

## Info dan

Spoštovani osnovnošolci! Te dni je čas, ki ste ga čakali v upanju, da vam potrdi vašo odločitev, ali je izbira poklica, s katero se spogledujete, prava. Misli, ki vas begajo z vprašanji, dilemami in nevednostjo, so popolnoma normalne. Da bo odločitev lažja, smo v tej številki časopisa predstavili, kako izdelamo družabno igro Hitre karte – od zamisli do izdelka.

**Več na strani 16.**

## Zakaj na SMGŠ?

31. oktobra 1937 je bil položen temeljni kamen za mladinsko zavetišče, v katerem se danes nahaja Srednja medijska in grafična šola Ljubljana. Po 2. svetovni vojni so v tej stavbi naselili vojne sirote, leta 1962 pa je bila namenjena potrebam papirniškega in grafičnega izobraževanja.

V 80-ih letih je bila zgradba nadzidana in dozidana, v zadnjem

desetletju pa je bila prenovljena tudi njena notranjost.

Zgradbe s tako razgibano zgodovino vedno ponujajo zanimive zgodbe. To ni klasična šolska zgradba in mi nismo navadna srednja šola. Nimamo velike sodobne jedilnice, smo pa edina šola s pravim animacijskim in tv studiem, nimamo velike avle, imamo pa najsodobnejšo IKT, nimamo lepih, velikih

telovadnic, a vendar naši dijaki posegajo po najvišjih športnih odličjih, nimamo veliko prostora, imamo pa odlični učiteljski zbor, šola se ne nahaja na imenitni lokaciji, imamo pa imenitne dijake.

V čem vsem je še naša drugačnost, lahko odkrivaš naslednja štiri leta ...

**Ravnateljica  
Ana Šterbenc**



Mladinsko zavetišče v Zeleni jami v Ljubljani.

Foto: Arhiv SMGŠ



SMGŠ 2018.

Foto: Barbara Bučar



# SMGŠ

## Pixel

Časopis dijakov  
Srednje medijske in grafične šole  
Ljubljana

Odgovorna urednica  
Martina Holešek

Tehnična urednica  
Barbara Logar-Sušnik

Naslov uredništva  
Srednja medijska in grafična šola  
Ljubljana  
Pokopališka 33  
1000 Ljubljana  
e-mail: pixel@smgs.si

Tisk  
SMGŠ

Naklada  
600 izvodov

## OBISK BALASSIJEVEGA INŠTITUTA

Dijaki 2. b so se udeležili delavnice v Balassijevem inštitutu, ki je potekala v sklopu dneva reformacije. Dijaki so se preizkusili v tiskanju Biblije na kopiji tiskarskega stroja iz 16. stoletja. Poleg tiskanja so si ogledali poučno gledališko predstavo in aktivno sodelovali pri njej. S tem so izvedeli več o začetkih reformacije.

**Valerija Kranjec in Florjan Pezdevšek**



Tiskarska preša. Foto: Valerija Kranjec



Sodelovanje na delavnici.

Foto: Valerija Kranjec

## KARIERNI SEJEM

Dijaki četrtega letnika v programih medijski in grafični tehnik so obiskali karierni sejem v Cankarjevem domu. Predstavnice MojeDelo.com so jih seznanile z izobraževalnimi in motivacijskimi predavanji, jim svetovale obisk kariernih točk ter jih pozvale, naj izkoristijo priložnost za pravi zaposlitveni razgovor. Dijaki so pridobivali informacije o zaposlitvenih možnostih grafičnih in medijskih tehnikov ter o tem, kaj podjetja potrebujejo in pričakujejo od iskalcev zaposlitve, kako se lotiti

iskanja zaposlitve, kako napisati življenjepis (mu priložiti pravo fotografijo), kako se pripraviti na zaposlitveni razgovor ter zakaj rešiti psihometrični test.

**Lea Golob**



Literatura.

Foto: Jan Bizilj



Potencial SMGS.

Foto: Jan Bizilj

## OGLED RTV

Dijaki 4. f in 4. g so v sklopu praktičnih ur pri predmetu Snemanje in montaža obiskali RTV hišo. Ogledali smo si radijski studio Vala 202 in televizijska studia RTV, kjer se snemajo razvedrilne in dnevnoinformativne oddaje za mlajše in starejše gledalce. Videli smo tudi režijo, od koder

poteka delo realizatorja, tonskega tehnika, tajnice režije, grafičnega operaterja in operaterja, ki upravlja teleprompter ... Izvedeli smo marsikaj o zgodovini in začetkih nacionalnega radia ter si ogledali razstavo radijskih in tv sprejemnikov preteklih let.

**Neža Jandrlič**



Studio dnevno-informativnih oddaj.

Foto: Justina Gračner Botonjic



Največji RTV studio.

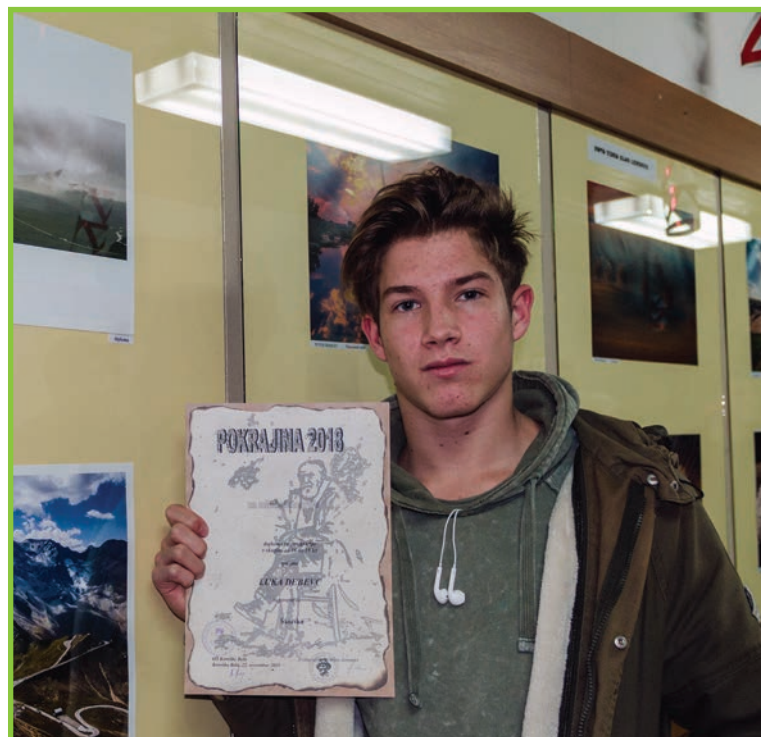
Foto: Justina Gračner Botonjic

## DIPLOMA IN OSVOJITEV 2. MESTA S FOTOGRAFIJO GROSSGLOCKNERJA

Na OŠ Koroška Bela Jesenice je bila svečana otvoritev fotograf-ske razstave Pokrajina 2018. Ob podelitvi nagrad je bil kratek kulturni program. Najprej sta nastopili dve učenki Osnovne šole Koroška Bela, sledila sta govor ravnatelja šole in pred-sednika fotografskega kluba Jesenice in podelitev diplom

in nagrad. Otvoritev se je za-ključila s kratkim nastopom in ogledom fotografij. Na natečaju so sodelovali dijaki 2. letnika SMGŠ. Luka Debevc iz 2. f je prejel diplomu, Klemen Vogrič iz 2. e pa je osvojil 2. mesto s fotografijo Grossglocknerja.

**Luka Debevc**



Luka Debevc z diplomu.

Foto: Živa Debevc



Grossglockner.

Foto: Klemen Vogrič

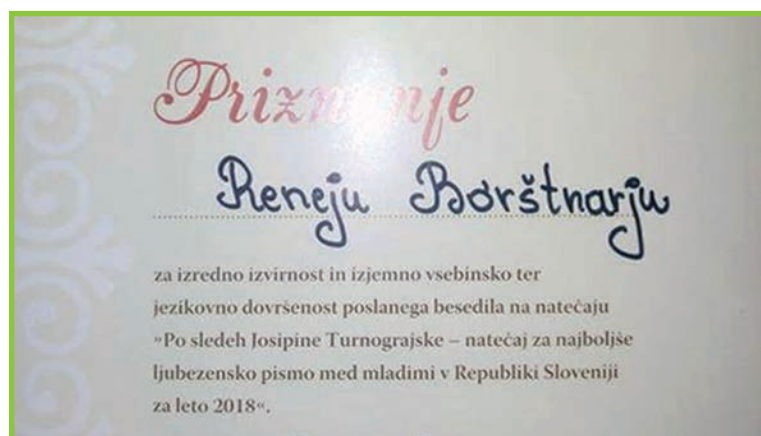
## ČESTITKE RENEJU, SABINI IN SARI!

Kulturno društvo Josipine Turnograjske Preddvor, ki je bilo ustanovljeno v čast prvi slovenski pesnici, pisateljici in skladateljici Josipini Turnograjski, že vrsto let razpisuje natečaj za najboljše ljubezensko pismo med mladimi v Sloveniji.

Letos so na tem natečaju prvič sodelovali tudi 3 dijaki naše šole: Rene Borštnar iz 2. d ter Sabina Sijamhodžić in Sara Janevski iz 4.

e. Napisali so pisma, katerih tema je bila ljubezen do samega sebe. Med 60 pismi srednješolcev iz vse Slovenije je Rene Borštnar dosegel 8. mesto, Sabina Sijamhodžić pa je prejela posebno priznanje. Rene se je s svojimi starši v nedeljo, 30. 9. 2018, v Preddvoru udeležil podelitve nagrad in priznanj, na kateri so avtorji svoja pisma glasno brali.

**Barbara Iskra Šarec**



Diploma.

Foto: arhiv SMGŠ

## PRVO MESTO NA MEDNARODNEM FESTIVALU ENIMATION 2018

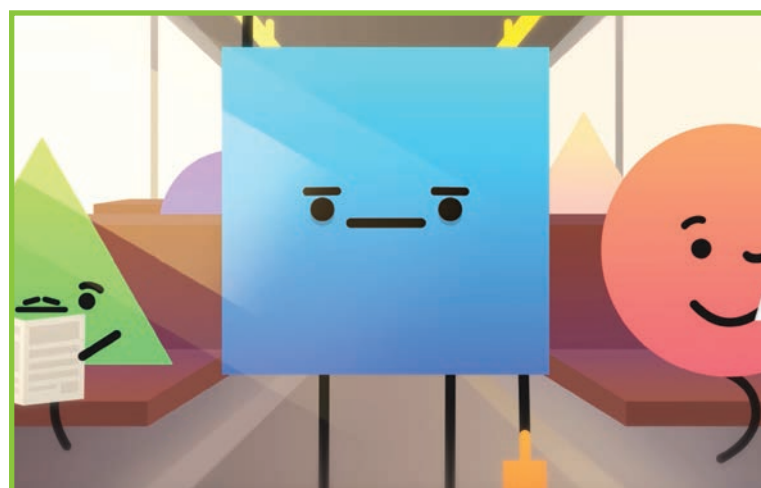
Konec meseca novembra je v Mariboru potekal 8. mednarodni festival otroškega in mladinskega filma – ENIMATION 2018. Z dijaki štirih animiranih filmov, ki so se uvrstili v tekmovalni program (Pobeg, Obred, Svoboda in Selfi) smo se udeležili otvoritve festivala, ki je potekala v Lutkovnem gledališču Maribor. Na otvoritvenem večeru smo videli izbor filmov iz vseh treh kategorij: MINI filmarjev, starih do 10 let, MIDI, od 11 do 14 let, in MAXI, od 15 do 19 let; ter različ-

nih zvrsti: igrane, dokumentarne in animirane.

Lanskoletni dijak Luka Štuhec je prejel prvo nagrado v kategoriji MAXI, za film Pobeg/Escape. Letos so komisijo sestavljali: srbski animator in filmar Miloš Tomić, profesorica Srednje medijske in grafične šole Ljubljana Mojca Guštin in mariborski filmar Mitja Mlakar. Vsem dijakom, ČESTITAMO!

Zmagovalni film Pobeg si lahko ogledate na Youtube kanalu SMGŠ.

**Mojca Guštin**



Animirani film Pobeg.

Foto: Mojca Guštin

# Pustolovska odprava – MEPI

Jeseni smo se Mepijevi navdušenci odpravili na pustolovsko odpravo. Ta odprava je bila za nas odločilna in zadnja za zaključek bronaste stopnje.

**N**amesto da bi odšli na športni dan, smo se odpravili z vlakom v Črnomelj. Vsi željni zadnje odprave smo se pognali

na pot. Imeli smo se super, vrh tega pa smo bili še hitrejši, kot je bilo predvideno trajanje naše odprave. Čeprav smo se dvakrat

izgubili, smo na koncu vedno prišli na pravo pot in na kontrolno točko. Na koncu dneva smo prispeli do izvira Krupe: to je naravna znamenitost, ki jo mora obiskati prav vsak! Sledilo je postavljanje šotorov in kuhanje večerje. Noč je bila hladna, saj smo ob 5. uri zjutraj namerili 3 °C. Naslednji dan je bil naš cilj Metlika. Hodili smo ob reki Lahinji, po gozdu, po kolovoznih poteh mimo polj z bučami velikankami. Na cilj smo pri-

speli vsi srečni in polni novih spoznanj. Končno smo spustili težke nahrbtnike z ramen in se oddahnili.

Uspelo nam je in mislim, da smo vsi ponosni sami nase, da smo premagali sami sebe. Res enkratna priložnost! Upamo, da se v Belo krajino še vrnemo in spominjamo preživete pustolovske odprave.

**Polona Grilc, 3. g**

Namen področja je spodbujanje pustolovskega duha in želje po odkrivanju novega ter razvoj zavedanja o okolju in pomembnosti zaščite le-tega. Organizacija, načrtovanje, priprave in zaključek (kvalifikacijske) odprave zahtevajo skupinsko delo, samozaupanje, odločnost in sodelovanje.



Reka Lahinja.

Foto: Nik Preston Kujavec



Priprava na pohod.

Foto: Tosja Novak



Pohod.

Foto: Tosja Novak



Zaključek.

Foto: Polona Grilc

# Mednarodni likovni natečaj radost Evrope

Natečaj je namenjen mladim umetnikom od 4. do 18. leta starosti. Organizatorji so prejeli 3230 del s celega sveta. Za portret (risba s svinčnikom) mi je bila podeljena individualna pohvala.

Letošnji mednarodni likovni natečaj je bil dvajseti po vrsti. Ob tej obletnici je treba poudariti pomembnost vseh likovnih del, ki tvorijo zbirko preteklih let. Ta zbirka omogoča psihologom raziskovanje otroške risbe, prav tako pa ponuja vpogled v sodobno razumevanje umetnosti.

Na letošnjem natečaju so sodelovali otroci od 4. do 18. leta starosti. Dela so ustvarjali v te hle tehnikah:

- slikarskih: akvarel, gvaš, tempera, pastel, kolaž in kombinirane tehnike na papirju;
- risarskih: svinčnik, oglje, tuš;
- grafičnih: suha igla, linorez.

Ocenjevali so:

- način uporabe določene likovne tehnike,
- izvirnost,
- kompozicijo.

Pod mentorstvom likovne pedagoginje Urške Hrovat sem prejel pohvalo za svoj portret (risba s svinčnikom). Moja risba je objavljena tudi v biltenu nagrajenih in pohvaljenih del likovnega natečaja Radost Evrope.

Namen natečaja je vsakoletno srečanje, razstava in promoviranje ustvarjalnosti.

Naslednje leto bo naslov natečaja Srečanja otrok Evrope.

**Rok Javornik, 2. c**



Nagrajena slika.

Foto: Lana Jovanović

Na naslov Otroškega kulturnega centra Beograd je prispelo 3230 del. Z ocenjevanjem prispelih izdelkov so imeli člani žirije zelo zahtevno, vendar lepo delo.



Urška Hrovat in Rok Javornik.

Foto: Lana Jovanović



Diploma.

Foto: Lana Jovanović

# Moderna borilna veščina

Judo je državni šport na Japonskem, ki ga je ustanovil Jigoro Kano leta 1882 v Tokiu. Beseda »judo« v prevodu pomeni »mehka pot«. Je goloroka borilna veščina, ki vključuje borbo stoje in na tleh. Spada med najpopularnejše športe na svetu, saj ga trenira več kot 28 milijonov ljudi v več kot 200 državah po vsem svetu.

Oseba, ki trenira judo, je judoist (judoka). Učenci, oblečene v kimone (judogi) pa vadijo pod vodstvom učitelja mojstra (sen-sei). Kraj vadbe se na Japonskem imenuje dojo. V njem so postavljene blazine (tatami).

## OPREMA JUDOISTA

Judoist je oblečen v kimono (judogi), ki jo sestavljata zgornji del (kimona) in hlače, ki so zavezane okoli pasu s trakom. Kimona je lahko bele ali modre barve. Okoli kimone je pravilno zavezan pas (obi). Poleg kimone in pasu je treba imeti tudi copate oz. natikače, prav tako pa je tudi priporočljivo s seboj imeti elastičen povoj.

## STOPNJE PASOV

Pri judu se delijo pasovi na šolske in mojstrske oz. kyu in dan pasove. Za vsako stopnjo pasu mora nosilec obvladati določene tehnike izpitnega programa, osnove juda in teorijo juda. Čim višjo stopnjo pasu imaš, tem več znanja moraš imeti.

V Sloveniji šolske pasove do vključno 2. kyu podeljujejo posamezni člani izpitne komisije, stopnje pasov 1. kyu – 6. dan pa podeljuje tričlanska izpitna komisija.

Višje mojstrske pasove, 6. dan – 8. dan podeljuje EJU (European judo union), stopnji mojstrskih pasov 9. in 10. dan pa podeljuje IJF (International judo federation). Najvišje stopnje mojstrskih pasov se podeljujejo le vrhunskim tekmovalcem, njihovim trenerjem in vrhunskim sodnikom, ki prispevajo k razvoju juda v svetu.

Nosilec najvišje stopnje pasu je zelo malo in od tega samo 3 niso Japonci. V Sloveniji ni nobenega nosilca 10. dan pasu, najvišjo stopnjo pasu ima Jože Škraba, ki je nosilec 8. dan pasu.

| Šolski pasovi             | Mojstrski pasovi        |
|---------------------------|-------------------------|
| 9. KYU bel pas            | 1. DAN črni pas         |
| 8. KYU belo-rumeni pas    | 2. DAN črni pas         |
| 7. KYU rumen pas          | 3. DAN črni pas         |
| 6. KYU rumeno-oranžni pas | 4. DAN črni pas         |
| 5. KYU oranžni pas        | 5. DAN črni pas         |
| 4. KYU oranžno-zeleni pas | 6. DAN redče-beli pas   |
| 3. KYU zeleni pas         | 7. DAN redče-beli pas   |
| 2. KYU modri pas          | 8. DAN redče-beli pas   |
| 1. KYU rjavi pas          | 9. in 10. DAN rdeči pas |

## TEHNIKA JUDA

Tehnike juda delimo v 5 osnovnih skupin. V randoriju (borbi) je dovoljena uporaba 4 osnovnih skupin, te so: tehnika padcev, tehnika metov, parterna tehnika in prva pomoč z masažo. Tehnika udarcev ni dovoljena v randoriju, je pa dovoljena med izvajanjem kat.

### Tehnika padcev

- padci naprej
- padci nazaj
- padci vstran

### Tehnika metov

- nožni meti
- ročni meti
- bočni meti
- telesni meti

### Parterne tehnike

- končni prijemi
- davljenja
- vzvodi

### Parterne tehnike

- udarci z roko
- udarci z nogo

## TOČKOVANJE PRI JUDU

Največ šteje ippon, ki pomeni zmago enega izmed tekmecev in hkrati konec borbe. Ippon prinese 10 točk, možno ga je doseči na več načinov. Zmaga se lahko v borbi v stoje, ko en tekmelec vrže drugega na hrbet, pri čemer morajo biti izpolnjeni še trije drugi pogoji: moč, hitrost in kontrola. Zmaga se lahko doseže tudi v borbi v parterju s končnim prijemom, tehniko davljenja ali pa s tehniko vzvoda. Tekmec doseže ippon, če drži nasprotnika v končnem prijemu 20 sekund in tako tudi zmaga. Naslednja točka je wazzari, tekmovalec pa ga doseže, če manjka eden izmed elementov: moč,

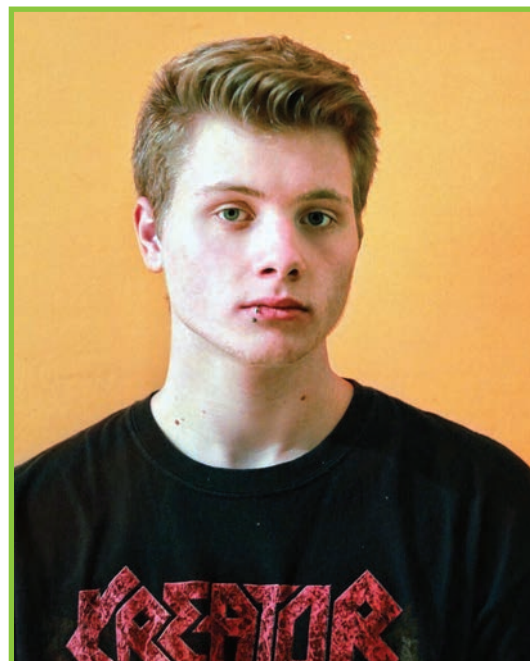
hitrost in kontrola, ali če nasprotnik ne pade povsem na hrbet ali če pade na bok. Wazzari je možno pridobiti tudi s končnim prijemom. Če en tekmelec drži drugega v končnem prijemu 15 sekund, mu je dodeljen wazzari.

Včasih sta bili možni tudi točki yuko in koka, ki pa sta bili odstranjeni.

## KAZNI

Prepovedane akcije delimo v dve skupini, in sicer:

1. lažje kršitve, za katere je tekmovalec, ki je prekršek storil, kaznovan s kaznijo shido in
  2. hujše kršitve, za katere je tekmovalec, ki je prekršek storil, kaznovan s hansoku make.
- Med lažje kršitve uvrščamo tehnične in taktične kršitve, med hude kršitve pa tiste, ki ogrožajo tekmovalca ali pa so v na-



Mark Lukič.

Foto: Arhiv Tilna Lajevca

sprotju z duhom športa. Težja kršitev oz. hansoku make pomeni takojšno izključitev.

Najpogostejše kršitve, zaradi katerih se tekmovalec kaznuje s shido, so:

- izmikanje prijemu
- lažni napad
- neaktivnost
- izstop iz borilne površine
- namerno potiskanje nasprotnika iz borilne površine
- obrambna drža
- enostranski prijem
- medvedji prijem

Težje kršitve, zaradi katerih se tekmovalec kaznuje s hansoku make, so:

- ponavljanje lažjih prekrškov (3x shido)
- izvajanje nevarnih tehnik
- vedenje, ki je v nasprotju z duhom juda

### Dosežki slovenskih judoistov

**Tina Trstenjak** – Aktualna olimpijska prvakinja, večkratna svetovna in evropska prvakinja, najboljša judoistka v svetovnem skupnem seštevku, večkratna najboljša judoistka v državnem skupnem seštevku. **Anamari Velenšek** – 3. mesto na olimpijskih igrah 2016, svetovna in evropska podprvakinja.

**Urška Žolnir** – Olimpijska prvakinja 2012, 3. mesto na olimpijskih igrah 2004, evropska prvakinja, mediteranska prvakinja. **Lucija Polavder** – 3. mesto na olimpijskih igrah 2008, večkratna evropska prvakinja, svetovna podprvakinja, večkratna mediteranska prvakinja.

**Rok Drakšič** – Evropski prvak, mediteranski podprvak, večkratni najboljši judoist v državnem seštevku, 3-kratna udeležba na olimpijskih igrah.

**Adrian Gomboc** – Evropski prvak in podprvak, najboljši judoist v državnem seštevku, 3. mesto na svetovnem prvenstvu, 5. mesto na olimpijskih igrah.

### TEDDY RINER

Teddy Riner je francoski judoist, ki tekmuje v kategoriji +100kg. Je najuspešnejši judoist v zgodovini in je 10-kratni svetovni prvak, 5-kratni evropski prvak, 2-kratni olimpijski prvak in mediteranski prvak. Osvojil je 3. mesto na olimpijskih igrah leta 2008 pri samo devetnajstih letih. Nazadnje je izgubil borbo leta 2010 in od takrat je še vedno nepremagan.

### ZANIMIVOST

Prve olimpijske igre v judu so bile leta 1964 v Tokiu. Takrat so lahko tekmovali samo moški, in to samo v štirih kategorijah (sedaj jih je 6). Ker je judo japonski nacionalni šport, v katerem so najboljši, so pričakovali, da bodo pobrali vse zlate medalje. Zlato medaljo jim je uspelo doseči v treh kategorijah, v četrti pa je naslov olimpijskega prvaka osvojil Nizozemec po zmagi nad japonskim tekmečem v finalu. Japonci so bili tako razočarani, da so obesili črno zastavo, kakor ko nekdo umre.

(Seznam literature hrani uredništvo.)

**Mark Lukić, 3. d**

**Petra:** Koliko časa že treniraš judo?

**Mark:** Trenirati sem začel pri šestih letih, torej približno 11 let.

**Petra:** Ali imate pri judu različne barve pasov?

**Mark:** Da. Imamo šolske (KYU) in mojstrske (DAN) pasove. Šolski pasovi so od belega do rjavega, mojstrski pa črn, belo-rdeč in rdeč.

**Petra:** Katera stopnja pasu pa je najvišja?



Idol Hifumi Abe.

Foto: Splet

**Mark:** Najvišji je rdeči pas, torej 10. DAN, vendar ga lahko osvojijo samo vrhunski tekmovalci, njihovi trenerji in sodniki, ki so pripomogli k razvoju juda.

**Petra:** Ali uporabljate pri judu tudi udarce?

**Mark:** Ne. Pri judu se uporabljajo meti, končni prijemi, davljenja in vzvodi.

**Petra:** Kdo je tvoj idol?

**Mark:** Najbolj priljubljeni judoisti so mi Teddy Riner, Hifumi Abe ter slovenski judoist Rok Drakšič, saj so vsi zelo močni in uspešni judoisti.

**Petra:** Se ti zdi, da je judo nevaren šport?

**Mark:** Sploh ne. Pri judu se najprej naučimo pravih padcev

in tudi na tekmovanjih se tehnike, ki ogrožajo tekmovalčovo varnost, kaznujejo z izključitvijo. Seveda pride do poškodb in pri davljenju občasno nekdo zaspi, ampak ni nikoli nič hudega.

**Petra:** Kakšni so tvoji nadaljnji cilji v judu?

**Mark:** Seveda so sanje skoraj vsakega športnika Olimpijske igre, ampak trenutno na to vprašanje ne morem točno odgovoriti. Trenutno že dve leti nisem tekmoval, a bom z novim letom spet začel. Mogoče bom takrat, ko bo Pixel izšel, že znal odgovoriti na to vprašanje.

**Petra Brecl, 3. d**



Medalje s tekmovanj.

Foto: Mark Lukić

# Vrednote nekoč in danes

## NEKOČ, 1981

Zame je na svetu največja vrednota dobrota in spoštovanje sočloveka. Ko bi imeli vsi ljudje dobro srce in bi bili prijatelji, drugače in lepše bi bilo na zemlji.

**Vesna Strnad, 1. b**

Cenim tovarištvo. Tovariš je človek, ki razume druge, jim pomaga in jih ceni. Zlasti se je pojem tovarištva razvil v narodnoosvobodilnem boju. V izjemnih razmerah se je porajala dolžnost pomagati tovarišu. Postala je ena od največjih vrednot naše družbe. Razočaran pa spoznavam, da ljudje nanjo počasi pozabljajo. Vse bolj jih zanimajo predvsem gmotne dobrine. Ljudje se kar naprej obsipavajo z vzdevki tovariš, tovarišica, ne da bi globlje doumeli pomen te besede. Skrbimo, da bo tovarištvo ostala vrednota med nami!

**Marjan Curkov, 1. g**

Zdi se mi, da današnji človek postaja največja in najstrašnejša zver na zemlji. Počuti se vzvišeneja nad vsem, češ da je najpomembnejši. Človek več ne ceni svobode, ne duševne ne fizične. Sami se lahko prepričamo o vsem tem, če se le malo ozremo okoli sebe. Svetovna politična kriza nam to prelepo dokazuje. Denar je danes edina vrednota. Z denarjem pa se ne da kupiti svobode, ljubezni, miru. To so vrednote, ki jih cenim.

**Bojan Mešiček, 1. d**

Današnja mladina, vključno z mano, ne pozna več delovnih navad.

**Boštjan Podlesek, 1. g**

Živimo v času brez vojne, zato se moramo zavedati, da je naša mladost lepša kot pa mladost

naših staršev. Zavedati se moramo, da je naša največja dolžnost nadaljevati življenjsko delo tovariša Tita. Stopati moramo po



Bolečina.

Foto: Barbara Zorko

njegovi poti, saj je ravno ta pot prinesla naši domovini mir in svobodo.

**Beranda Suhadolnik, 1. b**

Veliko je vrednot, ki bi jih lahko cenili, toda včasih kar pozabljamo nanje. Tako postajamo brezbrizni do narave in jo vse bolj onesnažujemo. Če bomo tako nadaljevali, bomo uničili sami sebe.

**Barbara Podbevšek, 1. b**

## DANES, 2019

Na tem svetu cenim družino in prijateljstvo. Cenim pa tudi duhovitost, hvaležnost in ljubezen, saj se mi zdi, da je dandanes tega pravzaprav vedno manj. Če bi imelo več ljudi te lastnosti, bi bil danes svet boljši. Trenutno posvečam največ časa iskrenosti, družini in prijateljstvu. Pomembno je tudi podpirati bližnje, da dosežejo cilj, ki so si ga zastavili. Zelo mi je tudi všeč, ko recimo v mestu vidim med nekaterimi ljudmi, kako se med sabo spoštujejo, spodbujajo, da

so srečni, sproščeni, da imajo voljo ter da so zadovoljni s tem, kar imajo. Cenim, da si prijatelji zaupamo in da smo se pripra-

vljeni žrtvovati drug do drugega. Upam, da ljudje zmorejo prepoznati, kaj jih vodi, navdihuje, motivira na njihovi poti do samouresničitve, da bodo njihov cilj prepoznavnost, osebne vrednote, edinstvenost in da si sploh postavijo neke cilje, da vedo, kaj jim je pomembno. Meni je pomembno, da človek zna uresničiti svoje sanje oziroma želje, načrte.

**Tjaš Dolenc, 2. f**

Zelo cenim dobrosrčne ljudi, ki poskušajo pomagati osebi po svojih najboljših močeh, ljudi, ki ne glede na svojo stisko poskušajo narisati nasmeh nekemu drugemu. Mladina se zelo osredotoča samo še na socialna omrežja in poležavanje doma. Ne cenimo narave in jo zmeraj bolj onesnažujemo. Če se kaj kmalu ne bomo zavedeli, kaj povzročamo Zemlji, bomo kmalu uničeni skupaj z njo. Cenim ljudi, ki niso razvajeni in imajo vsaj nekaj delovnih navad. Mladina ne ceni več stvari, starši pa

postajajo vse bolj naivni in kupujejo otrokom vso elektroniko le zato, da se otrok ne pritožuje. Kot pravijo, je denar sveta vladar, ampak denar ti ne prinese sreče, pravih prijateljev in ljubezni. To pa se večinoma glavne vrednote. Jaz zelo cenim naravo in živali, dvoje stvari, od katerih smo ljudje zelo odvisni. Cenim prave prijatelje, ki ti stojijo ob strani in bi ti pomagali, tudi če imajo svoje težave. Ne cenim pa tistih "prijateljev", ki se družijo s teboj le zaradi denarja, popularnosti ... Cenim svojo družino, ki bi naredila zame vse, da bi uspel v življenju, da ne bi zašel na napačno pot. Cenim ljudi, ki ti v življenju dajo novo izkušnjo in znanje za naprej. Cenim ljudi, ki te spodbujajo v življenju in ti ne zavidajo uspeha. Upam, da ljudje čim prej popravijo svoj odnos do narave in drug do drugega. Potem bo svet veliko lepši.

**Dijak, 2. f**

Vrednoti, ki mi največ pomenita, sta iskrenost in odprta miselnost. Dandanes je okoli nas preveč slabih stvari, na katere smo pozorni. Namesto tega bi se morali odpreti in sprejemati sočloveka takšnega, kakršen je, in se ne ozirati na nepomembne stvari, kot so polt, spol, vera. "Notranjost je tista, ki šteje," nam že od malih nog govorijo starši. Seveda pa ne smemo pozabiti na iskrenost, saj lahko z majhno iskreno gesto komu polepšamo dan, spletemo novo prijateljstvo, lahko pa tudi pride do ljubezni. Zato ne smemo pozabiti na ti dve vrednoti.

**Dijakinja, 2. f**

V današnjem času imajo ljudje vedno slabše vrednote. Niso hvaležni za majhne stvari, ki so ključne za življenje, temveč se



želijo osrečiti z manj pomembnimi materialnimi stvarmi. Ljudje vedno manj cenijo to, da imajo osnovne dobrine in jih jemljejo za samoumevne. Vsi si želimo nekaj drugačnega, novega in s tem ni nič narobe. A zaradi vedno večjih gmotnih zahtev nismo nikoli zares srečni, vedno želimo še več. Nekdo sin na primer želi fotoaparata, in ko ga končno dobi, želi že nekaj drugega, boljšega. Prav tako se velikokrat zgodi v družbi. Imamo dobre prijatelje in se tega zavedamo, ampak jih ne cenimo dovolj, saj vedno iščemo nove, boljše in zanemarjamo stare, ki nam nudijo vse, kar potrebujemo. V resnici so v današnji družbi najsrečnejši tisti, ki imajo najmanj, saj znajo najbolje ceniti to, kar imajo, in niso razvajeni in potrebni vedno novih in boljših stvari.

Na žalost so moje vrednote podobne kot pri tistih ljudeh, ki nikoli niso zadovoljni s tem, kar imajo, in zmeraj iščejo kaj novega. Ne morem reči, da sem samo materialist, saj to ni edina stvar, ki me osreči. Zavedam se, da me vsaka gmotna dobrina, ki jo dobim, razveseli le začasno, potem pa želim že novo. Zato sem se naučil tudi ceniti to, da sem svoboden, da imam osnovne življenjske dobrine, družino in predvsem veliko ljudi, s katerimi lahko uživam in si nabiram izkušnje. Spomini nanje bodo z mano ostali za vedno in me razveseljevali. Hvaležen sem pa tudi za to, da živim v času, ko ni vojn. Vrednota, ki je še nisem omenil, je narava, ki jo stalno uničujemo, saj je ne cenimo dovolj. To je v resnici tudi ena najpomembnejših vrednot, saj nam prav narava omogoča življenje.

#### Dijak 2. f

V življenju najbolj cenim iskrenost in spoštovanje med ljudmi. Tudi pri ljubezni je najbolj pomembno, da si človeka zaupata. Veliko ljudi gleda samo na denar.

Ko imaš denar, si resda lahko privoščiš veliko stvari in s tem lahko dobiš tudi veliko prijateljev. Kaj pa potem, ko bo denarja zmanjkalo? Ali bodo prijatelji, ki so se družili s tabo, odšli, ker ne boš mogel pripraviti kakšne zabave ali kaj podobnega? Ali boš postal nesrečen? Poiskati si moraš

včasih bolj cenili in niso toliko onesnaževali okolja. Dandanes ljudje postavljajo zgradbe in gradijo igrišča. S tem zmanjšujejo življenjski prostor živalim. Svet bo lepši, ko se bomo vsi enako cenili ne glede na to, kakšni smo videti.

#### Dijak 2. f



Trdo delo, skromno plačilo.

Foto: Sara Cajnkar

prijatelje, ki ti bodo stali ob strani in te ne bodo izkoriščali ali kaj podobnega. Na svetu je veliko hinavskih ljudi in prijateljev. Ko bodo oni kaj potrebovali, boš ti tam zanje, ko pa boš ti prosil za pomoč, jih ne bo nikjer. So tudi prijatelji, ki jim je mar samo tvoj denar, in ko ga bo zmanjkalo, te bodo zapustili. So pa seveda tudi pravi prijatelji, ki ti stojijo ob strani in jim lahko zaupaš. Vsak potrebuje prijatelja ... in ni pomembno, ali je premožen ali reven ter kakšno polt ima. Konec koncev smo si vsi enaki. Narava! Tudi ta je pomembna. Zdi se mi, da ljudje vedno manj spoštujejo naravo. Mislim, da so jo

Prepričana sem, da se vrednote, ki jih cenim, ne razlikujejo kaj preveč od vrednot mojih vrstnikov, a se mi zdi, da so pomembne prav v mojem življenju.

Ena od vrednot, ki jo najbolj cenim, so moji prijatelji, saj vem, da lahko računam nanje in vem,

da so tukaj zame takrat, ko jih potrebujem. Razumejo me in so pripravljeni pomagati, ko sem v stiski. Zdi se mi, da brez prijateljev nebi bila to, kar sem danes. Prijatelji mi pomenijo skoraj največ na svetu, saj zaradi njih hodim po svetu z nasmeškom na obrazu.

Druga vrednota je družina. Čeprav vem, da ne bom nikoli doživela, kako je imeti družino, v kateri se lahko počutiš varno in ljubljeno, sem še vedno hvaležna za to, kar imam. Najbolj sem hvaležna za svojo mamo in sestre, ki mi stojijo ob strani in mi pomagajo v vsakdanjih težavah. Tretja in zadnja vrednota, ki jo cenim, je zagotovo ljubezen do samega sebe. Zdi se mi, da je ta vrednota najpomembnejša in upam, da jo lahko vsak na svetu pridobi, saj je z njo svet lepši. Sama je trenutno še nisem usvojila, ampak verjamem, da jo bom kmalu.

Če bi na svetu vsi bili zadovoljni s samim seboj, bi bil svet zagotovo lepši za vse in s tem bi tudi lažje ljubili vse okoli sebe.

#### Dijakinja, 2. f



Strah v tebi.

Foto: Anamari Hribar

# Obljuba dela dolg

Pojasnila bom, kakšna je razlika med obljubo in zaobljubo ter da ne smemo obljubljeni le drugim, kaj bomo naredili, temveč si moramo tudi sami kaj obljubiti, saj je to, vsaj zame, večji izziv. Nato bom pojasnjevala, kako sta povezani odgovornost in obljuba, da obljuba dela dolg, kaj so lažne obljube, izsiljevalne obljube in poročne zaobljube.

## OBLJUBA/ZAoblJUBA

Čeprav smo bolj vajeni dajati obljube drugim, bi bilo dobro, če bi sem in tja kakšno namenili tudi sebi. Če boste sami sebi obljubili deset stvari in se jih tudi držali, lahko te pozitivno vplivajo na vašo moč volje, motivacijo, samozavest in vsesplošen napredek.

Kaj pa obljube, ki jih dajemo sami sebi? Smo jih pripravljene uresničiti zato, da ohranimo lastno dostojanstvo in samospoštovanje?

Zaobljuba je močno dejanje, saj vas obveže, da izpolnite svoj cilj. Zelo pomembno je, da postane zaobljuba javna. Le tako bo odgovornost prava. Ljudje smo taki, da obljube, ki jih damo sami sebi, včasih z lahkoto prekršimo. Ne vsi, eni so zelo dosledni in do sebe dokaj neizprosni. Večina nas pa zlahka goljufa. Ko pa javnost izve za obljube, je zadeva drugačna. Zamislite si, da svojemu tekaškemu kolegu po-

bimo nekomu drugemu, veliko odgovornost, da držimo besedo in z izpolnjeno obljubo v oči drugega zbudimo ali pa ohrani-

mo spoštovanje, dostojanstvo in hvaležnost.

## OBLJUBA JE DOLG

Obljuba je vrsta pogodbe oziroma dogovor, sklenjen med dvema ali več osebami. Kar smo obljubili, izpolnimo. Načeloma pri obljubi obstaja možnost, da jo prekličemo, seveda, če je tak obojestranski dogovor. Na primer, prijatelju smo obljubili pomoč, v takem primeru zadostuje klic, opravičilo in dogovor za kakšen drug dan.

Pri obljubi, ki jo izrečemo bodočemu zakoncu v cerkvi, se položaj spremeni. Tovrstno oblju-

bah ni ne duha ne sluha. Lažne obljube lahko da tudi človek, ki se ti predstavi kot producent ali kaj podobnega in začne govoriti,

da si zelo lepa in da bi bila lahko manekenka, ter ti obljublja zelo bleščečo prihodnost, na koncu te pa, če tega ne ugotoviš pravočasno, lahko izkorišča ali pa ti celo kaj hudega naredi.

## IZSILJENA OBLJUBA

Poglejmo na primeru. Otrok naredi nekaj narobe, mogoče razbije vazo, ušpiči nekaj pri sosedu, in preden to pove komu od staršev, od njega »izsili« obljubo, da ne bo hud zaradi tega, kar mu bo povedal. Otrok se zaveda, da je bilo to, kar je storil, narobe, da se bo vsak čas razvedelo in je bolje, da sam opozori starše, kot da izvejo sami oziroma jim pove kdo drug. Starši po navadi obljubijo, da ne bodo hudi, in v danem

trenutku res ostanejo mirni. Ali res potem na to pozabimo? Če dobro pomislimo, smo se takrat sicer zadržali, postopoma pa kaznovanje nadomestimo z drugimi ukrepi (pritiski, zahtevamo večjo disciplino, smo osorni ob manjši napaki ...) ob vedenju, ki navidezno ni povezano z dogodkom, zaradi katerega naj bi se sicer razhudili. Otrokom želimo vrniti, ker so nas na neki način preslepili. Vam je znano?

## POROČNA ZAoblJUBA

Zaobljuba ima svojo veljavnost ne glede na to, kje je bila dana, na matičnem uradu pred matičarjem ali v cerkvi. Čeprav danes poroka v cerkvi, razen družabnega dogodka, za nekatere nima prave teže, pomena samega obreda ne spremeni. Partnerju obljubimo, da mu bomo stali ob strani vse življenje, v dobrem in slabem.

(Seznam literature hrani uredništvo.)

Kristina Anžič, 3. d

Če nekaj obljubimo, to storimo z iskrenim namenom in pričakovanjem, da bomo obljubo tudi držali in jo uresničili.

veste, da se pripravljate na polmaraton, on vas podpira, teče z vami v vetru, snegu, dežju ... Mu boste dva tedna pred maratonom rekli, da ne boste šli? To je moč javne zaobljube.

## ODGOVORNOST IN OBLJUBA

Če nekaj obljubimo, to storimo z iskrenim namenom in pričakovanjem, da bomo obljubo tudi držali in jo uresničili. Zato imamo v primeru, da nekaj oblju-

imenujemo "svečana zaobljuba" in je več kot le navadna obljuba. Je obljuba partnerju, da mu bomo stali ob strani vse življenje, in se ponazori s svečano zaobljubo pred Bogom.

## LAŽNA OBLJUBA

Lažna obljuba je obljuba, ki jo po navadi naredijo politiki pred volitvami, da bi ljudje izvolili njih, a ko jih ljudje izvolijo za predsednika ali župana, o teh oblju-



Obljuba.

Foto: Luka Debevc

# Birokracija : spremembe?

## 1 : 0 za birokracijo!

Čas teče. Ljudje se spreminjamo, naše navade pa tudi. Le kako se pravila ne bi?

Letošnje šolsko leto je postreglo z nekaj spremembami na področju šolske zakonodaje. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport je v času šolskih počitnic sporočilo novico, da se z novim šolskim letom 2018/19 spreminja nekaj zadev tudi v srednješolskih in gimnazijskih programih.

Čez odločitve ministrstva so se množično pritoževali celo ravnatelji, ki so brez olepšav zahtevali, da se pravilniki umaknejo, ker naj bi bili, nedodelani in celo nejasni.

Sprememba, deležna največje medijske pozornosti, je ta, ki daje polnoletnim dijakom pravico, da svoje izostanke od pouka opravičujejo sami, razen če dijak s posebnim pooblastilom za to opravilo še naprej pooblašča svoje starše. Na eni strani so se jezili starši, češ da bodo svojim otrokom, če so jih do 26. leta dolžni preživljati, po lastni volji in presoji opravičevali izostanke, na drugi strani pa niti ni bilo kakšne posebne evforije. Dijak v nasprotju s svojimi starši nad odločitvami ministrstva niso bili razočarani, a posebnega zadovoljstva kljub temu niso izkazovali. Novica ni šla niti mimo strokovne javnosti. En strokovnjak za drugim je tožil zoper tako spremembo, ki daje po njihovih besedah dijakom preveliko avtonomijo.

Druga izmed odmevnejših sprememb je odprava stopnjevanja ukrepov. Te novice in predvsem razrahljanih pravil so se dijaki nedvomno razveselili mnogo bolj od opravičevanja izostankov. Če so se starši pri omenjeni

tematiki počutili celo osebno napadene, so bili pri spreminjenih normativih glede izrekanja ukorov nekoliko manj enotni, čeprav je bilo pri večini čutiti, da jim niti tovrstna sprememba ne diši najbolj, saj naj bi se po mnenju mnogih njihovi mladostniki počutili bolj razpuščeno.

Očem javnosti pa je ušlo pomenenje statusov dijakov s prilagoditvami. Večinoma so poprej šole in gimnazije podeljevale statuse zgolj dijakom športnikom ali kulturnikom, nov pravilnik pa je uvedel še druge. Statusa nadarjenega dijaka, statusa dijaka, ki se pripravlja na mednarodna tekmovanja, statusa dijaka v primeru drugih športnih/kulturnih dejavnosti in statusa dijaka, ki prihaja iz druge države, prej večina šol ni poznala, ker je v takih in podobnih primerih običajno odločala individualno in na podlagi dejanskih kazalnikov upravičenosti in potreb, zdaj pa so bile k uvedbi primorane, saj jih ureja in določa nacionalno veljavni pravilnik, ki je nad šolskimi pravili in sklepi.

Čez odločitve ministrstva so se množično pritoževali celo ravnatelji, ki so brez olepšav zahte-

vali, da se pravilniki umaknejo, ker naj bi bili, tako ravnatelji, nedodelani in celo nejasni.

Danes, nekaj mesecev po uveljavitvi zakona in pravilnikov, le malokdo trzne, če se omenja katerakoli izmed uvedenih sprememb. Čeprav je bilo o njih veliko (preveč!) govorjenja, poteka dandanes pouk po srednjih šolah popolnoma nemoteno: ravnatelji in profesorji so se s spremembami sprijaznili, precej dijakov v veliki meri pooblašča starše za pisanje opravičil, zlorab v zvezi s stopnjevanjem ukrepov pa tudi ni na vidiku; večina šol se je namreč znašla po svojih zmožnostih v okviru dane zakonodaje in omilila zadeve ter jih vrnila na stari tir.

Spremembe so potemtakem same sebi namen, edini njihov rezultat pa je verjetno kup dela za zakonodajalca, vzburjena javnost, nekaj nadvse novih, svežih in karseda neuporabnih obrazcev

in zajeten kup potiskanega papirja, ki bo čez nekaj časa romal v arhiv – od tam pa verjetno zgolj še v smeti.

Ne da bi dijake, profesorje in vodstvene organe šol še kdorkoli omenjal, se zanimal zanje ali čutil njihov vpliv, teče njihovo

Čas je človekov najboljši svetovalec.

vo življenje spremembam navkljub dalje. Latinski pregovor se glasi, da je čas človekov najboljši svetovalec. Prepričan sem, da je doslej odgrnil tudi marsikatero formalnopravno tančico z zakona in pravilnikov. Ni ga takega zakona, da bi ustavil premetenega, in ni ga tako premetenega, da bi ustavil zakon.

**Rok Grašič, 3. g**



Rok Grašič.

Foto: Sara Primožič

Pouk po srednjih šolah poteka danes popolnoma nemoteno.

# Ali dovolj spite?

Spanje je nujno potreben življenjski proces. Spanje je enako pomembno za naše dobro počutje, kot so hrana, ki jo jemo, voda, ki jo pijemo, in zrak, ki ga dihamo. Na žalost pa spanje jemljemo kot nekaj samoumevnega.

Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno za preživetje.

Raziskave kažejo, da mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci ter manj, kot je zanje priporočljivo. Spat hodijo pozno ponoči, zjutraj težko vstajajo, čez dan so zaspani, čeprav najnovejše študije pričajo o tem, da so vzorci spanja pri najstnikih dejansko bistveno drugačni kot pri odraslih ali otrocih. V najstniškem obdobju je namreč notranja bi-

je spanje. Zato bi šole pouk morale začeti kasneje.

## PRIPOROČILA ZA BOLJŠE SPANJE MLADOSTNIKOV

- Vedno pojdite spat in se zbudite ob isti uri (tudi konec tedna). Če bomo hodili spat in se zbudili ob isti uri, se bo telo hitro navadilo na to uro. Tako bomo vzpostavili ustrezen spalni vzorec.
- Redno se gibajte. Redna telesna dejavnost pomaga k boljšemu spanju, vendar pa

oz. vsemu, kar bi vas lahko razburilo. Sprošča pa tiha, pomirjujoča glasba.

- Zmanjšajte svetlobo. Izogibajte se močni svetlobi (svetloba stimulira možgane), računalniškimi in televizijskim ekranom.
- Izogibajte se poležavanju in dremežu čez dan.
- Izogibajte se nočnemu učenju. Pomanjkanje spanja (predvsem zadnji dan pred testom) lahko poslabša učno učinkovitost.
- Primeren prostor za spanje je temen, zračen in tih.
- Zbudite se ob svetlobi. Postopno osvetljuje prostor.

učenju, še posebej pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki nam omogoča učenje različnih spretnosti in veščin.

Določenim vrstam učenja koristi tudi kratek dremež čez dan. Utrujenost se pojavi, ker možgani lahko sprejmejo le določeno količino informacij, preden dobijo možnost za nov sprejem. S spanjem se sprejete informacije obnovijo in utrdijo.

## KOLIKO SPANJA POTREBUJEMO?

Vsi nimamo enake potrebe po spanju. Praviloma drži, če se zjutraj zbudimo sveži in spočiti, je to znak, da smo spali dovolj. Vsekakor dojenčki in otroci potrebujejo več ur spanja kot odrasli in starostniki.

Spanje pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter pri učenju, še posebej pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki nam omogoča učenje različnih spretnosti in veščin.

ološka ura nastavljena nekoliko drugače. Hormon melatonin se takrat izloča kasneje kot pri odraslih ali otrocih, kar povzroča, da najstniki zaspijo kasneje. Razlogi za manj spanja ležijo tudi v potrebi mladostnikov, da delajo dobro, imajo veliko zunajšolskih dejavnosti in preživljajo več časa z vrstniki. Mladostniki, ki zaradi različnih razlogov hodijo spat pozneje, premalo spijo, posebno če začnejo pouk zgodaj zjutraj. Občasno pomanjkanje spanca ni problematično. Težave pa nastopijo, če se pomanjkanje spanca kopiči.

Pri odraslih je izločanje melatonina, torej hormona spanja, najvišje okoli 4. ure zjutraj, pri mladostnikih pa je ta na najvišji ravni okoli 6. ure. To pomeni, da se večina šolarjev zbujata takrat, ko njihovo telo najbolj potrebu-

ne smemo biti preveč telesno dejavni neposredno pred spanjem.

- Izogibajte se raznim poživilom. Izogibajte se pijačam, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaj, nekatere gazirane pijače, npr. kokakola) v popoldanskem času. Nikotin je poživilo, zato tudi opustitev kajenja pripomore k boljšemu spanju. Alkoholne pijače povzročajo, da posameznik postane nemiren in se ponoči večkrat zbujata.
- Izogibajte se hrani, ki stimulira spanje. Pred spanjem ne uživajte težke hrane. Priporočajo pa se npr. toplo mleko, polnozrnat žito z manj sladkorja, banana, kamilični čaj ...
- Sprostite se. Izogibajte se nasilnim, grozljivim ali akcijskim filmom pred spanjem

## ZAKAJ SPIMO?

Spanje pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter pri

| Starostna skupina | Količina spanja znotraj 24 ur  |
|-------------------|--|
| Novorojenčki      | Približno 16 ur  |
| Dojenčki          | 3–12 mesecev: 14 do 15 ur<br>Spanje otrok je sestavljeno iz spanja ponoči, ki mu sledi dremež čez dan  |
| Otroci            | 1–3 let: 12 do 14 ur<br>3–5 let: 11 do 13 ur<br>6–12 let: 10 do 11 ur  |
| Mladostniki       | Približno 9 ur<br>Težava je predvsem v tem, da je biološka ura mladostnikov programirana za budnost pozno v noč in pozno jutranje prebujanje.            |
| Odrasli           | 7 do 8 ur spanja je za večino odraslih optimalna količina spanja, čeprav nekateri posamezniki potrebujejo samo 5 ur, drugi pa tudi več kot 10 ur spanja. |
| Starostniki       | Po najnovejših raziskavah starostniki potrebujejo vsaj toliko, če ne več spanja v primerjavi z mlajšimi odraslimi. Lahko si pomagajo z dremežem čez dan. |
| Nosečnice         | Med nosečnostjo lahko ženske potrebujejo nekoliko več ur spanja.   |

**MOTNJE SPANJA**

Motenj spanja je precej več, kot si mislimo. Nespečnost ni edina motnja spanja. Motnje spanja se lahko kažejo tudi kot čezmerna dnevna zaspanost.

Žal od sodobnega človeka pričakujejo, da nenehno spreminja svoj življenjski vzorec, tako da en dan dvanajst ur naporno dela, naslednji dan pa preživi v duševnem delu, ne da bi se premaknil; tu in tam pa naj bi se sprostil tako, da ne bi počel prav ničesar. Ritem spanja se navadno kar dobro ujame s temi spremembami, včasih pa lahko tudi odpove.

Motnje spanja delimo na 8 glavnih zvrsti:

- nespečnost
- motnje dihanja v spanju
- hipersomnija
- motnje cirkadianega ritma
- parasomnije
- motnje gibanja v spanju
- izolirani simptomi
- druge motnje spanja

**PRAVILA SPANJA**

- Čez dan ne dremaj in ne leži v postelji.
- Izogibaj se kofeinskim napitkom 6 ur pred spanjem.
- Izogibaj se nikotinu (predvsem ponoči in zvečer).
- Izogibaj se pitju alkohola pred spanjem.
- Izogibaj se spanju z domačimi ljubljenci.
- Ne uporabljaj alkohola kot hipnotika.
- Pred spanjem pojej lahek prigrizek.
- Spalno okolje naj bo udobno in namenjeno spanju.
- Bodi telesno dejaven čez dan, ne pozno zvečer.
- Z jutranjo budilko vzdržuj reden urnik spanja.

(Seznam literature hrani uredništvo.)

**Mia Longar, 3. d**

# Zakaj potrebujem matematiko?

Matematiko potrebujemo, ker se nam z reševanjem matematičnih problemov razvijajo možgani. S tem ko rešujemo probleme, se lažje odločamo v realnem življenju, ko se soočamo z različnimi težavami in sprejemamo odločitve. Ljudje, ki znajo matematiko, se bolje znajdejo v življenju, ker lahko določene stvari naredijo sami, težje jih je prinesiti okoli npr. pri gradnji hiše ali kupovanju določenih izdelkov. Z matematiko se srečujemo povsod v življenju. Včasih nam pride prav tudi v službi, brez matematike ne bi razvili sposobnosti za razmišljanje. Matematiko se je težko učiti na pamet, treba jo je razumeti.

N. N.

Matematiko potrebujemo tako v zasebnem kot v poklicnem življenju. Imamo nekatere poklice, pri katerih brez matematike ne bi šlo (znanstveniki, veterinarji, tržni analitiki, inženirji ...). Matematiko uporabljamo tudi v arhitekturi in celo pri modi. Nekateri jo v šoli jemljejo kot nujno zlo, nekateri pa vidijo v njej pomoč in oporo v življenju. Potrebuje jo gospodinja, saj mora kaj stehitati in pretvoriti, voditi družinske finance, načrtovati aktivnosti, upravljati z denarjem, čas moramo znati razporediti ... Bolje bi bilo, če bi v šoli dali večji poudarek njeni uporabi v praksi.

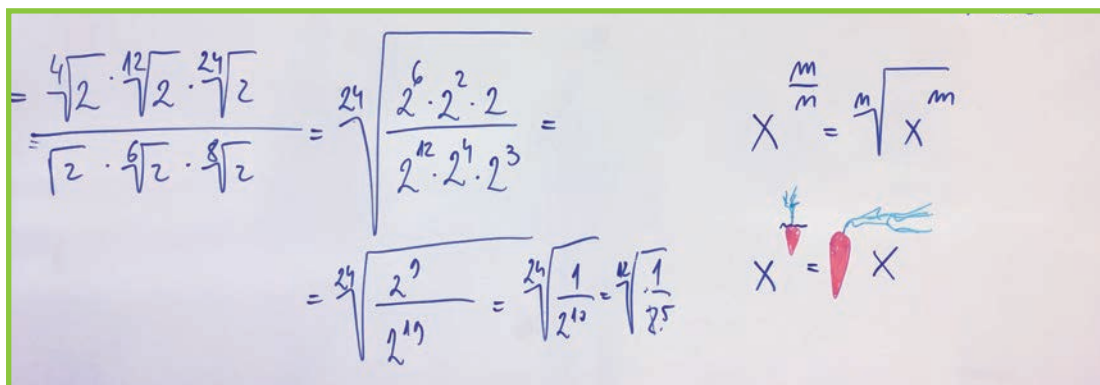
N.

Povprečni dijak SMGŠ vstopi v učilnico matematike, globoko vzdihne in reče: »To je brez zveze, kje v vsakdanjem življenju bom to sploh potreboval?« Zraven spada tudi kakšna mašilna kletvica in zdolgočaseno zavijanje z očmi. Ampak kar brez skrbi, povprečen dijak SMGŠ. Pojasnila ti bom in te razsvetlila, da matematiko v vsakdanjem življenju uporabljaš več, kot sam misliš. Vsaka stvar se začne z ena. Tudi na naši šoli sam veš, da se v prvem letniku pri specifičnem predmetu uporablja več praktične matematike kot pri sami matematiki. Informatika! Ker ena plus ena je? No, dajmo, to smo se naučili že v prvem razredu. Negativno, pravilno!

Številki ena sledi številka dve. V drugem letniku večina dijakov pridobi samozavest. Šolo spoznaš kot lasten žep. Ta samozavest je lahko dobra, vendar tudi nevarna, ker se ta prekomerna samozavest spremeni v drznost. Povprečni dijaki ne kalkulirajo več svojih posledic, tu se pokaže največja matematična šibkost. Ne pišejo si rokov ocenjevanj, ne beležijo si več izostankov, ne štejejo več negativnih ocen, na koncu lahko le prištevajo popravne izpite.

Ampak kljub številnim izzivom skoraj vsi prilezejo do tretjega letnika, kjer se na tem spektru nahajam jaz in po resnici svoje znanje matematike uporabljam zato, da odštevam dni do počitnic in štejem ure spanja, ki mi primanjkujejo, ko pišem stvari, kot so te.

**Sara Jagodic**



Matematika, koreni in korenčki.

Foto: Barbara Logar-Sušnik

# O predstavi razmišljam že med poletnimi počitnicami ...

Sem Minja Bukovec, dijakinja 2. letnika Srednje medijske in grafične šole Ljubljana, in sem se letos odločila, da sodelujem pri dramskem krožku na šoli. Naša ekipa je tako kot vsako leto ob prihodu Dedka Mraza pripravila predstavo za otroke zaposlenih na naši šoli. Naša mentorica, profesorica Barbara Iskra Šarec, se je to šolsko leto odločila za pravljico o Zvezdici Zaspanski. Postavila sem ji nekaj vprašanj.

**Minja:** Zakaj ste se odločili za tak podvig, da v šoli spodbujate

Malina. Dijaki, ki so se preizkusili v vlogi igralcev, so bili tako

gimnazije imam vsa leta abonma v ljubljanski Drami, zadnjih ne-

dent gledališke igre na AGRFT, jaz pa študentka slovenščine na Filozofski fakulteti, sem si zamišljala, kako bova skupaj hodila v gledališče in analizirala predstave. A sem se precej uštel. Moj mož je sicer res postal diplomirani igralec, a zelo redko obišče



Igralci.

Foto: Sara Primožič

dijake, da sodelujejo pri otroški gledališki igri?

**Barbara:** Ko sem se pred šestimi leti zaposlila na SMGŠ in izvedela, da za otroke zaposlenih v prednovoletnem času nihče ne pripravi nobene predstave, sem se odločila, da bom za to poskrbela jaz. Takrat sta bili moji hčerki še majhni, stari komaj 3 in 5 let, zato je bila moja motivacija še toliko večja. Moja prva predstava na SMGŠ je bila Vila

Gledališče je od nekdaj moja velika strast.

navdušeni, da so me že na začetku novega šolskega leta spraševali, katero predstavo bomo pripravili. To navdušenje še vedno traje in prav to veselje dijakov mi je navdih, da se vsako leto znova lotim tega projekta.

**Minja:** Kakor sem slišala, ste že več let mentorica predstav. Od kod pobirate znanje o gledališki igri, gibu in govorici?

**Barbara:** Gledališče je od nekdaj moja velika strast. Že iz obdobja

kaj let pa tudi ne zamudim nobene predstave v MGL, ker je moja prijateljica tam zaposlena in si skupaj ogledava vse njihove predstave. Po vsaki od predstav si vzameva nekaj časa, da pokažem vse podrobnosti. S hčerkama sem imela od njunega zgodnjega otroštva tudi abonma v Lutkovnem gledališču Ljubljana in še zdaj si skupaj ogledamo vse predstave, primerne njuni starosti. Je pa s to mojo ljubeznijo do gledališča povezana še ena anekdota iz mojega zasebnega življenja. Ko sem spoznala svojega moža, ki je bil takrat še študent

V svoji mladosti sem tudi sama igrala v šolskih predstavah, najprej v osnovni šoli in kasneje na gimnaziji ter v lokalnem gledališkem društvu.

gledališče, da pa bi razpravljal o predstavah, mu še na misel ne pride.

**Minja:** Ste morda že v otroštvu igrali v kakšni gledališki predstavi in s tem pridobivali izkušnje?

Koliko let se že ukvarjate s tem?

**Barbara:** Da, v svoji mladosti sem tudi sama igrala v šolskih predstavah, najprej v osnovni šoli in kasneje na gimnaziji ter v lokalnem gledališkem društvu. Lahko bi rekla, da je moja ljubezen do igranja in gledališča stara že več kot 30 let.

**Minja:** Letos ste se odločili za otroško predstavo Zvezdica Zaspanska. Zakaj vas je ta zgodba tako pritegnila?

**Barbara:** V resnici začnem razmišljati o predstavi že med poletnimi počitnicami. Velikokrat mi

dasta idejo tudi moji hčerki, ki nikoli ne zamudita teh predstav. Starejša, ki je stara 11 let, mi je letos rekla, da bo prihodnje leto spet prišla pogledat predstavo, a darila od Dedka Mraza pa ne želi več, ker je že prevelika. Pri izbiri besedila sem pozorna tudi na to, ali obstaja zvočni posnetek pravljice, na katerem so po navadi kakšne pesmice, ki pri teh predstavah pridejo zelo prav, še posebej zaradi tega, da se vam, dijakom igralcem, ni treba naučiti prevelike količine besedila.

**Minja:** Vaša letošnja ekipa dramskega krožka šteje več kot deset članov različne starosti. Je težko delati z dijaki? Se pozna kakšna razlika pri delu z dijaki 1., 2., 3. ali 4. letnika?

**Barbara:** Po navadi zbiram zgodbe, v katerih ne nastopa preveč likov. Težko je namreč usklajevati urnike in obveznosti dijakov, ki sodelujejo pri predstavi. Vedno pa rada sodelujem z dijaki različnih starosti, ker se mi zdi zanimivo, kako se mlajši od starejših učijo in obratno. Opažam tudi, da se dijaki višjih letnikov bolj vključujejo v sam proces nastajanja predstave z lastnimi idejami in predlogi, mlajši pa bolj upoštevajo navodila

**Minja:** Kako so potekale priprave oz. vaje za predstavo? Kolikokrat na teden ste imeli vaje?

**Barbara:** Z vajami vedno začnemo proti koncu septembra. Najprej določimo vloge, nato sledijo bralne vaje, temu sledijo prave vaje. Sprva imamo vaje dvakrat tedensko, v novembru pa začne-

mo vaditi po večkrat na teden. Decembra, ko se bliža premiera, imamo vaje skoraj vsak dan.

Moram pa poudariti, da sem zelo vesela, da z nami sodeluje tudi likovni krožek pod mentorstvom profesorice Urške Hrovat, ki vedno poskrbi za naše kostume in sceno. Proforska ekipa, ki sodeluje pri pripravah, je kar številna: profesorica Barbara Logar Sušnik

vsako leto pripravi krasna vabila za predstavo, profesorica Valerija Kranjec skupaj z ekipo poskrbi za lepo embalažo daril, profesorica Gabi Dernulovec poskrbi za pripomočke, ki jih potrebuje Dedek Mraz, profesor Uroš Klaus pa se vsako leto preskusi v vlogi dobrega moža.



Predstava Zvezdica Zaspanka.

Foto: Sara Primožič

**Minja:** Glede na to, da že leta sodelujete in vodite dramski krožek, povejte, kaj je najtežje pri tem delu ter zakaj vas veseli?

**Barbara:** Najbolj me skrbi, da ne bi kateri izmed igralcev zbolel tik pred premiero. Enkrat se nam je to že zgodilo in takrat je v vlogi odsotne dijakinje odlično nastopila šepetalka predstave, ki je znala skoraj vse besedilo na pamet. Tu se pokaže, kako pomemben je vsak, ki sodelu-

je pri predstavi, saj se nikoli ne ve, kdaj bo moral kdo nastopiti v kakšni popolnoma novi vlogi. Najbolj pa sem zadovoljna, ko je premiera za nami. Čeprav se ne tako redko zgodi, da zaradi treme igralci pozabijo kakšen del besedila, mi je všeč, ko kolegi, ki pridejo s svojimi otroki ali vnuki pogledat predstavo, pohvalijo naše mlade igralce za njihov trud.

**Minja Bukovec, 2. d**



Igralci.

Foto: Sara Primožič

# Hitre karte – družabna igra

Z opisom procesa izdelave izdelka vam poskušamo pomagati pri lažjem razumevanju in predstavljanju osnovnih del na področju grafične in medijske tehnologije. Pri medijski tehnologiji zajamemo grafično pripravo izdelka, pri grafični tehnologiji pa tisk in dodelavo izdelka.

Družabna igra, ki vam jo predstavljamo, je poznana pod imenom Ligretto, nemške znamke Schmidt. Mi smo izdelali svojo, jo priredili, preimenovali v Hitre karte in potiskali v barvah, ki so osnovne za našo šolo.

## GRAFIČNA PRIPRAVA

Potrebno je bilo izdelati načrt in določiti velikost izdelka. S tem smo dobili podatke za izdelavo tlorisa škatlice in velikost igralnih kart. Pomembno je, da smo s tem predvideli tudi porabo tiskovnega materiala (papirja in kartona), ki ga bomo potrebovali za izdelek. Odločili smo se, da bodo karte potiskane v barvah, ki so osnovne za našo šolo (magenta, zelena, cian) in dodali rumeno.

S pomočjo računalniških programov smo karte oblikovali

v končni izgled. Pri tem smo upoštevali vse zakonitosti, ki jih potrebuje nadaljnji grafični proces. Tiskar potrebuje oznake za barvno skladje in kontrolne kline. Dodelava pa oznake za izsek, pregib in porezavo.

## TISK

Za tisk smo potrebovali tiskovne forme (s pomočjo teh se tiskarska barva prenaša na valj, ki je prevlečen z gumo, in z njega na papir), tiskarske barve, tiskovni material (papir) in tiskarski stroj. Natisniti je bilo

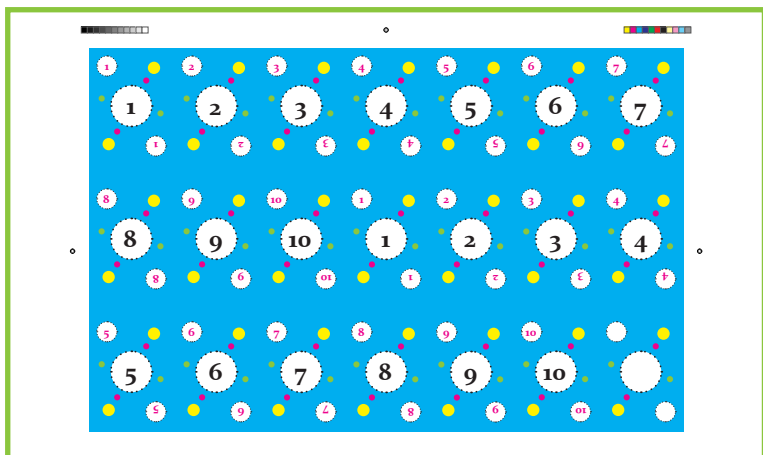
potrebno karte in elemente na škatlici. Tiskovne forme smo vpeli na ploščne valje v posamezne tiskovne člene, nastavili vlagalni in izlagalni sistem, tako da je tiskovni material nemoteno tekel skozi tiskarski stroj. Poskrbeti je bilo treba tudi za barvo v barvnih in vlažilni sistem. Nastavili smo še skladje posameznih barv, da so se odtisovale na točno določeno mesto. Odtise smo večkrat merili z denzitometrom in s tem preverjali njihovo kakovost.

## DODELAVA

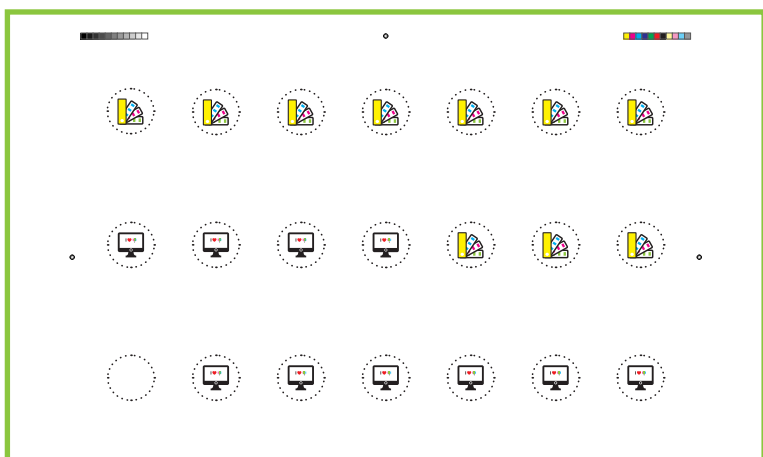
Potiskane pole papirja smo v dodelavi oblikovali v končni izdelek. To pomeni, da smo z izsekovalnim orodjem izsekali potiskane pole kart in škatlico s pokrovom. Potem je bilo potrebno vse skupaj združiti v complete. Delo ni bilo težko, saj smo imeli vsako barvo kart na svoji poli papirja.

Naš izdelek je pripravljen za novo igro. Z njim vam želimo veliko prijetnih in veselih trenutkov.

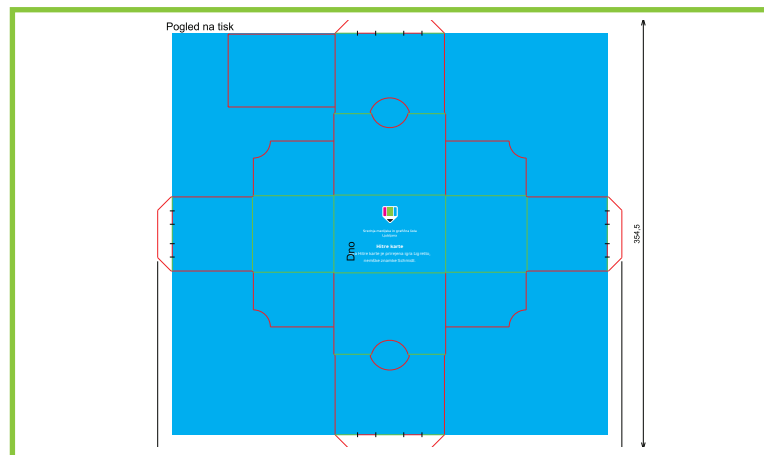
Sabina Mihevc



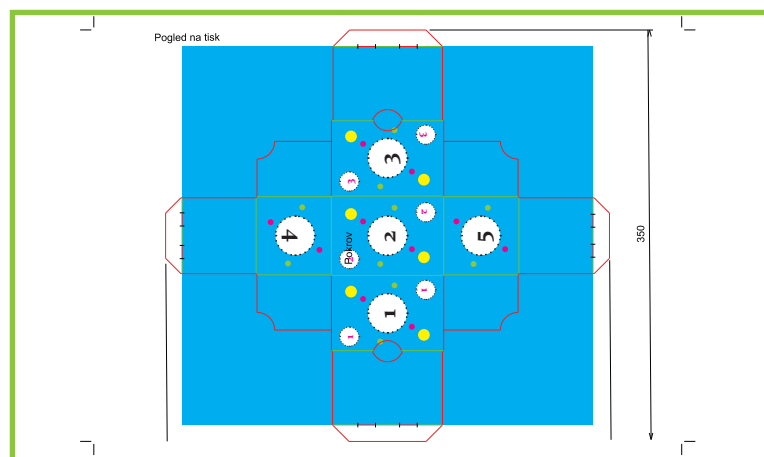
Potiskana pola sprednje strani cian kart.



Potiskana pola zadnje strani kart.



Predogled priprave za tisk in izsek dna škatlice.



Predogled priprave za tisk in izsek pokrova škatlice.