

# МНТ



Бр.12  
Март  
2012.

Лист Дома ученика средњих школа Зајечар







# Школска слава Свети Сава



# Новинари у акцији

Новинари средњошколских медија из целе Србије окупили су се 24-ог и 25-ог јануара у Београду на Светосавској акцији, коју су организовали дневни лист Press и Факултет за културу и медије Мегатренд универзитета уз подршку Министарства просвете и науке. Наравно, ова акција није могла да прође без нас! Наш Дом представљале су директорка Братислава Петров и новинарка ИНТИ-ја Маријана Цундрић.



За само два дана средњошколци су успели да гостују на РТС-у и Студију Б, обиђу Народно позориште, Мегатренд универзитет као и да 3 сата интервјуишу министра просвете и науке Жарка Обрадовића. Министар је на крају интервјуа изјавио: „Ово је први пут да дајем овакав интервју. Никада до сада нисам одговорио на више питања, чак ни у Скупштини Србије. Али, веома ми је драго што сам био у прилици да одговорим на питања ученика.

Захваљујем дневном листу Прес и професору Миливоју Павловићу са Мегатренда што су организовали ову акцију, окупили нас и омогућили ми да разговарам са будућим новинарима. То ми је нарочито важно зато што сам желео да чујем шта њих интересује.“

Поред министра Обрадовића, средњошколци су имали прилике да упознају песника Љубивоја Ршумовића који им је „наздравио“ стиховима и Божидара Ђуровића, управника Народног позоришта са ким су после свечаног

пријема одгледали балетску представу „Инервал“.

У посети Press-у ("српским новинама број 1") упознали су се са радом у дневном листу и сазнали одговоре на питања везана за журналистику. Највише их је занимало које образовање треба један новинар да има. Уколико желите да постанете новинари Мегатренд је прави избор, јер је то најбољи факултет за медије у окружењу. Поред поклона које су поделили нашим младим новинарима и гостопримству објавили су и



конкурс за присутне ученике где ће победник добити годину дана бесплатног школовања. То доказује колико су спремни да будућим генерацијама изађу у сусрет. Зато је овај дводневни боравак у Београду био један од важнијих дана за све будуће новинаре, искористили су јединствену прилику и добро се провели.

Нама је драго што смо били позвани и учествовали у овој акцији, надамо се да ће овако нешто постати традиција због будућих генерација који би волели да се баве новинарством.

Маријана



# УЧЕЊЕ И ОСТАЛИ СИМПТОМИ

Учење је сложена активност, али ако знамо како треба учити и ако је учење награђено резултатима, онда је то и радостан и занимљив посао. Ученици у дому су толико радосни и тако им је занимљиво, да у просеку уче један до два сата дневно. Наш мали истраживачки тим, Адријана Петковић и Марија Себић, је пожелео да сазна више о вашем начину учења па смо вас питали неколико питања.



## Загревање столице

Кад се спомене учење и неписмени старији рођаци кажу: ``Загреј столицу``. Е сад, они знају само за столицу, а психолози тврде да је за успешно учење потребна још и адекватна просторија за учење, одговарајућа температура у просторији, мир у време учења, адекватно радно место ученика/це (сто, столица, стона лампа, полица за књиге и школски прибор). Под dobrим условима за учење подразумевамо да ученик/ца има своје стално радно место за учење и да учи у исто време у току дана. Успех у учењу зависи од положаја тела при учењу.

Релаксација или опуштеност мишића (учење у лежећем положају), доводи до поспаности што негативно делује на процес учења.

Ово кажу неке тете и чике који очигледно нису живели у дому и нису ишли у медицинску школу. 3/4 ученика не учи у исто време и на истом месту јер њихов распоред часова дозвољава да се организују само ``летеће активности`` мало школа, мало пракса, мало ручак, мало учења, мало спавања, па опет мало школа. Ученици учење почињу према ситуацији, а не према неком унапред утврђеном распореду.

Само 20% испитаника/ца захтева потпуну тишину у време учења. Овако мали број захтева за тишином, вероватно је условљен добром адаптацијом већине ученика на живот и рад у колективном смештају.

Само 1/4 ученика /ца (26%) никада не лежи док учи. То може да значи да у собама нема довољно простора да сви могу да уче за столом али и да ученици/це ни раније нису имали навику рада за радним столом. Ученици за потребе учења користе и ученички клуб, компјутерницу, ходнике дома, туш кабине.... Иако су физички услови за учење у дому само делимично испуњени, ништа не може спречити ``супер ђака`` да наглас издекламује напамет набубано градиво.

## Кад мисли ми врлудају...



Мистерија психологије коначно је разрешена! Од бројних психолошких услова за успешно учење, посебно је значајна стална будност онога који учи. Она се одржава само под условом да онај који учи, пред собом увек има јасан и конкретан циљ учења. Ученици који пасивно читају градиво, без намере да се то градиво и научи су мање успешни и спорије и теже памте. Усредсређеност на оно што се учи омогућује успешније разумевање и памћење.

90% ученика има проблем ``лутања мисли`` у току учења и после прочитаног текста нема појма о чему се ради. Уколико имате проблем са концентрацијом, вероватно је у питању несрећна љубав, свађа са родитељима, професор који вас мрзи или лош дан по хороскопу. Ипак, педагогица Адријана ће вам рећи да је главни узрок синдрома ``немам појма о чему се ради`` - непознавања техника учења и непријатности коју активност учења представља.

82% испитаника не приступа учењу са позитивном емоцијом, а уплашеност и нервозу пред одговарање осећа 90% ученика, што значи да је за ове ученике/це просес учења од почетка тежак, напоран, да троше више времена и енергије... (сад замислите Теслу или Ајнштајна како се зноје и муче над својим истраживањима). Нерасположење, нелагодност,



доживљај посебног напора и у целини, непријатан однос према учењу изазива фрустрације које могу парализати или смањити когнитивне (сазнајне) активности. Насупрот томе, осећање задовољства подстиче интелектуалну активност при учењу те је и успех већи.

Наравно да учење није мешање малтера, принудни рад или лоботомија (непознате речи потражите у ``Вујаклији``). Познавање и примена техника успешног учења смањује уложено време и енергију, повећава самопуздање и доноси боље резултате. Али авај, тешка је судбина и живот ђака. Само једна четвртина испитаника је чула за технике учења. Они информисанији описују их као: ``понављање више пута``, ``учење сваког дана``, ``редовно учење``, ``учење сваког дана по мало``. Ово, наравно, има мало везе са активним учењем, а ви ако желите да себи олакшате живот, питајте свог васпитача како је завршио факултет или позајмите књиге из библиотеке на тему памћења, концентрације и мотивације.

### Свакога дана, у сваком погледу, све више напредујем...

И док ваши вршњаци иду на додатне часове, уче више језика, баве се волонтирањем, спортом, долазе насмејани у школу и планирају своју будућност на студијама (можда у иностранству?), ви - мрзите школу, углавном спавате после часова, учење вам одузима превише времена, изгубили сте живце још у првом разреду средње, професори превише траже а ви и даље не видите излаз из зачараног круга ``немогућих обавеза``, депресивни сте и тужни....

Једина светла тачка је ваше самопуздање. 2/3 анкетираних ученика задовољно је својим начином учења (за боље и успешније и не знају) и својим успехом. Овако висок степен самопоуздања није оправдан познавањем техника учења, већ се заснива на спољашњој мотивацији учења за оцену и искуству ученика/ца о шаблону, познавању ``фазона који пролази`` код професора. Ова тактика је делотворна на кратке стазе, али је неисплатива за будућност коју нам предвиђају стручњаци и која се заснива на целоживотном учењу. Ово значи да ћемо у будућности мењати занимања у просеку на 7 година и да ће најважнија бити способност учења и адаптације на нову средину.

Зато искористите своју веру у себе и своје способности и крените у потрагу за техникама успешног учења које ће вам уштедети време, побољшати резултате, омогућити вам да се осећате сигурно и донети задовољство при учењу.

Верујте професионалцима **УЧЕЊЕ СЕ УЧИ!**



Марија Себић



Код **активног учења и читања**, ученик размишља о ономе што чита, труди се да запамти што више и повезује оно што чита са осталим знањем.

#### **Фазе активног учења:**

1. Претходни преглед градива (летимичним прегладом градива уочавају се поглавља у тексту, наслови и поднаслови, уводи и закључци, те се добија општи утисак о томе које проблеме третира одређени садржај).
2. Постављање питања - јавља се у свим фазама активног учења. Постављањем питања и трагањем за одговорима ученик више размишља о градиву, разбија се монотонија и избегава замка учења напамет.
3. Читање градива (поновно враћање на текст и читање посебно оних делова текста који нису довољно схваћени).
4. Подвлачење текста при учењу истаћи оно што је битно, важно, нешто непознато које тек треба објаснити. Предност подвлачења је максимално мисаоно ангажовање што је један од услова успешног активног учења.
5. Прављење резимеа (прављење бележака) вођење скраћених записа који су осмишљени, повезани и прегледни.
6. Преслишавање (представља навику и способност ученика да градиво при учењу резимирају, класификују, да систематизују научене чињенице, повезујући их са претходно наученим градивом).

# ТРИБИНЕ

Као и у прошлој школској години и у овој се у нашем Дому повремено организују трибине. Обично се одржавају средом или четвртком у трпезарији или ученичком клубу. То су предавања на којима можемо да се информишемо о многим питањима која нас занимају. Теме су биле разноврсне и интересантне, говорило се о контрацепцији, полно преносивим болестима, учењу, болестима зависности, љубави, менталној хигијени... Предавачи су били стручњаци из различитих области а, по мом мишљењу, најбољи утисак оставила је психолог Техничке школе Љиљана Тешановић. Иако су све трибине биле доста занимљиве и корисне, станари дома нису били баш много заинтересовани, одзив је могао бити далеко већи. Ако вас нека тема посебно занима и мислите да ће и другима бити интересантна обратите се васпитачици Елени Марковић, која је задужена за организацију трибина. Можда се баш о томе буде говорило на некој од наредних трибина, које се планирају за април.

Анита Милојковић



Од почетка школске године одржано је 8 трибина:

✎ 21.09.2011. КОНТРАЦЕПЦИЈА - др. Жаклина Митић

✎ 29.09.2011. ПОЛНЕ БОЛЕСТИ - др. Жаклина Митић

✎ 13.10.2011. МЕТОДЕ ЕФИКАСНОГ УЧЕЊА - Биљана Милутиновић, психолог

✎ 19.10.2011. МЛАДИ У ВРТЛОГУ ДРОГЕ - Недељко Јовић, психолог

✎ 27.10.2011. ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЈЕНТАЦИЈА - др. Славица Јордевска

✎ 10.11.2011. НАСИЉЕ - Добрица Цвијетић, инспектор МУП-а

✎ 30.11.2011. ЉУБАВ,КАКО ЈЕ ДОЖИВЉАВАЈУ ЖЕНЕ А КАКО МУШКАРЦИ - Љиљана Тешановић, психолог

✎ 23.02. 2012.МЕНТАЛНА ХИГИЈЕНА - Снежана Вучковић, професор





# Предрасуде

Након 24h проведених у аутобусу (које смо, наравно, искористили да се сто боље упознамо са Краљевчанима и Ужичанима) стигли смо, напoкoн у Швајцарску, тачније у дечије село Песталоци. Дочекала нас је Регула, дивна и увек насмејана особа, која нам је водила радионице. Одвела нас је до наших кућа где смо остали да се одморимо до наше прве радионице која је била одмах тог дана. Тада је почело истраживање куће и (нажалост) подела кућних послова од којих је свима најтеже пало прање гомиле судова!

Касније смо имали прву радионицу. Била је то радионица упознавања где смо причали шта ми очекујемо од тог пројекта, шта они очекују од нас и шта ћемо све радити наредне две недеље, а после смо играли разне игрице које су нам помогле да се што боље међусобно упознамо (а и да Швајцарци науче да изговарају наша имена). На наредним радионицама смо већ почели да се бавимо озбиљнијим темама а прве две теме биле су идентитет и вредности. Преко тих игрица и задатака боље смо упознавали друге, оно што је њима најважније у животу, њихове тежње, ставове и жеље и како свако може да нађе особу која му је слична и са којом има нешто заједничко. Један од задатака нам је био да нацртамо грбове о нама и нама важним стварима. Када смо почели да радимо чинило нам се глупо и детињасто али када смо почели са презентацијом наших грбова схватили смо колико то може да нам помогне да упознамо друге па и нас саме и то је показало како се, заправо, бавимо врло озбиљним темама на скроз опуштен и једноставан начин.

Онда је дошла главна тема радионице – предрасуде и интеркултурална размена са децом из Македоније. Започета је презентацијом наших градова где су Ужичани причали о својим лепињама и играли ужичко коло, Краљевчани су причали о Жичи, крунисуању краљева и разним активностима које се одржавају на Ибру док смо ми причали о промаји, ривалству између Новака и Федерера, и разним знаменитостима Зајечара а Македонци су нам певали, играли њихова кола (која нису тако лака за играње) и донели колаче (њихове специјалитете) да једемо. После овога смо се сви упознали и видели смо да су они млађи од нас што нам је била једна мања препрека у комуникацији коју смо брзо превазишли али прави проблем је био што су Албанци из Македоније били поприлично затворени и као да су се



плашили да комуницирају са нама. У превазилажењу тих предрасуда, да лоши политички односи наших држава морају да утичу на наш однос и да и наш однос мора буде лош као и да је заиста важно ко је које вере, помогле су нам заједничке радионице као и један од задатака који нам је био дат – тајни пријатељ. Имали смо недељу дана да свом тајном пријатељу поклонимо нешто, будемо фини са њим (и са осталима, наравно) а да он то никако не сазна и да онда последње вече погодимо ко је он. Морам да признам да смо ми били мало активнији и великодушнији од Македонаца али то није било важно. Важно је да смо, па макар и пред крај размене почели да се дружимо и превазишли те предрасуде.

Али све што је лепо кратко траје па је тако и ово. Последње радионице смо правили нашу радио-емисију као и акциони план који треба да спроведемо у Зајечару. Састојаће се из радионице о предрасудама, разних игрица и одржаће се ускоро у Омладинском центру тако да вас све позивамо да дођете да заједно радимо на превазилажењу предрасуда!

Јелисавета Весић

## Мој град

# Текија

"Текија" је арапска реч за муслиманску богомољу у којој дервиши обављају богослужења. Иначе је ово још једно место које је морало бити пресељено због формирања акумулационог језера Ђердап и мештани радо причају о томе како у време када је водостај низак одлазе да посматрају остатке својих кућа, који тада провире из воде или се могу назрети у њој. Лево поред пута је споменик капетану Кочи Анђелковићу и његовим друговима које су на овом месту погубили Турци 1788.



Године. Мало даље на румунској страни почиње почиње велики залив реке Черне, а у његовом темену и на падинама околних брда лежи град Оршава. Воде залива крију и легендарно острво Ада Кале, познато по погубљењу дахија, а које су у давна времена посетили Аргонаути. На острву је све до потапања постојала мала турска колонија, у варошици чија је архитектура била као пренета из срца Турске. Делови варошице су сачувани преношењем у музеј на румунском острву Симиан, у близини Турн Северина.

Римски цареви Тиберије, Клаудије, Домицијан и Трајан су се током 1. и 2. века нове ере бавили утврђивањем природне границе коју је Дунав чинио према варварској Европи. У склопу тих напора у стрмим литицама Ђердапске клисуре усечен је и пут од Голупца до Кладова. Њиме су касније римске легије пролазиле у својим походима на Дакију. Изградњу пута и моста код Кладова слави Трајанова табла - огромни мермерни блок који је 103. године постављен на стену изнад пута, и на коме император поносно објављује: "Савладавши планинско и дунавско стење, саградих овај пут". Због подизања нивоа Дунава приликом изградње хидроелектране Ђердап, табла је заједно са стеном исечена и пренета на виши ниво.



Сваког августа се у Текији окупљају дунавски аласи и пецароши, неколико дана се друже, забављају и одлазе у лов на сомове. Временом је овај скуп, назван "Златна бућка Ђердапа" ("бућка" - справа којом се производи клокотава, бућкави звук који мами радознале сомове да крену ка површини) прерастао у туристичку атракцију.

Млади Текије углавном су током године на школовању у Београду, Нишу и Зајечару али током лета постаје врло живо. Окупљамо се на плажи, у парку, у Дому културе се игра стони тенис до у касне сате, а у школском дворишту организујемо турнире у малом фудбалу. На жалост немамо ни једну дискотеку али гарантујемо одличан провод у кафанама.



Има доста Текијанаца који су се школовали у Зајечару и живели у интернату: браћа Лукић - Ненад, Младен и Небојша, Марко и Саша Радић, Страхиња Војимиро-вић... Данас неколицина њих ради, а неки још студирају. У Дому је тренутно нас троје: Петар Страиновић, Љиљана и Слађана Болботиновић али надам се да ће нас већ идуће године бити више.



Слађана Болботиновић





# Хигијена! Хигијена!\*

## Брзо, брзо!

Колико је уопште ово тачно? Да ли заиста толико журите? Већина вас не жури, али зашто...?

Е па драги моји, то је баш због тога што већина вас има дојаве. А како се то дешава? То се дешава када један или пак више чланова хигијене јаве својим цимерима, доцимерима, бившим цимерима или било којим другим домцима са којима се друже. Затим, дешава се следеће, сви ти домци јављају својим цимерима, доцимерима... Управо тако изгледа када домци "не знају" да иде хигијена. Шта ли би било тек да знају?!

Реткост је, а можда је чак и немогуће да овде постоји неко ко никада није имао дојаву ове врсте...

Ах да, а када хигијена крене у обилазак, шта се тада дешава? Обично то да завирују у наше канте, а некад чак очекују да нам ваздух у соби буде изједначен са оним напољу. Забога, па да ли требамо да се осећамо као да се налазимо у фрижидеру или у соби?! Да, сигурна сам да се слажемо да у соби ваздух треба да буде свеж, али се не слажемо са тим да буде ледено свеж.

А што се канте тиче, шта друго можемо рећи осим да сумњамо да ико од вас воли да му завирују и гледају у канту. Наравно да канта не би требала да буде отворена или пак да се ђубре прелива са свих страна. Да, такође желимо да кажемо да сумњамо да би ико од васпитача, директорке или осталог особља које ради овде, волео да му неко завирује у канту за ђубре.

Молимо вас да нас исправите ако ово није тачно... У том случају извињавамо вам се, али у супротном имамо пар предлога за вас, а на вама је да ли ћете их прихватити и уважити:

1) С'обзиром да су дојаве честа појава, зар не би било боље када би сви домци знали када је хигијена (70% већ зна)? У супротном није равноправно.

2) Није потребно завиривати у нечије ђубре, потребно је само, као што смо већ напоменули, да се канта не прелива или да није отворена.

3) Ваздух треба да буде само свеж, а не леден.

4) Хигијену не би требали да сачињавају домци због пристрасних одлука. Опште је познато да чланови хигијене углавном дају боље оцене својим другарима.

Е па то би било све за сада... Надамо се да ћете бар размислити мало о свему овоме. До следећег броја, искрено ваши АНОНИМУСИ...

*(имена, презимена и бројеви соба познати редакцији)*

**\*ХИГИЈЕНА - Обилазак соба у интернату и оцењивање уредности и чистоће. Неколико домаца сачињава комисију за хигијену која даје оцене у складу са стањем које затекне у собама.**

**А шта каже "друга страна"? Ево њиховог званичног саопштења:** комисија за хигијену, састављена од најомиљенијих домских „фаца“ (по вашем избору) оцењује:

- чистоћу пода, што подразумева да нема крупних и ситних отпадака по њему као ни флека различитог порекла и хемијског састава; ово се односи на све делове собе, испод кревета, поред канте, испод стола...

- уредност столова, тј. да нема хране на њима а остали предмети да буду уредно сложени;

- уредност кревета који треба да буду са затегнутом постељином и прекривени карираним ћебетом, код девојака са црвеним дезеном, код момака у тегет боји (грешке у дезенима не повлаче за сада казнене поене);

- канта за смеће која треба да се чешће празни, у просеку макар два пута дневно, јер је потенцијални извор клица, бацила...

- проветреност собе, тј. да мирише на чист ваздух а не на патике, црни лук, сардину...

На предлог Парламента од ове школске године оцењивање се врши нумерички, најнижа оцена је 1 а највиша 3. Укупан збир свих оцена у току месеца, као и записи васпитача преподневне смене одлучују о ласкавој и престижној титули најуредније собе месеца.

Овако је то изгледало у првом полугодишту:

**Октобар:**

**Најуредније: 2, 21, 39.**

**Најнеуредније: 11, 37а.**

**Новембар:**

**Најуредније: 2, 29, 35, 47**

**Најнеуредније: 7, 37а, 43**



# Размена

Интеркултура у сарадњи са светском мрежом АФС расписује конкурс за за стипендије за годишњи програм интеркултурне размене средњошколаца 2012-13. Заинтересовани могу да се пријаве преко сајта <http://www.afs.org.rs>

У понуди су следеће стипендије:

1. Једна пуна стипендија за Бразил
  2. Две делимичне стипендије за Немачку
  3. Једна делимична стипендија за Русију
  4. Једна делимична стипендија за Чешку
  5. Две пуне стипендије за Италију које додељује Банка Интеза за децу својих запослених
- Више о свему овоме сазнаћете од Хуана који нам је дошао из Парагваја и, његовог домаћина Пеђе (у следећем броју) који је био у Италији.

Хуан је дошао у Србију путем интеркултурне размене средњошколаца. Он је вероватно први Парагвајац у Зајечару - довољно за интервју! На питања је одговарао писмено и инсистирао да му не помажемо код превода, поносан је на свој српски:

**ИНТИ:** Због чега си се пријавио на размену? Које си државе одабрао и зашто?

**HUAN:** Ja uvek steo da idem s razmena!! UVEK, ali nisam pustio Srbija na moj option, the organizacija give me...zato sto I won the scholarship, Ja hteo da Idem u Tajlandu... prva opcion bilo je Tajlanda, druga Turkey i treca Srbija!

**ИНТИ:** Како си се осећао када си сазнао да долазиш у Србију? Које је било твоје прво мишљење о Србији?

**HUAN:** Ja bio sam mnogo surprise, zato sto ja sam prvi paragvajski ko je dosao ovde, i nikod nije znao nista o Srbiju, samo Srbija-Beograd, i to je to. Prvi ja mislio sam: JAO, SRBIJA, Kako ce da bude tamo, verovatno ce da bude hladni ljudi, druga kultura, i tako.

**ИНТИ:** Да ли ти је било тешко да се навикнеш на нове ствари? Шта ти је најтеже пало? Да ли си имао или још увек имаш проблема са језиком?

**HUAN:** Za mene nije bilo tesko nista!! SAMO JESIK!!!!!! Ne znam nista o gramatika, i sad pricam i razumem onako!! MNOGO TESKO JE SRPSKI JESIK!

**ИНТИ:** Шта мислиш о српској култури и колико се она разликује од твоје?

**HUAN:** Tvoj kultur je mnogo difference!! Tvoj religion, tvoj bozic, nova godina, hrana...for example: s novu godinu i bozic, moras da cekas s porodicom, i ovde nije tako, nemamo slava...mismo catholics, i vi si Orthodoxs, nije veliki difference, ali nije isto!

**ИНТИ:** Како ти је у школи? Да ли ти је било тешко да се уклопиш у друштво?

**HUAN:** U skolu je ODLICNO~~!!! Mnogo mi se sviđa moj odejenski u Gimnaziju (IV4), u ekonomiska skola (IV3), i u Medicinsku (III-Fa36). Zato sto bio sam u economics and medicine school! Nije mi bilo tesko nista, samo jesik!!! nemam ja srmota s nista!! (Im not shy)

**ИНТИ:** Да ли се твоје мишљење о Србији променило откад си овде?

**HUAN:** TO NE RAZUMEM, HOW CAN SERBIA CHANGE??? Ili ako htela da me pitas ako ja sam promenilo...mislim da, da! Zato sto mislim difference sad, nije kao pre...RAZMENA, TO TE PROMENI!

MNOGO VOLIM SARMU I PALACINKE SA EUROKREM!!!  
I HOCU DA KAZEM DA IMAM ODLICNA PORODICA  
OVDE!!! I MNOGO CE DA MI NEDOSTAJE ZAJECAR,  
MNOGO VOLIM! NECU DA SE VRATIM! NECU DA IDEM  
KUCI! LJUDI OVDE JE MNOGO ZLATKA, FRIENDLY, I  
HOCU DA KAZEM HVALA S MOJA PORODICA!!

Јелисавета&Аида



## Да ли вам недостаје Мућко?

Никола Мунћан (Мућко) је већ скоро годину дана на размени ученика у USA! Пошто смо сазнали да вам недостаје решили смо да ступимо у контакт са њим. То нам наравно није био проблем јер, као и сваки нормалан средњошколац, и он проводи доста времена на Facebook-у, где је прихватио да нам одговори на пар питања...

**Ми:** Никола кажи нам како је дошло до тога да ти одеш у САД, и о чему се заправо ради?

**Никола:** Чуо сам за размену од мог друга који је пробао годину дана раније али није прошао.



Зато сам одлучио да и ја пробам чим ми се укаже прилика. А у питању је програм тј. сарадња између Стејт Департмента и Владе Србије.

**Ми:** Колико се разликује њихов начин живота од нашег, како се сналазиш, где живиш?

**Никола:** У Америци сам се супер уклопио, сви су ме дочекали спремни да помогну. Станујем у хост (домаћин) породици која је пристала да ме прихвати као свог члана на једну годину.

**Ми:** Како је реаговала твоја породица када си им рекао да одлазиш на тако дуг период, колико ти недостају и шта ти поред породице највише недостаје?

**Никола:** Породица ми недостаје по мало, али то није проблем пошто се чујемо сваке недеље преко skype-а. Када су чули да идем за Америку сви су били одушевљени и срећни због мене.



Поред породице највише ми недостају сви моји пријатељи, сарме и ћевапи.

**Ми:** Колико још остејеш тамо, и да ли би се вратио да се ти питаш?

**Никола:** Остајем до 20. јуна. А што се боравка тиче морао бих добро да размислим о томе, тако да не знам стварно.

**Ми:** Видели смо на Фејсу да имаш пуно нових пријатеља, да ли неко од њих планира да те посети после размене?

**Никола:** Хаха то је тачно, пријатељи се лако стекну ако си спреман да направиш први корак и ниси повучен. Највероватније да хоће, веома су одушевљени када чују о српском начину живота.

**Ми:** Да ли имаш нешто да кажеш нашим домцима?

Никола: Поздрав за све прошлогодишње домце, а посебно за Уроша и Вујадина из собе број 8.

Захваљујемо се Мућку што је одвојио мало времена за нас. Једва чекамо да се врати и да нам уживо исприча све догађаје из Америке.

Маријана





Кажи ААА..

# Анорексија

Анорексија је врста поремећаја у исхрани и, што је још важније, психолошки поремећај. Анорексија почиње дијетом, како би се изгубили сувишни килограми. Губитак тежине прераста у опсесију, а затим се продужава у бескрајни циклус изгладњавања како би особа добила осећај контроле над сопственим телом. У тренутку када губитак тежине постане опсесија, поистовећује се са било којом болешћу зависности.

Оболели од анорексије су у 95% случајева жене, у 90% случајева потичу из добростојећих породица. Најчешће обољевају особе у адолесценцији и раној младости. У најризицијну групу спадају они чији посао захтева контролу тежине: балерине, модели, глумице...

Оболеле особе одбијају да признају поремећај. Често цела породица одбија у намери да сакрије проблем и тако доводи у животну опасност оболелог, уместо да пружи помоћ. Оболели имају поремећен став о свом изгледу, верују да су ружни, када се погледају у огледало виде дебелу особу уместо свог мршаваг тела. Излажу се јаким физичким напорима (вежбају, трче и сл.) чак и када су болесни. Деле храну на комаде, проучавају калоријску вредност свих намирница, згрожени су масном и храном која садржи шећер. Жваћу сваки залагај одређени број пута (опсесивно понашање).

## Узроци:

До данас стручњаци нису могли да утврде тачан узрок настајања анорексије. Неки фактори се ипак чешће јављају код оболелих а могу се навести као узрок:

- Савремено схватање лепоте, подразумева тело без масних наслага.
- Савршен члан породице (леп, успешан, вредан, срећан) који се доживљава као идеал који се мора достићи.
- Нестабилан члан породице (депресиван, анксиозан, агресиван, неуспешан), особа покушава да се развије у супротну личност и тежи савршенству (самокажњавање, строгост према себи, потискивање емотивних и психолошких момената).
- Генетске предиспозиције.
- Класични социјални моменти: губитак драге особе, социјална неприхваћеност, промена средине, љубавни проблеми (вољена особа ме напустила јер не изгледам довољно добро).

## Симптоми:

- хипотензија или низак крвни притисак
- аритмија срца, срце успорава рад
- ослабљена циркулација (доводи до појаве модре боје ногу и руку)
- повраћање и несвестице
- затвор и бол у абдомену
- пропадање коштане сржи (остеопороза)
- поремећаји у раду свих жлезда, хормонални поремећаји (губитак менструације)
- поремећаји у раду бубрега
- анемија
- сува бледа кожа са жутиим флекама, губитак косе, ломљиви нокти, пропадање и губитак зуба

## Лечење:

Благовремена реакција и препознавање симптома је од велике важности јер се анорексија у раној фази лечи врло успешно. Касније фазе захтевају лечење антидепресивима, психолошким сеансама где оболели учи да прихвати себе и да се осећа добро у свом телу. Лече се сви органи који су оболели током изгладњавања организма. Постепено се повећава унос хране и оболели се учи како да се здраво и редовно храни. Успешност лечења је готово загарантована, иако је то дуг и напоран процес.

# Ispovest

*(Рад једне наше бивше ученице)*

Иако је прошло много година од нашег последњег сусрета, и данас је се сећам. Као да управо гледам њену искрзану и проређену косу, беживотно, намучено лице и уморне очи које су одавно изгубиле сјај. Ко би рекао да ће тако пропасти... Ипак, и даље се изражавала одлично као и раније и говорила на начин који је изазивао дивљење. Све то није нимало чудно, с обзиром на то да је увек важила за најбољу ученицу, како у основној, тако и у средњој школи. Како је доста читала, о анорексији, тој опакој болести, знала је готово све. Једино није ни претпостављала да ће убрзо и сама постати још једна њена жртва...

Пажљиво сам је слушала и бележила сваку њену реч. Исповедила ми је целу своју причу и замолила да се потрудим да је чује што више младих девојака. "Себи нисам могла да помогнем" - говорила је "Зато хоћу да бар остали схвате да је здравље дар који треба чувати и да га не треба жртвовати ни због чега, а понајмање због изгледа".



Ни сама не знам колико сам пута прочитала њену исповест, али сваки пут кад је прочитам прође ме она иста језа коју сам осећала и док сам је слушала јер је заиста дирљива и потресна. Почиње овако:

“Сећам се, била сам тада прилично млада. Говорили су да сам дете за пример, најбоља у школи. Не волим да се хвалим, а ни сама не знам да ли сам уопште била оно за шта су ме сматрали, али причали су да заиста обећавам. У то време сам тек почела да се развијам и психички сазревам, а онда сам, ни сама не знам како, дошла до неких сулудих закључака и решила да то прекинем, уверена да не изгледам довољно добро. У почетку нисам била свесна онога што радим. Једноставно сам постепено смањивала оброке, избацила из исхране хлеб, престала да једем слаткише...”

Промене у мом понашању најпре је приметила моја мама, али су убрзо и сви остали схватили да се са мном дешава нешто чудно. Једино ја нисам била тога свесна. Међутим, време је пролазило и килограми су нестајали. Сви око мене су то видели; ја нисам. А онда је дошао тај дан, дан који је означио почетак једног новог и нимало једноставног живота. Моје пропадање је постало очигледно и родитељи су били принуђени да нешто предузму. Одвели су ме у болницу где ми је педијатар успоставио дијагнозу. Његове речи ми још увек одзвањају у глави: “Ти болујеш од анорексије”.

Та наизглед тако једноставна реченица погодила ме је као гром из ведре неба. После пуних шест месеци схватила сам у какву сам опасност довела себе. Било је, изгледа, неопходно да изгубим читавих 13 килограма да бих коначно признала да држим дијету и постала свесна у шта сам се увалила. Увидевши озбиљност ситуације, решила сам да се променим. Обећала сам и родитељима и себи да ћу се вратити нормалном животу и учинити све да се излечим. И, заиста, почела сам да једем чак и више него што би требало, знајући да морам да повећам тежину. Била сам уверена да ћу успети и желела то. Али, то није потрајало. Када сам након недељу дана стала на вагу била сам тежа 1,5 кг. Родитељи су били презадовољни, а ја... ја сам хтела да умрем.

Чињеница да сам за кратко време додала толико и да ћу вероватно, ако тако наставим, ускоро надокнадити све оне килограме за које само ја знам како је било тешко изгубити их учинила је да одустанем од свега и вратим се на старо. Један трен је, дакле, био довољан да заборавим на сва она обећања и поново кренем погрешним путем; путем који је угрозио моје, а и здравље чланова моје породице, и са којег је тешко вратити се.

Поново сам почела да бацам храну, кријем склаткише и лажем своје родитеље. Није ми било лако, али ме је болест већ прилично обузела и била јача од мене. Наравно, поново сам смршала, што је за мене представљало победу, а мами и тати задао тежак ударац. Никада нећу опростити себи што сам им приредила тако велику бол. Не могу да пребројим сузе које су због мене пролили јер сумњам да постоји тако велики број; тражим, али не успевам да пронађем речи којима бих описала њихов бол, стрепњу, бригу; желим, али не могу да им надокнадим бесане ноћи и суморна јутра. Осећам се као најниже биће на свету. И тада сам се тако осећала, али сам ипак наставила да их повређујем. Истина, додала сам неколико килограма, али не зато што сам тако хтела, већ због силних уцена и приморавања. Знам да нису желели да се тиме служе, али нисам им оставила избора.

Пронашли смо компромис и договорено је да морам да одржавам постојећу тежину. Договор и даље стоји, али ја га се ни сада не придржавам у целости. Никад нисам имала онолико килограма колико се тражи од мене. Ни сада немам довољно јер јошувек не схватам у шта сам се упустила. Не знам хоћу ли икад и схватити, у ствари, на тренутак пожелим да заборавим на све и почнем да уживам у јелу и слаткишима, престанем да бројим калорије и вратим се нормалном животу каквим сам живела пре свега овога. Али, само на тренутак. Наду свакако нисам изгубила. Желим да верујем да за мене још има наде и да ћу успети да се излечим. Сви кажу да је потребна само воља и да све то није нимало тешко. Кажу, а не знају да је много теже него што предпостављају. Никада неће ни знати. Али, и не треба да знају - тога су свесне само особе које болују од ове ужасне болести, а то не бих пожелела ни најгорем непријатељу.

На крају, додала бих још само то да се надам да се нико никада неће пронаћи у овој причи и да ће она помоћи свима, а нарочито младим девојкама, да не доспеју у канџе ове немилосрдне болести из којих је јако тешко извући се. Ја још нисам. Ваљда ћу једном успети...”

## Наше литерате

...

Тако, ломиш се из дана у дан.  
Покушаваш, трудиш се, али нико  
не примећује.  
Осећаш се бескорисно.  
Не видиш сврху због чега си рођен.  
Тражиш један једини разлог, због  
којег би наставио, нешто што ниси  
ни започео.  
Расуте су ти мисли, руке су  
слабашне, а душа... само шупљина  
где је некада она боравила.  
Оде све у неповрат.  
Нестане, испари као магла.  
Ни један траг не остаје.  
Као да ничега није ни било...

Мариана 42

## Можда љубав

Ти си нешто свето, узвишено за мене.  
Љубим ти руке, док падам на колена.  
Молим се за твоје добро и...  
Волим те!

Ноћ је чаробна, могу се десити чуда.  
Верујем да си једина битна ствар за  
коју бих се борила.  
Насмејеш ми се, понекад.  
Навучеш онај лажан осмех на лице.  
Срушиш све.

Јутро сване, чаролија нестане.  
Само желим да те отерам од себе.  
Да твоје присуство заменим мржњом.  
А можда те и не волим.  
Никад никога нисам.

Мариана 42

## Више од игре

Плагијат... То си ти!

Још једно лажљиво име исписано на корицама црвене књиге плавим  
мастилом.

Боје су увек симбол нечега!

Бујица осећања одлази у суноврат вечности. Оивичена једино болом.  
Јер мора да боли.

Ти вараш. Дрско и бескрупулозно. Достојно једног плагијата. Ваљда  
мораш варати, преварити све око себе.

Невољно затварам очи. Док су биле отворене све је била игра. И  
правила су само твоја.

Ја - пион у партији свог живота.

Сада окрећем и леђа. Поглед преко рамена није мио. Осећам да иза  
мене остају само крупна слова оивичена правоугаоником. Једино је све то  
право у свему овоме. Игра је завршена.

Несносним покретима ногу покушавам да се искобељам из белине твог  
загрљаја. Иронија, зар не?

Јер боје су увек симбол нечега...

Са једним херцом у руци узео си право срце. Ти - светлуцав и сјајан  
са белином по теби. Савршене спољашности у том моменту. А унутар -  
плагијат који жели да победи.

Вођена мишљу да водимо борбу све док постојимо, полако нестајем.  
Уклапам се у околину. Знам, заборавићу ову битку, ову игру, твоју игру.

Ипак, остало је нешто што се дубоко урезало. Спознаја да је само тада  
и никада више снег мирисао као јоргован. Једино тада, са тобом. Под  
окриљем твоје игре.

Ана 45



### Борба

И онда схватиш да је све релативно. Да нико није ушао у твој живот да би ту остао заувек. Јер људи одлазе.

Седећи поред тебе једноставно нестану. Престају да постоје. Да буду твоји.

Бираш. Доносиш одлуке. Одлучујеш о томе шта се мења. Размишљаш шта је неопходно, а шта је непожељно.

Утроба се кида. Вршиш рекапитулацију. Схвативши шта чиниш за некога долазиш до апсурда, јер нико за тебе није спреман ни на шта.

Људи су само условно добри. Маске падају - пре или касније.

Тада без маске остајеш и ти. Огољеног срца, празне утробе. Са рекама које теку. Сунцем које је нестало. Ведрином које нема.

Јер нема ни савршенства. Да би опстао у свету лицемера, мораш и ти постати такав. Проблем се јавља када ти постане јасно да ти то једноставно ниси.

У том моменту долазиш до сазнања да је Чарлс Дарвин био тотални победник у теорији еволуције. У основи свега целог живота је била селекција.

Само то омогућава опстанак твоје јединке.

Ана 45

### НА ЋОШКУ

Хоћу град у коме солитер дере небо...

А оно крвари јер не зна шта би друго...

Хоћу дан који се развлачи и одуговлачи, дан у коме гладни гладне стомак а сити гутају пљувачку због сваке сплачине.

Не бих компромитовала ово обично лудило.

Затечена дахом и луталицама које развлаче град по овом ништавилу, не преостаје ми ништа друго него да згазим сузу пре него што се скори. Киша је падала неуморно и безусловно. Услове ионако нико не испуњава.

Зато је пијаници на ћошку поклоњен трептај. Али он се топи, разводњава се и нестаје пре него што га пијанац зграби. Остао је крезуб и с рукама пуних блата. То му нико не може одузети.

Са тупим осмехом и погледом који се пружа у празнину, нада се.

Али тамо је само накежени кер који ће лајати дуго, дуго...

Чекајући на зору, плачем, јер не знам шта бих друго.

Кристина 31

### Она

Седела је у мраку, чула је сваки јецај тишине. Киша јој је клизила низ лице. Била је свесна стварности, која је извлачила из ње и последњи атом снаге. Била је уморна, свет јој је постао пакао. Сви су је напустили. Имала је све о чему су други могли само да сањају, а ипак, била је најсиромашнија у том тренутку. Љубав су јој украли. Трудила се, плакала је, ломила се, али њу није могла купити новцем. Остала је потпуно сама, лежала је у мору сопственог поноса.

Прихватила је пораз. Није желела да погази своје принципе. Препустила се самоћи. Одабрала је живот у коме је сама себи и извор и река, суза и око. Пропала је, а године се нижу. На самом је дну. Није желела да изнесе своја осећања на видело. Мислила је да је то чини слабом. Склопила је очи, стиснула зубе. Препустила се судбини... Није хтела да погази понос.

Мариана Јовонић 42

# КЊИЖЕВНО ВЕЧЕ

У уторак, 8.11.2011., са почетком у 18 часова у задужбини Николе Пашића, одржано је књижевно вече под слоганом "НИКО КАО ЈА". Књижевно вече је организовало удружење храниољских породица "Искрица" са циљем да помогне младим неафирмисаним људима да искажу свој таленат. Договор се вршио преко Омладинског центра у Зајечару, а заинтересованих је било доста, па је ве вечеру одржана не само презентација младих писаца и песника, већ и сликара, иако да су сви они који су се у то време нашли у задужбини могли да погледају и изложбу слика.

Цела та прича не би била бајковита као што је била, да није било савршене музичке пратње бенда "Колективно одрађени" који се одазвао иако је за читав догађај сазнао само дан раније. Бенд чине двојица гитариста и виолинисткиња. Музика им је несвањарна, а мени је најдражи део била њихова музичка подршка док сам говорила своју песму "Виолина".

Удружење храниољских породица "Искрица" сем што има за циљ да помогне деци без родитељског старања да пронађу своје шило гнездо за одрастање, желе да помогну и осталој деци да прикажу своје таленте, проширују своје видике у правцу уметности и друже се са вршњацима са истим интересовањима. То значи да ће бити још оваквих вечери!

СВИ СТЕ ПОЗВАНИ! НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Снежана Нешић

## Турнир у стоном тенису

У Дому је пред Нову годину одржан турнир у стоном тенису. За такмичење се пријавило доста момака из Дома, а победио је наравно, најбољи... Секцију за стони тенис води васпитачица Снешка. Она је организовала овај турнир а и ми смо јој мало помогли...

Такмичење је трајало два дана. Првог дана је извршено жребање; неком је противник био по вољи, многи су се разочарали, понеко уплашио.. Одмах су кренули мечеви првог кола. Све је било у најбољем реду: судије, навијачи, нервоза због испадања... као на сваком великом турниру.

Сутрадан су уследиле полуфиналне борбе... и коначно, финале! И то цимерско: Иван Јовановић (#2) против Дарка Стојановића (#2). Након дуге борбе, успона и падова Иван је био за нијансу бољи и смиренији што му је донело победу....Треће место је освојио Златко Барбуловић (#12). Победницима су припале и скромне награде... као знак пажње. Биће вредније следећи пут, рецимо кад победе на Домијади!

Андријана Марјановић





# Женски фудбал стигао и у Зајечар!

Поред мушког фудбалског клуба "Тимок" који је основан још 1919.године, у Зајечару од недавно постоји и женски фудбалски клуб "Тимок"!

Данило Ђорђевић - виши тренер фудбала, и његов помоћник Мирослав Жикић, одржали су састанак 12. децембра 2011. године када је и званично ЖФК "Тимок" основан, а са такмичењима почиње 2012.године. На овај састанак дошло је око 30-так девојака које су заинтересоване да се баве овим спортом! Неке девојке су се већ бавиле фудбалом а за неке је овај сусрет ново искуство.

Тренинзи који се обављају два пута недељно у почетку су били веома напорни за девојке, међутим, како је време пролазило, девојке су се навикавале и прихватале обавезе и одговорности које их чекају а спремне су и за још већа искушења.

Тренер Данило Ђорђевић каже да је фудбал његова велика љубав коју гаји већ 40



година а почео је да тренира са осам година. Имао је и свог узора - Кевина Кигена, енглеског репрезентативца са којим су га, како каже, многи упоређивали! Као тренер предводио је многе клубове од којих издвајамо: први тим Тимока, Фк "Каблови", ФК "Путеви"... Дача, како га још зову, у тек основаном клубу приметио је доста изразитих талената али не би да их издваја, каже: „Издвојиће се оне саме на предстојећим утакмицама!“

На позив тренера ЖФК "Нивес" из Књажевца, одиграна је пријатељска утакмица на којој је ЖФК Тимок поражен резултатом 6:0, али с обзиром да ЖФК Тимок постоји само два месеца и активно тренира, да је то прва утакмица а да ФК "Нивес" постоји већ две године, тренер Дача је задовољан игром девојака. Биће још пријатељских утакмица, каже Дача, и открива да је следећа против екипе Феникс из Мајданпека.

„На јесен планирамо да заиграмо у другој лиги, па због тога почетком августа девојке очекују детаљне и жешће припреме“, каже тренер ЖФК-а Тимок.

„Ово је за мене ново искуство јер први пут тренирам девојке, али у овом тиму има доста талената те чекамо јесен да засијамо пуним сјајем“, рекао је тренер ЖФК-а, Данило Ђорђевић.

Из нашег Дома три девојке (Милица Јовановић, Јелена Димитријевић и Сашка Живановић) већ тренирају у ЖФК "Тимок" а надамо се да ће их бити још више.

Сашка Живановић

Издаје: Дом ученика средњих школа Зајечар, Скопљанска бб 19000 Зајечар,  
тел./факс: 019/430-914 и 019/430-915, e-mail: internatza@open.telekom.rs  
www.internatza.znanje.info.

За издавача: Братислава Петров, директор. Главни уреник: Зоран Крстић, васпитач.

Штампа: штампарија Каирос. Тираж: 300 примерака

# Чудна шума

Нешто што нас увек забави у дому и што нам поправи расположење јесу свакако секције. Једна од њих је и драмска секција... Њена најбитније улога је пре свега да нам пружи забаву и опуштање, као и да нас научи нечему што ће нам користити у животу, а за све је то заслужна наша васпитачица Маца. Као и сваке године, и ове је драмска спремила Новогодишњу представу... Била сам и ја актер тог дешавања..

Почетак школске године, многи не знају за коју секцију да се одлуче... Ипак, убрзо се скупила мала, али одабрана чета и на драмској секцији... Ту су били стари, већ добро познати чланови, али било је и нових домаца. На првим окупљањима смо се упознавали и разрађивали теме за новогодишњу представу. Договорили смо се да то буде скеч под именом "Чудна шума", поделили улоге и припреме су могле да почну... Било је доста проби, сваког другог дана. Често смо и изостајали, некада смо долазили нерасположени, некада пресрећни... Све је то морала да трпи Маца, и није јој пало тешко (ха, ха, како да не!) јер је знала како да нас врати у нормалу... Знате ону причу о поштовању договора? Е, и ми смо је добро упознали...

Сваким даном смо били све бољи и бољи. Уживели смо се у улоге, јер смо се можда и пронашли у њима...хахахаха... Наша "Чудна шума" је имала следеће актере:



**Маја-Марица  
Гага-Црвенкапа  
Милутин-Пинокио  
Андријана-Јелка**

**Ђоле-Ивица  
Слађа-Снежана  
Милица, Меланија-Дрвеће  
Вујадин-Деда Мраз**

Пред Нову годину били смо много "тражени"! Одиграли смо неколико представа: у Техничкој школи, Хигијенском заводу, Еуро клубу, Дечијој радости и наравно у нашем драгом Дому... Било су то представе за памћење.. и нама и деци којој смо улепшали долазак Нове године.

Андријана Марјановић



# Домијаде 2011.

На Регионалној Домијади Књажевац 2011 освојило смо:



16. регионална домијада Књажевац 02.04.2011.

## Спортски део:

**ПРВО место:** Кошарка (ж), Одбојка (ж), Стрељаштво (ж) екипно и Милаћевић Теодора појединачно и Усеиновић Немања појединачно у шаху.

**ДРУГО место:** Мали фудбал (ж), Шах (м), Стони тенис (ж), Стрељаштво (м) екипно и Коцић Ненад појединачно.

**ТРЕЋЕ место:** Шах (ж) екипно и Милица Миловановић појединачно и Валчић Драгана појединачно у стоном тенису.

## Културно уметнички део:

**ПРВО место** освојила је и плесна група Ди Ци Ри Ду, Тодоровић Ана у литерарном стваралаштву и Оприцић Тања за најбољу фотографију. Домски лист ИНТИ је био други а фолклор трећи.



16. регионална домијада Књажевац 26.03.2011.

На Републичкој домијади одржаној у Ужицу учествовали су ученици и екипе који су освојили прва места на Регионалној домијади и остварени су следећи резултати:

- стрељаштво (женска екипа)- 3.место
- стрељаштво (појединачно) Милаћеви Теодора - 3.место
- кошарка (женска екипа) - 3. место



16. регионална домијада Књажевац 02.04.2011.





## Сусрет Долова

Први мартовски викенд група ученика и васпитача из нашег Дома, као и Долова из Лесковца и Београда провела је у Свилајнцу. Били смо гости Пољопривредне школе са домом ученика, која је организовала овај сусрет. Приказали смо део програма који припремамо за Домијаду, присуствовали креативним радионицама, посетили манастир Манастију и спомен кућу Стевана Синђелића и ... лепо се дружили!



