

МНТК



Бр.16
Март
2016.

Лист Дома ученика средњих школа Зајечар



Домијада у Зајечару

26. марта 2016. године Дом ученика Зајечар биће домаћин XXI Регионалне домијаде у културно уметничком стваралаштву.

Добродошли на креативно дружење!

Ученица генерације

За ученицу генерације, Педагошко веће Дома изабрало је Љубицу Виденовић, одличну ученицу Медицинске школе и активну чланицу кошаркашке и секције за стони тенис.

Награду јој је уручила директорка Братислава Петров на свечаности поводом Дана Дома.



Организовали смо семинаре

У протеклом периоду Дом ученика Зајечар је организовао три семинара, којима су поред васпитне службе дома, присуствовале и колеге из других домова са региона или професори Медицинске школе Зајечар. Теме обрађиване на овим семинарима биле су:

- Умеће комуникације 2 - комуникацијске вештине у пракси,
- Утицај емоционалне интелигенције на управљање одељењем, групом и процесом учења,



- Обука за реализацију васпитних и образовних садржаја на интерактиван начин.

На Борском језеру је 17. и 18. априла одржано саветовање "Васпитни рад у домовима ученика средњих школа Републике Србије". Учествовали су домови ученика из целе Србије. Наш дом се предатавио постерима "Љубав" и "Слободне ученичке активности", као и са саопштењем на тему "Дом као место једнаких шанси за приступ квалитетном образовању" коју је излагала Адријана Петковић, педагог.

Свети Сава



И ове године је у нашем Дому свечано обележена школска слава - Свети Сава, сечењем славског колача и пригодним програмом који су припремили чланови литерарне и музичке секције. "Савин монолог" казивао је Душан Радмановић а текст Милована Витезовића: "Растко Немањић - Свети Сава" казивала је Анђела Николић. Домски хор отпевао је светосавску химну. Свечаности су, поред ученика и запослених, писуствовали и некадашњи радници дома, сада пензионери.

У Позоришту Тимочке крајине одржана је Светосавска академија на којој су најбољим ученицима зајечарских основних и средњих школа уручене награде. Међу добитницима се, по други пут, нашла и наша ученица, матурант Техничке школе Анђела Јовановић. Она је на регионалном такмичењу талената освојила друго место из области информатике а учествовала је и на конференцији студентских пројеката организованом поводом дана Електронског факултета у Нишу, што јој је, уз одличан успех, донело ово вредно признање.



Поводом Светог Саве организовано је и дружење просветних радника у зајечарском хотелу Србија ТИС коме је присуствовао и део колектива Дома.



Сарадња породице и дома

За успешно остваривање васпитних циљева и задатака веома је значајна сарадња породице и дома. Успешност сарадње у значајној мери зависи од квалитета комуникације васпитача и родитеља. Улоге родитеља и васпитача у васпитању су различите, али комплементарне. Јединствено деловање позитивније утиче на развој младих, док недоследни, нејединствени и различити ставови отежавају тај развој. Успешна сарадња подразумева међусобно поштовање, уважавање животног и радног искуства, образовања и спремности за комуникацију. Од васпитача се очекује да помогну родитељима да разумеју проблеме са којима се суочавају њихова деца, да својим стручним сугестијама утичу на понашање родитеља према деци. Сарадња васпитача са родитељима треба да има карактер партнерског односа, да се равноправно допуњују, информишу и размењују искуства о учењу, развоју и понашању деце у породици и дому. Важно је да сарадња буде непосредна, отворена, са разумевањем и поверењем. Сарадњом се стварају услови за благовремену и ваљану дијагностику одређених проблема у развоју, учењу и понашању. Тако се стварају могућности за уочавање и откривање узрока проблема и предузимање педагошких мера у циљу отклањања.

Данас се све чешће уместо појма сарадње употребљава термин партнерство којим се наглашава важност равноправне комуникације, договарања и међусобног поштовања. Модел партнерства ставља ученика у центар интересовања. Партнерски однос подразумева подједнаке одговорности и обавезе према ученику. Када ученик види да се његови родитељи занимају за проблеме у учењу, конструктивно коришћење слободног времена, адаптацију и сл. онда ће и он сам живот и рад у дому схватити озбиљније и сам ће се трудити да да свој допринос. Родитељи су „ресурс“ савезници, партнери, а не претња. Главни разлог за стварање партнерстава је да се помогне младима да буду успешни у школи и касније у животу. Повезивањем породице и дома обезбеђује се трајност васпитних утицаја на индивидуу. *За успешну сарадњу су потребне две активне стране. Иако је велик део одговорности за иницирање сарадње на дому и родитељи требају прилазити васпитачима, подстицати дијалог и размену идеја. Заинтересованост и воља да се помогне биће препозната и цењена.*

Комуникацију (сарадњу) са породицом ученика успоставити на упису у дом, на самом почетку школске године, а не онда када се појави неки проблем. Остварену комуникацију је потребно одржавати, проширивати и унапређивати током боравка ученика у дому кроз различите облике. Треба имати на уму да се односи партнерске сарадње између родитеља и васпитача тешко изграђују и да је за то потребан одређени временски период.

Најчешће препреке у успостављању партнерских односа су: неразумевање сврхе и смисла сарадње, неразумевање позиције другог, недостатак вештина комуникације, недостатак знања и искуства о облицима сарадње, предрасуде, неповерење и лоша претходна искуства родитеља и неуважавање васпитне улоге родитеља од стране васпитача. Родитељи од дома очекују иницијативу и позив на сарадњу. Комуникација је у већини ситуација једносмерна - од дома ка родитељима.



Комуникацију отежава *узајамно критиковање и пребацивање кривице, одговорности. Данас родитељи кривце за неуспех деце виде у наставницима, васпитачима, док они кривце за понашање деце и за изостајање радних и културних навика виде у родитељима. Када ученици не остварују адекватне односе са вршњацима и задовољавајуће школске резултате васпитачи најчешће криве породицу. Родитељи због свакодневних обавеза често немају довољно времена да се на квалитетан начин баве својом децом, те њихово васпитање добрим делом препуштају наставницима, васпитачима док са друге стране васпитачи очекују да у дом долазе већ васпитана деца. Комуникација се своди на индивидуалне разговоре и родитељски састанак на почетку школске године (нису искоришћени сви облици и могућности сарадње).* Дешава се и да родитељи некада одбијају сарадњу (не желе да дођу у дом јер сматрају да оно што се дешава у дому, у дому треба и да се реши).

Користи од искрене и садржајне сарадње су вишеструке:

Сарадња са васпитачем родитељима доприноси већем задовољству због заједничког деловања, узајамној подршци и дељењу одговорности. Родитељи имају прилику да боље упознају дете у другом окружењу кроз размену информација са васпитачем о психо-физичким карактеристикама ученика, његовом понашању и условима у којима живи. Сарадња доприноси подизању родитељских компетенција кроз упознавање са садржајима и методама васпитања у савременом друштву. Родитељи се осећају сигурније у обављању своје родитељске дужности. Они осећају да имају подршку у разумевању и решавању проблема са којима се деца суочавају и имају позитивнију слику о дому (што је праћено већим интересовањем за укљученост у све што је везано за њихово дете). Сарадњом се унапређују међуљудски односи и психосоцијална клима.

Користи за ученика: усаглашавање васпитних мера, координисовано деловање. Између родитеља и васпитача мора да постојати висок степен сагласности у мерама које се предузимају према ученику. Ако су ставови родитеља и васпитача различити, онда се ученик налази у дилеми јер не зна кога да слуша. Ученик одраста у безбеднијој и подстицајнијој средини, осећа се сигурније. Повећава се задовољство, мотивација и самопоуздање ученика. Већа је и редовност похађања наставе. Ученик има боља постигнућа, виши ниво аспирација, лакше се прилагођава, превазилази тешкоће и ефикасније решава проблеме, повећава се одговорност и побољшава социјално понашање ученика (мање је насилног понашања, употребе алкохола и делинквентног понашања).

Адријана Петковић, педагог



Европска омладинска картица

“Европска омладинска картица је много више од картице – представља улазницу младих Европљана у свет информација, мобилности, културе и омладинских дешавања. Она је пут до европских могућности”. Обична реклама, поред сличне (или баш исте?) свакодневно пролазимо кад улазимо у Дом... Да ли је баш тако? Ваша ученичка картица је истовремено и ЕУСА картица и са њом можете остварити бројне попусте и погодности и учествовати на бројним конкурсима на различите теме. На једном таквом конкурсима учествовала је наша ученица Христина Милошевић и освојила другу награду и то не овог Мики Мауса него нешто из Swarovski колекције! Активирајте и ви своју картицу на сајту www.mojakartica.rs и информишите се о свим акцијама.



Интернет насиље - cybersmart одговор (2)

Секстинг се односи на слање провокативних или сексуално обојених фотографија, порука или видео материјала путем мобилног телефона или постављања на мрежу. Након што је фотографије или поруке послате, више их не можеш контролисати. Немогуће је уклонити их са мреже након што се тамо поставе, а у било ком тренутку у будућности могу се поново појавити и прогањати те. Не постоји безбедан секстинг, чак и када мислиш да можеш веровати својој садашњој девојци / свом садашњем дечку.

Секстинг може изгледати смешно или као безазлено флертовање, али он може произвести озбиљне друштвене и правне последице, нарочито ако имаш мање од 18 година. Секстинг фотографије и видео материјали могу се сматрати дечијом порнографијом. Чак и кад су сви актери/ке добровољно учествовали у томе, могу доћи у сукоб са законом уколико су фотографисали или снимали себе или друге наге или у експлицитно сексуалним конотацијама и прослеђивали их другима.

- ❖ Имај на уму друге особе пре него што нешто снимаш или поставиш на мрежу - неке ствари никада нису биле намењене другима
- ❖ Размисли пре него што нешто поставиш тај садржај може заувек остати на мрежи
- ❖ Определи се за опцију 'приватност' у подешавањима
- ❖ Води рачуна о фотографијама које су таговане са твојим именом детаљно због којих се осећаш нелагодно
- ❖ Обриши сваки секстинг садржај који ти стигне и немој никада ништа прослеђивати
- ❖ Разговарај са одраслом особом у коју имаш поверење.

Нежељени контакт је свака врста комуникације на мрежи коју доживљаваш као непријатну или насилну. Тај контакт може потицати од пријатељ(иц)а са мреже или из свакодневног живота, или од особа које не познајеш. Нежељени контакт може укључивати следеће:



- да ти неко непознат поставља непристојна или питања личне природе
- да ти неко шаље увредљив, насилан или опсцен садржај
- да неко од тебе тражи да пошаљеш своје интимне фотографије или да радиш нешто на мрежи због чега се осећаш нелагодно

Како реаговати на то?

- Немој одговарати, већ напусти сајт или причаоницу.
- Пријави то некој одраслој особи од поверења или полицији, уколико је твоја безбедност угрожена.
- Блокирај контакт или га обриши са листе пријатељ(иц)а.
- Промени подешавања свог профила тако да сви твоји лични подаци буду заштићени.
- Немој отварати поруке од особа које не познајеш.
- Води евиденцију. Ово може бити корисно при трагању за особом која поставља на мрежу неприкладан материјал.
- Контактирај свог интернет провајдера и/или оператера мобилне телефоније, или администраторку/а вебсајта, јер они могу да предузму радње које ће ти помоћи

Правила сајбер-безбедности

Када си на мрежи, никада немој откривати своје личне податке и размишљај о ономе што говориш и чиниш. Мудро ћути о свом идентитету и води рачуна шта пишеш.

Запамти да особе са којима комуницираш на мрежи можда нису онакве каквим се представљају. Пријатељи(це) онлине су и даље теби стране особе, чак и када сте одавно на чету.

Немој откривати информације о себи на мрежи. Ово се односи на: твоје пуно име, фотографије, адресе, податке о твојој школи, бројеве телефона, места на којима проводиш време

Постарај се да твоја подешавања на компјутеру која се тичу заштите приватности буду постављена тако да ограниче приступ личним подацима.

Када користиш причаонице или инстант поруке, користи надимак уместо свог правога имена.

Да други не би улазили у твоје online простор, увек држи своју лозинку у тајности и редовно је мењај.

Имај на уму да можеш прекинути контакт или блокирати особе који ти шаљу ружне поруке и немој отворати непознате линкове или друге фајлове који су представљени као прилози.

Увек избриши мејлове од непознатих пошиљалаца и немој отворати прилоге које ти шаљу. Они могу бити злонамерни, или садржати вирусе који би могли онеспособити твој компјутер.

Уколико угледаш неки узнемиравајући садржај на мрежи или ако ти неко предложи састанак, покажи то некоме у кога имаш поверења.

Ако си забринут/а или несрећна/ан због нечега што се појавило на мрежи, реци то васпитачу/васпитачици, професору/професорки или одраслој особи којој верујеш, а они ће знати како да ти помогну. Уколико желиш да се повериш неком другом, можеш контактирати безбедне сајтове који су наведени доле.

Ако пријатељ(ица) кога си стекла/о на мрежи предложи да се састанете у стварном свету, разговарај о томе са блиском особом којој верујеш. Никада се немој састајати са неким кога си упознао/ла на мрежи без пратње, зато што је то опасно.

Уколико се неко кога ти познајеш ружно понаша према неком другом на мрежи, реци то васпитачу/васпитачици у коју имаш поверења



М.Себић, Ж.Стевановић, З.Киров

Издаје: Дом ученика средњих школа Зајечар, Скопљанска бб, 19000 Зајечар, тел./факс 019/430-915, email: internatza@mts.rs

За издавача: Братислава Петров, директор

Главни и одговорни уредник: Зоран Крстић, васпитач

Уређују чланови новинарске секције.

Фотографије: Бојан Крстић, Јулијана Стефановић, Мина Младеновић, Дом ученика Зајечар

Штампа: штампарија Каирос

Тираж: 300 примерака

У данашњем свету се све чешће сусрећемо са различитим облицима насиља - вербалним, психичким, физичким.. Насиљем називамо сваки облик понашања који има за циљ намерно повређивање или наношење бола. Нажалост, све више је случајева вршњачког насиља, насилници не бирају жртве, а цела ситуација се често заврши кобно. И поред деловања бројних тимова за спречавање вршњачког насиља, ова појава је све израженија. Често се поставља питање зашто уопште долази до насиља међу вршњацима а сва новија истраживања показују да су мотиви разноврсни.



Већина ученика је барем једном била изложена неком облику агресивног понашања. Последице вршњачког насиља могу бити озбиљне, поготово ако се не реагује на време. Као један од симбола вршњачког насиља узима се случај Алексе Јанковића из Ниша. Алексу су, неколико месеци, вршњаци у школи малтретирали вербално и физички. Пошто помоћ и разумевање није пронашао код вршњака, наставника и управе школе, Алекса је 2011. године извршио самоубиство, скочивши са трећег спрата.

Покренута је иницијатива грађана за доношење "Алексиног закона", која садржи измене и допуне неколико постојећих закона а чији је заједнички именитељ борба против вршњачког насиља. Нацрт закона предвиђа пооштравање обавеза и одговорности свих у ланцу вршњачког насиља: ученика који се насилно понашају, његових родитеља, просветних радника, управа школа... Покренута је и кампања "Друг није мета" која за циљ има подизање свести о вршњачком насиљу у Србији. У зајечарском позоришту "Зоран Радмиловић", одржана је премијера представе "Друг није мета", у режији Селене Ристић Витомировић, коју су извели чланови драмског студија Дечијег центра Зајечар.

У представи учествује и ученица нашег Дома, Теодора Павловић. Замолили смо Теодору да нам одговори на неколико питања:



ИНТИ: Колико дуго сте припремали представу?

Теодора: Ја сам се укључила, на Селенин позив, неколико дана пред премијеру јер је једна од учесница морала да откаже.

ИНТИ: О чему се ради у представи?

Теодора: Тема представе је борба против вршњачког насиља и промоција Алексиног закона. У представи су две девојке жртве а три девојке насилнице. Те три девојке нападе су и малтретирале две другарице, а разлог томе је бивши дечко једне од насилница који се заљубио у једну од жртава. Постоји снимак који доказује то малтретирање и насилнице га пуштају у јавност, на шта полиција и наставници не реагују...

ИНТИ: Која је твоја улога у представи?

Теодора: Ја играм једну од девојака жртава насиља.

ИНТИ: Где сте све играли представу?

Теодора: Осим у Зајечару, гостовали смо и у Нишу на позив Алексиних родитеља. Имамо већ заказане наступе у Параћину, Ћуприји и Бору.

ИНТИ: За крај, како напредује представа наше драмске секције за домијаду?

Теодора: Одлично... Прошле године нисам учествовала јер сам сломила ногу недељу дана пре Домијаде! Надам се да ће сада бити све у реду. За сваки случај врло опрезно силазим низ степенице...

Емилија, Александра, Анета

Трансфузија

Трансфузија крви представља процес преношења крви или њених продуката из крвног система једне у крвни систем друге особе. Реч трансфузија потиче од речи *transfundere*, што значи прелити. Трансфузија крви је најчешће потребна болесницима који су изгубили већу количину крви током операције, услед повреда или тешких обољења као што су хемофилија, анемија итд.

Први покушај трансфузије крви описао је Стефано Инфесура. У својим записима наводи како је 1492. год. папа Иноћентије VIII пао у кому, па да би се сачувао његов живот, крв тројице дечака унета је у његов организам. С обзиром да тада није био познат систем циркулације, крв је унета кроз уста. Ова прва описана трансфузија је била неуспешна као и неколико наредних.

За прву праву трансфузију крви заслужан је Ричард Лауер који је пратио како губитак крви утиче на крвни систем. Он је радио експерименте прво на животињама а онда је извео и прву људску трансфузију у Енглеској. Тада се веровало да срамежљива особа може постати друштвенија ако јој се да крв комуникативне особе.

Бечки лекар Карл Ландштајнер је 1900. године открио постојање трију крвних група (А, В и О) а 1902. године је откривена је и АВ крвна група. Ландштајнер је такође открио да мешање крви два човека који немају компатибилне крвне групе има за последицу згрушавање крви и то је био разлог трагичних исхода трансфузија које су покушаване пре тог времена.

Касније, за време Првог светског рата почеле су да се оснивају прве банке крви у којима се крв чувала у расхладним уређајима, и на тај начин могла је дуже да се складишти. Током 40-их година 20. века откривен је Rh систем крвних група што је у потпуности објаснило компатибилност крвних група.

У модерном свету свакодневно се спасе велики број људи уз помоћ трансфузије крви. Овај процес омогућен је због добровољних давалаца крви. Добровољним даваоцем крви се сматра особа која крв даје из хуманитарних разлога, солидарности и љубави према човеку.

У нашем граду, Зајечару, акције прикупљања јединица крви организује Црвени крст Зајечар у сарадњи са трансфузиолошком службом Зајечара. Акције се одржавају барем једном месечно, где прилику да дају крв имају припадници различитих занимања, сви грађани добре воље...



Средњошколци су имали прилику да покажу своју хуманост 2. и 3. децембра 2015. године када је организована акција у циљу прикупљања јединица крви пунолетних средњошколаца. Хуманост и солидарност показали су и многи станари дома, међу њима и: Милан Ристић, Петар Бранкован, Урош Милојковић, Снежана Савић, Милица Митровић, Јована Димитријевић, Ивана Бабић...

Хуманим средњошколцима, као и најактивнијим волонтерима Црвеног крста Зајечар (Сандра Длбокић, Емилија Марковић, Јелена Бранковић) уручене су захвалнице и дипломе за показану солидарност.

Емилија Марковић



Ужице

Маја месеца прошле школске године наш дом је посетио Дом ученика Ужице. Посета је била организована као награда нашим ученицима који су на регионалној домијади освојили друга и трећа места а у циљу дружења и међусобног упознавања са ученицима из других домова. Посета је, такође била и туристичког карактера јер су ученици, као и васпитачи имали прилику да упознају природне лепоте и знаменитости Западне Србије.

Полазак у раним јутарњим часовима никога није обрадовао али смо ипак уживали у дивном погледу који се пружао док се јутарње сунце провлачило кроз густе облаке. На нашем путовању направили смо кратку паузу да бисмо обишли чувени средњовековни манастир Жичу. Чули смо кратку причу о историјату манастира као и о значају који има за српску културу. Наше путовање је настављено, да бисмо у поподневним часовима стигли до Ужица. Срдачно су нас дочекали и сместили у њихов дом. Остатак дана смо провели уживајући у слободном времену. Јако смо се радовали поновном сусрету са ученицима ужичког дома, који су прошле године били у поести нашем дому. Наредног дана, преподне смо сви заједно обишли некадашњу фабрику оружја „Први партизан“, која је на све нас оставила јак утисак. Уживали смо у чарима реке Ђетиње, обишли градски трг и видели где се налазе остаци старог града Ужице. Поподне смо обишли Мокру Гору и Дрвенград. У Дрвенграду смо гледали филм који је режирао Емир Кустурица. Свима нам је добро остао у памћењу поглед који се пружао из Дрвенграда. Наше путовање је настављено дан касније, када смо напустили Дом ученика Ужице и упутили се ка Златибору. На Златибору смо провели већи део дана, у шетњи и разгледању једне од најпознатијих српских планина.

Свакој авантури дође крај, па је тако убрзо дошао и крај нашег кратког путовања. Док смо се враћали назад, у аутобусу смо сабирали утиске и размењивали искуства која смо стекли за време боравка у дивном граду Ужицу.

Емилија Марковић



Пецање



Хоби представља сваку активност која се обавља због личног задовољства, а не због зараде или награда. Кроз хоби можемо проширити своја знања, вештине и искуства. Један од честих хобија је пецање, мада има и оних који сматрају да је пецање нешто много више... У сваком случају, кад се говори о пецању, прави саговорник је Никола Баљан.

ИНТИ: Чули смо да те је твој хоби одвео чак у Шпанију?

Никола: Да, био сам у Шпанији, у тада енглеском кампу Riverside Lodge, који је од ове године постао први српски камп на реци Ебро. Камп је удаљен 4 километра од села Riba Roja d'Еббре.

ИНТИ: Од кад се бавиш пецањем и како си сазнао за тај камп?

Никола: Пецам од своје четврте године. Идеја за то је дошла од када сам почео да пратим пецање наших водича из Ниша, гледајући клипове и слике улова по youtube-у и facebook-у. Тако се родила огромна жеља да доживим тако нешто, пошто су такви улови на нашим опустошеним водама једнаки шанси да упецам златну рибицу.

ИНТИ: Са ким си путовао и колико дуго си био тамо?

Никола: Отишао сам са својим оцем и једним пријатељем, на 7 дана.

ИНТИ: Како си се провео? Да ли си се бавио још неким активностима осим пецања?

Никола: Провео сам се прелепо, како бих иначе и могао кад сам проживљавао свој риболовачки сан. Осим пецања нисам радио ништа друго, пошто времена за шетње или друге активности које нису везане за риболов није ни било. Пецало се од јутра до мрака.

ИНТИ: Да ли планираш да обиђеш још неко слично место вођен својим хобијем?

Никола: За сада не планирам пецање на неким другим интересантним рекама или језерима, али на које год место одем, а да притом има воде, обавезно понесем штап, да бих забацио који пут.



Регионална домијада Лесковац 2015



На регионалној домијади у културно-уметничком стваралаштву, одгжаној у Лесковцу 21. марта 2015. Године наш дом је припремио сценски наступ у свим категоријама. Имали смо представнике и у ликовном и литерарном стваралаштву као и богату изложбу ученичких радова.



Прва места су освојили драмски приказ и ликовни радови, док су друго место заузели поетски приказ, популарна музика, уметничка фотографија. Треће место припало је плесној групи. Слађана Болботиновић је добила награду за главну женску улогу! Сценски програм Дома ученика средњих школа Зајечар је проглашен за најбољи у конкуренцији тринаест домава!

На републичкој домијади, одржаној маја 2015. године у Београду наш дом је представљао драмски приказ „Радојкина је туга преголема“ који је освојио треће место, а Милутин Лађевић је добио награду за најбољу мушку улогу.



Регионална домијада Врање 2015



На регионалној домијади 2015. године у Врању, наши спортисти су постигли феноменалне резултате: одбојкашице и кошаркашице су освојиле прва места, Петровић Мирела у шаху као и Драгомировић Јована у стрељаштву су такође биле прве у појединачној конкуренцији. Другопласирани су били одбојкаши, фудбалерке, женска екипа у стрељаштву, док су треће место освојили кошаркаши, фудбалери, мушка екипа и Млађан Гавриловић појединачно у стрељаштву и Никола Соколов у шаху.

На Републичкој домијади одржаној на Златибору учествовале су првопласиране екипе и појединци али, због јаке конкуренције, нису били успешни као на Регионалној домијади.



Еколошки отисак

Све више података указује да људи не живе у оквирима капацитета планете Земље и да наша цивилизација годишње троши више него што Земља може да обнови за исто време.

Термин „**еколошки отисак**“ је покушај да се освести величина проблема у којем смо.

То је површина земље потребна за производњу хране, енергије и других добара потребних да би се задржао садашњи начин живота. Мери се у хектарима и показује колико је свакоме од нас, односно граду или држави, потребно површине Планете да задовољи потребе у храни, становању, енергији, транспорту, збрињавању отпада...

Светски фонд за заштиту природе од 2009. године мери еколошки отисак и представља га јавности. Објављује датум у години када је човечанство потрошило више природних ресурса него што их планета може обновити. Тај дан назван је „**Earth Overshoot Day**”

Прошле 2015. године, Светски фонд за заштиту природе објавио је:

„13. августа човечанство је потрошило 100% буџета природе за ову годину. Од данас живимо на кредит“

**ДА БИ СЕ У ДАНАШЊЕ ВРЕМЕ
ЗАДОВОЉИЛЕ НАШЕ ПОТРЕБЕ,
ПОТРЕБНА НАМ ЈЕ ЈЕДНА И ПО
ПЛАНЕТА!**

Свако од нас са својим стилем живота има удела у прекомерном коришћењу природе а истовремено може имати удела и у њеном очувању и дати свој допринос да наша планета буде лепше и срећније место за живот наш и генерација које тек долазе.

Да ли смо у стању да преузмемо одговорност и свако од нас предузме, све што може, како би смо сачували једини дом који имамо Земљу?

Сви смо сведоци све чешћих поплава, ерозија земљишта, суша, пожара, разорних таласа... Узрок учесталости ових појава јесу климатске промене.

Шта изазива климатске промене?

Узрок климатских промена јесте прекомерно коришћење фосилних горива угља, нафте и природног гаса. Њиховим сагоревањем појачано је емитовање CO₂ (угљен-диоксида) у атмосферу, те слој гасова стаклене баште око земље постаје све дебљи, што Земљу чини све топлијом. Верује се да би повећање температуре већ изнад 2°C довело до опасне промене климе и разорног утицаја на биљни и животињски свет. Производња електричне енергије сагоревањем фосилних горива, посебно тешког угља, има већи утицај на атмосферу него било која друга људска активност.

Зато штедимемо енергију на све могуће начине!!!

Уштеда енергије доприноси смањеном емитовању гасова изазивача ефекта стаклене баште.

Како још човек угрожава природу?

Сваки становник Србије, годишње направи око 300 кг комуналног отпада! Процењено је да више од 60% отпада може да се рециклира и поново употребити.



Јесте ли знали...

да би се направила тона папира потребно је посећи 17 стабала (да би једно дрво порасло до своје пуне висине потребно му је око 50 година);

да једно домаћинство годишње потроши количину папира добијену од 6 стабала;

да се папир може до 7 пута рециклирати;

да се папирна марамица у природи разгради за 3 месеца;

да просечна буква даје на сваки сат 1,7 kg кисеоника, а дневно произведе кисеоника довољно за 64 особе;

да свака тона рециклираног папира значи уштеду од 1.436 литара нафте;

да је у последњих 15 година површина под шумама у свету смањена за 3%;

да би се рециклажом половине светске производње папира сачувало 800.000 квадратних метара шуме. Пример небриге је Кина, чија је површина била покривена 90% шумом, а данас је само око 5%;

у ЕУ у просеку 16% цене производа одлази на амбалажу, која готово увек по отпакивању производа завршава у канти за ђубре;

да рециклирани папир производи 73% мање загађења ваздуха, у односу на онај који се добија од сировог материјала;

да је лименци Соса Соле потребно од 50 до 200 година да се разгради у природи;

да одбачена стаклена амбалажа може загађивати околину више од 1000 година;

да је време разградње пластичних материјала од 100 до 1000 година.



ЧОВЕК ЈЕ ЈЕДИНО ЖИВО БИЋЕ НА ЗЕМЉИ КОЈЕ СТВАРА ОТПАД!

ПЛАНЕТА И ЖИВОТ НА ПЛАНЕТИ ЗАВИСЕ ОД НАС!

НАЈГОРА ОД СВИХ ГРЕШАКА ЈЕ НЕ ЧИНИТИ НИШТА ЗАТО ШТО МИСЛИШ ДА ЈЕ ТО ПРЕМАЛО.

ШТА МИ МОЖЕМО ДА УРАДИМО?

Неки од предлога:

- ✓ Угаси телевизор, компјутер када их не користиш;
- ✓ Угаси светло када ти не треба;
- ✓ Смањи коришћење топле воде туширањем уместо купања;
- ✓ Туширај се мало краће како би сачувао и воду и енергију потребну за загревање воде;
- ✓ Иди пешке, бициклом и користи јавни превоз (гориво које сагори у мотору твог аутомобила ствара просечно 2,5kg CO₂ емисије по литру горива);
- ✓ Смањи употребу распршивача;
- ✓ Поклони одећу коју не користиш (боље и корисније него да је бациш);
- ✓ Не купуј више него што ти је потребно;
- ✓ Избегавај куповину пластичне амбалаже и кеса;
- ✓ Засади дрво;
- ✓ Селектирај отпад...

Ово је само део онога што се могло чути на трибини „Еколошки отисак“ одржаној 16.12.2015. у трпезарији Дома. Ученици који су присуствовали трибини могли су поред занимљивих и надам се понајвише корисних информација које су добили и одрадити лични еколошки отисак.

Снежана Ђорђевић



Рецепт за здрав живот

Да би одржали своје здравље, потрено је да се здраво хранимо, будемо физички активни, правилно негујемо своје тело, имамо довољно сати сна као и да нам живот буде испуњен разним друштвеним активностима, а не меланхоличан и једноличан.

Уношењем разнолике хране у организам уносе се животно важне материје неопходне за нормално функционисање организма као и за добијање енергије. Под здравом храном подразумевају се:

- житарице, хлеб и теста - носиоци енергије,
- месо, риба, јаја сардже висок проценат беланчевина,
- млеко и млечни производи велико присуство калцијума и фосфора као и биолошки најбитнијих беланчевина,
- масти - извори енергије и витамина,
- поврће и воће богато водом, минералним материјама и витаминима и
- шећери - носиоци енергије, предност има мед.

За нормално функционисање организма неопходно је уносити храну која садржи:

- протеине - помажу у изградњи и здраве немасне мишићне масе,
- угљене хидрате - обезбеђују телу основни извор енергије ,
- незасићене масти - помажу у постизању и очувању здравог срца,
- витамине и минерале - битни за раст и развој,
- омега 3 масне киселине - за здраво срце, мозак и здраве функције очију, коже, зглобова, косе и имунолошки систем,
- биљна влакна - подржавају тело при природној елиминацији токсина и отпада и
- воду - хидрира тело.

Правилна исхрана не подразумева само разноврсну, већ и редовну исхрану. Неопходно је имати пет оброка, три главна: доручак, ручак и вечеру и две ужине.

Доручак не треба прескакати зато што после спавања организам не добија никакву храну, зато је битно да уносимо храну после буђења, јер је тада организам највише искористи. Људи који прескачу доручак имају појачану потребу за калоричном и масном храном. Редовна исхрана и редован доручак доприносе спречавању гојазности, али и неухрањености. Редовна исхрана је важна и у превенцији кардиоваскуларних болести, депресије, хроничног умора и помаже у регулацији шећера у крви.

Услед преобилне исхране, смањене физичке активности као и лоших навика јавља се гојазност.. У неким случајевима може настати услед депресије и поремећаја жлезди са унутрашњим лучењем.

Физичка активност је једна од најважнијих карика у вођењу здравог живота. Редовна и умерена физичка активност смањује ризик од настанка многих обољења. Битна је за побољшање циркулације, дисања, повећања мишићне масе... Међутим ту се не подразумева само активно тренирање већ и свакодневне лагане шетње.

Неколико разлога због којих је важно вежбање и физичка активност:

- контролише телесну тежину,
- бори се против здравствених стања и болести.
- побољшава расположење,
- повећава енергију,
- подстиче бољи сан,
- здраво је и корисно.

Нега тела подразумева одржавање личне хигијене која подразумева одржавање чистоће косе, усне дупље и зуба, коже, полних органа, односно организма у целини.

Кожа представља веома важан орган, јер учествује у обављању многих функција организма. Као најосновније функције могу се навести:

заштита читавог тела од продирања страних тела, а нарочито бактерија,
осећаја и регулисања тоpline,
осећања притиска,
осећања бола и
излучивања масти и зноја.

Најбољи начин за одржавање чистоће коже је купање и туширање, најбоље под млазом топле воде.

Довољно сна, такође представља битан фактор за релаксацију организма и добијање поновне снаге и воље за обављање дневних активности. Одрастао човек би у просеку требало да спава 7-8 сати, а млади пошто су у развојној фази потребно им је више сна, у просеку 8-9 сати. Јако је важно да просторија у којој се спава буде мирна и проветрена. Препоручује се да се не једе много пре спавања, као и да се попије неки топли напитаk. Пре спавања треба заборавити на негативне мисли и опустити се!

С' времена на време треба отићи у позориште, биоскоп, прочитати неку књигу, а свакодневно се треба забављати са пријатељима... Друштвени живот представља позитивну терапију за одвијање здравог и испуњеног живота нормалног човека.

Уживајте у свим лепим тренуцима који вас чине срећним и испуњеним!

Љиљана и Сандра

1. Криве су звезде - Џон Грин
2. Девојчица на литици - Лусинда Рајли
3. Рингишпил - Јелена Бачић Алимпић
4. Остани крај мене - Гијом Мусо
5. Пре него што заспим - Стивен Вотсон
6. Градови на папиру - Џон Грин
7. Мелодија моје душе - Рајан Винфилд
8. Крадљивица књига - Маркус Зусак
9. На посебно те водим место - Џенифер Нивен
10. Хиљаду чудесних сунаца - Халед Хосеини

10 најчитанијих књига у Дому



У домској библиотеци тренутно има 5712 књига а о овој школској години до сада је купљено 125 књига.

После Сајма књига организована је промоција нових наслова која је била веома добро посећена.



С.Ђорђевић

Викенд у Београду

Дом ученика Зајечар, са својим талентованим и вредним ученицима, користи сваку прилику која се укаже да се такмичимо, заједно учимо, али и упознајемо, дружимо и налазимо нове другаре свуда по Србији. Дом ученика средње железничке школе Београд организовао је дружење на које је поред ученика и васпитача из Зрењанина, Ужица и Котора позван и наш Дом.

Последњи викенд у новембру 2015. године био је резервисан за посету Београду. Ученици из музичке, рецитаторске и стонотениске секције, као и васпитачице Зорица Милојковић и Снежана Ђорђевић, педагог Адријана Петковић и шеф васпитне службе Милан Вељковић, изабрани су да представе рад нашег дома. Захваљујући доброј организацији имали смо довољно времена за упознавање са ученицима из других домова, за ревијални и спортски део као и за туристичко разгледање Београда.

Петак вече је био резервисан за културно уметнички програм у коме су учествовали ученици из свих домова. Гледаоци су могли да уживају у разноврсном програму око ког су се учесници веома потрудили. Те вечери је Театар 78 сијао посебним сјајем захваљујући одлично припремљеним тачкама које су ученици извели.



Сутрадан, у суботу преподне одржана су спортска такмичења а на турниру у стоном тенису учествовали су и ученици из нашег дома. Организована је и дебата „Насилници су жртве“ у којој су екипе из Зрењанина и Београда аргументовано браниле своје ставове.



Поподне је било предвиђено за обилазак Београда. Имали смо прилике да седимо на столицама на којима седе народни посланици и слушамо о раду и историји Народне скупштине Србије, да разгледамо Храм Светог Саве и чујемо о његовом храбром одолевању свим историјским дешавањима која су претила његовој изградњи. Након обиласка знаменитости Београда је уследио и део коме су се ученици посебно радовали, посета тржном центру Ушће. Имали смо пар сати слободно за обилазак шопинг центра које смо могли да искористимо како желимо.



Након напорног дана и повратка у Дом ученика средње железничке школе, можда смо били привидно уморни, али вест о журки и заједничком дружењу исте вечери нас је све продрмала и умор је нестао много брже него што је дошао. Одвојено су васпитачи имали свечану вечеру и не сумњамо да су се они такође пријатно провели, али они ни не слуте колико су се ученици лепо провели и колико су нових пријатеља стекли у Србији, али и ван граница наше државе. Како смо ми прославили то вече, нова познанства, колико смо певали... нека остане наша мала тајна.



У недељу, после доручка, организован је излет на Авалу. Обилазак Авалског торња је за нас био прави доживљај без обзира на хладно време тога дана. Већина је Споменик незнаном јунаку обишла по први пут а сви смо уживали у изванредном погледу са Авалског торња.

Остатак дана смо провели у тузи, носталгији и путу назад за Зајечар, повратку у реалност. У аутобусу се чуо жамор узбуђених и уједно сетних, ученика који изнова препричавају догађаје и једни другима показују слике. На

већину ученика је овај тродневни излет оставио јак утисак о коме се недаљама после тога причало. Наши телефонски именици су сада богатији за неколико бројева, а ми смо богатији за једно непроценљиво искуство које нећемо заборавити.

Јелена Бранковић, Дуња Дојчиновић

Екскурзија

Ишчекивали смо је тако дуго, прошла је за трен ока, а што је најгоре од свега и даље је отплаћујемо. Међутим, не постоји довољан разлог да бисмо зажалили што смо отишли.

Прво, саветујемо вам да цело поподне одвојите за паковање јер је заиста потребно толико, чак и више. А друго, покушајте да вам узбуђење не покрави сан, што код нас није био случај, јер се на екскурзији одморити нећете.

Наша прва дестинација био је град Lido di Jesolo у Италији где смо преноћили, да бисмо сутрадан наставили своју авантуру бродом ка Венецији. Венеција је град љубави и кажу да је један од најлепших градова света, у шта смо се и сами уверили. То је град који уместо улица има канале, а уместо аутомобила гондоле и барке. Обилазак овог места започели смо од Трга Светог Марка, који је срце Венеције. Свакодневно се на овом тргу окупи 200 000 голубова, по којима је овај град и препознатљив. Обишли смо и друге знаменитости града и јели чувену италијанску пицу. Наставили смо ка Сан Рему, затим ка Ници где смо имали пар слободних сати за уживање на Азурној обали одакле се пружао величанствен поглед ка Средоземном мору. Плажа и шеталиште протежу се дуж осам километара.



Након тога уследило је дуго путовање ка шпанском граду Љорет де Мар. Тамо смо провели највећи део свог времена. Највећи утисак на нас оставио је главни град покрајине Каталонија, Барселона. То је тренутно трећи најпосећенији град у Европи, има сјајну архитектуру, укусну храну, обиље сунца и опуштену атмосферу. Има рекордну посету од 7,6 милиона туриста годишње. Убедљиво највећа и најлепша грађевина је Ла Саграда Фамилиа која се гради деценијама а њен завршетак предвиђен је за 2028. годину. Обишли смо и познату улицу Ла Рамбла и тржни центар. Једно

поподне било је предвиђено за рекреацију на плажи и купање у Средоземном мору.

Монако је био још једно место које нас је импресионирао. Главни град, и једини град ове кнежевине је Монте Карло, познат и као коцкарски рај и као град у коме живи највећи број богаташа. Једине привредне активности су туризам и трговина. Оно што се свакако не сме изоставити јесте српска улица у Кану, и Јулијина кућа у Верони. У повратку смо обишли Трст а затим наставили ка Србији. Било је ово једно од најлепших, незаборавних и можда непоновљивих искустава у животу.

Ирена, Анита, Александра

Игра

Хајде да заврtimo свет, да поставимо пијуне и дамо им правила. Хајде да пробудимо свест, да учинимо да истина устане, а лаж се заборави.

Хајде да здрави ходају, а болесни леже, да победници добију а губитници губе. Зато што знамо да су у такозваној победи сви победници, а у поразу само један губитник.

Еј људи, она је права уметност
Нешто најлепше што је у око стало
Такво створење права је реткост
Поред ње, све остало је премало

Она је, уникат под небеским сводом
Жена са лепотом богиње
Сво њено богатство носи са собом
Свет би био празан да нема ње

Не умем да јој нађем мане
Савршен је спој свих квалитета
Она свету улепшава дане
Да не постоји, не би било ни сврхе овог света

Савршен склад духа и тела
Створење вредно да се чека
Савршен вид ремек дела
Чекаћу је, ако треба, до краја свог века

Кад је она срећна свет се смеши
Она је свемогуће биће
Њен осмех сваки проблем реши
Једном речју она је савршено откриће.

Марко Гроздановић

Руке

У неким тренуцима осећам се јако усамљено. Имам утисак да сам сама на целом свету. Тада пожелим да одустанем од свега, од себе. У тим тренуцима, потребан ми је само његов загрљај. Не обичан загрљај већ загрљај који обећава нову наду у живот, сигурност, љубав, топлину. Она врста загрљаја који ми тако недостаје. Без обзира што знам да је то сада немогуће, знам да више никада, макар у овом животу, нећу осетити топлину његових руку на мојим образима,

ПУТ

Испред мене ништа, иза мене све.
У леђима ми нож, под ногама камење.
Прљав образ ми обасјава месец жут.
Поново битку губим, по ко зна који пут.

Руке, празне пружам навише.
Понос ми топе кише, снагу, залудност сише.
Зар узалуд дишем? - на себе сам љут.
Поново мрачна је слика, по ко зна који пут.

Крв ми квари, срце стаје.
Последње делове себе дајем,
Да не останем ништа, да се не кајем.
У грудима вије ветар љут. Кунем се, последњи пут.

Овако не може више! Дижем из пепела себе.
Кнедла у грлу све више гребе.
Не брини мајко, умем ја то вешто.
Не брини оче, кад умрем остаће нешто.

Отварам себи стваралачки кут.
Кажем себи: „сада, крени“
Кроз ништа до свега,
то мој је, само мој, пут!

Петар Бранкован

ОН

„Он је најбоља ствар...“ Ствар? Да је само ствар... Он је много више од ствари. Више од ствари, а мање од човека. Све што сам хтела. Моја срећа. Моја туга. Моја љубав. Мој мотив живота. Из даљине је суперлатив. Одједном више нисам тако задовољна собом. Нисам ни посебна, ни јединствена. Само још једна несигурна девојчица. За суперлатив који у мојим идеалима представља ни далеко бољи од мене нису довољни.

Како да му парирају? Највише ме брине то што га не знам. Никада га нисам умела познавати, мада није као да сам се претргла да пробам. Ипак га желим. За мене он поставља звезде на небо. Нема бољег. Не знам га, а тако желим да будем довољно добра да га упознам. И у стању сам да променим сваки део себе да бих имала ту прилику. То, несвесно, и радим. Није заслужио то.

Није суперлатив. Он је идеал који сам сама створила. Још један демон који ме свакодневно уништава. Мислила сам да је нешто више. Сада знам да није и плашим се саме себе зато што овог пута знам да није савршен, недостижни суперлатив. Човек је колико и ја, али још увек свесно мењам себе због њега. И не кајем се зато што не видим други излаз. И не очекујем ништа.

Новогодишњи програм

Наша драмска секција припремила је, као и сваке године, новогодишњу представу за децу. Представа се звала “ЧАРА ДАРИНА ОТМИЦА СЛАТКИША” и играна у УГ Дечија радост, установи Облук, Техничкој школи и нашем Дому приликом поделе пакетића деци запослених.

УЛОГЕ у представи:

Кловн: Јелена Јанкуцић

Чара Дара Бубамара: Теодора Павловић

Мрзомраз: Анђела Петровић

Мразомрз: Тамара Марковић

Суперхерој Мразиић: Александра

Миладинов

Деда Мраз: Стојан Бешир

Дечак: Милијана Струњаш

ДЕЦА: Наталија Благојевић, Андријана Милошевић, Милица Радосављевић, Зорана Рајковић и Николија Младеновић.



У новогодишњем програму у Дому учествовали су и чланови музичке секције.

На новогодишњем турниру у стонм тенису прво место у женској конкуренцији освојила је Илић Ивана, друго Радуловић Татјана а треће Петровић Наталија. Код мушкараца је најбољи био Станковић Вељко, друго место је освојио Миленковић Миљан а треће Михајловић Милош.

У стрељаштву је прво место освојио Милосављевић Филип, други је био Баљан Никола а трећи Јовановић Милан. Код девојака је најуспешнија била Димитријевић Јована, друга је била Игњатовић Анђела а трећа Петровић Мирела. За победника турнира проглашена је Димитријевић Јована која је остварила најбољи резултат од 167 кругова.





Забавна манифестација “Изађи ми на теглу” која се одржава у многим градовима Србије, није заобишла ни Зајечар. Ради се о такмичењу које коначно мора да да одговор на једно врло важно питање - у ком се то граду прави најбољи ајвар.



За ово престижно такмичење пријавило се десетак екипа а међу њима и две екипе Економско - трговинске школе. У једној од тих екипа, “Млади, врући и црвени” нашли су се и матуранти ове школе и станари нашег дома, кувари Душан Радивојевић и Стефан Лимоновић... Наравно није изостала ни подршка васпитача!

Душанова и Стефанова екипа је заузела одлично треће место!

Овај њихов успех представља подстрек многим да се и сами следеће јесени пријаве за такмичење.

Нисмо сигурни колико је васпитач Киров успешан у “дисциплини ајвар” али је за гибаницу прави мајстор што је показао током зимског распуста, уз “малу” помоћ наших куварица Оље, Биље и Зорице.





Крајем октобра наш Дом су посетили ученици и васпитачи Дома ученика из Трстеника. Обишли смо Ромулијану, посетили музеј, а било је мало времена и за дружење у ученичком клубу, уз обећање да ће следећи пут остати дуже. Ово дружење је свима пријало, па очекујемо наставак сарадње.



Крајем септембра успешно је изведена вежба из против-пожарне заштите: евакуација ученика из Дома пожарним степеницама.

И
З
Б
О
Р
И



За домски парламент

