становника, које се налази у околини Неготина. Ово насеље основали су Срби, и првобитно се звало Подгорин. Свој бољитак доживело је када је румунско-српска струја освежила влашки говор и задржала влашке народне традиције. Налази се на граници са Бугарском и у њему данас живе Власи, али и Срби, по којима је оно и добило име. Крај у коме живим је веома миран. Нема пуно становника, али се сви слажу и нуде помоћ једни другима када је то потребно. Наше село познато је по шароликости старих обичаја који и дан-данас живе.



Пред Божић, 6. јануара, деца се ујутру окупљају и заједно крећу на покладе, носећи штапове које су им украсили баке и деке. Иду од куће до куће и куцају на врата. Када их домаћини приме у кућу, прво одлазе до шпорета, жарају штапом ватру и певају песме за здравље, срећу и љубав укућана. Укућани их након тога дарују слаткишима.

За Ускрс се народ окупља у цркви. Жене чувају улаз у цркву, а људи који уђу унутра пролазе испод стола и стављају јаје у корпу поред стола. На тај начин они улазе у Божију кућу, то јест цркву, и остављају дар.

Раније, када су наше баке и деке били млади, одржавале су се игранке како би се омладина окупљала и упознавала. На игранкама су се носиле ношње, које би у току игре красиле девојку која је носи. И ја волим да обучем ношњу – у њој се осећам лепо и блиско својој култури и обичајима. Она се у мојој породици преноси са колена на колена, са мајке на ћерку. Неки говоре да је то превазиђено, али мени је прелепа, некако буди сећања и враћа ме назад кроз време. Када је обучем замишљам како је некада било. Девојке би пре носиле ношњу када је нека игранка, приредба или свадба, која обично траје четири дана. Прабаба ми је причала како је сама шила и ручно правила ношњу, скупљала је материјале које јој је слао ујак, из разних држава. Направила је неколико ношњи и поклонила их својој кћерки, то јест мојој баби. Када се баба удала спаковала је једну ношњу као нешто најдрагоценије у ковчег, и ту је стајала све док се ја нисам родила. Била је пресрећна јер је имала коме да је остави и јер је могла да ме облачи у ношњу коју је чувала са љубављу. Веома ми је драго што сам део тако лепе културе и што ћу и ја чувати и, надам се, једног дана пренети ту ношњу својој кћерки. У мом селу има мало људи, а младе и не занима много како је изгледао некадашњи живот и не желе да слушају приче од својих старијих.



Обичаји ће једног дана нестати и остаће само сећања и лепе ношње.

Наталија Голубовић,
Економско-трговинска школа, I година

ПРИРОДА И ЊЕНА МОЋ



Природа лечи, умирује,
повезује...

Све што видимо, чујемо и
доживљавамо сваког тренутка
поком боравка у њој, не упиче
само на наше расположење, већ и
на наше здравље.

Данашњи начин живота је човека удаљио од природе и довео до великог загађења и уништења. Самим тим, човек све мање одлази у природу да би уживао у њеним лепотама и био њен нераскидив део.

Једна од великих предности боравка у природи је мир који нам пружа.

Време проведено у њој смањује лучење хормона стреса, смањује напетост, притисак и побољшава концентрацију и памћење. Шумови, свеж ваздух и зеленило на наш организам делују умирујуће. Како бисмо били здрави, потребно је да барем 30 минута дневно проведемо у природи.

Време проведено напољу омогућава нам да се повежемо са природним циклусима и ритмовима, што подстиче свест о очувању околине. Отворен простор, мирис цвећа, боје и звукови могу послужити као извор инспирације, буђењем наше креативне стране.

У свету је већина нас везана за екране, те време проведено у природи постаје драгоцен бег од свакодневних изазова и обавеза, нудећи нам прилику за обнову.

Доротеја Миљковић
Економско-трговинска школа, I година
Нина Сибиновић,
Медицинска школа, II година

Алпи на југу Србије Вериге света – Сува планина

На месту где очи могу видети најлепше лице природе, уши чути заборављен цвркул птица, тамо где се планине надмећу у својој лепоти и висини, једна је посебно раскошна у чаролији свог горостасног крша. Узвисила се ка небу својим оштрим потковичастим гребеном као да пркоси јаком сунцу, кишама, снеговима, ветровима. Необична је и по имену и по изгледу. Прво се звала „Куновица”, по врло распрострањеном дрвету у народу познатијем као кун или клен. Помиње се и у песмама, па Гундулић за њу каже „Куновица, грло од свијета”, а Палмотић „У планини Куновици, где дубрава густа расте”. И поред назива Сува планина, само је на први поглед планина без воде.

Сува планина представља импозантан планински масив југоисточне Србије. Припада југозападном делу Карпатско-балканског планинског система, а административно се простире на територији општина Бела Паланка, Нишка Бања, Гаџин Хан, Бабушница и Власотинце. Сува планина се простире недалеко од замишљеног центра Балканског полуострва. Њена дужина износи око 35 km, а ширина до 12 km. Једина је крашка планина у Србији. Две најпознатије клисуре Суве планине су Сићевачка и Јелашничка клисура. Површина специјалног резервата природе „Сува планина”, износи 18,176 ha. Својим врховима и горостасним странама доминира у рељефу тог дела Србије. Северна страна планине одликује се стрмим и кречњачким одсецима и жљебовима низ које се спуштају дубоки сипари. Два најистакнутија врха Трем (1809 m) и Соколов камен (1523 m) раздвојени су преседлином Девојачки гроб (1311 m).

Кажу да се зоре и сутони нигде не виде тако лепо као са највишег врха Суве планине - Трема. Можда су баш зато наш географ и геолог Јован Цвијић и ботаничар Јосиф Панчић били толико очарани овом планином и радо је истраживали. Због ризнице стена из најдавнијих времена, густих столетних шума и оштрих, као одломљених, назубљених врхова, описали су је као један од „најгоростаснијих облика у нашој земљи” и прозвали „Алпима југа Србије”. Сува планина је драгуљ југоисточне Србије и смештена је на простору *Catena mundi* или *Catena del mondo*, у замишљеном центру Балкана или „веригама света”. Богата је крашким врелима, као што су Белопаланачко, Љуберашко, Горњекоритничко, Дивљанско и Мокрањско.



Сува планина је такође позната као најтоплија планина у Србији. Због пропустљивости кречњака је сиромашна водом, међутим, присуство вртача на високој надморској висини омогућава да се у јаругама формирају дубоке насlage снега и леда. У време када нису постојали расхладни уређаји, фрижидери, замрзивачи, као посебна делатност становника из виших предела Суве планине вршила се експлоатација леда из вртопа и њиме се снабдевала околна места, посебно кафане, сокаре, посластичаре.

ЈА ВОЛИМ СРБИЈУ

Велико флористичко богатство Суве планине условљено је разноликошћу станишта и еколошким условима који у њима владају. На заштићеном подручју су развијене јединствене фитоценозе и шумски екосистеми у оквиру којих је издвојена 1261 биљна врста. Резултати института за биолошка истраживања „Синиша Станковић” потврдили су да су лековите биљке Суве планине непроцењива културна баштина нашег региона,



коју треба сачувати. Клисуре усеци у подножју планине представљају рефугијалне просторе у којима су нашли уточиште представници терцијарне реликтне флоре. Такви простори су били од највећег значаја за опстанак старих терцијарних врста као што су **Ramonda serbica** и **Ramonda nathaliae**, али и многе друге врсте које чине флору Суве планине. Јелашничка клисура је једини локалитет на Балкану где је успостављена зона контакта између ове две врсте, оне у овој клисури граде глобално значајну заједницу **Ramondetum nathalia-serbice**. Сићевачка клисура је највеће природно налазиште жалфије ван Медитерана. Регион Суве планине уврштен је у међународни списак ИБА подручја, као погодан за посматрање и проучавање птица. Поново је забележена појава дуго ишчезле врсте – Бела кања.

Јелашничка клисура се налази на северозападу Суве планине и удаљена је 15km од Ниша. Настала је великим усецањем реке Студене (Јелашничке реке) у кречњачке стене. Изражена хетерогеност и очуваност природе чине ову клисуру веома специфичном и најзначајнијом клисуром Србије и Балканског полуострва. Специјални резерват природе „Јелашничка клисура”, сврстана је у прву категорију заштите.

Средњи век је на Сувој планини изнедрио вредне споменике духовне културе који су вековима опстали на њој и који су доста посећени од стране туриста. У подножју Суве планине налази се манастир Свети Димитрије у селу Дивљана, недалеко од Беле Паланке, такође и манастир Успења Пресвете Богородице у селу Вета одакле се пружа изванредан поглед на Дивну Горицу, Суву планину и највиши врх Суве планине - Трем. Манастир Вета је рађен у руском стилу, неколико пута је био рушен и обнављан током векова и данас је потпуно обновљен. Манастир Дивљана и Вета су задужбине Мрњавчевића из 14. века. У Сићевачкој клисури се налазе манастири Свете Богородице и манастир Свете Петке Иверице.

Етнографско градитељско наслеђе представљају и 17 воденица између села Горњи и Доњи Душник, затим воденице код врела у Белој Паланци, као и објекти старе сеоске архитектуре.

И за крај... Сува планина није обична планина. То је планина која има душу, лепоту... Планина која ће освојити срце сваког природњака, планинара. Она је миљеница и лепотица југоистока, вериге света и планина од непроцењивог значаја за геонаслеђе Србије. Зато, ми треба да сачувамо богатство које су нам оставили наши преци, да преносимо и развијамо љубав према природи код млађих генерација које долазе после нас.

Милица Поповић,
Медицинска школа, III година

СЛОБОДНО ВРЕМЕ

ЈЕДАН НЕСВАКИДАШЊИ ХОБИ

Опште је познато да је данашња технологија толико напредовала да су паметни уређаји у широкој употреби, посебно међу младима. Друштвене мреже, игрице и доступност различитим садржајима окупирају скоро све слободно време млађим генерацијама. Ипак, ученик из собе број 12 показао нам је да изузеци и даље постоје. Милош Милојковић, ученик прве године Медицинске школе и станар нашег дома, поред одличног успеха у школи, истиче се и својим нетипичним хобијем.

Милош је 2015. године од свог деде добио голубове које и дан-данас има. То га је заинтересовало да он, за разлику од већине својих вршњака, који интернет користе за играње игрица, интернет искористи како би истраживао начине израде кућица за птице, начине храњења птица и разне друге занимљивости. Научивши како, убрзо је и сам почео да их храни и да се брине о њима.

У пролеће 2022. године, званично се упустио у авантуру израде кућица и направио своју прву скицу, а затим и прву кућицу – један нови дом за птице из дворишта којих је, како је време пролазило, било све више и више. Након прве кућице, уследила је и друга, и трећа... Тренутно их има девет и све су испуњене цвркутима птица о којима он брижно и редовно води рачуна. Милош код свог хобија посебно воли период године када друштво птицама у кућицама праве и тек излегли пtiћи које он касније храни бубама и црвићима. Повремено се дешава да и он сам отхрани неке пtiће, као што је био случај овог лета када је једног пtiћа очувао све док није скроз порастао.

Због прекомерне сече шума, птице остају без својих станишта. Кућица свакако није велики посао, а представља леп гест. У почетку, како каже Милош, било је мало теже док није овладао техникама сечења, обликовања дрвета, закуцавања. Али, вежбом и упорним трудом прављење кућица за птице постао је „мачији кашаљ“ за овог талентованог средњошколца. Милош верује да би, ако постоје млади који су заинтересовани, овај хоби могао да буде прави извор задовољства. Ми смо видели прилику да у нашем домском дворишту, уз Милошеву помоћ, саградимо неку кућицу за птице.



Софија Чуперкић и Срећко Томић
Медицинска школа, I година

ШТА ПОСЛЕ СРЕДЊЕ ШКОЛЕ

Ближи се крај школске године, а за неке и завршетак средње школе. Да ли уписати факултет након завршене средње школе или се упустити у потрагу за послом и обезбедити себи сигуран приход? Одговор на ово питање није једноставан и зависи од много различитих фактора, личних преференција, као и од завршене средње школе.

Занимало нас је шта матуранти Дома ученика средњих школа Зајечар планирају после завршетка овог нивоа образовања. Сазнали смо да од 40 матураната, колико их у овој школској години има у Дому, већина намерава да настави школовање. Само осам ученика планира да потражи посао. Неки од њих су са нама поделили шта планирају да упишу, да ли је било тешко донети одлуку које студије изабрати... а имали су и савете за будуће матуранте.



„Одлучила сам да упишем ФОН у Београду зато што сам се ту пронашла. Било ми је веома тешко да одлучим јер имам пуно других интересовања, али искуства других људи су ми помогла да донесем овакву одлуку. Са припремама за пријемни кренула сам од почетка године и спремам се сама. Желела бих да поручим будућим матурантима да упису оно што воле и у чему се проналазе.“

Анђела Милосављевић,
Гимназија

„Планирам да упишем Фармацеутски факултет у Нишу. Након четири године учења о стварима које су везане за фармацеутску струку, схватила сам да ми се свиђа тај посао и да желим да га радим цео живот. Уопште ми није било тешко да се одлучим, јер то желим од како сам кренула у средњу школу, и свакако не бих желела да останем на средњој школи. За пријемни испит се спремам од октобра. Хемију спремам приватно, а биологију сама. Млађе од себе бих посаветовала да уколико желе да упишу нешто, крену да се спремају на време, како би све стигли, да следе своје снове и не дозволе никоме да им снове руши. Такође бих посаветовала будуће матуранте да буду упорни и вредни, јер је свако ко је био упоран и вредан успео.“



Маја Николић,
Медицинска школа



„Желим да се пријавим на конкурс за саобраћајну полицију у Сремској Каменици. Није било тешко донети ову одлуку јер то волим и тако видим себе у будућности. Додатно су ми помогли савети околине и подршка породице. Нисам још почела са припремама за пријемни, али планирам да почнем ускоро. Саветујем младима да верују у себе и своје способности јер се сваки труд, пре или касније, исплати.“

Милица Вучић,
Техничка школа

Нина Сибиновић
Медицинска школа, II година

ИСТРАЖИВАЛИ СМО

УТИЦАЈ ДОМСКИХ УСЛОВА ЖИВОТА НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ УЧЕНИКА



Време у ком живимо непрестано нам доноси нове промене и нове изазове. Показало се да је ментално здравље кључно за развој и одржавање добробити појединца, заједнице и друштва. Резултати бројних истраживања широм света, па и у Србији, показују да је ментално здравље младих озбиљно угрожено. Управо због тога смо се запитали како домски услови живота утичу на ментално здравље ученика – станара нашег Дома. Живот у дому има својих предности али и мана. Утицај зависи од особе до особе и фактора попут већ формираних навика које свако од ученика донесе од куће, али и од индивидуалних карактеристика сваког ученика.

Утицај домских услова живота може се разматрати кроз:

- **Друштвену интеракцију:** Живот у близини других пружа бројне прилике за дружење и стварање пријатељстава. Позитивне друштвене интеракције доприносе менталном здрављу.
- **Систем подршке:** Окружење у дому подстиче осећај заједнице, пружајући емоционалну подршку и мрежу вршњака који се суочавају са сличним изазовима.
- **Практичност:** Близина школе, библиотеке и других објеката може смањити време путовања, омогућавајући ученицима више времена за одмор, учење и слободно време.
- **Независност:** Живот ван куће намеће управљање временом, финансијама и свакодневним обавезама, доприноси личном расту и независности као и припреми за будући живот.
- **Ниво стреса:** Дељење простора са цимерима/кама, заједничка купатила, различите потребе, навике и интересовања, као и ниво буке могу допринети стресу, негативно утичући на ментално здравље.
- **Квалитет сна:** Бука, усклађивање школских обавеза, навика спавања, навика учења у оквиру ученичких соба, могу довести до лошег квалитета сна, утичући на физичко и ментално здравље.
- **Приватност:** Недостатак приватности у четворокреветним и петокреветним ученичким собама може бити извор стреса за појединце, утичући на њихово ментално здравље.

Новинарска секција је спровела online анкету да би утврдила утицај домских услова живота на ментално здравље ученика/ца. У анонимној анкети учествовало је 78 испитаника/ца. Поучени искуством да млади људи нерадо одговарају на дугачке упитнике, покушали смо да будемо кратки, али смо у неким сегментима остали нејасни. Одговори у овој анкети, отварају додатна питања за неко веће истраживање и већи истраживачки тим.

ИСТРАЖИВАЛИ СМО

Ово су резултати наше анкете:

88,5% испитаника/ца одговорило је са да, мада остаје нејасно о каквој врсти подршке се ради (подршка другарица/другова, подршка васпитача, стручних сарадника), има подршку у Дому.

88,5% ученика/ца се изјаснило да им Дом помаже у осамостаљивању. Будуће истраживање би могло јасније да осветли на које аспекте самосталности је дом утицао (преузимање одговорности за одлуке, решавање проблема, организацију времена, располагање новцем и сл.).

73,1% ученика/ца је одговорило да дом утиче позитивно на њене/његове друштвене односе. Овај резултат је очекиван, узимајући у обзир да је свако од нас упознао неког новог.

47,4% ученика/ца се изјаснило да домски услови живота нису утицали на ниво стреса. Од њих можемо да сазнамо и научимо стратегије које су употребили за превладавање неких ситуација које други ученици доживљавају као стресне. За следеће истраживање било би интересантно истражити групу ученика/ца који су рекли да им је живот у Дому повећао ниво стреса (50%) и групу ученика/ца који су рекли да им је живот у Дому смањио ниво стреса (2,6%).

39,7% ученика/ца се сложило са тврдњом: „Имам довољно приватности у дому.“

16,6% ученика/ца се изјаснило да имају добар квалитет сна. (**46,2%** ученик/ца су се изјаснили да имају лош квалитет сна због школе, док **37,2%** ученика/ца имају лош квалитет сна због буке или цимера у Дому.) За будуће истраживање највише пажње треба посветити групи ученика/ца која имају добар квалитет сна и од њих треба сазнати како су то постигли.

Можемо бити задовољни резултатима ове анкете, али и стално радити на томе да будемо бољи. Јако је важно освестити значај менталног здравља код средњошколаца, охрабривати их да причају о својим потребама, проблемима и осећањима и помоћи им да средњошколске дане у дому проведу у безбедном, подстицајном и подржавајућем окружењу.

И за крај, савети како можеш да унапредиш своје ментално здравље:

1. Успостављањем здравих рутина:

- Приоритети треба да ти буду: довољно сна, вежбање и избалансирана исхрана како би ублажили потенцијалне негативне ефекте на физичко и ментално здравље.

2. Укључивањем у активности у Дому:

- Учествојте у активностима и секцијама у Дому, учланите се у спортске и друге клубове и организације које се баве младима у граду, како би побољшали друштвене интеракције и супротставили се осећају изолације.

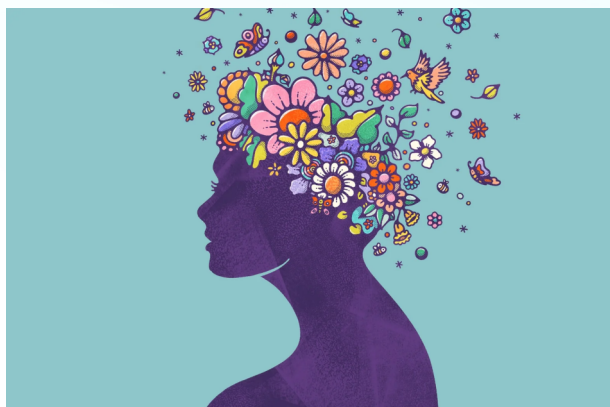
Понекад је тешко помоћи некоме ко има озбиљан проблем, али бити добар пријатељ је одличан почетак.



Срећко Томић
Медицинска школа, 1 година

ЗДРАВЉЕ

ВАЖНО ЈЕ ДА ЗНАШ О МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ



Шта је здравље?

У свакодневном животу, сматрамо да смо здрави ако тренутно нисмо оболели или се не лечимо ни од једне акутне или хроничне болести.

Да ли је здравље само то? Да ли смо здрави ако смо депресивни?

Тренутно је најшире прихваћена дефиниција Светске здравствене организације по којој је здравље стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања, а не само одсуство болести или онеспособљености.

У данашње време, услед интензивних промена којима смо изложени у окружењу, великог броја обавеза и брзог начина живота, често се догађа да сопствене потребе ставимо на последње место и заборавимо да је поред физичког, ништа мање важно и наше ментално здравље.

Изазови савременог доба различито утичу на појединце. Можемо да се осећамо узнемирено, уморно, да будемо анксиозни, да имамо било које друго осећање или симптом који прати стрес – немогућност концентрације, недостатак мотивације, осећај усамљености, али и физичке реакције у виду различитих гастроинтестиналних тегоба, главобоље, стезања у грудима итд. Депресија, патолошка анксиозност и други поремећаји менталног здравља могу утицати на способност функционисања у свакодневном животу, као што може утицати и дијабетес или неко кардиоваскуларно обољење. У свету, свака десета особа живи са неким поремећајем менталног здравља. Из наведених разлога, неопходно је ментално здравље ставити на прво место како би, поред личног, побољшали и опште благостање.

Тражење помоћи је знак снаге – показује самосвест и храброст да се тражи подршка у тешким временима.

По мишљењу Фројда ментално здрава личност је она која је способна да ради и воли.

НЕМА ЗДРАВЉА БЕЗ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА!

ЗДРАВЉЕ

Ево савета који вам могу помоћи да унапредите своје ментално здравље:

■ **Покрените своје тело.** То је одличан начин за ослобађање нагомилане енергије и за смањење нивоа хормона стреса попут адреналина и кортизола. Чак и релативно кратки периоди физичке активности могу имати позитиван утицај. Било да је у питању шетња или нека друга активност, посветите јој се у потпуности, удаљите се од екрана и „искључите се“ бар на неко време из окружења које очекује да сте „увек укључени и доступни“.

■ **Довољно спавајте и одмарајте се.** Спавање утиче на наше физичко и ментално здравље, а када смо превише заузети или под стресом често долази до поремећаја спавања. Немојте заборавити да довољно сна окрепљује организам.

■ **Храните се правилно.** Свакодневно конзумирање здравих и хранљивих намирница уз адекватан режим исхране може учинити да се осећамо боље. Здрава исхрана подиже ниво енергије, одржава наше тело здравим и има позитиван утицај на ментално здравље.

■ **Пронађите начин да се одвојите од стреса.** Када анксиозност расте, може вам бити тешко да мислите на било шта друго. Међутим, упражњавање активности које помажу да се психички изместите од стреса, попут вођења дневника, може вам помоћи да се опустите и средите мисли.

■ **Дајте приоритет и времену за опуштање.** Одвојите време за ствари у којима уживате. Немојте их одлагати.

■ **Негујте добре односе и повежите се са другима.** Повезаност са другима је оно што нас изграђује и одржава јаким. Бити део групе и делити заједничка интересовања пружа осећај припадности – информшите се о спорту, музици, волонтерским или друштвеним активностима на локалном нивоу.

■ **Изградите самопоуздање.** Учење побољшава менталне способности, а прихватање нових изазова може допринети самопоуздању. Научите нешто ново и негујте оно у чему сте добри.

■ **Осећајте се удобно у својој кожи.** Свако је јединствен. Знајте ко сте и шта вас чини срећним. Будите поносни на себе.

■ **Идентификујте знаке упозорења.** Дрхтање руку, стезање у грудима и узнемиреност могу бити знаци стреса или анксиозности. Препознавање симптома може помоћи да направите први корак у решавању проблема.

■ **Потражите помоћ када вам је потребна.** Свима је потребна подршка с времена на време. Разговор са чланом породице, пријатељем или особом од поверења може донети велико олакшање.

■ **Знајте када да потражите стручну помоћ.** Када се симптоми не могу „обуздати“, време је да потражите стручну помоћ од стране здравствених радника и стручних сарадника. Немојте одлагати.

Тамара Александровић,
Медицинска школа, III година

ИНТИ ЕНИГМАТИКА

ОСМОСМЕРКА

Решава се као и све друге осмосмерке прецртавањем задатих појмова у свим правцима – хоризонтално, вертикално, дијагонално и у оба смера. Неупотребљена слова дају име једног града који се спомиње у часопису, зато прочитајте све од корице до корице.

Т	И	М	О	К	Н	Е	Г	О	Т	И	Н
Т	З	Т	Е	М	О	Р	Т	А	В	У	К
Е	Е	К	У	А	П	Е	Р	И	К	А	Р
Х	З	К	Ш	Д	М	У	Љ	А	Х	П	У
Н	О	О	Е	Е	А	У	Т	О	З	А	Н
О	В	Ј	Т	Р	Ш	И	Ш	А	Р	К	А
Л	Б	Р	Њ	К	С	И	Е	К	С	Е	Р
О	С	А	А	И	А	Г	Р	А	Н	А	Е
Г	Е	А	Н	Т	Н	Л	П	Е	К	А	Р
И	Ч	С	Л	А	А	А	И	Р	А	Н	
Ј	А	Н	О	Т	Н	Р	Ј	А	А	Р	А
А	О	Е	Ђ	Н	А	А	Н	И	П	У	К

АЗОТ	БАНАНА	ГРАНА	КРУНА	ПАУК	ТЕХНОЛОГИЈА	ШЕТЊА
АНАНАС	ВАТРОМЕТ	ЕКСЕР	КУПИНА	ПЕКАР	ТИМОК	ШЕШИР
АНЂЕО	ВИЉУШКА	ИГЛАР	МУЉ	ПЕРИКА	ТИХА	ШИШАРКА
АТЛАС	ВОЗ	КАП	НАР	РАКИЈА	ТОНА	
АУТО	ВРАТА	КИТ	НЕГОТИН	РЕКЕТ	ШАМПОН	
АШОВ	ВУК	КРЕДА	ПАРК	РЕРНА	ШЕРПА	

СУДОКУ

	4	3		8				
8		2				4	1	
			7					3
	6		8			3	7	
			6	1			9	4
2				4				
7	2	6	1	5	3		4	8
1			4	7	9			
	9	4	2	6	8	7	5	1

Лагано

						4		
		6			4			
			5	9				8
7	3	8				9		2
2		9	6	3				
						3	7	4
	9	4		6	2	5	3	
	6		4			8		7
					1	4		

Средње тешко

							4	3	
		3						8	1
			5	1		4			6
6			1						9
			5	8				1	2
2				4					8
5	6						1	9	
3			9				8		
		7	6						

Тешко

Нина Сибиновић,
Медицинска школа, II година



*Анђела М.
2023.*

Анђела Михаиловић, Гимназија, II година

ЛУДО И НЕЗАБОРАВНО

Не уздиши у мом загрљају
зли духови могу да чују,
привели смо нашу лађу крају
и сад мирно чекамо олују.

Ништа није за веке векова,
све што имамо то је лудост ова,
младост какве не беше одавно -
беше лудо и незаборавно.

Једног дана у године тешке
када седнем да саберем грешке,
смешкаћу се и хвалити јавно -
беше лудо и незаборавно.

Душко Трифуновић