

ISSN 2217 - 8279

ЧУН

Број 48

МАРТ, 2019
www.zrint.edu.rs

НОВИНЕ УЧЕНИКА ЗРЕЊАНИСКОГ ИНТЕРНАТА

САДРЖАЈ

Реч уредника.....	3
Лична карта.....	4
Дан дома.....	5
Турнири.....	6, 7
Резултати домијада.....	8
Таленти.....	9
Моја реч.....	10, 11, 12, 13
Фестивал љубавне поезије.....	14, 15
Писмо из Русије.....	16, 17
Празнична дешавања.....	18, 19
Психологија.....	20, 21
Дан заљубљених.....	22, 23
Керамичарска секција.....	24, 25
Психолошка секција.....	26
Ана Франк.....	27
Личност којој се дивим.....	28, 29
Активизам младих.....	30
Домска заједница.....	31
Снага речи.....	32, 33
Едукације.....	34, 35
Интервју.....	36, 37
Здравље.....	38
Атеље 212.....	39
Моја реч: „Дневник једног пилота“.....	40, 41, 42
Галерија.....	43
Необичне мисли о обичним стварима.....	44

Редакција:

Уредник: Немчевић Стефан, Пашњан Соња, Шрајер Нада

Чланови редакције: Шрајер Нада, Стојановић Радмила, Томовић Љиљана, Ребић Слађана, Кораћ Снежана, Кржа Бранислав, Соломун Јована, Црњански Дарко, Јокић Миле, Дудок Винона, Пејовић Николина, Станојчић Емилија, Геновски Алекса, Рајчевић Мирольуб, Ђуричић Тамара, Попов Анастасија, Јовановић Анђела, Лазаревић Наташа,

Фотографија: Бакош Миклош, Пашњан Соња, Немчевић Стефан и фотографије са интернета

Технички уредник: Бакош Миклош

Тираж: 200 примерака

Први број изашао 1996. године,

23. година излажења

РЕЧ УРЕДНИКА

Драги читоаци,
пред вама је 48-ми број нашег домског часописа ИН.

Оно што је ново у нашем листу јесте уредник, а то је моја маленкост. Уређивање домског часописа био је за мене нови изазов и задатак ком сам приступио веома амбициозно и одговорно, дајући све од себе да дело које смо створили задовољи укусе читалаца.

Оно што је традиционално у нашем часопису јесте чињеница да је и овај број ИН-а настао заједничким залагањем ученика и васпитача наше установе.

У овом броју пронаћи ћете информације о домским дешавањима, упознаћете различите таленте наших ученика за које можда нисте знали, научићете нешто ново из историје, психологије, медицине, књижевности...

Својим текстовима представиће вам се и нови васпитачи. Атмосфера у стварању часописа и рад у редакцији био је динамичан и занимљив, уживали смо и забављали се, заједничким снагама и тимским радом и знањем превазилазили смо препреке у стварању овог броја ИН-а.

Надамо се да ћете уживати читајући наш нови број !

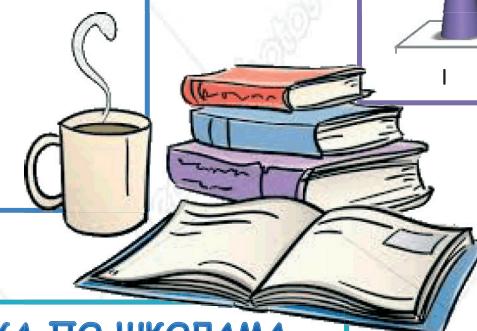
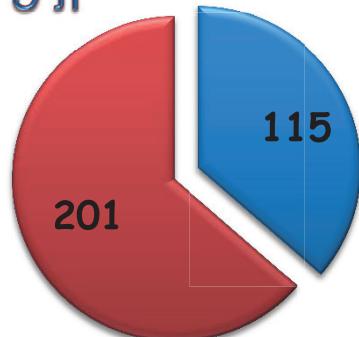


Уредник часописа
Немчевић Стефан,
Медицинска школа,
I разред

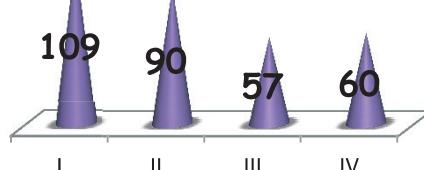
ЛИЧНА КАРТА ДОМА

ПРОСЕЧНА УЛАЗНА ОЦЕНА 4,54

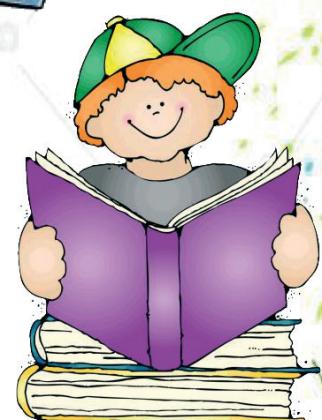
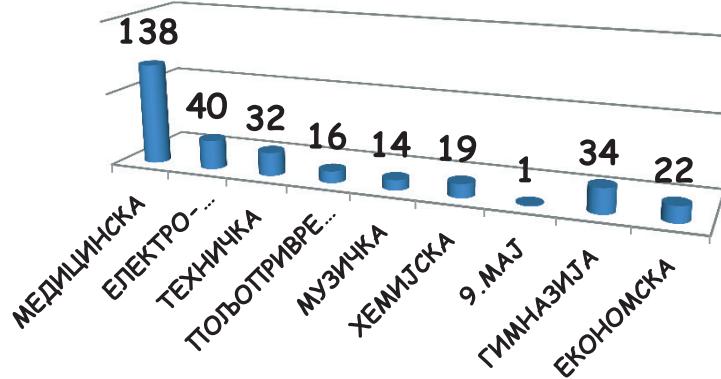
ПОЛ



■ РАЗРЕДИ



РАСПОРЕД УЧЕНИКА ПО ШКОЛАМА



УСПЕХ УЧЕНИКА



ДАН ДОМА

06.11.2018.

Дружењем, приредбом, награђивањем радника и ученика, обележили смо Дан дома. На прослави су били гости из других домова и пензионери, бивши радници наше установе. Присутнима се обратио директор установе Добрица Брдарић.

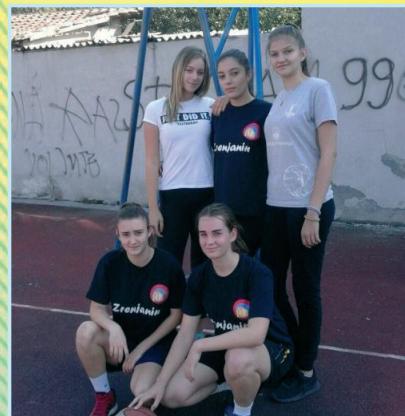


ТУРНИРИ

Током октобра одиграни су турнири у малом фудбалу, кошарци, одбојци, стоном тенисусу, шаху и стрељаштву.



ТУРНИРИ





ДОМИЈАДЕ, 2018 У СЛИЦИ И РЕЧИ



ПОКРАЈИНСКА ДОМИЈАДА

ПРВО МЕСТО

ФОЛКЛОР

ПОПУЛАРНА МУЗИКА

СТОНИ ТЕНИС, ПОЈЕДИНАЧНО МОМЦИ

СТОНИ ТЕНИС, ЕКИПНО ДЕВОЈКЕ И МОМЦИ



ДРУГО МЕСТО

ЛИТЕРАРНО СТВАРАЈАШТВО

ИЗЛОЖБА РАДОВА



ТРЕЋЕ МЕСТО

ЛИКОВНО СТВАРАЈАШТВО

ИЗЛОЖБА РАДОВА

ФУДБАЛ, ДЕВОЈКЕ

КОШАРКА, ДЕВОЈКЕ

КОШАРКА, МОМЦИ

ШАХ, ЕКИПНО МОМЦИ



РЕПУБЛИЧКА ДОМИЈАДА

ПРВО МЕСТО

ФОЛКЛОР

ЛИТЕРАРНО СТВАРАЈАШТВО



ДРУГО МЕСТО

СТОНИ ТЕНИС, ЕКИПНО МОМЦИ



ТРЕЋЕ МЕСТО

ПОПУЛАРНА МУЗИКА

СТОНИ ТЕНИС, МОМЦИ ПОЈЕДИНАЧНО

ТАЛЕНТИ

Пливање

Моје име је Алекса Геновски, имам 15 година. Ученик сам првог разреда средње Медицинске школе у Зрењанину. Рођен сам у Новом Саду, живим у Беочину, место крај Новог Сада. Због школе сам тренутно смештен у ученички дом „Ангелина Којић – Гина“ у Зрењанину. У Зрењанину тренирам пливање у пливачком клубу „Пролетер“. Зрењанин је град који је спојио две ствари које тренутно највише волим, а то су спорт и медицина.

Почео сам да тренирам пливање са 5 година и до данашњег дана нисам прекидао са тренинзима. За све ове године које сам провео у спорту пливајући, стекао сам лепа позанства, добре другаре и пријатеље. Путујући сам обишао многе градове како у Србији тако и у иностранству. Одласци на зимске и летње припреме оставили су ми многе лепе успомене и анегдоте које ћу памтити целог живота. Наравно спорт као спорт подразумева многе резултатске успоне и падове. Схватио сам да, докле год вредно тренирам, имам више оних резултатских успона. До мог преласка у Зрењанин тренирао сам у пливачком клубу „Нови Сад“. Тамо сам провео 10 година и освојио многе медаље, како појединачне тако и екипне. Пар година заредом смо били екипни прваци и Војводине и Србије. Од појединачних медаља међу најдражима су ми три бронзане, које сам освојио за клуб „Нови Сад“ у Бања Луци на међународном митингу „Бања Лука Опен“, 2016. године. Са пливачким клубом „Пролетер“ 2018. године у Скопљу, освојио сам сребрну и две бронзане медаље. Наравно то није крај. Да бих се бавио спортом и био успешан, потребно је доста упорности. Један мој „редован“ дан изгледа овако: устајем око 06:00 часова, извршим све обавезе које прописује кућни ред дома. После доручка одлазим у школу. Из школе се враћам до 15:00 часова. Након ручка пакујем опрему за тренинг и одлазим на базен. Тренинг почиње у 16:00 часова и траје до 18:00 часова. После „воденог“ тренинга, на ком пливамо по 5 или 6 километара, три пута недељно имамо и „суви“ тренинг који се завршава у 19:00 часова. Након тернинга враћам се у дом. Након вечере припремам се за учење.

Иако је распоред доста тесан, нађе се времена и за дружење, шетњу или за биоскоп. Дани лице један на други, али мени то не представља проблем јер волим да тренирам. И даље се и после 11 година радујем сваком новом тренингу.

Алекса Геновски,
Медицинска школа, I разред



ИСТОРИЈСКА ЛИЧНОСТ

Живот и дела Петра I и Петра II Петровића Његоша

Његаш је био верски и световни поглавар српског народа у Црној Гори. Његова дела и данас живе и значајан су део црногорског али и српског културног наслеђа. Његово најславније дело је свакако "Горски вијенац", које је у Бечу оцењено као „манускрипт генијалног творца“. Не мање генијална су и дела "Луча микрокозма", "Огледало српско" и "Лажни цар Шћепан Мали".

Рођен као други син Томе Маркова Петровића, најмлађег брата владике Петра I и Иване Пророковић, на крштењу је добио име Радивоје под којим је у народу био познат и касније као владика Раде. По завладичењу он се потписивао само својим калуђерским именом Петар и презименом Петровић. Међутим, у народу није био познат као владика Петар, него управо као владика Раде.

Кад је дошао на власт, одмах је почeo да уводи ред и модернизује друштво и државу. Подизао је школе, оснивао судове, правио путеве, увео порез...Наилазио је

на бројне отпоре у патријархалном друштву у ком је владала крвна освета. Умро је од грудне болести 10. октобра 1851. на Цетињу, а по жељи својој, сахрањен је на Ловћену.

Матија Бећковић за Његаш каже да је био највећи српски песник и најзначајнији владика СПЦ, после Светог Саве. "Имао је 17 година Раде кад је постао Петар, онолико колико је имао Раствко кад је постао Сава", рекао је једном приликом Бећковић.

"И после свих одгонетања тајна његове појаве остаје без коначног одговора. Човек човеку тајна је највиша и ко то зна, то је највише што човек може знати. Сам Његаш није знао какву тајну је носио и преносио...и Његашу тајна Његаш је највиша", каже академик Бећковић.



Текст преузет са инетнета
Мирољуб Рајичевић,
Техничка школа, II разред

Познати цитати Петра Петровића Његоша:

- ❖ Очи зборе што им вели срце.
- ❖ Тврд је орах воћка чудновата, не сломи га, ал зубе поломи
- ❖ Свак је рођен да по једном умре, част и брука живе довијека.
- ❖ Кome закон лежи у топузу, трагови му смрде нечовјештвом.
- ❖ У добру је лако добар бити, на муци се познају јунаци!
- ❖ Ђуд је женска смијешна работа! Не зна жена ко је какве вјере; стотину ће промијенит вјерах да учини што јој срце жуди.
- ❖ Нада нема право ни у кога до у Бога и у своје руке
- ❖ Нема дана без очнога вида нити праве славе без Божића.
- ❖ Трговац ти лаже са смијехом, жена лаже сузе просипљући нико крупно ка Турчин не лаже.
- ❖ Муж је бранич жене и ђетета, народ бранич цркве и племена, чест је слава, светиња народња.



Изbrisana strofa

Изbrisana strofa,
ненаписана мисао,
ко би рекао
да живот има смисао.

Не нађе свака реч
своје место те тако
избрисах све речи врло вешто.

Када ми се не свиђа рима,
да ми не заузима простор,
обришем мисао
и као да је никад нико
није ни смислио.

Не напишем,
па не умем да допуним,
папир савијем
и све мисли покупим.

Кад се усредсредим
трудим се да измислим,
али реч ми полети,
па се у мислима изгубим.

Заборавим јер о томе не мислим,
мисао пролети
ја све заборавим.

Тако ни из чега настаде песма
о строфи изгубљеној
коју нико не зна.

Николина Пејовић,
Зрењанинска гимназија
I разред



Поглед једне жене

Док је нисам срео мислио сам да се само померањем усана може нешто рећи, али њен поглед је рекао много више него што могу било које речи.
Све је рекла једним погледом.

Не знам како је то урадила, али узела ме је целог. Тим једним погледом зачарала је мене.
Пошао сам према њој сасвим заведен, а нисам ни знао шта ћу рећи. Срећом окрену главу и ја се разбудих. Схватих тад да се заљубих и да ме обузела жена једним погледом. То никад пре доживео нисам, заведе ме очима боје попут мора.
Ништа јој сем очију не памтим, шта је носила те летње ноћи ни ко је био поред ње, ништа видео нисам, али бих је препознао сад да је видим.
Препознао бих је по тим плавим очима и вечној сјају у њима.

МОЈА РЕЧ

ОСВОЈЕНО ПРВО МЕСТО НА РЕПУБЛИЧКОЈ ДОМИЈАДИ У КРАЉЕВУ 2018.ГОДИНЕ

СА СВИМА У МИРУ ЖИВИМ, СА СОБОМ СЕ СТАЛНО БОРИМ

На свету има седам милијарди људи. Седам милијарди живота. Тешко је један направити значајнијим. Живот сам не значи ништа. Треба оставити нешто иза себе, треба коегзистирати и давати неки део себе другима. Човек је друштвено биће, кажу, као да је то аксиома. Али живот у друштву и заједници је највећи изазов и компромис. Када си у друштву постоји могућност да изгубиш себе. Или да се једноставно никада не пронађеш. Неки људи, попут мене, су камелеони. Ретка врста. Могу започети разговор на било коју тему, знају сваку песму написану, имају безброј пријатеља и познаника, дају и раме за плакање, али и повод за журку. Такве људе зовемо када нам треба нешто неодређено: присуство, смех или критика. Допадљиви су, говорљиви и другачији. Али када се добро замислиш, ти заправо не знаш ништа о њима. Шта се налази у унутрашњости људи који су вишенаменско средство за прекраћивање времена? Ништа? Или све? Први корак: прецизним покретом ножа засећи сјајну, хладну пластику. Из реза се извија грг ружа, ломи пластику и заштитнички обавија тело лутке трњем и цветовима краљевске боје са којих капа крв. Људи лутке се увек бране од света, не дајући му да их оголе; учине рањивима. Иако им је то потребно. Пажљиво. Други корак је опаснији. Прети вам откривање, скидање паучинастог покрова са очију за које сте увек мислили да су само смеђе боје. Када само приђете ближе, у очима видите цео универзум: звезде које се пресијавају, планете које круже и у центру, баш на месту где је Земља, налази се Сатурн са својим прстеновима. Коначно разумеш реченицу коју сам ти много пута, као у шали, говорила – ти знаш да ја нисам са овог света. И када покушаш да ме дотакнеш, на прстима ти остаје светлуцава звездана прашина. Молим те, пази. Веома сам крхка. Моје је срце стаклено и моје руке су гране жалосне врбе испреплетене попут љубавника у ноћи. Не прилази, преклињем те, јецајући атонално док се моје сузе одламају са трепавица и скупљају се као иње под мојим ногама. Ја сам превише жива и превише мртва у исто време. Плућа су ми од пепела, а нерви су ми корење оног платана који је посечен пре сто две године у Индији. И љубиш ме, а као да љубиш Огистовог „Мислиоца“, ја сам и укочена и хладна. Ја се са собом борим. Хоћу да сломим мермер и камен и извијем крила албатроса и ослободим се. Хоћу да будем у миру са собом. Ја бих да гласови престану да певају accapella посмртни марш, и да сатови престану да куцају у ритму мог била, да пустим сунце у мој ум, да пустим тебе у себе. Најтеже је бити ЈА! И сам знаш, и ти си ЈА. Не труди се да будеш ОН, допусти валовима у кади да направе буруу твојим плавим очима и дају ти сопственост. Није једноставно, ни лепо, али је јединствено, непоновљиво и уникатно. Ремек – дело звано људска индивидуа. Откини руже са мене и пусти злато да се слива по мени. И покушај исто. Сруши зидове, допусти другима да те промене и дај зауврат своју љубав. Учини свој живот значајним и тако по ефекту лептирових крила, значајнији ће бити и космос око тебе и космос у теби. Пустићу те да задреш у мој ум, све моје мрачне и опаке мисли јер желим најбоље за тебе. Ако ти трба раме за плакање, аи повод за журку. За мене је већ касно иако се моја борба одвија непрестано вековима и данима. Ја се константно мешам са свиме, ја сам суштина.

Или је све ово можда само оно што си желео да чујеш од мене. На крају крајева, ја сам камелеон и ја не постојим ван тебе.



Јовановић Анђела, IV

Ученица Зрењанинске гимназије

МОЈА РЕЧ

ГАЗДАРИЦА НОЋ

И опет сам гост хладној Газдарици Ноћи,
и сећам се свега као да је било јуче.
Због призора које сам видела мени пламте
очи.
Газдарица је опет одлучила да ме дотуче.

Понекад и успем да утонем у сан
Тада сањам да бол постепено нестаје
Пробудим се, он се врати
А моја Газдарица на мене бесна је:

Жели да је слушам
Очигледно жели да због ње венем
И ни по коју цену не смем
да заборавим успомене.

Извуче ми их из малог мозга
и поредја их све до једне.
Ноћ жели да све патње дозна,
Мојих суза су њене усне жедне.



Дудок Винона,
Зрењанинска гимназија,
IV разред

У ПОСТЕЉИ

Иди спавај
босонога душа излази
из вечерашње море

Ходала је многима по мислима
Зашто сада твоје
Мисли с њом да се боре

Иди спавај
Неуморна,
сакриће се испод покривача
Очи уперене ка уснама
но дух лута с' другима
и понекад гуши се од плача
А ти не видиш јер мирно спаваш
У сновима се с' крхком душом спајаш
И ни не сумњаш у њену жељу
битно је да си је довео у постельју
с тобом...

Иди спавај
сада потребан
никоме више ниси
Иди спавај
сад с' плафона
због душе твоје
босонога душа виси.



ФЕСТИВАЛ

ДЕСЕТА ФЕСТИВАЛСКА ГОДИНА ЛИТЕРАРНЕ СЕКЦИЈЕ

На јубиларни 10. Фестивал љубавне поезије „Иван Пангарић“ у Сомбору позване су као финалистикиње Николина Пејовић и Емилија Станојчић, ученице првог разреда Зрењанинске гимназије и становнице нашег интерната. Жири је међу 196 радова које су послали ученици-песници из 63 интерната колико их има у нашој земљи, одабрао по једну њихову песму које су се пласирале у финале Фестивала и заслужено се нашле у штампаном Зборнику радова 10. Фестивала љубавне поезије.

У пратњи васпитачица Љиљане Томовић и Слађане Ребић и уз сигурну вожњу Зорана Ристина, шефа рачуноводства, Николина и Емилија су 26. октобра отпутовале у Сомборски дом где су учесници били смештени и где се одвијала манифестација.

На лепо украшеној бини одвијао се програм где су финалисти читали своје радове, а лепоту приредбе су употребили чланови музичке секције Сомборског дома извођењем популарних музичких нумера. На крају приредбе проглашена су три првопласиране љубавне песме, а специјалну Похвалу за најлепшу песму у прози освојила је наша Николина Пејовић за песму „Савршенство“.

Након завршне свечаности у Дому је организована вечера за васпитаче и вечера и журка за ученике.

Сутрадан, 27.10.2018. домаћини су нас упознали са неким знаменитостима Сомбора. У згради Жупаније смо видели прелепу слику „Битка код Сенте“ мађарског уметника немачког порекла Ференца Ајзенхута која је рађена за Миленијумску изложбу организовану 1896. г. у Пешти, поводом прославе хиљадугодишњице доласка Мађара у Панонску низију. Међутим, слика је завршена 1898.г. Превезена је у Сомбор, а како је монументална пробијен је зид да би је унели у зграду. Слика је величине 28 квадрата, 7 м дужине и 4 м ширине, а са позлаћеним рамом њена површина износи 40 квадратних метара.

Сликали смо се поред Лазе Костића који „одмараш испред куће у којој је живео, а у Галерији „Милан Коњовић“ уживали смо у познатим slikama нашег чувеног уметника. Посетили смо и „вечну кућу“ Лазе Костића и поклонили се сенима песника најлепше и најљубавније српске песме „Санта Мария делла Салуте“. После посете Манастиру Светог Архијакона Стефана и ручка у Дому опростили смо се са љубазним домаћинима и прелепим Сомбором и кренули смо назад, у наш Дом, у наш, такође, прелеп град Зрењанин задовољни и пуни утисака.



Слађана Ребић,
Васпитач

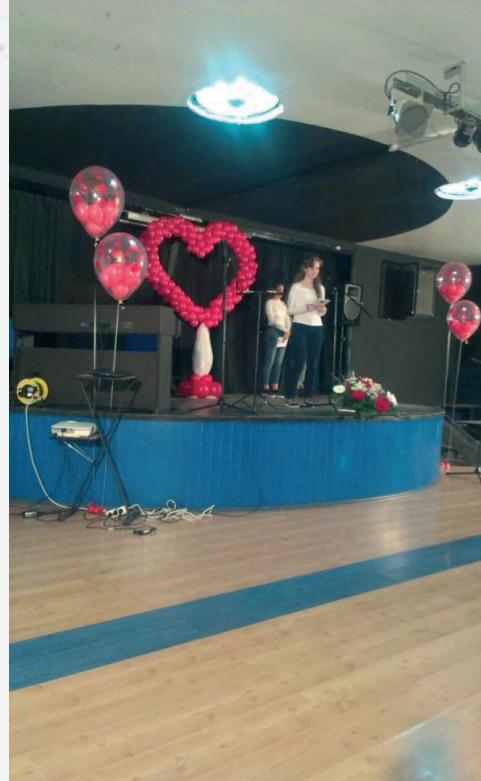
ФЕСТИВАЛ

Савршенство

Не тражи мене у савршенству, ту ме нећеш наћи.

Ако ме већ тражиш тражи ме у немирном ветру, небу препуном облака, тражи ме у испреплитаним зрацима сунца. Ако ме не пронађеш, ако ти и даље будем требао, тражи ме у подивљалим таласима немирнога мора, тражи ме на згувваним папирима, у нечијој нерашчешљаној коси, тражи ме у густој магли, тражи ме по равној земљи која нема краја. Ако ме не нађеш, ако ти досади да се пробијаш кроз ветар, магле, да савладаваш јаке таласе, ако те заболе очи од гледања у сунце, у небо, ако ти досади да исправљаш папире и трошиш кораке ходајући земљом, престани ме тражити. Можда ме и пронађеш у песмама, у свом осмеху и очима. Пронађи ме међу срећним људима, јер то ћу и бити, срећан са тобом.

Николина Пејовић,
Зрењанинска гимназија
I разред



Далеко

Негде иза неба
Иза дуге
Постојимо ти и ја
Постојимо ми
Нас двоје заједо
Загрљени

Постојимо ми и наша срца

Станојчић Емилија,
Зрењанинска гимназија
I разред

ПИСМО ИЗ РУСИЈЕ

Бивша ученица нашег Дома, Анастасија Попов, на школовању је у Русији

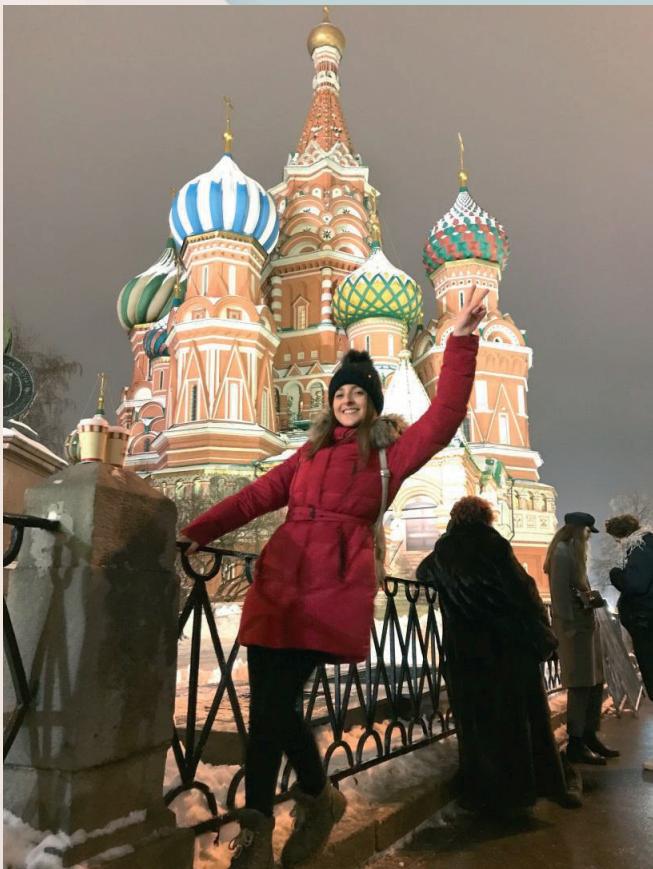
СВОЈУ БУДУЋНОСТ ГРАДИМ У РОСТОВУ

Ако заиста желиш да стигнеш до одређеног циља, потребно је доста рада, труда, одрицања... У мом случају, желела сам да студирам медицину у Русији, и та жеља ме је водила да учим и да будем истрајна у томе. Добила сам стипендију од Руске Федерације да студирам медицину на престижном универзитету у Ростову на Дону, а то је тек један степеник до остварења крајњег циља.

Све је било дивно, владало је узбуђење, помешана осећања, са једне стране поносна, а опет у исто време тужна и уплашена јер остављам своју породицу и одлазим у далеку непознату земљу, без знања језика.

Првих дана у интернату и универзитету сам постављала себи питање да ли ћу ја ово моћи да издржим, јер сам била једини студент из Србије, док су остали студенти имали по неколико својих супарници. Међутим врло брзо смо се зближили, тренутно имам пријатеље из целог света. Комуницирали смо на енглеском,

потом на руском, а временом сам почела да учим и арапски језик. Најтеже је било првих дана око сналажења, куповине основних животних намирница, комуникације.



ПИСМО ИЗ РУСИЈЕ



Школство се доста разликује од Србије.

Настава је од понедељка до недеље, од 8:00 до 18:00 часова. Недеља је једини слободан дан који користим да упознам град.

Прва година се зове "подготовительный факультет", где сам учила руски језик, а на крају године имала сам испит из биологије, хемије и руског језика. Представљала сам свој универзитет на олимпијади руског језика, где сам освојила друго место.

Тренутно сам друга година у Русији, где сам почела да студирам медицину. Први семестар сам положила са највишим оценама.



Анастасија Попов

Я приветствую вас !

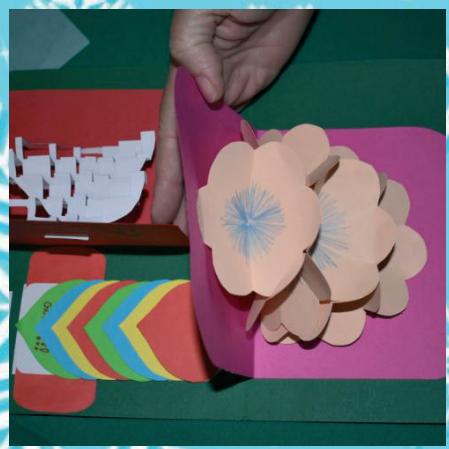


ПРАЗНИЧНА ДЕШАВАЊА

13.12.2018.

Организована је приредба поводом приближавања новогодишњих празника. За ту прилику, васпитачица Каиш Ружица организовала је конкурс за “Најлепшу новогодишњу честитку”. Уручене су награде- пакетићи.

Прво место је освојила Дудок Винона, друго место припало је Томаш Матеји, а треће пласирана је Пејовић Јелена. Награда за најсимпатичнији рад припадаје Валентини З. Колчик.



ПРАЗНИЧНА ДЕШАВАЊА

Посебну награду заслужили су ученици информатичке секције: Зонаи Анабела и Јокић Миле за електронску новогодишњу честитку.
По гласовима ученика прво место је освојила Ђуричић Тамара.
Проглашене су и најсрећеније собе у првом полуодишту.



СОЦИЈАЛНА ПСИХОЛОГИЈА



ПРИЧА О ОГОВАРАЊУ

“Био чист као лед и бео као снег, ипак нећеш избећи оговарање.“
Шекспир

Трач, олајавање, клевећење, брбљање, претресање, баботање, говоркање, ширење гласина, добошарење, трачерај, рекла-казала... све су то синоними речи „оговарање“. Овако велики број речи које означавају исто понашање последица је чињенице да је оговарање веома често заступљен начин на који комуницирамо. Нека истраживања кажу да чак 80% људи користи оговарање у својој комуникацији са другима.



Када оговарамо најчешће говоримо негативно о другим људима и њиховим поступцима, одлукама, особинама и понашањима. Полазећи од негативне компоненте оговарања сматрамо га видом **вербалне агресије**. Оговарајући друге особе ми им лепимо ружне и повређујуће етикете које их могу озбиљно емотивно повредити, утицати на „урушавање“ њиховог самопоуздања, повлачење из социјалних односа, депресивних реаговања. У оговарању истинитост изнесених тврдњи није битна. Оно што се изговара често има форму надуване, искривљене и чак и измишљене информације.

Зашто оговарамо?

Један од разлога проистиче из чињенице да смо социјална бића, природно заинтересовани за друге, њихове животе и дешавања, сматрамо нормалним да о томе разговарамо, износимо сопствене судове и размишљања.

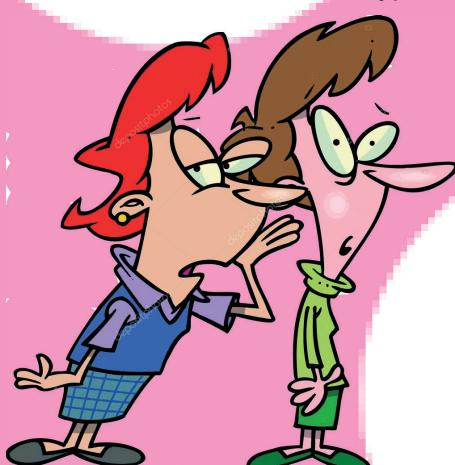
Други разлог често је досађивање, завист, недостатак квалитетније теме за разговор, недостатак креативности...

Трећи разлог можемо наћи у властитом осећају неадекватности и несигурности, па кроз

усмеравање пажње на друге у причи о њиховим проблемима, умањујемо тај негативни осећај о себи самима.

Ако сте мета оговарања како се борити против тога?

Оговарања ће увек бити са тим се морамо помирити. Али оно што можемо учинити за себе како нас сазнање о оговарању не би повредило је игнорисати трачеве. Можда је то теке рећи него учинити, али покушајте да вежбате, и то се временом може навежбати. Нелагодно јесте, али не треба да се због трачева осећате катастрофично лоше. Негујте односе са људима који вас воле, прихватају такве какви сте, који вас подржавају и цене.



СОЦИЈАЛНА ПСИХОЛОГИЈА

Ако сматрате да је трач који сте чули о себи посебно повређујући, скупите храбрости и мирно поразговарајте о проблему са особом која шири трач о вама, о томе како сте се осећали када сте чули шта се о вама говори.

Ако сте склони оговарању како да престанете?

Трудите се да избегавате особе које оговарају, ако морате причати о другима нека то буду позитивне и похвалне ствари, избегавајте оговарања на друштвеним мрежама то је посебно повређујуће јер је аудиторијум несагледив, размишљајте о особи коју оговарате, запитајте се како је у „њеним ципелама“ и како би се сами осећали да чујете трач о себи, пре него што изговорите нешто о неком запитајте се да ли је то што говорите истина...

Дружите се са другима, размењујте са њима креативне идеје, доживљаје, трудите се да се други у вашем окружењу осећају добро.

Испробајте Сократов тест против оговарања:

(преузето са www.b92.net)

У старој Грчкој, Сократ је имао репутацију мудрог човека вредног поштовања.

Једнога дана, један познаник је дошао до овог великог филозофа и рекао:“Знаш ли шта сам управо чуо о твом пријатељу?”

„Стани мало“, одговорио је Сократ.“Пре него што ми кажеш то што желиш, то мора да прође један мали тест.

Зове се Троструки филтер за оговарање.“

„Троструки филтер?“

„Тако је“, Сократ је наставио:

„Први филтер је истина:да ли си апсолутно сигуран да је оно што намераваш да ми кажеш истина?“.

„Не“, човек је рекао:“заправо сам тек чуо о томе и...“

„У реду“, рекао је Сократ.“Дакле, не знаш да ли је то истина или не.“

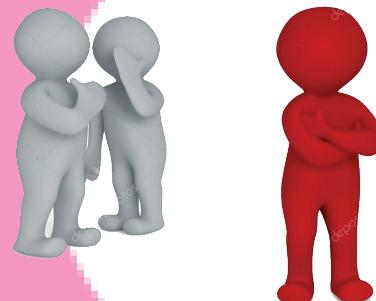
Сада је на реду други филтер:доброта.Да ли је то што си желео да ми кажеш о мом пријатељу нешто добро?“.

„Не, напротив.“

„Дакле“, Сократ је наставио:“Желиш ми рећи нешто лоше о њему, али ниси сигуран да је то истина, али идемо даље, на реду је трећи филтер:корисност. Да ли ће то што желиш да ми кажеш о мом пријатељу бити корисно за мене?“

„Не, не баш“.

„Па“, закључио је Сократ,“Ако то што желиш да ми кажеш није ни истинито, ни добро, ни корисно, зашто бих онда ја то уопште желео да чујем?“.



за вас припремила стручни сарадник-психолог
Нада Шрајер



ДАН ЗАЉУБЉЕНИХ

Доделили смо награде на већ традиционалном конкурсу поводом „Дана заљубљених“ који и ове године заједничким снагама организују литарна, ликовна и керамичарска секција. Тема овогодишњег конкурса су стихови Жака Превера: „**Та љубав тако силна, тако дрхтава, тако нежна...**“

Пристигли су радови у следећим категоријама:

- проза
- поезија
- личовни рад
- керамика
- фотографија

Жири је имао задатак да одабере најбоље од пристиглих радова и подели слатке награде.

У категорији прозе

прво место освојио је рад „Ми“ **Николине Пејовић**.
друго место освојио је рад „Ветар ме носи“ **Емилије Станојчић**.



У категорији поезије награђена су три рада.

прво место освојила је песма **Тамаре Милић**.
друго место освојила је песма **Дејана Филипова**.
 треће место освојила је песма **Николине Пејовић**.



Ове године пристигло је више личовних радова па је жири одлучио да награди следеће радове:

прво место освојио је рад „Плес пауна“ **Виноне Дудок**
друго место освојио је рад „Загрљај“ **Мартине Гајдош**
 треће место деле два рада: „Сусрет“ **Јелене Пејовић** и „Польубац“ **Јоване Станисављевић**.



У категорији керамике **прво место** освојио је рад **Тамаре Ђуричић**,
друго место освојила је **Јована Страинов**
 треће место освојила је **Марија Ђуричић**

У категорији фотографије награђен је рад „**Залубљени снешко**“ **Мелисе Маран**.



ДАН ЗАЉУБЉЕНИХ



Трагом лутања

Где си сада мили мој?

Тренутак без тебе је дужи.

У сутону меком, тишина ме хвата.

Љубав наша одвећ, васионом кружи.

Састанак је постао
знак разочарења,
док растанак постаје
знак предодређења.

Остај занавек збогом
душо моја драга.

Сузу нек кане и срце нек мрзне.

Нестајем без трага.

Милић Тамара,
Медицинска школа,
III разред



Ми

Причај ми о љубави као да знаш шта је то, о
бесконачном сјају сунца.

Причај ми као да знаш како је волети и бити
вољен.

Прећутаћемо истину. Волећемо се на наш
начин јер се сви људи не воле исто.

Причаћемо. Смејаћемо се. Грилићемо.
Љубићемо.

Можда ћемо се успут и истински заволети.

Николина Пејовић,
Зрењанинска гимназија,
I разред



СЕКЦИЈЕ

КЕРАМИКА

Назив керамика потиче од речи керамикос, који је био општи назив за производе од глине који се обликују ручно, суше се и пеку у посебним пећима. Развој керамике можемо пратити од палеолита и појаве најстаријих култура. Глина је основни материјал који се користи за израду предмета од керамике.

Ја сам се упознала са керамиком у средњој школи, на једној изложби, видела сам склуптуре и предмете од керамике, то је била љубав на први поглед, а када сам се у току студија, на Факултету примењених уметности, упознала са глином и самим процесом у изради, ту је настала љубав за цео живот.

Оно што мене испуњава је преношење знања, и упознавање деце са нечим што на било који начин може да им помогне и улепша живот, у овом случају у дому ученика.



СЕКЦИЈЕ

Рад са глином је врло значајан за развој личности, како у уметничком (креативном), тако и у практичном смислу. Помаже у освешћивању себе самог , особа кроз рад спознаје своје могућности, изражава своју

креативност, обогаћује и шири машту. Развија свој осећај за простор и време као и тактичне способности. Ми то зовемо „Арт терапија“!



На секцији у дому циљ јесте, поред онога што сам навела, упознавање ученика са обликовањем глине и обрадом једноставних керамичких фигура и предмета, рад на грнчарском точку, као и упознавање са осталим техникама рада са глином, бојење, цртање и глазирање, на крају печенje. И завршна фаза, како представити и изложити рад у зависности чему је намењен.

Јована Соломун,
Мастер примењени уметник



СЕКЦИЈЕ

Психолошка секција

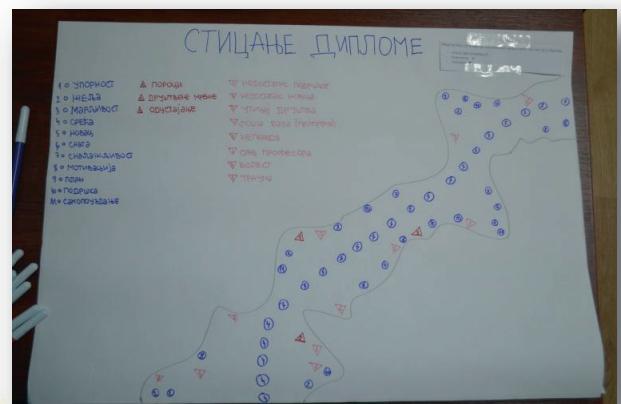
Психолошку секцију води васпитачица Љиљана Томовић. Током првог плугодишта бавили смо се разним темама а највише смо се бавили учењем где смо се посебно фокусирали на ноћно учење. Научили смо како да продуктивно и ефикасно учимо, а у оквиру ове теме причали смо и о многим другим веома занимљивим психолошким феноменима као што су дневни и ноћни типови људи, то јест људи сове и људи шеве, како изгледа кривуља учења а издвојили смо и десет правила успешног учења.

Пред нову годину, смо имали радионицу на којој смо правили планове за будућност и сами смо себи писали писмо о томе где себе видимо за 10 година. То путовање у будућност натерало нас је да мало поразмислимо о томе шта желимо и који су нам животни циљеви.

Комуникација између нас и васпитачице је добра и сви подједнако учествујемо у секцији. Бавимо се искључиво темама које ми одаберемо и васпитачица се труди да нам те теме објасни на веома занимљиве начине.



Наташа Лазаревић,
Техничка школа,
III разред



МОЈЕ ИНСПИРАЦИЈЕ

Инспирисана романом: „Дневник Ане Франк“,
Станојчић Емилија, ученица I године
Зрењанинске гимназије, је део дневника
написала из своје перспективе.



—“Свако у себи носи парче добрих вести. Добра вест је да да не знаш колико сјајан можеш бити! Колико можеш волети! Шта све можеш да оствариш! И колики је твој потенцијал!”

11.10.1944.

Среда,

Седим у просторији сивљој од тренутног времена слушајући приче како је битно да останемо невидљиви, да нас не препознају. То је одувек било битно, да нас не препознају. То је чар ове игре смрти. Дубоко у себи осећам страх, али није страшно. Мој мачак спречава да се осећам усамљено и уплашено, као да осети, онда дође и милује ме по руци са својим не тако одржаваним крзном. Ex, да тако може и са другима, заправо да тако може са целим светом, било би много боље. Било би више дуге, више Сунца, а много мање кишне и суза. Ево га тата, улази поново смущен, то значи да су близу ти одвратни људи. Људи у зеленом, са тим намргођеним лицима и пушкама. Зар се они никада не осмећну? Бар мало? Мислим какав је то живот без имало смеха? ...Хтела бих да трчим сада, имам снаге. Имам толико неостварених жеља. Желела бих да идем у школу. Желела бих тамо назад, код те деце, било је предивно тамо. Овде је тако суморно и исрпно, пуно туге и страха. Сувише црно, монотоно, рекла бих више досадно за ову моју душу. Не уклапам се, осећам то. Верујем у боље сутра, верујем у оно боље у људима. . Киша. Тако чиста, безгрешна. Спира све грешке ових људи, спира све оно што је до сада учињено. Понекад мислим да не би били довољни ни хиљаду мора и океана да сперу ове људске грехе. Зар смо толико зли? Зар је стварно Бог створио фигуре без лица, осећања и поштовања према другим људима?

15.10.1944.

Субота,

Осећам да ће се десити нешто поше иако је небо сасвим мирно, спокојно. Одувек ме је фасцинирала људска психологија, пример је управо на мени, све је тако мирно, а мојим телом се опет неки неспокој пружима. Моја мајка улази журно и пакује ствари, не знам шта се дешава. Покушавам да је дозвовем, али као да је оглувлена или се просто плаши да ми одговори. Чујем тупо лупање, затим вика, затим мрак. Будим се окупана у зноју, где сам то ја? Зашто уопште питам. Знала сам да ће кад тад доћи до овога. Видим Марго, уплашена је исто колико и ја, тражи објашњење у очима наше мајке, али не види се ништа сем бола. И она је знала шта следи. Сви смо знали. Воде нас негде. Поређани смо у колоне и крећемо се према некој просторији. Због чега је тако мала? Како ћемо сви stati unutra? “Ото Франк!, Марго Франк !” Само сам то чула од неколицине другим имена. Где их одводе и зашто се не буне? Побогу ово је питање живота и смрти...Уводе их у ту просторију, закључавају и одврђу неке вентиле. Гас. Чују се врисци и плач, препознала сам тај последњи, то је била Марго. Више се не чује ништа, ни онај јецај, ништа.

Други дан сам овде

летњег Сунца. Зар је стварно крај? Како је могуће да ће све само нестати и потонути у тихе небеске воде. Улазим у ту одвратну просторију, гледам људе око себе, сви су тако уплашени и измучени. Чекају онај туп звук, јер то је знак да је почeo наш завршетак. Осетим јак и љут мирис, све више продире у моја плућа, обузима моје срце. Гушим се. Падам у неку црнину, као да ме гута смрт лично, сама, без икакве помоћи. Бол је неиздржива и одлучила сам да се препустим јер која је сврха борбе? Ово је почетак мог краја....

Видим бело, све је око мене тако тихо. Осећам се као да је бол нестала, као да ме нису гушиле те одвратне силе пре неколико минута. Схватила сам. Убили су ме. Убили су биће од петнаест година. Тако крхко и слабо. Убили су ме...



ЛИЧНОСТ КОЈОЈ СЕ ДИВИМ

МИЛУНКА САВИЋ

Била је српска хероина Балканских ратова и Првог светског рата, наредник у Другом пуку српске војске „Књаз Михаило“, жена са највише одликовања у историји ратовања. Рањавана је у борбама девет пута. Због неизмерне храбrosti Французи су је прозвали „српска Јованка Орлеанка“.



Рођена је 1890. или 28. јуна 1892. године како пише у њеној чланској карти удружења резервних војних старешина, у селу Копривница код Јошаничке Бање у Рашкој, од мајке Данице и оца Раденка, као најстарије дете. Имала је две млађе сестре Миону и Славку и брата Милана. Мада је израсла у лепу, стаситу девојку, удаја је није занимала. Када је по објављивању Указа о мобилизацији 30. септембра 1912. године, дошло до масовног одзыва, Милунка је одлучила да се пријави на једном од мобилизационих зборишта у Београду. Регистровала се под именом **Милун Савић**.



У Балканским ратовима 1912. и 1913. године борила се као, преобучена у мушкарца. Њен анатомски пол открило је болничко особље, после рањавања у Брегалничкој бици, скоро годину дана после приступања српској војсци.

У Првом светском рату, такође се пријавила као добровољац. Примили су је Војвода Путник и Краљ Александар - који ју је одредио у Други пук. Била је део „Гвозденог пука“, најелитнијег Другог пука српске војске „Књаз Михаило“. У овом пуку, осим ње, борила се и Шкоткиња Флора Сандс. Милунка се истакла као бомбаш у Колубарској бици. Ту је, за вишеструко херојство, добила Карађорђеву звезду са мачевима. У јесен 1915. године у Македонији је тешко рањена у главу и тако повређена се повлачила преко Албаније. После неколико месеци опоравка вратила се на Солунски фронт, где је учествовала у биткама, на лето и јесен 1916. године. Ту се истакла у бици на Кајмакчалану, у окуци Црне реке, када је „гвоздени пук“ био прикључен 122. француској колонијалној дивизији. Тада је заробила 23 бугарска војника.

Добила је многа, и највиша, одликовања, међу којима и два француска ордена Легије части и медаљу „Милош Обилић“. Једина је жена на свету која је одликована француским ореденом Ратни крст са златном палмом.

Када је 1920. године демобилисана није имала где да станује, па је ноћивала 16 дана у "Прокопу", тражећи намештење и смештај. Петнаест година је радила најтеже и најпрљавије послове. Без школе и самоука, после рата је најпре радила у Босни и Херцеговини, као куварица, болничарка, контролор у фабрици војних униформи. Удала се 1922. године, за осам година млађег Вељка Глигоровића из Мостара, где су се и упознали, а 1924. добили су ћерку Милену. Усвојила је још три ћерке: Милку, коју је пронашла заборављену на железничкој станици у Сталаћу, Вишњу (1921—2004), своју сестру од јуака, рођену у позним годинама и Зорку, узету из сиротишта на далматинској обали, која је имала хендикеп, пошто је прележала менингитис. Вељко је имао посао у пошти. Касније је премештен у Бањалуку. Убрзо је запоставио породицу, а брак је био угашен.



Почетком 1920-их година за заслуге у рату, од државе је добила имање у Степановићеву, селу крај Новог Сада, где је подигла кућу и са сестром Славком обрађивала имање, док је брак са Вељком, западао у кризу, тако да је сама подизала четворо деце. Касније, у потрази за бољим

ЛИЧНОСТ КОЈОЈ СЕ ДИВИМ

животом, заједно са ћеркама је отишла за Београд, где је месецима покушавала да нађе посао. Становала је у Скадарској 33, усред Београда са три кћерке.

На иницијативу њених сабораца, од 1929. запослили су је као чистачицу канцеларије директора, у Хипотекарној банци у Београду, где је провела највећи део свог радног века. Занемарена и од свих напуштена, пензију је стекла радећи. Одбила је понуду да се пресели у Француску и да добија француску војну пензију. Уместо тога, изабрала је да живи у Београду, где су људи брзо заборавили њене заслуге. За све то време ишколовала је и одгајила тридесеторо деце коју је доводила из свог родног села.

Између два светска рата су је поштовали широм Европе. Позивали су је на прославе јубилеја, обиласке ратишта, полагање цвећа на гробове палих, а на сусрете с ратним друговима је одлазила у шумадијској народној ношњи, украшеној добијеним одликовањима.



Након рата, власт јој је 1945. доделила пензију. Старост је провела у својој кући на Вождовцу, у друштву унука и у редовним сусретима са војним ветеранима. 1972. године, Скупштина града Београда доделила јој је једнособан стан у насељу Браће Јерковић, на 4. спрату у згради без лифта. Годину дана касније, након три мождана удара, умрла је штрикајући (према исповести њеног унука) у том стану 5. октобра 1973. године. Породична кућа је продата 1974. године.

Сахрањена је на Новом гробљу, у Београду. Њени посмртни остаци пренети су из породичне гробнице у Алеју великана, 40 година након смрти, 10. новембра 2013. године. Милунка Савић је најодlikovaniја жена Првог светског рата.

Припремио и преузео са сајта википедија:

Црњански Дарко,

Мастер педагог на стручној пракси



WIKIPEDIA



ДРУШТВО И МЛАДИ

Друштвени активизам младих

Млади представљају веома значајну категорију становништва. У Србији живи око милион младих и они представљају будуће носиоце промена у друштву, иако су често маргинализовани, тј. искључени из друштвених токова. Бити активан подразумева да знаш шта хоћеш и можеш да урадиш. Друштвени активизам младих представља друштвени ангажман младих окупљених око неке заједничке идеје, који кроз заједничко спровођење одређених пројеката има за циљ унапређивање квалитета живота младих, неформално образовање, решавање за њих битних питања доприносећи при том друштву како у локалним заједницама тако и на националном и глобалном нивоу.



Активизам младих је планирано понашање да би се постигли одређени душтвени или политички циљеви кроз активности попут подизања свести, стварања коалиција, вођење политичких кампања, производњу пропагандног материјала, стварање публицизета, као и предузимање других акција како би се утицало на друштвене промене. Активизам младих обично подразумева самоорганизовање кроз формалне групе – омладинске организације. Такође, ту су и организације за младе којима не управљају млади али су посвећене раду са младима. Кроз овакве облике организација млади спроводе различите акције и учествују у различитим пројектима. Сарадници ових организација који раде на спровођењу активности називају се омладински радници. Још једна опција за омладински активизам јесте и оснивање, или прикључивање већ постојећој, неформалној групи младих (школској секцији, ћачком парламенту, локалној акцији и слично).

У Србији постоји велики број омладинских организација које развијају бројне програме, укључујући могућности за додатно формално образовање, волонтерске праксе, омладинске размене и путовања, креативне програме за испуњење слободног времена итд. Неке од тих организација су: Црвени крст, Канцеларија за младе, Грађанске иницијативе, Млади истраживачи Србије, Омладина ЈАЗАС-а, Омладински информативни центар, Савез извиђача Србије итд. Коначно, од 2011. године постоји Кровна организација младих (КОМС) која представља највише представничко тело младих у Србији и тренутно окупља 95 организација чланица (организација младих и за младе) са читаве територије Републике Србије.

На крају, оно што је најбитније јесте да млади треба што више да активно учествују у било ком облику активизма, и на тај начин допринесу доношењу одлука које су од значаја за њихову будућност и побољшању властитог положаја у друштву. Искуства многих земаља су показала да без активизма и учешћа у друштвеном животу млади постају „невидљиви“, маргинализовани део друштва, а њихове потребе бивају занемарене. Таква друштва млади напуштају, тако да поред младих и друштво има велику одговорност да задржи младе људе нудећи им више могућности да остваре своје потребе.



Бранислав Кржа,
ласпитач

ДОМСКА ЗАЈЕДНИЦА

Активности Домске заједнице ученика

Домска заједница вредно је радила током првог полуодијешта текуће школске године. Анализирали смо потребе ученика, њихове предлоге за побољшање услова живота у Дому. До сада смо реализовали 9 састанака, од тога два састанка са директором наше установе који је показао велико разумевање за наша размишљања и сугестије, узимајући их озбиљно у разматрање.

Све што смо договарали са директором углавном је врло брзо било и реализовано. Тако смо добили нове столице у собама, током распуста отклањани су кварови у објекту, замењене неисправне туш кабине, зидове смо украсили нашим сликама и постерима.

У делу предлога за секцијски рад активиран је још један сто за стони тенис, добили смо два термина за рад кошаркашке и фудбалске секције у градској спортској дворани „Медисон“, поново је почела са радом дебатна секција, чешће него пре организујемо караоке вечери.

Нових идеја је много. Тренутно анкетирамо васпитаче о њиховим идејама за побољшање рада интерната.

Сви представници група редовно су долазили на заказане састанке, запослени су подржали наше предлоге, али од свега не би ништа било без помоћи васпитачице Наде која је подржавала наш рад, окупљала нас и помагала да идеје спроведемо у дело.

Представник Домске заједнице ученика

Миле Јокић,

Електро – техничка школа, III разред



БРИНЕТЕ ЛИ О СНАЗИ РЕЧИ?



Ко још није чуо моћне поетске речи Бранка Мильковића:

“Уби ме прејака реч?”

Ретки су такви, сложићете се? Често, непромишљено упућене речи, попут отровних стрелица, заривају се у срца, рањавајући погођене, а као бумеранг и оне који их упутише, било директно, било пишући, било говорењем о неком у одсуству (ретко хвалоспеве; зnamо то сви), годинама разграђују пожељни животни миље, ломећи крила појединцима и групама за креативна и добра дела, за радости и постигнућа, до којих доводе само речи оплемењене емпатијом, љубављу.

Прочитах поучну причу о духовном старцу, који је доспео путујући у непознат крај, замољен од уплакане мајке, да помогне болесном детету Молитвом. Један од присутних је упутио речи неверја, ниподаштавања, изругивања. Старац је узвратио пальбом ниподаштавајућих речи, на које се врло расрдио и бурно реаговао поменути ругач, са намером да претуче старца. Старац се мирно обратио разјареном и присутним, да су управо видели моћ лоших речи које је упутио присутном. Запитао је све, да ли мисле да речи супротне од употребљених: благе, молбене, нежне, емпатичне, љубазне не могу начинити бурну позитивну реакцију и бити лековите? Епилог тих благих с љубављу изговорених речи, била су исцељења два становника тог неименованог места. Ако ову причу схватимо као причу са додацима нестварног, (јер где су ти старци који шетају нашим насељима, да излече оне којима медицина није лековита) ипак је реалистична могућим сценаријима употребе река речи с предзначима љубави.

Фасцинантна је и прича о слепцу који проси, седећи поред натписа: "Слеп сам, помозите!" Случајни пролазник из краја, иначе зналац маркетинга, видео је да је тек пар ситних новчића спуштено просјаку и одлучио да му помогне. Сагнуо се да спусти у шешир новчић, окренуо картон исписавши нове речи. Када је наишао после више часова, промена је била драстична. Новца је било довољно. Старац је питao шта је написао, али му реклами зналац није рекао, али је објаснио да је написао истину, али на другачији начин. Ја ћу вам открыти, писало је:

СНАГА РЕЧИ

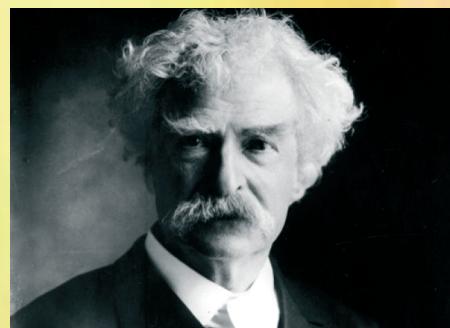
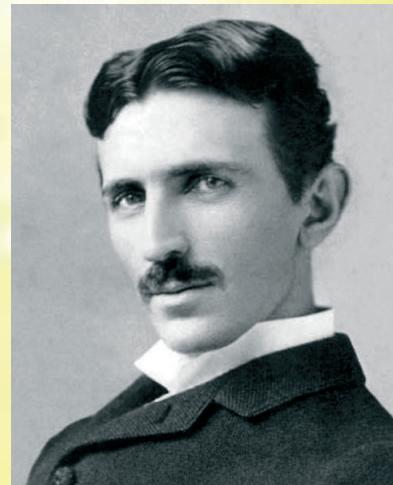
“Данас је сунчан дан, али ја га не могу видети!“

Егзактна истраживања на плану читалачког конзумирања речи из књига свих жанрова доводе до закључака да су они који читају у огромној предности над нечитачима књига или реткочитачима. Здравији су, срећнији, елоквентнији, спорије старе. Богатство фонда речи вишеструку предност даје у процесу учења, писања, развијања емоционалне интелигенције. Похвале су упућене и учењу страних језика, јер и читање и учење језика храни ћелије мозданог система.

Знате ли причу о Теслиној болести дечачког периода, када је исход болести био под језивом сенком смрти, које су се прибојавали родитељи и најближи. У том беспуђу болести десио се сусрет са романима Марка Твена, чије читање је Тесли донело обрт болести, опоравак. Ту причу је испричao писцу, после низа година, када су постали пријатељи. Доцније је наш научни геније, Тесла инспирисао Твена у делима насталим крајем прве деценије претходног века. Шта додати? Речи лековитих романова упоредити са лековитим речима старца из поменуте приче.

Искуство нам казује да нису све речи у књигама лековите, али читање и трагање за њима је вредно, попут налажења најоданијег пријатеља, у школи, интернату, на послу...

О снази речи, мачу са две оштрице, разорној и лековитој промишљајасмо кратко и надам се да ће ваши закључци бити компатибилни са закључцима мислилаца и анонимуса хуманистичких погледа на свет. Хоћемо ли, у том смислу, промислiti какве ћемо речи сејati око нас и упућивати саговорницима, оне које ће им ломити крила, или им бити ветар у леђа, само је наша одлука и избор. Избор може бити и игнорисање и саговорника и теме о моћима речи изговорених или написаних.



Радмила Стојановић,
Васпитач

ЕДУКАЦИЈЕ

ХИВ-а/АИДС-а

Дана 28.11.2018. године одржано је предавање у сусрет обележавања 1. децембра – Светског дана борбе против ХИВ-а/АИДС-а, едукативно предавање одржано је у нашим просторијама. Тема едукације је била превенција полно преносивих болести. Едукацију су водили: др Радивој Филипов, специјалиста епидемиологије, контролу и првенцију болести Завода за јавно здравље Зрењанин и наш ученик Александар Сабо, едуковани волонтер Црвеног крста.



начелник Центра за

контролу и првенцију болести Завода за јавно здравље Зрењанин и наш ученик Александар Сабо, едуковани волонтер Црвеног крста.

НАСИЉЕ У АДОЛЕСЦЕНТНИМ ВЕЗАМА

У четвртак, 15.11.2018. године угостили смо представнице Зрењанинског едукативног центра.

Младе вршњачке едукаторке и њихова професорка Рада Арапица окупљеним девојкама представиле су проблем насиља у адолосцентним везама, говориле о поражавајућим статистичким подацима о заступљености родно заснованог насиља у Србији, о предрасудама када су права жена у питању, о томе у којим понашањима препознати потенцијалног насиљника. Нагласак је био на сексуалном и сајбер насиљу.



Наше девојке добиле су савет и подршку које кораке да предузму уколико се нађу у проблематичној вези, коме да се обрате у тим ситуацијама.

Посебно је наглашено да девојке освестре да у свим ситуацијама које им се не допадају или их угрожавају имају право на своје „НЕ“ које им нико не може одузети.

ПРОТОКОЛ О ЗАШТИТИ УЧЕНИКА ОД ДИСКРИМИНАЦИЈЕ, НАСИЉА, ЗЛОСТАВЉАЊА И ЗАНЕМАРИВАЊА

04.ОКТОБАР 2018

Одржана презентација Протокола о заштити ученика од дискриминације, насиља, злостављања и занемаривања. Презентацију припремио и реализовао стручни сарадник – психолог Шрајер Нада уз помоћ представника Домске заједнице ученика Јокић Милета.



ЕДУКАЦИЈЕ

КОНФЛИКТИ

У среду, 14. новембра 2018. године у складу са чињеницом да је месец толеранције, организовали смо радионицу за ученике под називом „Конфликти“. Под будним оком председника Домске заједнице тринаесторо ученика прве године разматрало је ову проблематику са којом се у домском животу, али и иначе, често срећемо.



Уз разговор, активно учешће и сокиће време је брзо прошло.

Пројекат радионица за средњошколце финансира град Зрењанин, а реализација је Центар савремених вештина, односно, наше гошће педагог Ана Чкоњевић и психолог Невена Монтресор.

Групу је окупила и припремила за рад стручни сарадник-психолог у Дому Нада Шрајер. Нада Шрајер.

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

18. октобар 2018.

Одржана радионица на тему “Лична хигијена као први корак у заштити здравља”. Гости радионице били су радници Завода за јавно здравље из Зрењанина . - Акценат стављамо на превенцију, односно на који начин можемо да сачувамо и унапредимо наше здравље спровођењем адекватне личне хигијене и на тај начин спречимо настанак многих оболења. Постоје важни разлоги за спровођење личне хигијене :здравствени, естетски, културни, психолошки



ИНТЕРВЈУ

Први школски ватрогасац

Милана Тадић је ученица I 5 одељења Медицинске школе и она је чланица Добровољног Ватрогасног Друштва свог насеља. Она нам је испричала како то Друштво функциониште и зашто би свако требао да учествује у овако нечему.

1. Какво је ово удружење и чиме се бави?

- То је Добровољно Ватрогасно Друштво (ДВД) које помаже насељу када избије неки пожар и бави се гашењем тих пожара.



2. Зашто те је ово заинтересовало и како си почела да се бавиш овим?

- Заинтересовало ме је зато што је занимљива активност и одговоран посао. ДВД је одржало презентацију у мојој школи што је мене привукло да се бавим овим.

3. Како си примљена у Друштво?

- Дан након презентације је одржан јавни тренинг, на којем се показивало шта се запамтило са презентације, и само они најбољи су постали чланови Друштва.

4. Да ли можеш да наведеш примере како би други ученици могли да постану ватрогасци?

- Сви могу постати ватрогасци, ако се труде и имају жељу, вољу за рад и вољу за помагање свом селу.

5. Које су предности, а које мане твог хобија?

- Предности су то што сам спремна да помогнем себи и другима у невољи и научила сам како бити одговорна, а мана углавном нема, осим што можеш некада да повредиш себе, ако ниси обазрив.

6. Да ли си некада присуствовала некој акцији или твој узраст дозвољава само стајање по страни и посматрање?

- Мој узраст дозвољава само посматрање и пажљиво уочавање ситница. Тек са 18 година могу да учествујем у акцијама.



7. Има ли нешто што ти се не свиђа, или што би променила?

- Не бих ништа мењала јер имамо све од опреме што је доволно за наше потребе или док не дође Ватрогасно Друштво.

8. Да ли је учење практично, или има и теоријског дела?

- Учење је углавном практично због примењивања знања и општинских, окружних и европских такмичења, док се теоријска настава одржава због републичких такмичења.

9. Планираш ли да постанеш ватрогасац једног дана, или то остављаш за споредно занимање (хоби)?

- Планирам да постанем фармацеут, а улога ватрогасца је хоби и као образованост у животу.

10. Где се одвија настава и колико времена проводиш у томе?

- Одвија се у Ватрогасном Друштву, углавном викендом због школе и обавеза јуниорских ватрогасаца, од 2-3 сата дневно.

11. Које су то посебне могућности које омогућавају бављење овим занимањем?

- Мораш бити способан да размишљаш паметно у тренутку, да будеш спреман на разне врсте ситуација.

12. Да ли у Друштву постоји подела по узрасту или су сви равноправни?

- Постоје групе у којима су подељени сви по узрастима: пионери (од 7-13 година), јуниори (од 13-16 година), сениори А (од 16-30 година) и сениори Б (преко 30 година).

13. Да ли је Друштво финансирано од стране неког или се самостално финансира?

- Друштво је финансирано од стране општине и месне заједнице.

ИНТЕРВЈУ

14. Да ли су присуства обавезна и да ли се плаћа чланарина?

- Чланарина се не плаћа јер је то добровољна организација. Присуства нису обавезна за јуниоре и пионире, али за сениоре јесу због дежурства.

15. Постоји ли потреба за неким предзнањем?

- Да би постао јуниор и сениор ватрогасац, мораш прво да се покажеш на јавном тренингу и пар тестова, који захтевају одређено, али не и превелико, знање.

16. Да ли је посао који обављате плаћен или волонтерски?

- Посао је волонтерски, тако да сви радимо бесплатно.

17. Да ли би препоручила овај посао младима и реци нам пар савета како да постану најбољи:

- Препоручила бих свим младима да се опробају у овом послу јер је веома занимљиво и корисно и може бити од користи у свакодневном животу. Само веома јаким и упорним радом, трудом и залагањем се може постати најбољи.

Стефан Немчевић, 15
Ученик медицинске школе



„Грозница“ - herpes simplex virusom HSV1

Херпес симплекс HSV1- грозница је честа инфективна болест-везикулозна дерматоза - појаве се мехурићи који касније пукну, влаже, ствара се жута краста која се сасуши и отпадне а на том месту се створи „нова кожа“. Болест може да се појави било где али се најчешће јавља око уста, на самој горњој или доњој усни, образима, носу, у усној дупљи, ждрелу, оку, прстима шаке... болест траје од 5-7 а може и 14-20 дана...90% људи бар једном оболи у току живота, а први пут је најтежи облик. Херпес симплекс није озбочна болест али може да буде за особе чији је имунски систем ослабљен неким поремећајима, лековима. Узрок: вирус HSV1 преноси се директним контактом и секретима: љубљење заражене особе, употреба заједничког прибора за јело, прибора за хигијену... Висока је стопа ициденције инфекције. Вирус кад једном уђе у организам може много година касније да избије – примарна инфекција је обично у раном детињству. Антитела која настану у току примо инфекције не штите нас од рецидива - поновне болести. Вирус може да активира прехлада, стрес, повишена температура, алергије...



Клиничка слика: предходи свраб или пецање, увећање регионалних лимфних жлезда, повишена тел.температура, мијалгија - бол у мишићима... све ово може ићи од лаког до тежег облика. Мехурићи се јављају груписани - букет, црвенило, отечена регија, ограничена-везикуле тј.мехурићи касније прскају, влаже и болне су улцерације - ранице, стварају се жуте красте, а може доћи и до супер инфекције.

Дијагноза се поставља на основу клиничке слике и цитолошке дијагнозе.

Лечење: код примарне инфекције и код имунокомпромитованих особа лечи се ацикловиром 200-400 мг.- пет пута по једна таблета на дан у 24 часа, а дају се и аналгетици. Код тежих облика пациент се хоспитализује ... Код честих инфекција - више од 5-6 пута у току године се уводи вишемесечна терапија. Локално се лечи: ацикловир крем пет пута дневно и те промене на кожи испирати антисептиком.

Превенција: не љубите онога који има грозницу, перите руке правилно, не додирујте очи, нос, уши, не користите заједнички прибор, водите рачуна о исхрани, физичким активностима о свом имунитету ...На здравље!!!



АТЕЉЕ 212

У КОРАК СА УМЕТНОШЋУ

Прошло је већ недељу дана, а моје усхићење се не утишава. Био је уторак, јесење поподне и моја прва посета Атељеу 212. Испред интерната нас је чекао аутобус који је подсећао на пут за Београд. Укрцали смо се и кренули пут велеграда. Све је било чаробно, бљештаве рекламе, новогодишњи украси....

Стигли смо. Затим смо узели карте за представу и отишли да се још мало дивимо прелепом граду, Београду. Пошто је време брзо пролетело, дошао је момент да уђемо у салу. Сам улазак ме је одушевио, све је имало неку своју магију. Редови црвених столица су полако почињали да се попуњавају. Били су то сређени, фини људи у свечаним оделима и хаљинама, прелепих мириса. Након што смо заузели своја места, са нестрпљењем сам чекала подизање тамноцрвене завесе. Одједном је настала тишина, као да је цео свет стао а потом су се појавили глумци. Посматрала сам их са одушевљењем имајући утисак да сам саучесник јер су врло добро представили једну велику уметност. Представили су нам промене које су се десиле у реалном свету нашим бакама, декама, родитељима па и нама, на шаљив али и реалан начин.

Највише ме је одушевио број посетилаца јер је данас реткост да се људи културно уздижу и сам тај приказ, пробудио је у мени наду да ће једног дана бити све више таквих људи.

Од тог дана још више волим Београд и у њему љубав, љубав, љубав.

Тамара Ђуричић, IV1
Медицинска школа



Дневник ратног пилота

„Ја сам смешан човек. Они ме сада називају лудаком. То би за мене било унапређење, када за њих не бих остало исто онако смешан као раније. Али сада се више не лътим, сада су ми сви они драги. Ја бих се и сам смејао са њима – не баш себи, већ из лъбави према њима; да не осећам такву тугу док их гледам. Тужан сам што они не знају истину, а ја знам. Ох, како је тешко знати истину! Али они то неће схватити. Не, неће схватити...“
(Сан смешног човека, Достојевски)

„Сложићеш се, ми бирајмо пријатеље са мање пажње него ли ципеле. Запамти, човек без пријатеља је – више човек.“ (Живот Клима Самгина, М. Горки)

Понедељак је. Људи су склони прихваташа туђих изјава. Тако су прихватили и мржњу упућену понедељку. Кају, тешко им пада након бурног викенда.

Понедељак је. Дан као и сваки други. Док чекам да прокључча вода коју већ помало механички стављам на ринглу при првом тону монотоне мелодије аларма, умивам се па несвесно посветим тренутак пажње огледалу. Само тренутак, више и не заслужује.

Вода увељко ври. Ах, опет сам се занео. Увек имам лош тајминг за све... Оно мало преостале воде мешам са последњим зрневљем кафе, ах, опет треба ићи до продавнице... Ми људи заиста имамо много потреба. А ја стварно много кукам.

Навлачим на себе одавно изношено одело надајући се притом да ће се кафа за то време охладити. Неколико минута, а и то сад већ радим механички, посвећујем праскозорју које означава рађање новог дана. Још један дан у низу. Још један дан ближе крају. У потпуности ми је небитно када ће доћи. Крај је, мислим, јединица извесност коју имамо. Једино што нам заиста припада и што нас све чини једнакима.

Поново сам се занео. А да, кафа.

Брзински испијам оних неколико преосталих гутљаја не бих ли смањио време кашњења на мој крајње механички посао на минимум и тек након што ме дрмне из полусна, региструјем да сам се опет опекао. Чини ми се да никада нећу научити како се пије кафа. Никада нећу схватити како тако мала количина обожене горке течности може толико дugo да остане тако врела. Када би само остала тако загрејана и она – једини контакт са светом који не бих сврстао у оне обавезне и површне.

Полако прихватам да је више нема. Но, немам времена да се заносим. То је, мислим, циљ овог система. Упаднеш у рутинско преживљавање и обављање бројних, притом крајње безазлених обавеза из дана у дан, управо да не би имао времена да се заносиш, да размишљаш, да преиспитујеш себе или друге..., или систем. О не, никако им не би одговарало да неко почне да преиспитује систем, или да, не дај Боже, нађе грешке у њему.

Неки смо тога свесни, али не желимо да стварамо проблеме. И онако нам се свима ближи крај. Почнеш нешто и таман кад мислиш да си при крају – крај. А ја ево, као из ината, опет размишљам. Опет, иако се моје друго ја одлучно буни против тога. У мојој глави влада константна свађа свих мојих личности: све време, шта год да радим, ма где се налазио. Ја нисам неодлучан, свако моје ја изричito зна шта жели, но, врховно Ја не зна које од њих да послуша. И зато увек свуда касним.

С' друге стране, све моје личности сложиле су се око једнога: она није имала право да се убије. То је самољубље са њене стране...

Шеф ме прекида у размишљању констатацијом да ће ме пребацити у другу канцеларију, нешто мању од моје. Опште је познато да сам ноторно апатичан, дакле, нећу се бунити, но упркос томе он осећа потребу да ублажи интензитет ове изјаве и то ради позивом на вечеру. Ако бих одбио, помислио би да сам лът. То заиста не желим. А и не сматрам да имам право да се буним.

(...)

Вечере, гозбе... Људи запажају неку чудну раскош у њима. Тада се безобзирно и грубо мешају у туђе животе и ни не примећују да су допустили да им непотребне ствари(?) постану једини потреба. Увек сам волео да вечерам сам.



МОЈА РЕЧ

Ако сам нешто научио у војсци, то је осећај за солидарност. И наравно, да искам сам из авиона у покрету, да сам повучем ручицу за отварање падобрана, сам падам на тло, или, ако имам мање среће – у крошњу букве... Чини ми се, када бих пао на дивље руже мање би болело. Но, вратимо се на осећај припадности и солидарности, и где је и када он нестао? Јасно је, лјуди су више заинтересовани за тимски рад током велике депресије, кризе или рата..., али, шта је стање данас ако не управо такво? Да ли је њима заиста толико добро да немају потребе за разменом енергије која је изнад „Здраво.“ које ти промрмљају у пролазу не подижући поглед са плочника или оне одвратне справице која данас служи за апсолутно све? Нема осмеха. Неко је убио Сунце.

Толстој каже да су борба за опстанак и мржња једино што повезује људе. Овде никоме није ни стало до опстанка, а толико су отуђени да се више и не mrзе. Опет се јавља сукоб мишљења у мојој глави: да ли ми је драго што ме не mrзе, или би ми било драго када би ме mrзели ако би то значило да бар нешто осећају? И како уопште могу бити сигуран да ли ме mrзе или не? Чини ми се да ме и не примећују. Не престаје ми ништа друго него да са жаљењем гледам на ствар, уколико уопште одлучим да је узмем у обзир.

Постајем свестан свог положаја. Опет сам сам, туђи целоме свету, у туђем простору, међу туђим и сумњивим људима који се непрестано окупљају и дошаптавају – опет сам сам.

Равнодушан према смрти, али усудићу се да призnam – мислим да је прижељкујem. Нешто ме држи подаље од ње. Као да не могу сада да умрем, док пре тога нешто не решим. Дакле, мистерија о мом животу је решена, сада само остаје мени још увек недоступан одговор на питање шта то треба решити, и зашто овде сати тако споро пролазе? И како то, ако сам према свему равнодушан, и даље повремено осећам бол?

Мисао је, као и обично, текла за оном претходном. Ројиле су се, а мени је постало јасно да ми се све време чинило да је нечега било раније, али онда сам схватио да ни ранијеничега није било – само ми је тако од некуд изгледало. Почеко сам да се убеђујем даничега неће ни бити. Тако сам и престао да се лътим на људе. Равнодушан сам према свему, осим према прошлости. Мисао о томе шта сам могао бити одбија да напусти фиоке моје главе.

Имао сам амбиције. Након основне школе, моје школовање наставило се у тада прилично јакој војној гимназији у Мостару. Увек су ме занимали авioni. Био сам најбољи међу летачима. Једно време сам био и вођа групе – командант(?). Био сам уверен да је то мој позив и моја страст... А онда сам доживео, ехм, преживео распад државе. Школујеш се, трудиш, мислиш да од тебе зависи бар неко питање..., а онда ти се земља распадне под ногама.

Распадом Југославије дошло је до мање потражње за пилотима. Отпустили су ме с наведеним (наводним) разлогом да нисам прошао један од десетак тестова провере здравља. То је, наравно, била лаж. Био сам у потпуности здрав. Прошао сам тај исти тест када је у питању било пешадијско место. Просто им нису били потребни летачи и насумично су ме елиминисали. Прихватио сам то. Ко зна, можда је и тако боље. Каква сам будала, закуцао бих се у први амерички авион који би на мене налетео.

И тако сам годинама заваравао себе да сам то прихватио. Када би једно моје ја почело да размишља о томе како сам могао да летим, једно друго ја га угушило би га контрасним питањем: ко сам ја да се буним?! Тако је морало бити, иначе не би било тако. Морао сам да адактирам оба мишљења да бих био у реду. Они који пате од душевне или телесне болести, који су спори или неспретни, без снаге и слаби морају падати на дно. Тако налаже природна селекција. Ја такав пад још увек себи нисам могао приуштити, али није ми било најјасније зашто. Препустио сам се.

Радно време близило се крају. Џек Лондон говорио је да је једна од слабости душа та – што рађа мисли. Не бих се сложио. Јесу оне мучне и тешке, али без њих време на послу ми, чини ми се, никад не би прошло. Уз то, са њима сам некако – у већој мери човек – а не само ћелија ове безличне суперструктуре коју називамо друштвом.

Крећем кући. Свестан сам да моје мисли треба полако да се стишавају ако планирам да вечерас утонем у сан. А оне, ево, из ината, рађају се брже него иначе. Сетио сам се Хакслијеве „Кад је човек друкчији, суђено му је да буде усамљен.“ Но нисам сигуран зашто. Нисам усамљен. Бар ми тако делује.

У овим тренуцима неретко налазим грешке у својим поступцима и сматрам да има нечег племенитог у осуђивању самога себе. Онда се присетим команданта Салета који је имао течну говорну ману и насмејем се. Врло драг човек. Нон стоп је викао, но нико га није схватао озбиљно.

Затим се присетим њене сахране и како је неукусно било од мене што сам плакао. Себично. Говорим о њеном самољубљу а не уочавам своје. Нисам ја плакао јер се њен живот завршио, него због питања како ће мој да се настави без ње. Дакле, из самосажаљења. Тек сада разумем.

Уочавам да сам патетичан. Хана би ми се вероватно смејала. Никада не треба потцењивати децу. Чини ми се да никада нећу схватити шта се одвија у њеној глави. Можда то дете зна више од мене. Сигурно зна, али ћути. Мисли ми опет не дају мира и чини ми се да сам схватио шта ми не дозвољава да умрем.

МОЈА РЕЧ

Најпре треба схватити и прихватити себе. Ја сам се крио од самог себе јер сам се плашио да ће ме уништити сазнање. Свестан сам положаја, али несвесно одбијам да га прихватим, а оно ме полако разара. Површина је изверзирана, смирена и равнодушна, а испод ње чуче немир и страх. Каткад избију на површину, тада делујем нервозно и не знам шта ћу са собом. У тим ситуацијама свестан сам да се не понашам у складу са сликом коју сам створио о себи, али умор ми не даје да идем против себе. Умор ствара пессимизам. Уморна површина постаје крхка, тада бес, немир и страх изађу на видело. Хана то примећује и кад се манифестије у најмањој могућој мери. Чудна су деца.

Ова прича требало би да има неког смисла, да покрене нечије емоције, а испоставило се да сам само губио време записивајући мисли које ме ломе, давајући овом папиру до знања да сам просечан и патетичан, али свестан. И не постоји никакав апсолутни разлог због којег би ова моја размишљања променила слику света, али осећам да сам им се толико препустио да су променила мене.

Унутрашња експлозија. Желим да вриштим од усхићења, нит мог бића се кида а тело попушта под притиском прихваташа. Коначно могу да признам да сам се плашио да признам. Плашио сам се прошлости јер је ишла током који нисам желео. Штавише, одбијао сам га па мислим да га нисам ни преживео. Плашио сам се будућности јер ме у њој опет чека усамљеност, опет онај живот у којем не могу ни да маштам о срећи јер сам на јави био толико срећан крај ње... И немиран у садашњости јер се ни оно што је било ни оно што ће бити не слаже са мојим жељама и представама, па самим тим не могу да прихватим. Смешно.

Заиста смешно. Похлепан, као да сам најбитнији на свету, мислио сам да могу тек тако да одем као да се ништа није ни десило. Као она. Моје самољубље је испливало на површину ис сада, у тренутку када сам се понадао, хм, када сам помислио да ћу напокон мирно умрети јер сам прихватио себе и признао шта ме је мучило – а нисам преминуо. Дакле, постоји виши циљ од самосавладавања. Деца. Неко мора да прича деци шта их чека, да се не надају превише, да не би доспели до овог мог стања расејаности. Да не буду превише амбициозна јер што су им квалитетније жеље – то им је већа патња. Неко мора да им покаже како се навлаче клизальке, како се прави салата, како треба бринути о екологији, које књиге вреди читати, не заборавимо култ стрипова...

Сутра долази Хана. Једва чекам да јој причам о пустоловинама из војске. То дете упија као сунђер, а ја све поново преживљавам евоцирајући успомене.

Можда је користим. Користим присуство тог детета за присећање јер бих се сломио када бих то морао да радим сам. Пред њом морам да будем јак, или да бар делујем тако. Детету које одрааста само са мајком фигура ујака од великог је утицаја. Тако бар мислим.

Опет се преиспитујем. Зар сам толико слаб да и њу користим? Или чиним добро дело тиме што је подучавам? И она се слаже са тим да се међуљудски односи заснивају на коришћењу и сметњи, али, не делује ли то мало грубо? Никад ми неће бити јасни, мада, чини ми се, човек и јесте само то: сплет односа. Само они су од неке вредности за њега. Сигуран сам да нисмо толико себични да све радимо зарад свог напредовања или сналажења. Сигуран сам да нико не мисли на себ једок умире. Ту се питање мог егоцентризма затвара.

Спуштам се на кревет. Могао сам све ово јасније и лепше да срочим. Можда би било ефектније да је јасније, можда би деловало искреније да није тако конфузно. Осећам како дишеш у мраку, ти чије се величине плашим.

И ти једва чекаш да дође Хана сутра.

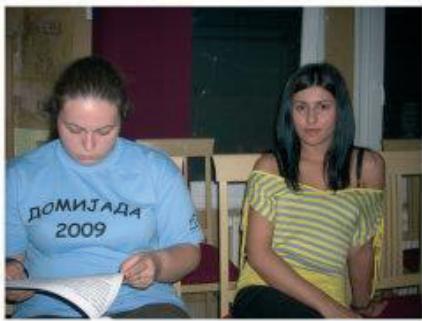
Штета што се никад нисте упознале.

Лежим поред тебе. Ни када умрем, ми никада нећемо бити једнаки. Ти си лепа. Да ниси била тужна, била би заносна.

Суза се спушта низ образ. Опет сам ухватио себе како сањарим. Некад стварно успем да се убедим да си ту. И да сам твој ратни пилот а не само обичан чиновник као и сви остали. И да нисам само ујак, него и отац.

Винона Дудок,
Зрењанинска гимназија,
IV разред

ВРЕМЕПЛОВ



НЕОБИЧНЕ МИСЛИ О ОБИЧНИМ СТВАРИМА

"Све што треба да знам о томе како треба живети, шта радити и какав бити, научио сам још у вртићу. Мудрост ме није чекала на врху планине, на крају дугог успона школовања, него се крила у песку дечјег игралишта. А ево шта сам тамо научио:

Све подели са другима.

Играј поштено.

Не мучи људе.

Сваку ствар врати где си је нашао.

Почисти за собом.

Не узимај оно што није твоје.

Када некога повредиш, извини му се.

Пери руке пре јела.

Пусти воду у тоалету.

Топли кекс и хладно млеко су здрави.

Живи уравнотежено: мало учи, мало размишљај, цртај, сликај, певај и плеши, играј се и ради – сваки дан од свега помало.

Сваког послеподнева одспавај.

Кад изађеш у свет, буди опрезан у саобраћају, држи се за руке и не удаљавај се од свог друга.

Не заборави да чудо постоји.

Сети се семенке у пластичној чашици: корен је кренуо у дубину, стабљика у висину, нико не зна зашто и како, али тако је са свима нама.

Све што треба да знate садржано је негде у овом списку. И златно правило, и љубав, и темељна правила хигијене. Екологија и политика, равноправност и здрав живот. Узмите било које од тих правила, додајте му тешке, одрасле и звучне речи и примените на живот своје породице, посао, државну политику, свет у коме живимо – и видећете да ће правило остати јасно, тачно и чврсто."

„Све што треба да знам научио сам још у вртићу”, Роберт Фулгхум