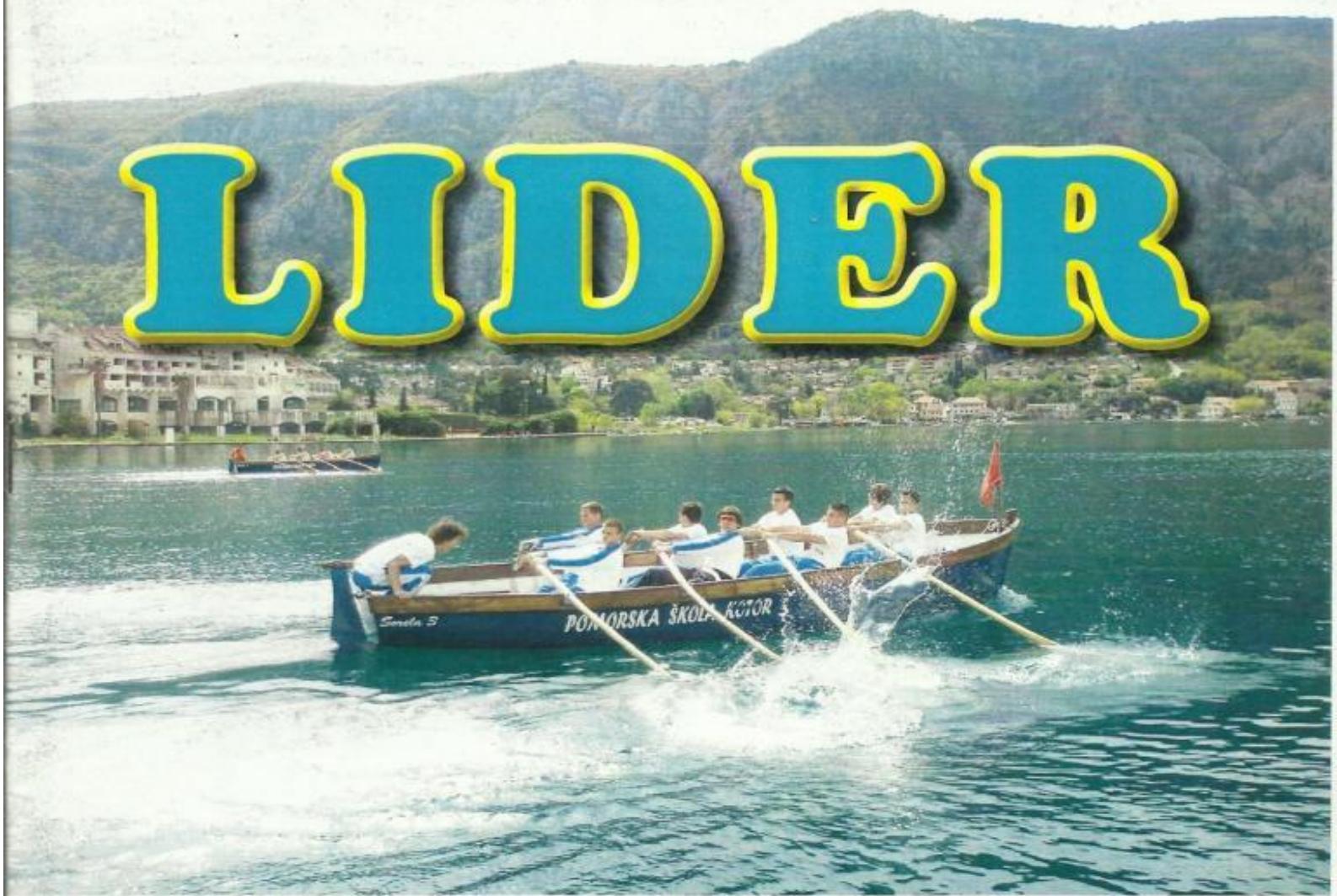


LIDER

A photograph of a modern, multi-story building with a distinctive dark, ribbed metal roof. The building has large glass windows and doors. It is set in a landscaped area with palm trees, manicured lawns, and flower beds. A paved walkway leads up to the entrance.

**JU Srednja poljoprivredna škola
Bar**

Broj 8, maj, 2011.godine



Srednja poljoprivredna škola u Baru je ustanova koja obavlja obrazovno – vaspitnu djelatnost srednje stručne škole za područje rada poljoprivrede, proizvodnja i prerada hrane, saobraćaj, opšte mašinstvo i lčne usluge, obrazovnih profila za koje je verifikovana Rješenjem Ministarstva prosvjete i nauke Crne Gore.

Srednje stručno obrazovanje i vaspitanje ostvaruje se u ovoj Školi s ciljem da učenici steknu potreblju opšta, posebna i stručna znanja zasnovana na savremenim dostignućima nauke, tehnike, kulture, umjetnosti, poljoprivredne i veterinarske djelatnosti i industrijske proizvodnje hrane; da u toku sticanja srednjeg obrazovanja dobijaju profesionalno obrazovanje u skladu s individualnim sposobnostima i sklonostima i potrebama društva u ovim oblastima; da razvijaju svoje intelektualne i fizičke sposobnosti kritički duh i samostalnost, zainteresovanost za nova saznanja i potrebu za permanentnim obrazovanjem i samoobrazovanjem; da razvijaju radne navike i osposobljavaju se za racio-

nalno i ekonomično učenje; da u privatnom i javnom životu razvijaju odgovorne međusobne, odnose, njeguju humane odnose među polovima, osposobljavaju se za ocjenjivanje sopstvenih postupaka i ponašanje drugih radi usklajivanja ličnih i društvenih interesa; da obogačuju svoju ličnost etičkim i estetskim vrijednostima kulture naših naroda, kao i kulture čovječanstva i trajno se angažuju na čuvanju i zaštiti kulturnog nasledja; da ostvaruju navike i razvijaju svijest o čuvanju zdravila, zaštite prirode i čovjekove sredine.

Srednja poljoprivredna škola iz nastavlja tradiciju prve poljoprivredne škole u Crnoj Gori osnovane 1875. godine u Danilovgradu koja se zvala "Knjaževska crnogorska zemljodjelska škola".

Nakon nekoliko prekida u radu i pre seljenja u druge gradove Crne Gore, početkom 1933. godine, Škola nastavlja rad u Baru, pod nazivom Specijalna poljoprivredna škola za južne kulture "Topolica". Od tada pa do danas Škola djeluje u kontinuitetu.

Od brojnih priznanja koje su učenici i radnici Škole dobili u proteklom periodu najznačajnija su: Republička nagrada u oblasti obrazovanja «Oktoih» za 1995. godinu, Orden zasluga za narod sa srebrnim zracima za naročite zasluge u stručnom obrazovanju kadrova i doprinos unapređivanju poljoprivrede svoga područja. Nagrada oslobođenja Bara sa ostvarene rezultate u obrazovanju kadrova poljoprivredne struke i Zlatna plaketa Zadružnog saveza Jugoslavije u znak priznanja za izuzetan doprinos razvoju

poljoprivrede i šumarstva.

Svoju djelatnost Škola obavlja u objektu sagrađenom poslije katastrofalnog zemljotresa, gdje je sjedište uprave, a u blizini je nastavno-proizvodni objekat za realizaciju sadržaja praktične nastave i profesionalne prakse.

Redovnu nastavu pohađa 555 učenika raspoređenih u 21 odjeljenje, četiri područja rada i 6 obrazovnih profila, od čega šest na 4 stepenu i dva na trećem stepenu stručnosti.

Nastavni proces realizuje 51 nastavnik teorijske i praktične nastave, a kolektiv ima 71-og radnika.

Srednja poljoprivredna škola u Baru, posljednjih godina bilježi napredak na planu kontinuirane edukacije nastavnog kadra – u ovoj školskoj godini organizованo je više akreditovanih seminarova a mnogo je urađeno i na planu enterijerske opremljenosti prostora. Savremena tehnologija omogućava implementaciju novih nastavnih sadržaja i planova kao i inovativnih metoda, koje za cilj imaju animiranje i stavljanje učenika u centar obrazovnog procesa, podstičući njegovu kreativnost i samoinicijativnost, što i jeste prioritetni cilj naše Škole. Rezultati u radu, naročito oni na planu izuzetno frekventnih vannastavnih aktivnosti, svejdoče da smo na dobrom, putu samoaktualizacije i ostvarivanja edukativno-pedagoških ciljeva.

Škola na osnovu dosadašnjih rezultata rada, ocjena stručnih organa, opremljenosti, organizacije rada, estetskog uređenja i dr. spada u kategoriju solidnih.

Dragi moji,

Još jedan "Lider" je pred Vama, kao rezultat zajedničkog angažovanja Vaših profesora i drugara, iz susjednih klupa, učionica i odjelejnja! Listajući stranice pune Vas i Vaših doživljaja i događaja, viđenja i mišljenja, otkrićete ono što mi, Vaši profesori, već jesmo - svi ste LIDERI, bez mane!



Zadovoljstvo je bilo i ovu školsku godinu potrošiti sa Vama! Složite se da je ona prolećela, a da nismo uspjeli uhvatiti je za uvo i zatražiti više, bolje i drugačije od onoga što nam je dala! A donijela je, zaista, velike stvari: sjajan uspjeh školskog veslačkog tima, na šestoj međunarodnoj veslačkoj regati kutera u Kotoru, nepričesnoven uspjeh naših eko reportera na nacionalnom takmičenju, što je obezbijedilo i učešće na evropskom takmičenju

u Parizu, prvu nagradu na literarnom takmičenju "Pravilnom ishranom do zdravog života" i niz drugih, malih i velikih uspjeha, za koji je ovaj uvodnik odveć tjesan! Istina, mogli bi tu i da se ušunju i gužvaju, sitni i oni nešto ozbiljniji nestashluci i javašluci, u učenju i ponašanju, od kojih nikako da se umorite, a postali su malko dosadni, i ne stoje Vam, da znate! Mnogo Vam bolje stoe osmjesi zadovoljstva zbog postignutih uspjeha i zrelost koju ćete promovisati u završnici školovanja, kao krunu zajedničkih napora da Vašu školsku priču, ispišemo najrječitijim i najrazboritijim obrazovnim, sportskim i drugim iskustvima sa kojima ćete - neki u novu školsku godinu, a neki u novi život!

Sretan Vam 136 rođendan - ozbiljan rođendan za ozbiljnu lidersku poziciju škole, koja je obaveza svih nas! Neka Vas na svakoj stranici "Lidera" i na svakom budućem školskom i životnom koraku, opominje i obaveza da budete dobri ljudi! Vjerujemo u Vas!

Vaša,
Vanja Lazarevski, prof

Branislav Knežević, dipl.ing

Novoimenovani VD Direktor naše škole

NOVI LIDER NAŠE ŠKOLE



Profesor Branislav Knežević, dipl.ing, novoimenovani je VD Direktora JU Srednja poljoprivredna škola u Baru. Preuzevši ovu funkciju, značajnu za opšti razvoj obrazovanja i koordinaciju naše škole

sa ostalim stručnim i drugim školama u zemlji, ali i za lokalni nivo - razvoj i napredak Srednje poljoprivredne škole, na planu njenog, u posljednjoj deceniji, evidentnog unaprijeđenja i dalje njegovanje smjerova koje škola razvija i kadrova koje obrazuje, direktor je napomenuo da su pred njim i školom, pred svima nama, veliki zadaci i obaveze, koje profesionalno i predano valja obavljati na zajednički interes i zadovoljstvo svih - pedagoga i učenika.

Direktora Kneževića, ovog proljeća, možete vidjeti kako sa učenicima i zaposlenima, razgovara na hodniku, zastajajući, svjesno, pored svakog ko pretenjuje da mu se ukaže pažnja, poštovanje ili podrška. Upravo stoga je i na čelu ustanove, koja, vjeruje on, tradicijom od 136 godina ali i novinama u njenom funkcionisanju, služi za primjer školama u gradu pod Rumijom, pa i šire.

Lider: Kakve zadatke pred Vas stavlja imenovanje za Direktora škole? Šta su prioriteti?

Osnovni zadatak škole je povećanje zainteresovanosti učenika prema postojećim obrazovnim programima i smjerovima koji se u dugogodišnjoj tradiciji ove ustanove njeguju kao i uvođenje novih, tržišno orijentisanih obrazovnih profila, te uspješno popunjavanje kapaciteta Škole i kvalitetno obrazovanje upisanih učenika.

Lider: Koliko se razlikuju perspektive promatranja, sa pozicije profesora i čelnog čovjeka škole?

Mnogo se razlikuju. I nisu jednostavne ni jedna ni druga. Pozicija direktora škole, svakako, otkriva doživljajne i saznajne horizonte, koje čovjek ne može sagledati za katedrom u učionici, koncentrisan isključivo na svoj rad. Čelna pozicija, podrazumjeva bavljenje mnogo složenijim strukturama i odgovornost, ne samo za



učenike, već i za cijeli kolektiv. Ipak, moja saradnja sa đacima, ljubav i orijentisanost prema njima i njihovim problemima, ili radovanjima i uspjesima, i dalje ostaje moj osnovni radni moto.

Lider: Planirate li uvesti neke izmjene u Kućni red škole?

Bio bih zadovoljan kada bi se postojeći kućni red poštovao i učiniću sve da se to i ostvari. Spreman sam i na promjene i one će, svakako, ukoliko se procjene kao adekvatnije i i svrshishodnije, naći mjesto u Kućnom redu škole.

Lider: Kakva je ovogodišnja upisna politika?

Upisna politika, ove školske godine, ne odstupa bitno od prethodnih godina. Upis će se vršiti na 9 smjerova, od čega šest profila četvrtog stepena: poljoprivredni, veterinarski, prehrambeni tehničar, kadet brodomašinske i nautičke struke i špeditorsko-carinski tehničar, kao i tri profila trećeg stepena: automehaničar, pekar i povrtar-vinogradar.

Lider: Koji su osnovni zadaci pred JU Srednjom poljoprivrednom školu u Baru, obzirom na tjesnu konkureniju, koje u intelektualnom, tržišnom smislu otvaraju Gimnazija i Srednja ekonomска škola?

Intezivna saradnja tri barske srednje škole, kako međusobna, tako i saradnja sa lokalnom zajednicom i privrednim licima, može dati samo benefite na planu obrazovnog, kadrovskog potencijala grada Bara.

Lider: Zašto biti đak baš Srednje poljoprivredne škole? Vaše preporuke i poruke!

Stoga jer Srednja poljoprivredna škola nudi i daje kvalitetno obrazovanje i znanje, inteziviranu i kontinuiranu pedagošku posvećenost i profilisanje ka tržišno upotrebljivim zanimanjima. Naša škola je otvorena prema svojoj lokalnoj zajednici, susjednim opštinama i svijetu, što potvrđuju brojni uspjesi naših đaka i profesora, o kojima ćete i čitati na stranicama ovogodišnjeg izdanja vašeg časopisa! Biti lider, dragi učenici, vaša je misija i vaš zadatak i ja sam uvjeren da ćete je, na radost svih nas, ostvariti!

SADRŽAJ

2	O nama; Riječ urednika
3	Riječ direktora
4	Obrazovni profili; Sadržaj
5	Pravila ponašanja učenika
6	Novosti iz škole 2010/ 2011; Otudjenost kao stil življenja
8	Uputstva za učenike: kako da poboljšate svoje učenje
9	Najbolji učenici šk. 2010/2011.G.
10	Kultura govora - najprivlačniji aspekt jedne ličnosti; Op- sjednuti savršenstvom
12	Daci naše škole na sajmu ishrane u Budvi; Naši maturanti na sajmu visokog obrazovanja
13	Vodenje krštenje
14	Emocionalna inteligencija – zalog uspješnog življenja
16	Prehrambeni tehničari na eksternom ispitnu zrelosti; Test-EQ
17	Volim te - pjesma
18	Literarni kutak
20	Knjige čine život boljim - intervju
21	Nastavak uspješne saradnje
22	Preuzeli zlato Kotoru
24	Školska ekonomija
25	The Real World; Čudesna moć hrane
26	Hiperaktivnost kod djece - sindrom savremenog odrastanja ili problem neadekvatne ishrane
28	Ljubav i odrastanje; Ishrana adolescenata
30	Oprostite što kasnim, prispaо sam!
32	Atak na ljudski razum
34	Naši daci - pobjednici nacionalnog takmičenja u fotografiji
36	Volim da pobijedujem
37	Cyberbullying – nasilje putem tehnologije
38	They Are The Bees Knees!
41	Poljoprivreda, Povtarstvo, Voćarstvo, Pčelarstvo, Veterina
43	Čime se sve hranimo

Plan upisa za školsku 2011/2012.godinu

**I PODRUČJE RADA: POLJOPRIVREDA, PROIZVODNJA I PRE-
RADA HRANE**
IV STEPEN STRUČNOSTI

R.b.	Naziv	Broj odjelj.	Broj učenika
1	Poljoprivredni tehničar	1	30
2	Veterinarski tehničar	1	30
3	Prehrambeni tehničar	1	30
4.	Tehničar hortikulture	1	30

III STEPEN STRUČNOSTI

1	Voćar- vinogradarpodrumar, ratar- povtar	1	15+15
2	Pekar	1	30

II PODRUČJE RADA: SAOBRAĆAJ
IV STEPEN STRUČNOSTI

1	Brodmašinski tehničar	1	30
2	Nautički tehničar	1	30
3	Agencijsko- carinsko- špeditorski tehničar	1	30

III PODRUČJE RADA: MAŠINSTVO I OBRADA METALA
IV STEPEN STRUČNOSTI

1	Automehaničar, instalater sanitarnih uređaja, grijanja i klimatizacije	1	15+15
---	---	---	-------

IVO JE NAJBOLJI IZBOR!



KRENUĆU,
ALI GDJE?

U školskoj 2011-2012 godini biće
upisani sljedeći obrazovni profili:
Područje rada: Poljoprivreda, proizvodnja i
prerade hrane

Obrazovni program obrazujuće
Veterinarski tehničar... 30 učenika
Prehrambeni tehničar... 30 učenika
Poljoprivredni tehničar... 30 učenika
Učioničko-članarski radnik... 30 učenika

Volar- vino-pazar... podrumar, ratar- povtar 20 + 12... učenika
Pekar... 30 učenika

Područje rada: Saobracaj
članarski-članarski tehničar... 30 učenika
Nautički tehničar... 30 učenika
Brodmašinski tehničar... 30 učenika
Agencijsko- carinsko- špeditorski tehničar... 30 učenika

Područje rada: Mašinstvo i obrada metala
članarski-članarski tehničar... 30 učenika
Automehaničar-instalater sanitarnih uređaja, grijanje i klimatizacije... 15+15 učenika

List „LIDER“

Broj 8 - maj, 2011.godine

Izdaje: JU "Srednja poljoprivredna škola" Bar.

Za izdavača: Branislav Knežević, v.d. direktor škole

Urednik : Vanja Lazarevski, prof.

Redakcija profesora: Milanka Okuka, Vučko Asović, Tanja Kragulj, Anastazija Glavičić, Božidar Ičević, Almira Dešić, Smilja Vukićević, Zvonko Mijatović, Svetlana Đuričković, Branislav Knežević, Ikonija Golubović, Vanja Lazarevski

Redakcija učenika: Emilija Grgurević, Tihomir Radonjić, Obrad Vitošević, Miloš Veličković, Marija Nikolić, Milica Đuković, Vladimir Vojinović, Enisa Duraković, Nemanja Petranović, Jelena Đordan, Milica Vukoslavović, Pavicević Svetozar, Bogavac Marko, Maja Ljuljić, Brigitia Bojadžić, Azra Čobić

Naslovna i zadnja strana: Zvonko Mijatović

Computer design: Zvonko Mijatović, d.i.e.

Štampa: MINS Knežević Nikšić

Tiraž : 100

PRAVILA PONAŠANJA UČENIKA

Kako bi se svakom učeniku omogućilo ostvarivanje i zaštita prava utvrđenih Zakonom, uspostavljena su sljedeća pravila:

1. Učenik je obavezan da na vrijeme dolazi na čas – svako zakašnjenje se evidentira i povlači za sobom neopravdani izostanak;

2. Dužnosti učenika su da:

- ♦ redovno pohađa nastavu, stiče znanja, ovladava vještinama, stručnim i opštim znanjima i uredno izvršava druge obaveze u procesu obrazovno-vaspitnog rada,
- ♦ poštuje školska pravila, odluke direktora, nastavnika i organa Škole,
- ♦ savjesno radi na usvajanju znanja, vještina i vrednosti propisanih školskim programom,
- ♦ ne ometa izvođenje nastave i ne napušta čas bez prethodnog odobrenja nastavnika,
- ♦ poštuje ličnost drugih učenika, nastavnika i ostalih zaposlenih u Školi,
- ♦ u Školu dolazi prikladno odeven za radne aktivnosti (nije dozvoljeno nošenje kratkih pantalona, odjeće koja ne pokriva stomak ili leđa i sl.) brine se o ličnoj urednosti i higijeni, higijeni školskih prostorija i školske sredine u cijelini,
- ♦ brine o svojim odevnim predmetima, priboru, opremi i drugoj imovini, a posebno za vrijeme trajanja školskih odmora,
- ♦ čuva od oštećenja školsku imovinu, odnosno imovinu drugih organizacija za vrijeme posjeta ili izvođenja dijela programa obrazovno-vaspitnog rada van Škole,
- ♦ čuva đačku knjižicu, svjedočanstvo i druge javne isprave koje izdaje Škola,
- ♦ disciplinovano se ponaša u učionici i drugim prostorijama Škole za vrijeme trajanja nastave, drugih oblika obrazovno-vaspitnog rada (ispita, kulturnih sportskih i drugih aktivnosti) i školskih odmora,
- ♦ međusobne nesporazume i sukobe sa učenicima rješava u okviru odjeljenjske zajednice, uz posredovanje odjeljenjskog starještine, pedagoga, dežurnog nastavnika, pomoćnika direktora ili direktora.

3. Učeniku je u Školi zabranjeno da unosi:

- ♦ oružje, oruđe i druga sredstva kojima se mogu naneti ozlede, ugroziti život učenika i zaposlenih, odnosno naneti šteta školskoj i ličnoj imovini
- ♦ unosi, odnosno koristi alkohol, opijate,

narkotička i druga sredstva sa psihoaktivnim djelovanjem, koja mogu ugroziti zdravlje učenika,

♦ samovoljno rješava međusobne sukobe upotrebom oružja ili oruđa i fizičke sile, odnosno da izaziva, učestvuje ili podstiče tuču kako sa učenicima Škole, tako i sa drugim licima koja dođu u prostorije Škole,

- ♦ u prostorije Škole dovodi lica sa strane,
- ♦ ometa nastavu pejdžerom, mobilnim telefonom, vokmenom i drugim sredstvima komunikacije i laserske tehnike,
- ♦ puši u prostorijama Škole piše po školskim zidovima, klupama, stolovima, stolicama, panoima i posterima ili na drugi način oštećuje i uništava školsku imovinu;

U periodu ljetnjeg raspusta, od 10. juna do 31. avgusta i u toku zimskog odmora učenici svih obrazovnih profila obavezni su da prema nastavnom planu i programu obave profesionalnu praksu. Za učenike I razreda svih obrazovnih profila izvodiće se u trajanju od 10 radnih dana, a za učenike II i III razreda 15 radnih dana.

Učenike će u radu usmjeravati i kontrolisati nastavnici koji su izvodili nastavu u toku nastavne godine ili nastavnici stručnih predmeta. Na predlog stručnog aktiva Nastavničko vijeće će utvrditi plan izvođenja profesionalne prakse i formirati grupe.

Učenici će profesionalnu praksu obavljati na objektima koji su predviđeni za realizovanje praktične nastave u toku nastavne godine, osim učenika kojima Bar nije stalno mjesto boravka. Ovo iz razloga što Dom učenika «Dušan Marović» u toku ljetnjeg raspusta ne radi, pa naši učenici, inače korisnici Doma u toku nastavne godine, ne mogu koristiti ovaj objekat. Zbog toga je Škola prinuđena da svim učenicima omogući da praksi obave u odgovarajućem preduzeću ili firmi – radnoj organizaciji koja je najbliža njihovom mjestu boravka.

U realizaciji programa profesionalne prakse, učenik je obavezan da vodi dnevnik rada. U dnevnik rada, učenik po danima upisuje sadržaje rada a poželjno je da priloži skice, šeme ili neke druge elemente tehničko-tehnološke dokumentacije. Dnevnik rada potpisuje lice koje je zaduženo za realizaciju programa. Bez potписанog dnevnika rada i potvrde o obavljenoj praksi, učeniku se ne može izdati svjedočansvo o završenom razredu.

U amfiteatru Srednje poljoprivredne škole, 16. februara održan poetski čas prof. Todora Živaljevića, autora brojnih knjiga i zbirki pjesama. Autor je u prisustvu brojnih učenika i njihovih nastavnika govorio stihove iz nekoliko objavljenih zbirki pjesama.

U sklopu programske podrške razvoju vodenih sportova u Baru, Jedriličarski klub "Mornar" priredio je 17. februara u barskoj marinici prigodnu svečanost povodom donacije Marine "Radar" koja je klubu uručila treningo-takmičarsku jedrilicu, koja će poslužiti za obuku mlađih, prije svega učenika nautičkog smjera, koji praksu za buduće zanimanje stiču na palubi školskog broad "Jadran". Svečanosti prisustvovao direktor škole Miloje Knežević.

U organizaciji Centra za stručno obrazovanje 13. i 14. marta 2011. god. u Hotelu "Rezidence" u Budvi održan treći ciklus seminara za andragoško osposobljavanje kadra koji radi u obrazovanju odraslih. Učestvovali prof. Tanja Kragulj i Branislav Knežević.

NVO CEPRIM Podgorica tokom 2010/11 godine realizuje projekt pod nazivom: "Zajedno do profesionalne orientacije", u okviru kojeg je 14. marta anketirano 80 učenika Srednje poljoprivredne škole, područje rada Poljoprivreda, proizvodnja i prehrana hrane kao i određeni broj učenika sa veterinarskog smjera.

U okviru izrade LPAM – Bar u fokus grupi za obrazovanje učesnik radionice, 14. marta školski pedagog Milanka Okuka.

LPAM – Bar učenici fokus grupe predstavnici Učeničkog parlementa, Novović Bojana.

14.03. Rješenjem Ministra za prosvjetu i sport za vršioca dužnosti direktora JU Srednje poljoprivredne škole imenovan Branislav Knežević, professor poljoprivredne grupe predmeta. Posjeta Crnogorskom narodnom pozirštu - učenici i profesori. Predstava "Derviš i smrt" u izvođenju Beogradskog dramskog pozorišta.

CSO i Britanski savjet 25. marta 2011. g. organizuju Konferenciju na temu: Obezbjedjivanje kvaliteta - Interna evaluacija u stručnom obrazovanju u Crnoj Gori. Prezentaciji novog modela prisustvovali Direktor škole i školski pedagog.

U okviru Projekta "Reforma stručnog obrazovanja u pravcu unapređenja zapošljavanja" VET i njemačkog društva za međunarodnu saradnju GIZ nastavnici naše škole Miljan Vučić i Dragić Marković prisustvovali obuci u Srednjoj stručnoj školi "Ivan Uskoković" u Podgorici od 09.04.13.04.2011. god.

U organizaciji OPENDAYS-a u Baru održan 5. sajam Visokog obrazovanja i stipendija, kome su organizovani prisustvovali učenici završnih razreda Srednje poljoprivredne škole, 5 odjeljenja, zajedno sa odjelenjskim starješinama i Upravom škole.

Učenici naše škole, osvojili su prvo mjesto na VI međunarodnoj veslačkoj regati kutera, u Kotoru, 15.04.2011. Naša ekipa, učestvovala je i na beogradskoj regati a u vrijeme izlaska ovog broja "Lidera", 13. maja (Dan škole) domaćin je školeke regate, kao i Prve međunarodne veslačke regate kutera, Bar 2011.

Posao je jedini siguran, ne zahtijeva bliskost a može donijeti novac. Novac zamjenjuje ljubav, a kada nestane novac, otuđeni ljudi sami sebi postaju bezvrijedni, jer ne spoznaju druge unutrašnje vrijednosti.

Otuđenost zahvata sve uzraste, a počinje još u djetinjstvu. Pojedini učenici bojeći se za uspjeh, ispoljavaju rivalstvo do te mjere da ne žele ništa podijeliti sa svojim vršnjacima iz odjeljenja. Takva djeca se raduju neuspjehu svojih drugara, ne šapuću im, ne pomažu im u izradi pisemnih i domaćih zadataka, bore se samo za sebe, najradije odgovaraju kada drugi ne znaju, da bi jasno pokazali kako su bolji od drugih. U igru se uključuju i roditelji koji razvijaju takmičarski duh u odijevanju djece obavezno ističući cijenu kupljenih krpica.

Slično je i na radnom mjestu, ali su igre daleko opasnije i na višem nivou. Prijateljstva se sklapaju iz interesa i traju do ostvarenja cilja. Otuđeni čovjek spremjan je da žrtvuje sve da bi došao do željenog cilja. Broj ljudi sa kojima je otuđena osoba u kontaktu može biti zavidan, ali je broj ljudi sa kojima je istinski blizak, iskren i otvoren krajnje nezavidan.

Iako otuđenost kuca na naša vrata, ne dozvolimo joj da nam postane stil življena. Pobjedimo je svakodnevnim druženjem, „životom“ komunikacijom i empatijom koji su ključ uzajamnog razumijevanja i pozitivnih međuljudskih odnosa.

Pozitivne misli vode do pozitivnih riječi, a one do pozitivnog i ljudskoj prirodi adekvatnog načina življena.



Piše: Milanka Okuka, pedagog

Šta znači učiti aktivno?

UPUTSTVA ZA UČENIKE: KAKO DA POBOLJŠATE SVOJE UČENJE

- trudi se da gradivo razumiješ i povežeš
- poveži gradivo koje učiš s onim znanjem koje već imaš (podjela na predmete je didaktička, a u životu je sve povezano!)
- uči čitajući poluglasno (ili koristeći unutrašnji govor)
- pri ponavljanju čitaj samo podcrtane djelove (ako se ne prisjećaš, čitaj ponovo sve!)
- pronađi (i podcrtaj) važne djelove (ako je gradivo sasvim novo tek tokom drugog čitanja)
- svojim riječima tumači gradivo (i kad si sam/a u sobi, ali pored zatvorene knjige)
- aktivno ponavljaj male cjeline i kreći dalje tek kada ih naučiš (ne brzaj!)
- obično se bolje uči samostalno, a povremeno se možeš s nekim međusobno ispitivati.

KAKO ORGANIZOVATI UČENJE?

- uči što je više moguće na istom mjestu (u sobi!)
- razdijeli gradivo u manje cjeline
- napravi polugodišnju strategiju učenja
- podctravaj bitne djelove (u drugom čitanju)
- raspitaj se kako izgledaju testovi znanja i tome prilagodi učenje
- napravi svoje bilješke ili skice
- u dnevnom rasporedu mora biti mjesta za odmor, zabavu...
- pitaj nekoga, ako ne razumiješ (to nije sramota!)
- ne uči tokom noći uoči testa
- uči kontinuirano tokom cijele godine (pomalo), a ne kampački
- prošetaj se i budi fizički aktivan i u vrijeme najžešćeg učenja
- ne odgađaj učenje u posljednji tren (to je brzi izlaz iz neugodnosti, ali nije konačno rješenje!)
- ako se baš sada ne možeš skoncentrisati, promjeni dnevni plan učenja (ne troši vri-

jeme uzalud!)

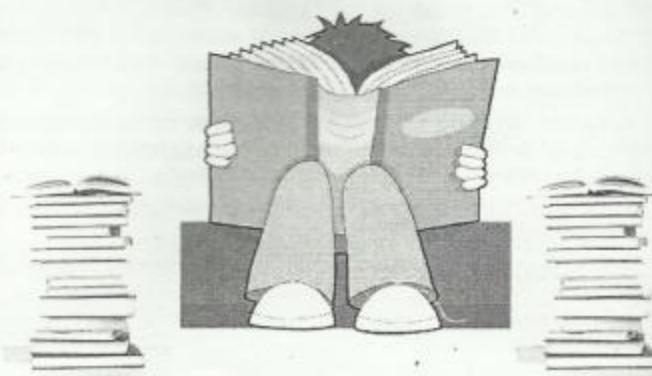
- ako nisi uspio ostvariti plan učenja, koriguj ga prema novonastaloj situaciji

KAKO POVEĆATI MOTIVACIJU?

- veseli se kad nešto naučiš ili položiš (i "proslavi" to s društvom!)
- svaki napredak propriati pozitivnim mislima (i mali napredak je napredak!)
- traži zanimljivosti u gradivu (one uvijek postoje!)
- nagradi se kad ostvariš plan (izlaskom!?)
- treba nagraditi i upornost u učenju (drugom ćeš prilikom naučiti brže i bolje!)
- nisu svi drugi pametniji od tebe, već bolje organizovani i imaju bolje navike i metode učenja i snalaženja

ŠTA NE TREBA ČINITI U UČENJU?

- sjeti se na vrijeme da postoje provjere učenja i to savkodenevno (one tebe vreba-ju i kad ti ne misliš o njima!)
- ne razmišljaj o strahu od odgovaranja ili testa znanja tokom učenja
- ne postavljaj sebi prevelike dnevne zahtjeve i neostvarljive ciljeve
- ne prekidaj učenje čim nešto ne razumiješ (mozgaj ili nekog pitaj! To nije sramota!)
- ne budi malodušan/na zbog težine gra-điva ili zaboravljanja (sve se može naučiti i svi zaboravljaju!)
- ne brzaj samo naprijed u gradivu (ništa bez aktivnog ponavljanja!)
- ne odustaj od učenja zbog zabave ili drugih poslova (najprije učenje, pa onda nagrada!)
- ne oslanjam se previše na tuđe bilješke (one su najčešće usputni produkt tuđeg učenja!)
- ne vjeruj svojim drugovima i drugaricama da vrlo malo uče (svi se volimo hvaliti! Hvali se i ti!)
- ne odbijaj pomoć i savjete!



Povodom proslave Dana škole Nastavničko vijeće JU Srednje poljoprivredne škole nagradjuje sljedeće učenike:

NAJBOLJI UČENICI šk. 2010/2011.g.

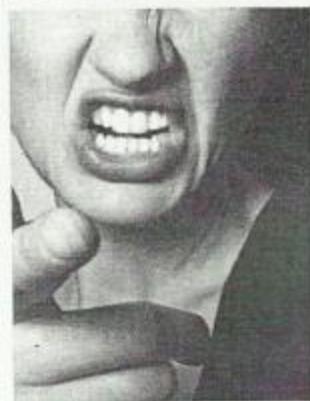
BR.	KATEGORIJA	PREZIME I IME UČENIKA	RAZRED I ODJELJENJE
I	Đak generacije	Vojinović Vladimir	IV-5
II	Najbolji učenici po razredima		
1	Najbolji učenik I razreda	Đokić Alija	I-5
2	Najbolji učenik II razreda	Radonjić Tihomir	II-3
3	Najbolji učenik III razreda	Petrović Dejan	III-3
4	Najbolji učenik IV razreda	Vojinović Vladimir	IV-5
III	Najbolji učenici po obrazovnim profilima		
1	Poljoprivredni tehničar	Tomašević Marija	IV-2
2	Veterinarski tehničar	Đordan Jelena	IV-3
3	Kadet – brodarske struke	Ilić Stefan	IV-4
4	Kadet – nautičke struke	Pavićević Svetozar	IV-5
5	Špeditorsko-car.i agenc.tehničar	Šećković Marko	II-6
6	Frizer-ka	Nikolić Marija	II-7
IV	Najbolji sportista	Karanikić Pavle	IV -5
V	Najbolji učenik praktične nastave Na IV stepenu stručnosti	Šekularac Stefan	IV-2
VI	Najbolji učenik praktične nastave Na III stepenu stručnosti	Sjekloća Tatijana	II-7
VII	Za učešće u brojnim vannastavnim aktivnostima I nagrada za foto priču o drvetu i kamenu II nagrada za foto priču "Čuvajmo šume" III nagrada "Koga brinu naša prava" Za osvojeno II mjesto na Međunarodnom takmičenju frizera	Grgurević Emilija Čobić Azra, Bojadžić Brigita, Ljujić Maja Radonjić Tihomir Đuković Milica Žabelji Gordana	III-3 II-1 III-3 III-3 II-7
VIII	Učenci bez izostanaka		
1		Vučić Hanka	II-3
2		Krantić Mumin	III-1
3		Petrović Dejan	III-3

Piše: Almira Dešić, prof.

Lekcija iz komunikologije koja će Vam uvijek koristiti

KULTURA GOVORA - NAJPRIVLAČNIJI ASPEKT JEDNE LIČNOSTI

Govorna kultura, odnosno kultura izražavanja, znači postupak odabiranja jezičkih znakova i govornih kon-



stanti, kao i usvajanje jezičkih normi. Zvuči nerazumljivo? Moguće. Isto tako, nerazumljivo, kadkad i nepristojno, zvuči i izgleda govorenje u glas, prekidanje sagovornika, odsustvo

slušanja i osluškivanja, izbjegavanje odgovora, loša formulacija misli... O kulturi izražavanja vrijedi brinuti i kada govorimo javno i kada se obraćamo drugu iz klupe, i kada smo raspoloženi i kada smo ljuti. Epitaf pjesnika Miljkovića, možda najslikovitije govor o snazi riječi: „Ubi me prejaka riječ,,! - rekao je pjesnik! A Vi? Da li Vaše riječi ubijaju, u figurativnom značenju riječi? Da li Vas sagov-

ornici pažljivo slušaju ili ignoriru rečeno? Da li je problem u njima? Vama? ili još niste savladali osnovna komunikološka pravila?!

Kvintijan, rimski filozof i književnik, u djelu "Obrazovanje govornika" u odlike govornog stila ubraja sljedeće karakteristike: „jasnoću stila, stilske ukrase, uveličavanje ili umanjivanje, figure misli, govorne figure, kompoziciju, ritam, zalihu riječi, mentalnu pripremu, improvizaciju, prikladnost govora.

Aristotel je smatrao da dobar govornik u svom obraćanju, govoru, mora da ispunji tri bitna uslova:

- etos**: etičku komponentu kojom se pokazuje karakter govornika
- logos**: precizna, nedvosmislena logika, da postoji jasan početak, sredina, kraj
- patos**: moraju se probuditi emocije kod slušaoca

Drugi veliki grčki misiljac, **Platon**, je isticao da samo riječ može iskazati našu misao i da stoga kod govornika mora da postoji jasna konцепција u pogledu sadržaja, ali i načina prezentovanja ideje u javnosti.

Osnovni vidovi saopštavanja

U verbalnom komuniciranju mogu se uočiti dva osnovna vida saopštavanja: monolog i dijalog.

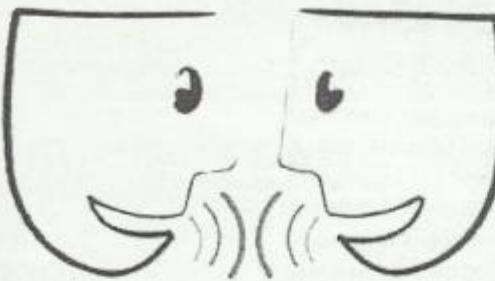
a) **Monolog** kao tip saopštavanja isključuje okrenutost govornika ka sebi. Nasuprot tome, govor je intezivno upućen ka služaocima, ličnim angažovanjem i zalaganjem sagovornika. Monološko kazivanje zahtijeva izrazitu dinamiku govornog čina, „unutrašnje slušanje”, i praćenje reakcija slušalaca. Zato govor izražen u monološkoj formi pred govornika postavlja nekoliko važnih zahtjeva: jasan, koncizan i živopisan tok izlaganja; isticanje teme, fokusa govornog čina; odbir govornih konstanti i vokalnu ekspresiju; podesan tempo izlaganja; momenat improvizacije; poentiranje i zaključak. U monološkom kazivanju postoji povratna reakcija koja se, tokom govornog čina, može uočiti kao: nerazumijevanje, negiranje, razumijevanje, potvrđivanje, suprotstavljanje, otpor prema idejama i programima... U trenutku uočene reakcije nastupa momenat govornikove improvizacije za što je potrebna psihološka spremnost i znanje teme.

b) **Dijalog** (razgovor) je u



poslovnom okruženju osnovni oblik komunikacije. Dijalog, u savremenom društvu, predstavlja formu kojoj se teži. Dijalog sadrži: osnovni koncept, odnosno izlaganje teme; momenat slušanja; razmjenu mišljenja; pregovaranje; kontrolu sagovornika; ubjeđivanje i mogućnost zaključivanja. U procesu komuniciranja značajan faktor je – slušanje. Razgovor, konverzacija je način razmjene mišljenja a

ciljevi vođenja razgovora su različiti: sazajni momenat, prenošenje informacija, razmjena ideja, pregovaranje, ubjedivanje, dokazivanje, postizanje dogovora – sve zavisi od ciljeva koji su pred vama. Razgovaranje omogućava da se izgrade odnosi među partnerima. Razgovaranje je aktivan proces govorenja i slušanja. Slušanjem se uspostavlja kontakt, kao i neverbalnim signalima (kontakt pogledom, klimanje glavom).



Piše: Almira Dešić, prof.

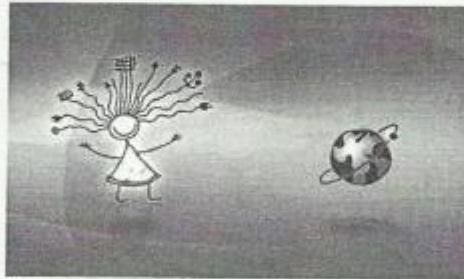
Modni kutak

OPSJEDNUTI SAVRŠENSTVOM

Svijet estrade a često i modna scena, uveliko utiču na težnju mlađih ljudi za savršenim izgledom. U želji za lijepim izgledom često se počinje narušavati prirodni izgled. Sve češće se mlađi podvrgavaju hiruškim zahvatima da bi postigli savršenstvo. Najčešće se ti standardi „savršenog“ izgleda nameću pomoću medija. Djevojke se izglasuju, a momci ne izlaze iz teretana. Sve to da bi smo bili primijećeni, da bismo privukli pažnju drugih, zbog koje smo spremni na gotovo sve. Takve ljudi, ipak, lako zapamtimo ali isto tako lako i zaboravimo. Pamtimo one koji svojim djelima izazivaju naše divljenje. Ali znamo da postoje ljudi koji nisu uradili ništa kako bi se razlikovali od ostalih a ipak se razlikuju. Njih, zahvaljujući našoj površnosti, lijenosti a prije svega predrasudama, rijetko kada primi-

Razgovor prolazi kroz određene faze čije su odlike: 1. Oblikovanje govornog procesa što znači konkretnizaciju mišljenja i ideja; 2. Kreiranje teksta i konteksta, kada se uobičava informacija za razmjenu na osnovu postavljene teme ili predmeta razgovora; 3. Proces pregovaranja koji ima dinamičan tok, mijenja se i transformiše, biva manje ili više složen proces u zavisnosti od uzajamnog poznavanja govornika, njihovog statusa ili moći,

jetimo ili želimo da primijetimo. Baš kao djecu sa posebnim potrebama, ili ljude sa nekim hendikepom koji ne spadaju u standarde savršenog izgleda. Nažalost u mnogim stvarima još uvijek smo robovi predrasuda. A da različitost ne mora biti hendikep već prednost pokazuju Albert Ajnštajn,



Isak Njutn, Bil Gejts... Moja poruka mladima je: „Budite svoji, tolerantni i bez predrasuda. Volite sebe onakve kakvi jeste i ljudi oko sebe a tajna ljepote je u Vama“.

SMOTRA LJEPOTE I ZRELOSTI

Maturanti, očekuje vas matursko veče! Ovih dana najčešće se postavlja pitanje šta obući. To će biti veče koje se pamti cijeli život. A da bi vas pamtili zato se vrijedi potruditi. Za tu priliku obucite ono što dosad nikad niste. Za djevojke: neka bude

efekta dopadanja ili nedopadanja.

Razgovor može da promjeni tok u zavisnosti od komunikacije koja je uspostavljena. Može se napustiti ustanovljena šema ukoliko ne daje povoljne rezultate i pokušati vođenje razgovora na sasvim drugačiji način, sa novim argumentima ili drugim fokusom teme. Razgovaranje nije borba. Ako su neke ideje kvalitetnije od drugih, dužnost je govornika, pregovarača, komunikatora da ih prenese drugima. Naravno, u realnom životu se često dešava zataškavanje, ignorisanje dobrih ideja zbog različitih grupnih ili pojedinačnih interesa.

šljokica, čipke, zlatnih stvarčica. Neki bi to nazvali pretjeranim, ali bez brige, jer mada ljepota dolazi iznutra, nije loše ako sijate spolja. Ukoliko sve te upadljive komade dobro ukombinujete i umijete da ih nosite, nema sumnje da ćete izgledati spektakularno. Budite opravdano, mladelački smjele i drske, pa se sredite upravo onako kako vam je volja. IN je sve što vam podiže raspoloženje. Ipak, prikočite u nekom trenutku, kako ne biste bile kao novogodišnja jelka. Neka vam kao inspiracija u svakom smislu posluže prave svjetske zvezde: u šminkanju i odjevanju.

Za momke važi isto ali bez šljokica, čipke i zlatnih stvarčica.

Vidimo se na maturskoj večeri, koja će, sigurna sam, biti Vaša smotra ljepote i zrelosti!





Piše: Vladimir Vojinović, IV5

Pomorska priča:

VODENO KRŠTENJE

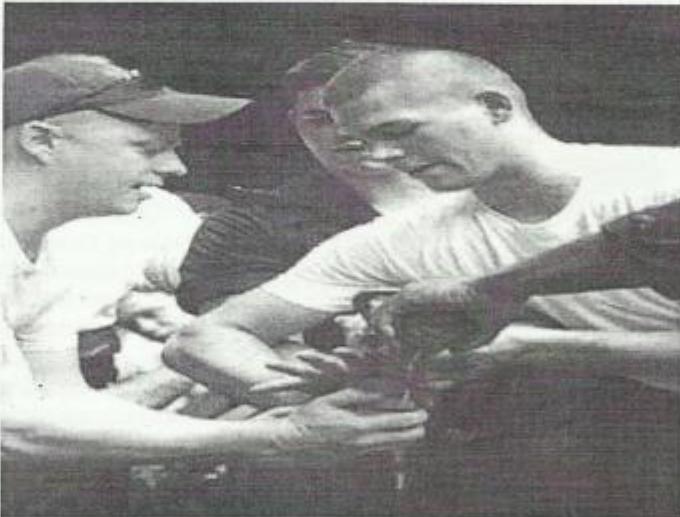
Život i rad pomoraca nije ni najmanje lak. Na nazivaju ga bez razloga hljebom sa devet kora. Odvojenost od porodice, nostalgija, opasnosti koje vrebaju u ovom poslu, kao i svi ostali teški trenuci, samo su neke od riječi koje ovaj posao opisuju. Međutim, uzimajući u obzir podatak da većina pomoraca više od polovine svog života proveđe upravo na brodu, dolazimo do zaključka da je brod njihov drugi dom, a posada u stvari druga porodica. Dugi boravak na brodu i sama posada, iznjedrili su mnoge običaje, a jedan od mnoštva jako zanimljivih običaja mi je ispričao kapt. Vasko Rabrenović, profesor u našoj školi.



Pomorska priča

Dan je počeo kao i svaki drugi dan na brodu – radno. Nisam ni naslutio da će baš ovaj po nečemu biti poseban. Od ranog jutra do poslije podneva, završavanje svakodnevnih obveza zna biti jako naporno i zahtijeva odmor. Po ustaljenom redu, nakon obavljenog posla, došao sam do kabine da se presvučem, spremim za ručak, da bi poslije ručka otišao na zasluzeni odmor.

Međutim, tek što sam ušao u kabinu, preko radio veze sam čuo kako vođa palube izgovara moje ime. Po njegovim riječima, na palubi sam trebao još nešto završiti, pa tek onda otići na ručak. Nevoljno sam izašao iz kabine i spustio se do prve palube. Tu me je čekao vođa palube sa još dvojicom mornara. Jedan od mornara je došao ispred mene i počeo mi govoriti nešto, što u prvom momentu i nisam najbolje razumio. U tom trenutku, vođa palube je već bio spreman da učini ono što je naumio, a čega smo, ubrzo, svi postali svjedoci. Mornar koji je stajao ispred mene se jako brzo pomjerio, a vođa palube koji je držao veliko protipožarno crijevo, pustio je veliki mlaz vode na mene. U prvom trenutku nisam imao predstavu o čemu se zapravo radi. U pozadini sam čuo smijeh i riječi oduševljenja od strane ostalih članova posade. Tada sam već i ja ukapirao šta je u pitanju, ali ni na kraj pameti da će se to meni desiti. Naime, radilo se o starom pomorskem običaju, da se onaj ko prvi put prelazi Ekvator mora na ovaj način okupati, odnosno da ga neko od starijih članova posade mora "prekrstiti".



Nakon "gašenja" vode i ja sam počeo da se smijem, na oduševljenje onih koji su bili oko mene. Zasigurno ću taj trenutak dugo pamtititi. Bilo je to pravo "vodeno krštenje" – ispričao je kapetan Rabrenović.

Svim svojim školskim drugovima – budućim pomorcima, želim ovakva i slična iskustva, koja će nas učiniti dobrim pomorcima i koja će nas uvijek vraćati i sjećati na školu i ljudе, koji su nam pružili obrazovanje!

Piše: Vanja Lazarevski, prof

Nije dovoljna pamet

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA – ZALOG USPJEŠNOG ŽIVLJENJA

Emocionalna inteligencija poslednjih je godina često pominjan pojam, bilo da je u pitanju beletristička, komercijalna ili moderna psihološka literatura, neophodnost funkcionalisanja u porodičnom, radnom ili školskom ambijentu. Iako popularan termin, ne treba ga olako doživljavati. Ako je cilj vaspitanja stvoriti srećnu, zadovoljnu i dobro prilagođenu osobu, razvijanje emocionalne inteligencije važnije je nego što mislimo.

Jednostavno rečeno, sposobnosti EI, one okrenute ka nama i one međuljudske, su od enormnog značaja za naš život i predstavljaju nešto drugaćiju inteligenciju. One su alati koje naš mozak koristi kako bi se samodefinisali, i lakše oblikovali značenje pojmoveva kao što su ljubav, uspjeh i sreća. Dokazano je da je EI važnija od IQ-a (tehničke sposobnosti) pri određivanju



uspjeha u životu. Za razliku od IQ-a, koji je nepromjenljiv, EQ se može neprestano razvijati i omogućiti ljudima da poboljšaju svijest o sebi i drugima, da stvore saradnju i harmoniju. U praksi, također omogućava ljudima da postanu svjesni svojih mogućnosti, svojih izvora snage i kreativnosti i da svjesno odaberu najefektivniju reakciju na datu situaciju, a ne da samo reaguju impulsivno.

Želimo li ukratko objasniti pojma emocionalne inteligencije, tada bi to bio skup emocionalnih i društvenih vještina koje čoveku pomažu da bolje funkcioniše i lakše se nosi sa svakodnevnicom.

Emocionalna inteligencija je nešto što se

poboljšati djeci tokom vaspitanja i razvoja, iako nema prepreka da i odrasli rade na unapređenju u svoje emocionalne inteligencije. Još jedna dobra vijest je da roditelji koji razvijaju djetetu emocionalnu inteligenciju istovremeno rade i na poboljšanju svoje.

Osmjeh, optimizam, dobro raspoloženje, ograničavanje ljutnje i druge vještine vježbaju se igrama, trikovima, vještinama i navikama.

“Čovjek srcem ispravno vidi...suštinsko je oku nevidljivo..”

Korist od uporednog razvoja vaše kognitivne i emocionalne inteligencije podrazumijeva uspješan poslovni život, porast mentalnog i fizičkog zdravlja, te postizanje većeg kvaliteta u odnosima sa drugima.

Psiholozi su otkrili i grupisali inteligenciju u tri glavne grupe:

- apstraktna inteligencija - sposobnost razumijevanja i upravljanja korištenjem verbalnih i matematičkih simbola
- konkretna inteligencija - sposobnost razumijevanja i upravljanja objektima
- socijalna inteligencija - sposobnost razumijevanja ljudi i povezivanja s njima

Moglo bi se reći da je najveće rastojanje, rastojanje između uma (IQ) i srca (EQ). Ako radimo na razumijevanju ovoga i usmjeravamo EI, umanjit ćemo to rastojanje i raditi sa nevjeroyatnim kapacitetom i efektivnošću. Pogledajmo nekoliko važnih pitanja i tema u vezi emocionalne inteligencije.

El je mnogo više od lijepog ponašanja prema drugima. To je sposobnost da osjetimo, razumijemo i uspješno primjenimo moć i mogućnost emocija kao izvora energije, informacija, kreativnosti, povjerenja i bliskosti».

Druga mogućnost definisanja El je sposobnost da osjetimo i koristimo emocije za uspješnije djelovanje na pozitivne ishode u našim međudosinama.

Prvobitne emocionalne reakcije naše EI su ključ ka boljem zdravlju, većem doživljaju sreće i bliskosti, postizanju jačeg vođstva, jasnije vizije, većeg uspjeha, viših ciljeva, širenja naše snage, unapređenju naše samosvijesti, učenja, veće jasnoće, osiguravanju zdravijih odnosa i istančane percepcije i na kraju, postizanju većeg zadovoljstva. Postoji pet ključnih koraka (sposobnosti): samosvesnost, samokontrola, samomotivacija, empatija i uspješni međudonosi.

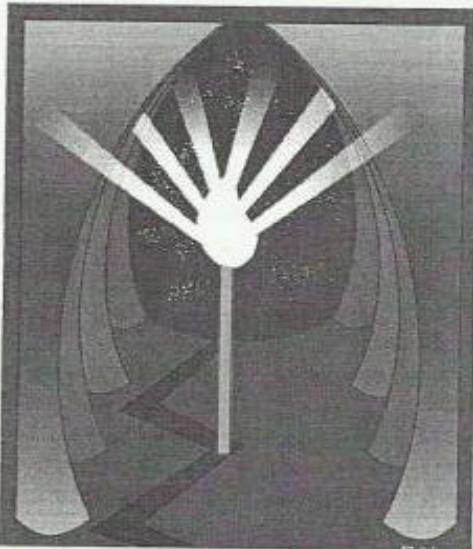
Samosvesnost mora biti na prvom mjestu, jer ako ne poznajemo sebe i ako ne znamo šta osjećamo kako ćemo uopće





znati koje su potrebe drugih ili razumjeti drugu i shvatiti ono što osjećaju?

Što više znamo o sebi, to ćemo biti u mogućnosti da bolje kontrolišemo i biramo način na koji ćemo se ponašati u dатој situaciji.



aciji. Da bismo postali samosvjesniji trebamo pratiti sljedeće korake:

- Naučiti razliku između misli i osjećanja. Ako želimo da sebe upoznamo veoma je važno da znamo razliku između: «Ja mislim» i «Ja osjećam».
- Tokom dana upitajte sebe kako se osjećate i pri tome budite iskreni prema sebi. Ako vam srce lupa, crveni ste u licu i nedostaje vam zraka – to je obično znak za nešto. Upitajte se: «Koje osjećanje se krije iza toga?». Imenujte to osjećanje – strah, anksioznost, ljubav, strepna.
- Budite otvoreni prema tudem savjetima. Prijatelji i saradnici često nam mogu pomoći da shvatimo vlastito ponašanje.

Samokontrola nam pomaže da djelujemo s namjerom, a ne impulsivno. Ako djelujemo s namjerom prije ćemo misliti ono što kažemo. Druga strana kovanice bi bila reagovati bez razmišljanja i poslije žaliti zbog toga.

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći:

- Kontrolišite ono što sebi govorite.
- Preuzmite odgovornost za vaše emocijonalne reakcije u životu. Kada osjećate da ste uračunljivi, priznajete vlastitu moć.
- Predvidite «emocionalne» prekidače i pripremite se da upravljate reakcijom.
- Svaku irritirajuću situaciju preoblikujte u «vježbu rješavanja problema». Kada se suočavate sa situacijom koja izaziva nepoželjnu emocionalnu reakciju smanjite vašu ljutnju tako što ćete se fokusirati na ponašanje. To preoblikujte tako da ponašanje bude problem, a ne ta osoba.
- Koristite humor!
- Nikada ne potcenjujte moć dubokog

udisanja. Povećanje dotoka zraka ka mozgu smanjuje napetost, razlučuje misli, te relaksirajuće djeluje na psihu i tijelo. Takođe vam pruža trenutak da sáberete misli i da mislite prije nego što nešto kažete ili djelujete.

• Izdvojite sebe iz situacije i idite dalje.

Postoji velika korist od samo-distanciranja od neke neugodne situacije i preusmjerenja vaše energije u neku novu aktivnost. Ovo će vam pomoći da povratite perspektivu, povećate koncentraciju i reorganizujete se.

Samomotivacija je usmjeravanje snage naših emocija ka cilju koji će nas motivisati i inspirisati. To je i zamišljanje kako ostvarujemo neki cilj i poduzimanje svih potrebnih koraka da bismo došli do njega.

• Budite svjesni načina na koji sebi objašnjavate vaše propuste u životu... ostanite realni. Shvatite da možete kontrolisati i birati šta ćete da mislite i osjećate. Povećajte vašu upornost tako što ćete uvijek biti svjesni cilja u životu.

• Da biste dobili dodatnu energiju,

i na verbalne. Istraživanja pokazuju da riječi iznose samo oko 7% komunikacije. Ton i brzina govora sadrže 38% poruke, dok 55% ostaje neizgovoren i otkriva se kroz govor tijela, kao što su stav, kontakt očima, izrazi lica i sl.

• Dijelite vaša osjećanja s drugima i budite iskreni. Dobra komunikacija vodi ka povjerenju.

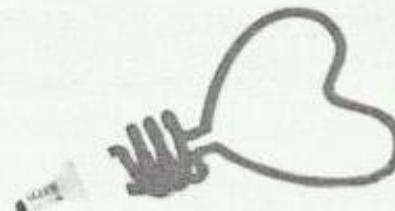
• Vaše izgovorene i neizgovorene poruke trebaju biti istovjetne. Mislite ono što govorite da biste održali ono što činite. Ovo pokazuje da ste iskreni ili autentični, što gradi povjerenje.

• Kad god je moguće idite nježnjim putem. Postoji mnogo načina da se iznese mišljenje ili kritika. Možete biti iskreni i kritikovati, ali ipak na lijep način, što također povećava povjerenje. Konstruktivna kritika povećava sposobnost.

• Pokušajte da sagledate situaciju iz perspektive druge osobe. Empatijska je da zamislite kako bi bilo da ste u tidoj koži. Mi trebamo vjerovati da svako čini ono što najbolje može imajući u vidu ono što trenutno ima na raspolaganju.

Uspješni međuodnosi

Savladavanje sposobnosti samosvjesnosti, samokontrole, samomotivacije i empatije vodi nas ka vještini održavanja uspješnih međuodnosa. Ovu sposobnost čini uspješna interakcija sa ljudima i biti u mogućnosti da se nosimo i da upravljamo emocijama drugih. Sa visokim socijalnim vještinama vođe su bolji komunikatori i bolji kolaboratori.



povežite vaše ciljeve sa vašim vrlinama. Uvijek imajte cilj u vidu i budite uporni tako da biste mogli uživati u zadovoljstvu uspješnog privodenja kraju što god ste započeli.

• Težite ka tome da postignete «leteće» stanje dok radite na projektima.

• Zamišljajte!

• Konstantno učite! Potraga za znanjem će izgraditi vaša područja snage. Bit će vrijedniji i svestraniji.

Kada smo postali iskreniji i kada naše emocije imaju namjeru, došlo je vrijeme da se okrenemo ka vani. El je okretanje ka našim osjećanjima kao i okretanje ka osjećanjima onih oko nas. Empatijska znači biti u mogućnosti da sagledamo problem iz perspektive druge osobe.

Dobro je biti svjestan osjećanja drugih ljudi, sve dok znamo da su to njihova osjećanja, a ne naša. Empatijska počinje sa slušanjem. Neke od tehniki za unapređenje empatije su:

• Pazite na neverbalne pokazatelje isto kao



Nastavak, TEST-EO je na narednoj strani



TEST - EQ

boljem upoznavanju vlastitih emocija.

Za razliku od *IQ* testa u ovom *E-IQ* testu nema bodovanja. Velika većina čovečanstva pala bi na njemu, dakle na tebi je tek da uporediš koliko si tačnih odgovora zaokružio/la, a zatim da promisliš o mogućnostima uvođenja nekih promjena kada su u pitanju reakcije na određenje spoljašnje činioce.

- Na pitanje *-IQ* testa odgovorite sa *T* (*tačno*) ili *N* (*netačno*):

- 1. Ako me verbalno napadnu obavezno se razljutim.*
- 2. Dobra se nosim sa tuđim osjećajima tuge, čak i mojih najbližih.*
- 3. Ukoliko mi neko prijeti fizički, osećam ljutnju i strah.*
- 4. Mogu se odlučiti da volim nekoga, a onda to i pokazujem.*
- 5. Dobro podnosim tuđi gnev i mržnju.*
- 6. Zbog nekih stavri se redovno brinem.*
- 7. Ponekad i u nekim situacijama osjećam stid.*
- 8. Osjećaji ljutnje neprestano mi se vraćaju zboge pojedinih situacija ili osoba.*
- 9. Zbog nekih stvari iz moje prošlosti osjećam stid.*
- 10. Ponekad se osjećam poniženo.*
- 11. Zbog nekih situacija redovno osjećam teskobu.*
- 12. Zbog specifičnih pitanja neprestano mi se vraćaju osjećaji tuge.*

13. Ljubomora je ponekad dio moga života.

14. Redovno padam u depresiju.

15. Stres me nikad ne napušta.

16. Sasvim slobodno zagrlim druge osobe oboj poja.

17. Redovno sebi dopuštam trenutke plaća.

18. Uz određenog partnera mogu izraziti sve što: emocionalnu ljubav, fizičku ljubav i riječi ljubavi.

19. Kada se dobro isplačem osjećam se odlično.

20. Bez ustezanja i vrlo iskreno mogu reći "Volim te" muškarcu, ženi ili djetetu.

Najvažnije što ti ovaj test može ponuditi jeste misao:

"Ja mogu promjeniti svoju emocionalnu reakciju".

A ti to možeš! Možda će ti za to trebati prilično vremena i energije, ali prvi korak se ogleda u tome da shvatiš da ti to MOŽEŠ. Drugi bi bio prihvatiš ideju da ti to ŽELIŠ promeniti. Ova ŽELJA ćete odvesti do cilja kojim trebaš ići. Tvoj proces rasta možda sadrži hiljadu koraka, pa je zato strpljenje i upornost nešto bez čega proces ne može da se odvija...

Uporedi tvoje i poželjne odgovore pa zaključi sam ili uz pomoć dobrog prijatelja koliko si emocionalno zreo i trebaš li preduzeti kakve promene u načinu razmišljanja i doživljavanja sebe i drugih.

Poželjni odgovori:

- 1. N, 2. T, 3. T, 4. T, 5. T, 6. N, 7. N, 8. N, 9. N, 10. N, 11. N, 12. N,*
- 13. N, 14. N, 15. N, 16. T, 17. T, 18. T, 19. T, 20. T*

Piše: Svetlana Đurašević, prof

Eksterna matura za 5000 maturanata u Crnoj Gori

PREHRAMBENI TEHNIČARI NA EKSTERNOM ISPITU ZRELOSTI

Školsku 2010-11 godinu, karakterisaće, naši dragi maturanti, ne samo Vaša znanja, neznanja, nestasluci, neopravdano i poravdano izostajanje sa nastave i novodošla zrelost, već i maturski ispit, koji će ove godine, prehrambeni tehničari, učenici IV-1 odjeljenja, polagati po novom obrazovnom programu ocjene zrelosti i uspjeha na kraju srednjoškolskog školovanja - **EKSTERNOJ MATURI**.

Ovo, neveliko odjeljenje, naših maturanata, susreće se sa potpu-

no novim pravilima provjere znanja, koja će, kasnije, biti usvojena i ustaljena i u svim ostalim, reformisanim odjeljenjima, koja nastavu prate po novom obrazovnom planu i programu, akreditovanom od strane Ministarstva.

Šta podrazumijeva eksterna matura?

Eksterna matura podrazumijeva provjeru stečenih znanja i pismene ispite iz maternjeg jezika i književnosti, matematike ili engleskog jezika (u zavisnosti od obrazovnog profila) i usmenog dijela ispita iz predmeta po izboru, kao



i odbranu stručnog rada. Stručni dio ispita, za ovu generaciju, koja se smatra, u neku ruku, prelaznom formom eksterne mature, ka

potpunom usvajanju zakonom utvrđenog pravilnika za eksternu provjeru stečenih znanja naših maturanata, obaviće se interno - na nivou škole.

Eksterni dio ispita, odnosno ispite iz maternjeg i engleskog jezika i književnosti je, jednoobrazno, na nivou svih srednjoškolskih ustanova Crne Gore, pripremila ispitna komisija iz Ispitnog centra, pri Ministarstvu prosvjete Crne Gore.

Preko 5 000 crnogorskih maturanata, već je polagalo ispit iz maternjeg jezika 16. aprila, u vrijeme izlaska ovog broja "Lidera" iz štampe, uveliko se spremaju za ispit iz Engleskog, koji će biti obavljen 1.juna, dok će stručni radovi biti branjeni u periodu od 3. do 8. juna.

Stoga, dragi maturanti, pokažite i dokažite sebi, svojim profesorima i državi Crnoj Gori, da nije uzalud ulagano u Vaše znanje, obrazovanje i, svakako, vaspitanje, da su Vaša postignuća na nivou očekivanih i za pohvalu, te da ste spremni smjelo zakoračiti u budućnost!

Srećno!



VOLIM TE

Opet mene suze sustižu,
plačem, plačem, plačem...
a zašto?

svaka suza ruši snove moje,
ubijaju me ove riječi tvoje...
toliko te volim život bi ti dala,
nitko te neće voljet kao tvoja MALA...
sada ti odlaziš, okrećeš mi leđa,
svako tvoje volim te iznova me vrijeđa...
srce je puklo, više nema snege da se bori,
i ono je moralo da se jednom umori...
sama sam, nikog nemam, sve me boli,
svaka sunceva zraka, svaki cvrkut ptica,
u svemu vidim crte tvoga lica...

živim u prošlosti, ne želim voljeti,
za koliko vremena ču te preboliti?
volim te nesreću, volim više od života svog,
zašto tugu meni uvijek šalje Bog?
zašto moram da patim, zašto meni ljubav suđena nije?
zašto nemam nikog da me vječno noćima grije?

ja sam mislila da si ti onaj pravi,
koji će mi vječno na licu držati osmijeh,

onaj kojem ču uvijek biti važna,

a sada opet ja moram biti snažna...

koliko te volim ove riječi pokazati ne mogu,

volim te više nego ovisnik drogu,

ne želim da izadeš iz mog života,

jer s tobom je on uvijek bio divota...

kako ču da te s drugom gledam,

a kako ču tek ja drugom da se gledam.

nemoj me zaboraviti, vrati se mi, IZM TE,

bez tebe ne želim dalje, jer pre IZM TE...

Enisa Duraković

Tvoja najgora

Nikada nisam bila prava
 Nit i si mi jedini bio,
 Ali si sa slatkom čežnjom sa mojih
 Usana otrov pio,
 Uporedo sa mojim drhtajima disao,
 Poljupcima brisao naše loše prošlosti.
 Tačno je, oboje smo varali bez strasti.
 Ti znaš...nisi jedini...
 I znam....samo ona je tvoja pred ljudima....
 Ona ti je u mislima
 Kada ja nisam pored tebe, tu...
 Ali priznaj da makar
 I u snu pomisliš na mene....
 I sjene što te noću kući prate
 Nekada imaju moj lik
 Iako sam bila teska
 I možda najgora od svih.

Emilija Grgurević III-3

Poleti

Svi lete na jug, grle Sunce dok srce gori,
 I zato ne plači, kreni sa njima,
 Želim osmijeh opet vidjeti na tebi,
 Jer ja sam taj koji je zatočenik svojih osjećanja i,
 Vjeruj mi, djevojko, djevojčice, ženo,
 Manja je, manja je tvoja rana.
 Ja sam mlad ali kosa sijedi,
 I blijedi, blijedi sve lijepo jer slijepo
 Sam vjerovao u oblake.
 Ti znaš da sam probao sve ali moja
 Su krila ranjena,
 Ja ne znam da kažem „Jedina“. Kasno sam shvatio
 Da bih te tako rado
 I do smrti volio.
 Rob sam savjesti svoje, i boje su sve sivlje
 A sve življe ruke što me odvode od tebe.
 Ti poznaješ sve moje strahove ali ne i najveći,
 I zato nemoj prići opet,
 Još samo jedan pokret
 I,
 Obećavam,
 Bice ti lakše.
 Još ti se žute pjege na nosu,
 Raspleti drugome kosu,
 Još bosu nogu šetaj po rosnoj travi.
 A ako ti se učini
 da za tebe više ne postoji pravi,
 ti ga napravi od gline svojih želja.
 Samo tako mu se i možes u potpunosti predati,
 Pokloniti mu sebe,
 Kad uvidiš da je tvojih ruku djelo,
 Da je dio tebe,
 I da sve što je boljelo prestaje sa njim.
 A ja sam samo boem,
 I za taj otrov nema lijeka,
 I sad se već vidi
 Da stoji moja rijeka.
 ...idi...princezo, idi!

Emilija Grgurević III-3





Sjećanja

Te noći su zvijezde sjale samo za nas, prosipale požudu po našim golum bedrima. Drhtaji su sjekli granice razuma i nije bilo vazduha između naših tijela ljepljivih od znoja. Vrela od želje, vapila sam za tvojim dodirima koji brišu juče a stvaraju nemar za sutra. Ostavljao si pečate svojih osjećanja na mom vratu izvijenom ka tebi. Oh, kako su samo slatki plodovi zabranjenog voća. Zarila sam nokte u tvoje najskrivenije želje... Dozvolili im da ugledaju Sunce našeg čudesnog mraka.

Obećala sam da cu zadržati vazduh, ostati pod vodom i da neću gledati pravo u Sunce, da će te potisnuti duboko u podsvijest i hraniti se sjećanjima. Znaš... gladna sam... Znaš... bojam se mraka... Ali još više se bojam toga da će te izgubiti kao prividjenje koje je uvijek tu uz mene, tako da će stegnuti srce i postati pjena mora tvojih očiju.

Prošlo je mnogo godina.... Ne, više ne plačem. Samo bih željela da te vidim i da ti prerežem misli koje pozajem tako dobro, kao svoj dlan u koji mi je jedna žena davno gledala... Sjećas li se? Rekla je da ćemo se sresti na raskrsnici života i nastaviti istom stranom ulice... Svi su to misili... i pogrijesili. Bila sam dijete, ma i ti si, samo to to nikada nisi htio priznati. Znali smo satima da se svađamo, samo da bismo se zagrlili

kao nikada do tad. Eh, da mi je to još samo jednom...

Nisam te vidjela dugo. Imam sve, a imam samo sne. Imam i nekog „dzentlmena“, pored sebe koji mi otvara vrata od svog kabrioleta a, ja bih tako rado obula stare starke, natukla kačket na glavu, uskočila preko vrata i prvi put u životu prošla kroz crveno. Vodi me u najskuplje restorane gdje me svi oslovjavaju sa „uvažena gospodča“, a ja bih tako rado u tregericama potrcala tebi u zagrljaj i dala ti da me voliš. Znam da tada nisi smio..a sada..da li neko uopste zna da li si živ? Ko zna, možda već vodaš nekog klinju i brišes mu nos... Sjećas li se kada smo maštali o tome kako ćemo i mi imati naše klince a ja sam ti uvijek govorila da ćes im ti mijenjati pelene jer je meni to isuvise gadno?! Glumila sam princezicu na zrnu graška, željela sam da me smatraš svojom boginjom, pravila sam se ponekad da sam fina mamina djevojčica, tek da bi me pogledao kao nedostižnu pa se bio ro za „zabranjeno vože“, ali... ti si znao svaki kutak moje proste duše... koja je živjela samo za tebe...

Bojao si se da ćes me izgubiti ako te upoznam, da neću razumjeti i voljeti svaki dio tvoje prošlosti.... Nismo imali budućnost... Samo davno, daleko, divlje juče, živi u pitomom sad i sjeća na nas... na ljubav koju nikada nismo odživjeli.

Emilija Grgurević III-3

Zapis u vremenu

Iskren da budem, zaboravio sam ti ime.

Dosta je vremena prošlo, ako vrijeme uopšte postoji.

... o sve što prođe večnost jedna biva.

sen koja beše drvo traje ...,

Onda te, sasvim neočekivano, vidjeh među predlozima za prijatelja na fejsbuku, i rekoh себi:

... treba obećati izgubljenom imenu nečije lice u pesku,

ako nije tako odsecite mi ruke i pretvorite me u kamen ...,

Jer ipak:

... malo je imena ispisanih na vodi
svi puze il lete, al malo ko brodi
gordijim morem opasnoj slobodi ...,

Onda uzeh pero u ruke.

U riječima je moja utjeha:

... oni koji imaju svet
neka misle šta će s njim
mi imamo samo reči

i divno smo se snašli u toj nemaštini ...,

Poslijе dogovora s Hronosom

i obećanja Kairosa:



... osmoga dana u ponedeljak prvi put zapeva ptica od pepela i zid progovori ...,

Osjetih olakšanje, jer bez obzira na mentalni napor,

nijesam uspijevao da se sjetim tvog imena:

... tu izgubljeno sećanje pustinju hrani,
i kraj vatre kojom ne hrane se dani
zakopani lelek i nenađeno blago stoje ...,

Otputovao sam jutro nakon Ragine glave,
sa Miljkovićem kao vademecumom:

... treba ići do kraja sveta i naći rosu na travi ...,
Naravno, imajući na imu varljivost vremena i sve njegove trikove:

... ono što prođe je prošlost
prošlost koja ne prođe je budućnost i budnost ...

Trenutno sam u Rimu.

... sada tuđina peva ko more i zabrinutost
istok je zapadno od zapada lažno kretanje je
najbrže ...,

Pozdrav iz vječnog grada.

m

(jedan sačuvani mail koji, zasigurno može parirati nekadašnjim pismima... osim što, vjerovatno, nikad neće požutjeti)

**LIDER INTERVJU****IKONIJA GOLUBOVIĆ, bibliotekarka****Čitati, čitati i samo čitati****KNJIGE ČINE ŽIVOT
BOLJIM****Da li je lako biti bibliotekar?**

Bibliotekar je koordinator učenika i nastavnika. Pomaže u realizaciji nastavnih planova i programa, tako što nabavlja odgovarajuću literaturu: udžbenike i ostala potrebna očigledna sredstva. Trudi se da knjižni fond svake godine obnavlja, a on se, osim kupovine sopstvenim sredstvima, popunjava poklonima pojedinaca ili preduzeća i vrlo popularnom akcijom koju biblioteka često organizuje „Knjiga za Biblioteku“.

U strukturi knjižnog fonda najviše su zastupljene beletristika, priručna literatura, rječnici, časopisi, udžbenici za pojedine predmete koji se učenicima izdaju na početku školske godine na revers i po završetku nastavne godine vraćaju za narednu generaciju koja se upisuje. Knjižni fond je sređen po UDK-a sistemu i evidentiran je u inventar knjizi.

Koliko naši učenici čitaju?

Ovo je doba elektronskih medija, doba interneta pa se postavlja pitanje šta će biti sa knjigom i bibliotekama?! Evidentno je da učenici manje čitaju nego prethodne generacije.

Glavni krivci su televizija, radio, internet i ekrанизovane verzije lektira, jer slike često govore više od riječi. Ipak, treba forrirati živu riječ jer time oplemenjujemo svoj rječnik i razvijamo spisateljske sposobnosti. Većina naših učenika, uglavnom čita lektire, ali i po neku knjigu, narodski rečeno „za svoju dušu“.

Čime se učenici mogu motivisati da čitaju više?

Čitati treba da bi se čovjek razvijao, da bi se na neki način razlikovao, da bi ostao ono što jeste ili da bi postao bolji i drugačiji. Učenici se mogu motivisati da čitaju više posjetama izložbama i sajmovima knjiga, organizovanjem predavanja i radionica kako bi se prenijela poruka da svaki mladi čovjek treba da radi na sebi, permanentno i kontinuirano se izgrađuje i usavršava.

Učenici kog odjeljenja najviše dolaze u biblioteku?

Uglavnom dolaze svi, neki za odgovarajući udžbenik, neki za lektiru ili za poneki savjet. Moje zapažanje je da učenici starijih razreda više čitaju i pokazuju više interesovanja za knjigu a to se i pokazalo povodom obilježavanja Svjetskog dana knjige (23. april) koji je obilježen 20. i 21. aprila. Svi učenici škole bili su obaviješteni o toj aktivnosti, a uglavnom su se prijavili učenici III i IV razreda i učestvovali na literarnom takmičenju na temu „Čudesni svjet knjige“.

Da li učenici nekada traže vašu pomoć u tumačenju nekog književnog dijela?

Da, naročito traže moju pomoć pri odabiru literature za pripremanje polaganja praktičnog, odnosno stručnog rada i seminarских radova.

Koja je vaša omiljena knjiga?

Teško je naći jedinstveno mjerilo pomoću kog čovjek može da procijeni koja je knjiga dobra, a koja ne. Uglavnom je to mjerilo lični ukus. Koliko postoji čitalaca, toliko postoji i knjiga koje možemo jedni drugima preporučiti. Knjige nam pomažu da bolje shvatimo život i da ga učinimo boljim. Svaka knjiga ima svoju priču. Moja omiljena knjiga je "Igra anđela" Ljiljane Habjanović - Đurović.

Da možete šta biste promijenili u radu biblioteke?

Mislim da je u narednom periodu neophodno uvesti elektronsku obradu knjižnog fonda, te organizovati edukativne kurseve i uključivanje biblioteke u COBISS sistem.

Vaša poruka za generacije koje dolaze!

Družite se sa knjigom jer je ona najbolji saputnik čovjeku, i zato treba čitati, čitati i samo čitati.



*Piše: Božidar Ičević, prof. grupe
brodomašinskih predmeta*

Praktična nastava učenika pomorskog saobraćaja

NASTAVAK USPJEŠNE SARADNJE



Učenici brodomašinskog i nautičkog smjera, časove praktične nastave obavljaju sarađujući sa preduzećima čija je djelatnost blisko vezana sa njihovim budućim zanimanjima. Praktična nastava i aktivnosti vezane za obuku budućih pomoraca pomažu na razne načine preduzeća Barska plovidba, Luka Bar i Vojska Crne Gore.

Saradnja sa Barskom plovidbom ogleda se na više nivoa. Naireme, već treću godinu maturanti brodomašinskog i nautičkog smjera obavljaju stručno putovanje brodom Sveti Stefan na liniji Bar – Bari. Učenici ne plaćaju troškove prevoza i smještaja tokom ovih putovanja. Drugi vid uspješne saradnje sa Barskom plovidbom se odvijao tokom februara ove godine kada su učenici brodomašinskog smjera, po tri dana, u grupama, pratili remont glavnih brodskih motora. Treći, možda najbitniji, vid saradnje sa Barskom plovidbom je činjenica da je na brodovima trenutno ukrcano sedam naših učenika, koji su završili nautički ili brodomašinski smjer.

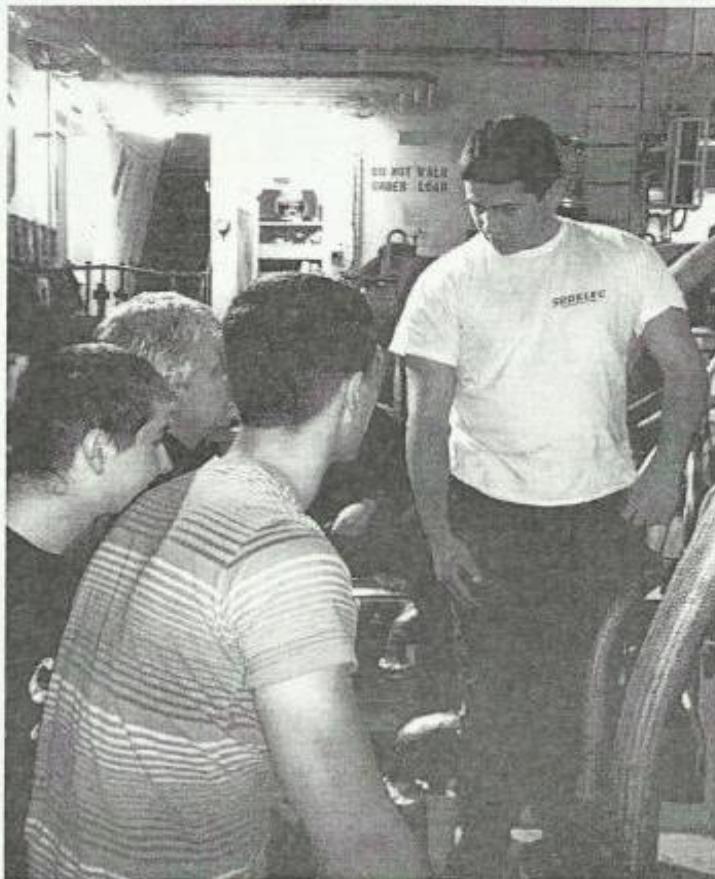
Luka Bar je od prvog dana otvorena za saradnju kada je u pitanju korištenje njihovih objekata za časove praktične nastave. Remorkeri **Sozina** i **Topolica** su uobičajeno mjesto obavljanja časova praktične nastave za učenike trećeg i četvrtog razreda. Učenici prvog i drugog razreda, veliki broj časova praktične nastave obavljaju u lučkim radionicama, uz saradnju sa kvalifikovanim osobljem.

Vojska Crne Gore omogućava da se na školskom

brodu Jadran obavlja navigacioni dio nastave i, naravno, praktična nastava koja podrazumijeva stalne poslove na palubi, komandnom mostu, mašinskom prostoru i uopšte odvojenom životu na brodu. Putovanja brodom Jadran su prošle godine obavljena u dvije grupe a navigacija je bila od luke Bar do luke Tivat, u trajanju od po tri dana.

Predavači stručnih predmeta kao i uprava naše škole, očekuju još bolju saradnju u narednim godinama što bi značili znatno poboljšanje kvaliteta znanja učenika.

Četrdeset naših učenika, ukrcano je na brodove.



Piše: Vanja Lazarevski, prof

Zlatni barski srednjoškolci - najbolji na VI međunarodnoj veslačkoj regati kutera u Kotoru

PREUZELI ZLATO KOTORU

Učenici nautičkog smjera, Srednje poljoprivredne škole iz Bara, osvojili su zlato na VI međunarodnoj veslačkoj regati kutera koja je održana u Kotoru 15. aprila. Oborivši zvanični rekord staze 740 m - 4min 32 sec, u ozbiljnoj konkurenciji 11 pomorskih fakulteta i škola iz regiona, pokazali su da srčanošću, snagom i vještinom, ne samo mogu parirati školama sa dugom tradicijom obrazovanja pomorskih kadrova, već i biti bolji od mnogih.

Po riječima kapetana Zorana Mićunovića, koji je neštedimice i posvećeno, spremao ekipu za takmičenje, ovakav uspjeh nije iznenadenje:

"Samo ljudi van struke mogu biti iznenadeni uspjehom ovih momaka, koji su osim nevjerojatne snage i izdržljivosti, pokazali i mladičku zrelost i sportski duh. Njihov uspjeh, uspjeh je čitave škole i veliko zadovoljstvo, ne samo za nas profesore, već i za grad Bar. Ovo rekordno vrijeme, siguran sam, neće moći oboriti niko u narednih 10 godina! Momci su za Ginisa!"

kazao je profesor Mićunović, ne skrivajući da uspjeh momaka sa kojima je predano obavljao treninge, duž barske rive, pod svim vremenskim uslovima, doživjava i kao ličnu, profesionalnu i sportsku satisfakciju.

U konkurenciji 11 srednjih pomorskih škola i fakulteta iz Slovenije (srednja pomorska škola i fakultet Portorož, srednja pomorska škola Bakar), Hrvatske (srednja pomorska škola Split i fakultet za pomorstvo Split, Pomorski fakultet Rijeka), Srbije (Škola za bro-

ogradnju) i Crne Gore (srednja pomorska škola Kotor, fakultet za pomorstvo Kotor), Srednja poljoprivredna škola-Bar, upravo zlatni momci iz Bara, donijeli su svojoj školi i svom gradu zlato! Zlatni momci, postali su: Dražen Perkolić, Miško Kontić, Aleksa Karanikić, Marko Karanikić, Đoko Vučetić, Marko Vučetić, Željko Iličković, Pavle Dragović, Stefan Simić, Jasmin Skenderović, Dušan Radović i Bojan Kovačević.

Kuriozitet osvajanja zlata u ovako jakoj konkurenciji je još ekskluzivniji ako se zna da su polufinalnu trku dobili sa samo sedam vesala, jer je osmo, nakon 20 metara trke puklo.

"Ovi momci, zrele su i formirane ličnosti. Njihov školski uspjeh samo je dio napora koje pedagozi čine na planu svesrdnih davanja nastavnom procesu i obavljanju profesionalne prakse. Kad se u sve to umješa i sport, onda je to dobitna kombinacija." zaključuje profesor Mićunović.

Zlatne momke - učenike Poljoprivredne škole, vidjećete, vjerojatno, ovih dana, u barskoj marini, kako režu vodu, snažnim potezima, prkoseći silama otpora i skromnim finansijskim uslovima u kojima obavljaju pripreme za predstojeća takmičenja. Osim odlaska na Regatu kutera u Beograd, početkom maja, očekuje ih i uloga domaćina Prve međunarodne veslačke regate u Baru.

Prva međunarodna veslačka regata, Bar 2011. biće održana 13. i 14. maja 2011. godine u barskoj marini, u organizaciji naše škole, upravo na dan izlaska ovog broja "Lidera" iz štampe. Ova značajna manifestacija, okupiće veslačke timove, učenika srednjih škola i studenata pomorske struke iz zemlje i regiona. Učešće su, za sada, najavile ekipe iz Hrvatske, Slovenije, Srbije i Crne Gore.

Startnom školskom trkom, lokalnog karaktera, između učenika Srednje poljoprivredne škole, simbolično, 13. maja, biće proslavljen 136. rođendan Srednje po-ljoprivredne škole, koja posljednju, nepunu deceniju, pored poljoprivrednih, prehrabrenih i mašinskih smjerova, uspješno obrazuje pomorske smjerove-profile: kadet nautičke struke i kadet brodomaćinske struke, kao i profil carinik-špediter.

Na međunarodnom takmičenju, koje će se održati pod Rumijom, Zlatni barski srednjoškolci, još jednom pokazaće i dokazati zašto nose ovaj prefiks a dvodnevna manifestacija na Šetalištu kralja Nikole potvrđiće uspješnu turističku, urbanističku i ekonomsku poziciju-niranost Bara koji, osim visoke kotirane na pomenutim poljima, vrlo uspješno obrazuje pomorske kadrove i ide u korak sa modernim mediteranskim zemljama, u regionu i šire.

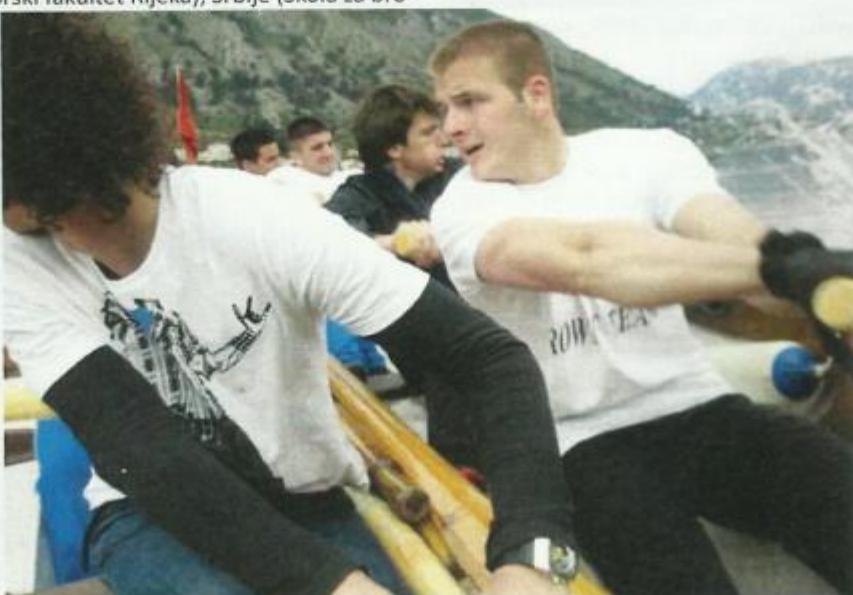




FOTO
PRIČA
IZ
KOTORA



Piše: Smiljana Vukićević, profesor praktične nastave.

Spoj teorijskog, praktičnog i korisnog ŠKOLSKA EKONOMIJA

U cilju izvođenja praktične nastave, kao sastavnog dijela nastavnog plana i programa, koristi se školska ekonomija kao ogledno imanje. To je nastavno proizvodni objekat koji nudi učenicima dodatne informacije potrebne za sticanje radnih navika povezanih sa teorijskim znanjem a sve u cilju proizvodnje zdrave hrane. Nastava se izvodi u staklenicima kao i u otvorenom polju. Učenici veoma odgovorno i savjesno izvršavaju sve zadatke koji im odrede predmetni profesori i upravnik ekonomije. Svaki čas održan na ovom oglednom imanju bude propraćen duhovitim dosjetkama pomoći kojih oni uljepšavaju i olakšavaju boravak praćen radom, produbljuju duh drugarstva, pomažu jedni drugima da izvrše postavljene zadatke. Poslije završenog časa praktične nastave rastaju se uz osmjehe i razna zadirkivanja čekajući rado nove časove. Dobra organizacija rada od strane upravnika ekonomije i radnika stalno zaposlenih na ekonomiji uz pomoć učenika daje dobre rezultate.

Ostvareni prihodi se usmjeravaju za poboljšanje uslova kako u školi tako i u ekonomiji.

~Za period od godinu dana, na školskoj ekonomiji je ostvareno niz uspješnih novina kao:

-Napravljena je ograda u dužini od 500m sa sopstvenom radnom snagom i sredstvima ostvarenim na ekonomiji.

-Izvršene su pripreme za podizanje novog maslinjaka površine 0.8 hektara za koje je pripremljeno zemljište i sadnice.

-Zasađeno je 25 kajsija i 150 šljiva.

-Proizvedeno je rasada 25 hiljada jedinica (paradajz, paprike, kupus) namijenjenih za potrebe zasada ne ekonomiji i prodaji.

-Proizvedeno je 28 000 jedinica cvjetova.

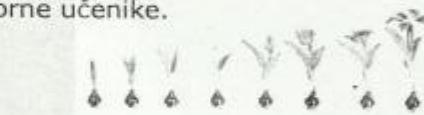
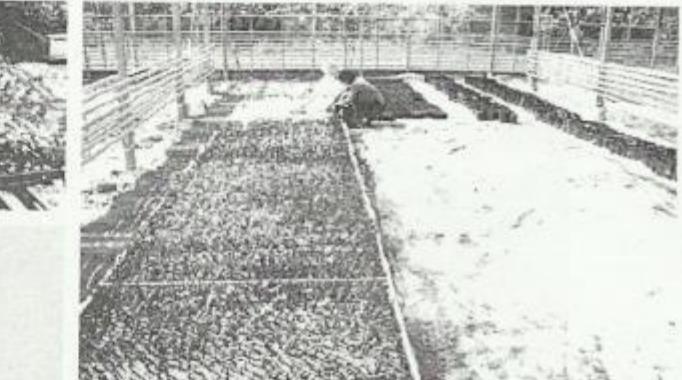
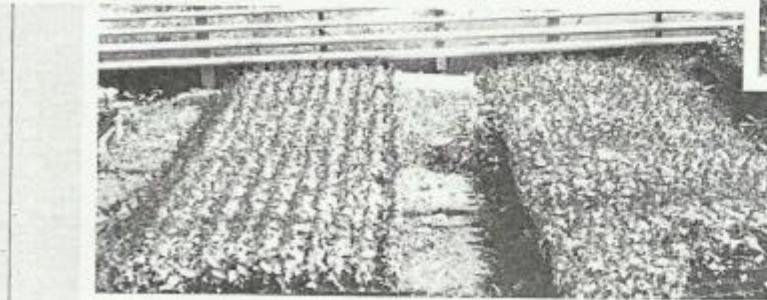
-Urađeno 15.000 reznica masline.

-Zasađeni su mali i veliki staklenici sa raznim povrćem.

-Ograđeno je rastilo armaturnim mrežama.

-Izvršene su sve agrotehničke i pomotehničke mjere u cilju odžavanja voćnjaka i ostalih zasada na ekonomiji.

Želim da naglasim da se sve navedene aktivnosti ostvaruju sa samo 7 zaposlenih na čelu sa upravnikom ekonomije i naravno uz naše vrijedne i odgovorne učenike.



Piše: Nemanja Petranović, III-5

Schools do not prepare young people for life in the real world

THE REAL WORLD

Everybody has his own obligations, for example, children have to go to school to get knowledge. Also, without education people cannot find job and earn money. However, do schools prepare young people for life in the real world?

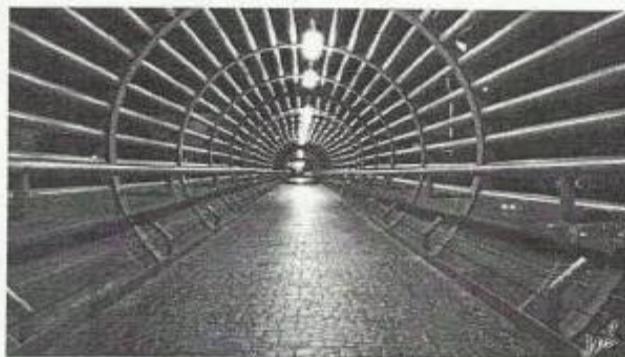
On one hand, children are taught in schools how to read, write, calculate, and other important things. We learn languages in schools, to be able to communicate with people from different countries. Furthermore, subjects in schools, such as history, geography, literature and social studies, only improve our knowledge.

On the other hand, there are some more important things in life than money, such as love, friendships and good relationships

among people. We have to learn these things by ourselves. We are not taught in schools how to stand up for ourselves or how to love people. Moreover, each man has his own profession, and each profession has its own obligations. A man has to be specialised for his profession, and it is often not necessary to know all fifteen subjects well to get a job.

To sum up, schools do not prepare young people for life in the real world. In my opinion, there are a lot of things we have to learn by ourselves. Also, each profession has some special demands you need to know, and you can learn these things practising.

At schools, pupils can only be taught elementary things and increase their knowledge.



ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

Piše: Jelena Đordan, IV-3

Prva nagrada na opštinskom takmičenju „Pravilnom ishranom do zdravog života”

ČUDESNA MOĆ HRANE

Osvanulo je septembarsko jutro obasjano sunčevim zracima rumenog istoka. Kao i obično, ustajem zadovoljna i naspavana. Gledam kroz prozor, zadivljena ljepotom prirode, svjesno ili nesvjesno – uzdahnuh. Svježina jutra me mamilu vani. Obukoh trenerku i obuh patike i uputih se prema obližnjem voćnjaku.

Sjela sam na travu okružena mnogobrojnim stablima voćaka sa rodnim krošnjama. Ispunjavao me miris zrelih jabuka i krušaka. Zaustavih pogled na jabuci koja se svojom peteljkom jedva održavala na grani, kao da je čekala da je uberem prije nego što padne na zemlju. Dok sam je posmatrala razmišljala sam o neprocjenjivoj vrijednosti jesenjih darova.

Izgled soćne voćke je govorio koliko vrijedi. Donesena blagodetima prirode slušala sam i razumjela njemi govor zrele jabuke.

„Uberi me, zagrizi i uživaj. Moje zlatne kapi su moć prirode i treba ih iskoristiti. Ogromna vrijednost

koju ti nudim neprocjenjiva je, ne može se ničim nadoknaditi. Moja svojstva vrijede više od zlata. Moja zlatno žuta boja je prirodna i zdrava pa ti ne možeš naškoditi. Moju koru nemoj baciti, jer baš ona sadrži vitamine koji su ti potrebni za dobro zdravlje. Možeš me upotrijebiti na više načina – neću ti zamjeriti. Napravi od mene: sok, slatko, kompot ili džem; šta god – ja sam ti na raspolaganju. Darivaću ti energiju a – ona ti je potrebna da učiš, radiš, razmišljaš i očvrsneš. Ja ovako sazrela, ukusna i iskusna, dodatah ti nekoliko savjeta koje ne smiješ zaboraviti. Pridržavaj se ovih pravila koja vrijede više od novca, jer novac nije bogatstvo. Bogatstvo je zdravlje, a zdravlje je u prirodnoj hrani. Zapamti: samo priroda ima čudesnu moć i čarobnu snagu koja će te pokretati. Potrudi se i doprinesi, jer samo kvalitetni plodovi će doprinijeti tvom kvalitetnom zdravlju, koliko god uložiš, više će ti vratiti“.

Možda bi mi još pričala da nije popustila i posljednja nit koja je vezivala peteljku za granu. Jabuka je padala usporeno i dostojanstveno, spustila se u zelenu travu i tu se zaustavila. Njen pad nije značio kraj niti nestajanje, značio je nastavak života i ulivanje nove energije sigurna u to podigoh je, obrisah i zagrizoh. Zadovoljstvo i ukus koji sam osjetila ne mogu opisati. Obećah sebi da ću poštovati pravila o zdravoj hrani i da ću uticati na druge da isto čine. Slučajno ili ne, našla sam se na pravom mjestu u pravom trenutku, a ponekad je dovoljan tarenutak da mnogo naučimo ili donešemo veoma važne odluke. Dragocjeno iskustvo me usmjerilo ka boljem i zdravijem životu koji uveliko zavisi od ishrane.

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

**Pišu: Vanja Lazarević, prof
Mr Tanja Kragulj, prof**

Nemirno dijete

HIPERAKTIVNOST KOD DJECE - SINDROM SAVREMENOG ODRASTANJA ILI PROBLEM NEADEKVATNE ISHRANE

U aktuelnom, vremenu tehnološkog, kulturološkog i obrazovnog napretka, sve češće se susrećemo sa djecom koja imaju problema sa sa usredsređivanjem pažnje i hiperaktivnošću. Roditelji treba da shvate da ovaj sindrom predstavlja ozbiljan problem za njihove školarce i da im je potrebna njihova pomoć.

Hiperaktivnost je, u proizvolnjom tumačenju majki, koje imaju deficit energije, fizičke ili mentalne, za bavljenje vlastitom djecom, sinonim za nemirno dijete kome treba posvetiti 24- časovnu brigu! Hmm?! Ne bi li to, zapravo, bila proizvoljna ali iskrena definicija majčinstva? Za psihoterapeute, hiperaktivnost je bolest poremećaja u ponašanju djece, koju valja liječiti aktivnim supstancama, koje sadrže antidepresivi! Za nastavni kadar, koji se u školama, najčešće susreće upravo sa ovim problemom, hiperaktivnost je sindrom savremenog odrastanja i ozbiljan problem na čijem ublažavanju i otklanjanju valja brižljivo raditi.



Broj 8, maj 2011.

Hiperaktivno dijete nikada nije mirno, buntovo je teško može da se koncentriše, i vjerovatno nemirno spava. Ono se ne kreće samo fizički, nego i njegove misli stalno kruže, često su koncentrisane na pozitivne fantazije ali i na, svaki put, veće nestasluke. Savremena psihologija te manifestacije naziva: nekontrolisanošću, neprilagođenošću, nesocijalizovanosti! Profesorima se omaknu žargonski epiteti poput: nemoguć i nekontrolisan! Roditelji izgube živce, pa vlastito dijete nazivaju nevaspitanim! Sve ovo predstavlja pravu noćnu moru i za roditelje i profesore, koji se osjećaju nesposobnim da savladaju višak energije koju imaju takva dječa. Ponašanje roditelja prema takvoj djeci je različito: jedni će pokušati da umire djecu, onu malu, batinama, drugi slatkisima igračkama, kako bi se, makar na trenutak primirili, dok onu „veliku“, umirujemo, obično, velikim obećanjima: o odlasku na derbi ili kupovini novog kompjutera, naprimjer. GREŠKA !!! Malo njih shvati da je hiperaktivnost sindrom savremenog odrastanja, viška slobodnog vremena, dokolice ili pretjerane brige roditelja, pa čak i tih istih profesora! Zvuči nestvarno, nedavno, u javnosti plasirani rezultati istraživanja Kolumbijskog univerziteta, da je dijete, u stvari, hiperaktivno zbog nepravilne ishrane. Raznovrsna ishrana i lijekovite biljke moguće bi da pruže značajnu pomoć u liječenju ovog sindroma savremenog odrastanja.

Hiperaktivnost je mnogo češći problem nego što to izgleda i danas se u naučnoj medicini priznaje kao klinički prepoznatljiv sindrom.

Kako prepoznati hiperaktivno dijete

Tip djeteta koje ima nedostatak pažnje je relativno čest problem u našem društvu. Kod ovog problema postoje dječaci koja loše spavaju, buntovni su i malo pridaju važnosti roditeljskom obraćanju ili obraćanju nastavnika u nastavnom procesu. Kada se problem pogorša, hiperaktivnost se može pretvoriti u agresivnost. Nedostatak pažnje utiče da dijete ima značajnih problema u školi, koji se manifestuju tokom učenja, čitanja i pisanja, zbog toga što takve aktivnosti zahtijevaju veliku usresređenost, a ona to nisu u stanju da postignu. Ovo je veoma česta pojava i računa se da oko deset posto dječaka, od ukupne populacije djece, u većoj ili manjoj mjeri, pati od ovog sindroma, dok je kod djevojčica ovaj postotak nešto manji.

Alergičan na školu

Tražili su se razni uzroci, ali je etiologija ove bolesti još uvek nepoznata. Jedni smatraju da je riječ o urođenoj predispoziciji, drugi da je riječ o alergiji, ili moždanoj netoleran-



aji na neke namirnice.

Jedna grupa istraživača je to povezala sa toksičnošću aluminijuma u namirnicama, dok su drugi optet zaključivali da su uzrok bolesti nedostatak određenih amino-kiselina ili esencijalnih masti. Vjerovatno je da su svi faktori međusobno povezani.

Postoje tri glavna principa sindroma smanjene pažnje:

• Implusivnost

Djeca postupaju bez razmišljanja o posljedicama i zbog toga čine razne nesmotrenosti – više od ostale djece svog doba. Ovdje spadaju i agresivnost u školi, disciplinski prestupi i odsustvo prepoznavanja i poštovanja autoriteta.



• Rastrojenost

Lako se zbune. Ne slušaju nastavnike niti roditelje i stalno gube svoje stvari. Ne posjeduju knjige, sveske i osnovni pribor za rad.

• Hiperaktivnost. Nemir, stalno kretnanje.

Ne mogu mirno da sjede ni trena(protezanje, neophodnost napuštanja časa, odlazak do toaleta ili nekontrolisano bježanje sa časova) i uvek naprave neki problem.(sukobljavaju se sa vršnjacima ili nastavnicima).

Liječenje hiperaktivnosti vitaminima

Za djecu sa smanjenom pažnjom, konvencionalno liječenje se sastoji u primjeni lijekova i psihoterapiji. Međutim, korišćenje lekova (antidepresivi, pilule za smirenje, stimulansi...) ne ulazi u sam problem, liječi simptome ali ne i uzroke. Ugavnom se prepisuju lijekovi koji povećavaju sadržaj dopamina u mozgu za bolju pažnju, međutim ovi lijekovi mogu izazvati poremećaj razvoja (rasta) djece i gubitak apetita, kao i probleme sa želucem. Takođe lijekovi stimulišu pojavu nervoznih tikova. Antidepresivi mogu izazvati posljedice kao što su pospanost, vrtoglavica, poremećaj mokrenja, nadraženost, nekoordinirani pokreti i tahikardija. Manje je poznato da u slučajevima hiperaktivnosti,pomaže promjena ishrane.Naime,neke namirnice mogu imati psihootaktivni efekat. Kada djeca spavaju, njihov možak je sposoban da potroši pedeset posto od ukupno unesenih kalorija, dok se kod odraslih osoba ova cifra svodi na dvadeset posto. Ova činjenica ukazuje na značajnu ulogu hrane za funkciju mozga.

Mnogi stručnjaci su smatrali da bi dete sa smanjenom pažnjom trebalo da konzumira hranu koja se bazira na povećanom u nosu vitamina, minerala i polinezasičenih masnih kiselina esencijalnog tipa.

Ponekad se neke promjene u ishrani vrše u najboljoj namjeri, ali mogu imati negativan efekat. Tako, dok

uključujemo veću količinu vitamina i dodajemo suvo voće i voćne sokove, možemo izazvati prekomjeran unos šećera, što takođe nije preporučljivo. U tom smislu preporučuje se ishrana bogata složenim ugljenim hidratima, poput tjesteta, svježeg voća, skrobnih mahunarki i integralnih žitarica. Količina i kvalitet proteina su takođe veoma značajni, obzirom na to da je metabolizam proteina sporiji od metabolizma ugljenih hidrata, a osim toga, proteini su primarna materija kojom se elaborira većina neurotransmitera. Ako je čitavom svijetu neophodna ispravna i uravnotežena ishrana, onda je to kod djece još očiglednije, samo što su nutritivni zahtjevi još viši. Neodgovarajuća ishrana, koja sa sobom nosi unutrašnji poremećaj, manifestovaće se spoljašnjim simptomima koji se ne mogu otkriti, što se vjerovatno dešava i sa smanjenom pažnjom.

Prestupi u dječjoj ishrani proizilaze iz različitih društvenih faktora, prvi od njih je nedostatak vremena roditelja da organizuju djetetov obrok, a drugi, strahovito takmičenje između hrane koja je neophodna za razvoj i funkcionisanje organizma i slatkih grickalaica, osvježavajućih pića i bombona koje se nude mališanima koji mogu da predstavljaju značajan dio unosa kalorija u dječjoj ishrani. Prema istraživanju koje je obavljen u Engleskoj, kod trideset posto djece ukupan unos kalorija vrši se konzumacijom ove vrste proizvoda niske hranljive vrijednosti.

Drugi značajan aspekt je nastojanje da se hrana sa alergenskim potencijalom svede na minimum. Tu spadaju jaja, mlijeko i proizvodi, čokolada, pšenica, kukuruz, kikiriki, kiselo voće, suhomesnati proizvodi i rafinirani šećeri. Takođe bi trebalo smanjiti unos jestivih aditiva, kao što su konzervansi, boje i sredstva za aromu kojih ima u velikoj mjeri u prehrambenoj industriji.

Netolerancija na hranu - uzrok hiperaktivnosti

Netolerancija je vrsta minimalne alergijske reakcije koja se ne identificira kao alergija, a koja može da izazove raznovrsne simptome, od kijavice do bola u stomaku, pa i hiperaktivnost kod adolescenata. Među namirnicama koje se smatraju uzročnicima dječje hiperaktivnosti, nalaze se: rafinirano brašno, šećeri, čokoladne i mlijecne prerađevine, upravo oni priizvodi koji čine većinu namirnica, specijalno namijenjenih djeci školskog uzrasta. Konzervansi, boje, zasladjivači i pojačavači ukusa predstavljaju, osim toga, hemijsko opterećenje za organizam koji je vjerovatno alergičan, a nalazi se u periodu razvoja. Ako bi se obavio kratak pregled dječje ishrane, mogli bismo da primjetimo da osvježavajući napici, grickalice i industrijski keks, sadrže veliku količinu ovih "zabranjenih" supstanci.

Dijetska intervencija, međutim, nije nimalo laka, zato što su djeca sa svih strana okružena reklamama koje ih mame da konzumiraju, upravo, ove proizvode.

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

Piše: Marija Nikolić, II-3

Kad je ljubav vodilja

LJUBAV I ODRASTANJE

Ljubav je prijatno osjećanje koje gajimo prema drugom čovjeku (životinji, predmetu, pojmu, situaciji, aktivnosti...) koje doživljavamo kao vrlo važan sastavni dio našg intimnog svijeta, ali i odrastanja. Potreba za ljubavlju - jedna od osnovnih ljudskih potreba.

Čovjek u svom životu mnogo sanjari: kao dijete, u adolescenciji, u zrelim godinama, kad ostari. U skrivenim mislima, u mašti, putuje putevima kojima želi i istražuje, proživljava različite mogućnosti.

Sanjarenje je uobličavanje želja, postavljenje ciljeva, zamišljanje događaja za koje bismo željeli da se dogode. Tako čovjek oblikuje predstavu o željenom i zna šta želi, ali sanjari i o prošlim događajima koji su mu donijeli zadovoljstvo. Na taj način zna šta mu je u prošlosti odgovaralo i na osnovu toga širi svoju maštu. Voljeti i biti voljen je jedna od najosnovnijih potreba čovjeka. Čovjek želi ljubav i o njoj mašta. Na različitim uzrastima čovek mašta u različitim intenzitetima a najjače baš u mladosti, i to kako devojke tako i momci.

Na osnovu iskustva iz djetinstva, iz pročitanog ili viđenog kod drugih ljudi, na televiziji i u filmovima stvaramo svoje mišljenje o ljubavi, voljenoj osobi, polnom životu, partnerstvu... Nova iskustvu sliku mijenjaju i dopunjavaju. Pročitajte sledeći tekst i saznajte o ljubavi ono što niste znali.

Voljeti i biti voljen

Intimni svijet pojednica je dostupan samo nekim, odabranim, ljudima. U tom svijetu se čovjek veoma dobro osjeća i u njemu može biti takav,



onakav kakav zaista i jeste, sa svim svojim dobrim i lošim osobinama. U tom svijetu su baš sve ljudske osobine prihvatljive. Ali tu stvari mogu biti promjenjive. Ako se voljena osoba ponaša u skladu sa našim očekivanjima, povjerenje se poveća, ako ne, onda se povjerenje smanjuje i voljena osoba se odmiče na rub intimnog svijeta.

Namjera ljubavi je da se čovek poveže sa voljenom osobom, da sa njom komunicira i da zajedno nešto ostvaruju. Važno je da je ta osoba za čovjeka veoma bitna, da ima veliku ljudsku vrijednost.

Voljeti i biti voljen su dva različita osjećanja. Prvo je čovjekovo lično doživljavanje ljubavi usmjerene ka drugoj osobi. Drugo osjećanje je biti voljen, odnosno doživljaj pojedinca u situaciji kada je on predmet ljubavi. Najidealnija je, naravno, obostrana ljubav, ali i onda imamo dva različita osjećanja: osećaj davanja ljubavi i osećaj dobijanja ljubavi.



Nije ljubav slijepa, zaljubljenost je ta koja ne vidi dobro

Ponekad ljubav može da nastane iz prijateljstva, ravnodušnosti, dopadljivosti, pa čak i iz konflikta. Ljubav i zaljubljenost su dva osjećanja, među kojima postoji značajna razlika.

Zaljubiti se na prvi pogled, na osnovu tjelesnih karakteristika, predstavlja zaljubljivanje u predstavu o idealnom partneru o kojem se mašta. Zbog toga mnogi zaljubljeni ljudi imaju utisak da dobro poznaju svog partnera, čak iako ga vide prvi put u životu. Posljedice te projekcije su različite: zaljubljeni ne vide osobu takvom kakva ona zaista jeste, nego takvom kakvom je oni žele. Zbog toga odnos zaljubljenosti nije realan, istinit, nego je odnos prividenja, kopila realnosti. Dakle, zaljubljeni ne voli stvarnu osobu, nego svoju iskrivljenu, nepotпуnu sliku o njoj. U životu zbog toga ubrzo nastanu problemi.

Intenzivnost osećaja ljubavi je u zaljubljenosti maksimalna, jer se čovjeku čini da je objekat njegove ljubavi najveći među mogućima i sa tim i najbitniji. Ono što je traženo se potpuno slaže sa tim što je nađeno. Zbog toga se zaljubljenost često doživljava kao strast, koja može biti jača od ljubavi.

Problem je i u tome da se čovjek ne bavi tom drugom osobom, nego svojim snovima o njoj. Takav pojedinac ne živi pravi život, nego samo sanjari i živi u oblacima.

Zaljubljenost traje toliko vremena dok se naša projekcija slaže sa osobom u koju smo zaljubljeni. Zatim se, obično, pokažu stvarne karakteristike te osobe i nova slika počinje odstupati od željenih očekivanja. Čovjek je razočaran i odljubi se. Ponekad se realne karakteristike razlikuju od onih koje očekujemo, ali nam se one svidaju i u tom slučaju može zaljubljenost preći u ljubav. Zaljubljivanje je normalan razvojni proces. Kroz zaljubljivanje i odljubljivanje polako oblikujemo realnu predstavu o željenom partneru i dosežemo duhovnu zrelost.

Strah da čemo voljenu osobu izgubiti

Uvijek postoji mogućnost da će nam voljena osoba prestati uzvraćati ljubav. Strah da se to može dogoditi je sastavni dio odnosa ljubavi. Ljubomora je posebna vrsta straha pred gubitkom ljubavi: to je strah da će voljena osoba zavoljeti drugu osobu. Ljubomora ima svoje prirodno mjesto u kompleksnom odnosu ljubavi.

Iskazivanje ljubavi

Kad volimo ponašamo se na neki specifičan način, u skladu sa svojom predstavom o ljubavi. Tad prepostavljamo da će voljena osoba te znakove prepoznati kao znakove ljubavi. Ali nije uvijek tako! Vrlo je važno pravilo koje glasi da ljudi

daju drugima ono što bi voljeli da drugi daju njima samima. Kod ljubavi to znači da često pokazujemo one znakove ljubavi koje bi željeli da dobijemo.

Puno puta kažemo: "Ljubav nastaje iz malih stvari", ali zapravo to nisu male stvari i mali znaci pažnje, to su vrlo važni pokazatelji koji pričaju o ljubavi i koji je potvrđuju.

*Ljubav je velikodušna,
 dobrostiva je ljubav,
 ne zavidi,
 ljubav se ne hvata,
 ne nadima se,
 nije nepristojna,
 ne traži svoje,
 nije razdražljiva,
 ne pamti zlo,
 ne raduje se nepravdi,
 a raduje se istini,
 sve pokriva, sve vjeruje, sve-
 mu se nada, sve podnosi.
 Ljubav nikad ne prestaje.*

sama konzumacija alkohola, pa često, ovakav eksperiment, podrazumijeva fatalne posljedice.

Osim što, konzumacijom takvih kombinacija, utiču na vlastito ponašanje, koje postaje nekontrolisano, ne rijetko i agresivno i društveno neprihvatljivo, naši vršnjaci, zarad nekog hira ili dobrog provoda spavaju manje nego što je potrebno, što im se odražava na zdravlje. Pa tako, zbog provoda i lijenosti zapostavljaju fizičke aktivnosti, ne znajući koliko su fizička aktivnost i pravilna ishrana važna u ovom periodu života.

Pravilan način ishrane znači i pravilan razvoj i rast, podrazumijeva i zaštitu od prehlada i bolesti, a prije svega pravilan razvoj kostiju. Zaštita od karijesa, prevencija gojaznosti i anemije, samo su neki od benefita zdravog života u adolescenciji. Kod tinejdžera se pojava gojaznosti utrostručila, pa se zbog gojaznosti većina mladih, djevojaka ali sve češće i mladića, izlaže raznim, u principu pogrešnim i nezdravim dijetama, što ih dovodi do pada imuniteta i savremenih i teških bolesti: anoreksije, bulimije ili prejedanja, o čemu je bilo riječi u "Lideru".

Ubrzan život povezan sa razvojem organizma i jednoličnom ishranom, može dovesti do manjka željeza u organizmu. Tinejdžerke na ovaj fenomen moraju da obrate pažnju,

Nastavak na narednoj strani

Piše: Milica Vuksislavović IV-1

Kad je ljubav vodilja

ISHRANA ADOLESCENATA

Kao što je svima nama poznato, adolescen-cija nosi želju za buntom, noćnim provodima i eksperimentisanjem sa različitim pićima, pa i opijatima. Savremeni način življenja, pred mlađe ljudi postavlja brojne zamke, a školovanje i znanje koje stičemo u formalnom i neformalnom obrazovanju omogućava nam da neke zamke izbjegnemo.

Posljednjih godina se, zahvaljujući tržištu koje je otvoreno za novine i nudi širok spektar napitaka, alkoholnih, bezalkoholnih i energetskih, među tinejdžerima javila želja za miješanjem energetskim pićima sa alkoholom, koja, po riječima nepromišljenih uživalaca ovakvih napitaka, čini da se mladi ljudi dobro osjećaju i oslobođene u provodu, parirajući tako starijim, iskusnijim noćobdijama. Ono što zaboravljamo je da je kombinovanje energetskih i alkoholnih pića četiri puta jače, nego

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

jer se zalihe ovog minerala osiromašuju svakog mjeseca zbog menstrualnog ciklusa. Glavni izvor željeza u vidu namirnica je crveno meso, ali ima dosta namirnica koje nisu mesnog porekla, kao što je južno voće, kojim obiluje podneblje u kome živimo.

Manjak kalcijuma, već znamo, utiče na zdravlje kostiju. Osteoporozu je bolest kostiju, kod koje kosti postaju krhke i lako lomljive. Danas je svojstvena ne samo starijima, nego i maldima. Tinejdžeri treba da unesu 800 do 1000 grama kalcijuma dnevno, a najbolji izvor kalcijuma su mlijeko i mlijecni proizvodi.

Adolescente treba animirati da biraju raznovrsnu hranu, prema osnovnim grupama hrane:

1.dosta skrobnih ugljenih hidrata (hljeb, testeni-

na, riža, žitarice, kupus, krompir...)

2.voće i povrće (najmanje pet puta dnevno)

3.velike količine mlijeka i mlijecnih proizvoda

4.dovoljno bjelančevina (meso, jaja, riba, mahunarke...)

5.ne previše masne i šećerom bogate hrane

Ostale važne navike u ishrani u toku adolescen-cije trebalo bi da uključe i sljedeće:

1.piti najmanje osam čaša vode dnevno

2.doručkovati žitarice sa djelimično obranim mli-jekom ili jogurtom

3.redovno vježbati jer je to važno za svako-dnevnu kondiciju i zdravlje

psihoanalitičnim radovima najveću važnost pridavao baš proučavanju snova.

Mada, naučeno ne prihvaćeno - prije bismo mogli reći da je naučeno odbačeno – govori se takođe o snovima koji imaju neki predznak, u kojima se povezuju sa dalekim rođacima ili onima koje ćemo sresti u budućnosti. U starim kulturama su postojali враћevi koji su analizirali snove kraljeva smatrajući ih božnjim upozorenjima .

Sanjati i spavati

Sanjati i spavati su dvije različite pojave. Pospanost znači da nam se spava, a ne da nam se sanja, jer je sanjane aktivnost koja nije pokrenuta našom voljom. Trećinu svoga života provodimo spavajući, u fantastičnom nepoznatom svijetu snova. Snovi su, iako u većini slučajeva nerealni, često povezani sa događajima koji nam se dešavaju u svakodnevnom životu, često modifikovani našom podsvješću.

"Sanjao sam da sutra ne moram u školu a hoću. Sanjao sam da tamo rastu čuda i a petice pljušte, kao kiša koja ove jeseni nije stajala. Sanjao sam da sam u odjeljenju sa 24 djevojčice ida sve one žele da sjednu baš do mene...Probudila me majka..."

San se može proučavati pomoću poligrafa koji registruje moždane talase. Na taj način mogu se ustanoviti različite etape sna. Na prvom mjestu se govori o stanju nespavanja i odsustvu sna. U stanju mirovajna, i čak bez spavanja, primjećuje se povećan broj alfa talasa. Određene osobe govore o alfa stanju, imajući u vidu stanje slično onom koje prethodi snu i koje se postiže putem meditacije, joge i drugih tehnika opuštanja.

Prvi tip sna, jeste san koji se naziva "paradoksalan

Piše: Tihomir Radonjić, II-3

Izmisliti Ponедјелjak za spavalice

OPROSTITE ŠTO KASNIM, PRISPAO SAM!

Neke osobe sanjaju više neke manje, ali sjećanje na san ne zavisi od toga da li neko sanja više ili majne. Obično se sjećamo sna kada se probudimo na njegovoj polovini ili pet minuta nakon što se dogodio. Snovi se nekad tumače kao posljedica dnevnih dešavanja, nekad kao predskazanje, a nekad kao nada. Kad-kada ih prepričavamo na velikom odmoru ... Problem nastaje kad o

njima čavrljamo u školskoj klupi, za vrijeme časa ili kad zbog njih kasnimo na početak nastave!

Prispao sam

Snovi otkrivaju mnoge skrivene aspekte ljudske ličnosti. Nije slučajno Sigmund Freud, otac psihanalize, u svojim

Good Morning



"...". Poligrafski register nam pokazuje talase theta tipa i talase u obliku planinskih šumova, pokreti očiju su brzi, za razliku od mlađica koji imaju opušten ton. U toj fazi se aktiviraju snovi i noćne more.

Moja noćna mora

"Sanjam sam kako se javljam da popravim ocjenu iz matematike, a uporno recitujem narodnu pjesmu. Profesor me opominje i ponovo postavlja pitanje, a ja ređam deseterce... On se mršti, meni crvene, prvo uši, potom vrat, a ni dlanovima mi ije svejedno... Da smo u vremenu moga tate, sigurno bih dobio packe po ruci. Ovako, slušam smijeh mojih drugara i grmljavinu ljuntnje mog profesora... Osjećam se jadno i uplašeno! Molim druga iz klupe da mi šapne a on se, čudnom materijom spona, pretvara u psa moje komšinice - baba Olge i počinje da me juri kroz potpuno praznu školu. Sam s mi plasim se! Da sam makar malko budan, molio bih brata koji spava u krevetu naspram mog da me probudi. Ali, nisam! Ja upravo imam najgoru noćnu moru!"

Na drugom mjestu imamo takozvani *tromi san*, tokom kojeg se obično razlikuju četiri stanja koja idu od najpovršnijeg sna, oči se takođe pokreću, ali u sporijem ritmu. U fazi I tromog sna djeluju theta talasi, u fazi II mešaju se theta talasi, talasi K i takozvana brza vretena. Kako ulazimo u fazu III tromog sna, tako počinju da se javljaju delta talasi, a u fazi IV, više od polovine registriranih moždanih talasa su tipa delta.

Jelena mi kaže da jutros nije u stanju da komunicira sa mnjom. Muči se oko popravljanja ocjene iz maternjeg. Kaže da spava "kao Tesla", četiri sta dnevno. Tješim



je Da je to odlika inteligentnih ljudi id a će dobiti, zasluzenu, četvorku. Nije ona kriva, profesorica je. No normalno! Mladi naših godina, trebli bi spavati od 8-10 sati. Razvijamo se još! Još rastemo! A oni nama, tako, od sna otkidaju, zbog ocjene više! Šta li bi na to rekao čika Frojd?!

Koliko nam je sna potrebno

Petku se radujem zbog subotnjeg spavanja, subota me podjeća da me samo još nedelja razdvaja od ranog buđenja u ponedjeljak, a ponedjeljak, obavezno počinjem sa "Dobro jutro, izvinite što kasnim, prispaš sam...." Trebalo bi izmislići ponedjeljak za spavalice!

Poznato je da postoje ljudi spavalice i oni drugi kojima je teško da ostanu dugo u krevetu. U ovoj drugoj grupi, vjerovatno, ima i osoba koje pate od nesanice, ali je zanimljivo da uglavnom ljudi koji se žale na nesanicu traže savjet ljekara, dok je vrlo malo spavalica koje se obraćaju ljekaru žaleći se da su pretjerali sa spavanjem. Spavati više sati, znači automatski da se više odmaramo, kao što se kraće spavanje (šest ili manje sati) ne znači da se pati od nesanice. Nesanica se javlja kada kratko spavanje izazove smanjenu intelektualnu i motoričku sposobnost, nadraženost, pospanost i osećaj zamora. Dakle, sve dok se ne žalite da vas nedovoljno sna onemogućava da sjedite nad knjgom, u redu je! Smatra se da je pravi san odmora i oporavka - tokom faze IV tromog sna, kad je san istinski dubok.

Nakon pisanja ovog teksta za časopis moje škole, svakako, biće mi potrebna jedna duga IV faza, dupla subota i gratis ponedjeljak za spavalice!



Glas pobune iz IV-5

**Pišu: Pavle Svetozar i
Bogavac Marko, N-5**

Loši uticaji Reality TV programa na savremeno življenje

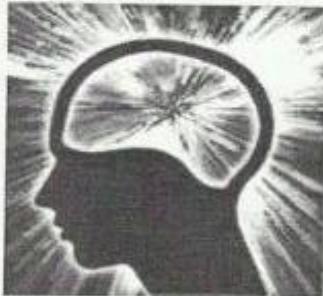
ATAK NA LJUDSKI RAZUM

Udoba velike TV i internet ekspanzije, sistem vrijednosti mladog čovjeka značajno je narušen. Sve zaslugom raznih rijaliti emisija, koje vođene profitom, zaboravljaju bitne društvene norme i prelaze granice prisutnosti!

Svjedoci smo velikih promjena u našem društvu, i šire, u civilizaciji uopšte. Čovjek je prošao dug put u izgradnji svoje ličnosti kao velikog sportiste, mislioca, ratnika. Međutim, u modernim vremenima, u onima u kojim sada živimo, ljudska izopačenost, zastupljenost uma postaje veoma popularna.

Prije nekoliko godina, počeo je prvi veći reality show koji je dugo najavljivan - "Veliki brat". U, producijski i enterijerski uredenu kuću, ušli su "učesnici", potpuno neznanci. Po cijeli dan, u redovnim ter-

minima, kao montiran materijal, i u svako drugo doba dana i noći, na malim ekranim i preko interneta, posmatrali smo sasvim obične ljude, kako se izležavaju na suncu i ponašaju sasvim prirodno. Međutim, te obične, prirodne stvari, za nas su bile potpuno nove i ekskluzivne: iščekivali smo kako će ti obični, prirodni ljudi, da reaguju u prirodnim



situacijama, kada će pasti prva tuča, i prvi sex-dabome! A onda je stigao ne red i drugi, za produkciju emisije, i finansijere show-a, mnogo značajniji momenat: glasanje! Rijeke novca su se slivale u kase producijske kuće, koja ima licencu za emisiju i u kase tv kuća, koje su otkupile pravo na emitovanje ovog programa, i tako, kupile i pravo na emitovanje epp sadržaja, po deeebeloj tarifi! Parola je-daj šta daš! Novac, novac i opet novac. Računica je jasna, profit je jedini bitan! Moralne vrijednosti i vaspitanje Vašeg dvanaestogodišnjeg djeteta,

koje 24 h dnevno, guta blju-votine, koje mu "besplatno" servira kablovski operater, koga Vi, kao savjesni građanin, savjesno plaćate, samo su kolateralna šteta! A "hrane" je bilo i za tabloide, koji su neštendimice, u ciklično začaranom krugu, iz nedelje u nedelju, objavljavali pikantije o učesnicima ovog popularnog reality-ja. Gledaoci i čitaoci-odobravaju projekat, novac se vrti, produkcija za-

Big Brother

dovoljno trila ruke, svi sretni, svi spokojni. Nakon stotinu (protračenih) dana dobili smo našeg sretnog dobitnika-pobjednika i mašinerija se zaustavila..na kratko.

Ubrzo smo odgledali VIP sezizu..pa onda još jedan ciklus Velikog burazera, pa onda još jedan...i, ubrzo su počeli da se pojavljuju i neki drugi, na varijantu varijante krojeni rijaliti programi, pravljeni po istom receptu, samo sa mnogo više vulgarnosti i "uzbudljivog" sadržaja. Zadaci, uzgred, precizno "pečeni" kod vrsnih timova psihologa i sciologa, koji su dio producijskog tima, zaduženi da uzbude masu, onu u kući i onu pored malih ekrana, držeći ih, kao u vrzinom kolu, prikovane jedne za druge, pobuđujući karakter "rogova u vreći" i inertnu manifestaciju ponašanja u grupi, pod teškim okolnostima: "preživjeti po svaku cijenu, pa onda pričati", su tjerali učesnike da progutaju svoj

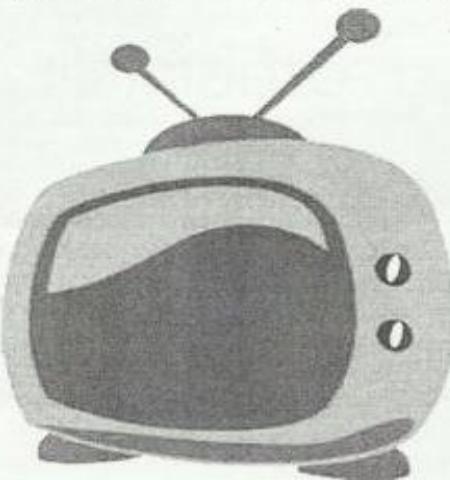


ponos i, zarad opšteg dobra, daju svoj doprinos društvu ko medijskom konzumentu. I, iako su, na prvi pogled, djelovali kao laboratorijski pacovi, i oni su dobili parče velike "torte"- popularnosti. Svi su, zamislite, znali za njih. Postali su "celebrity"- zvijezde i zvjezdice.

Javnost je pristala, takvom show'u je i pristajala, a onda je počela i da reaguje suprotno očekivanoj "psihologiji masa"- tražila je uklanjanje takvih programa. Slično su reagovali i psiholozi, sa jedne strane apelujući na prestanak emitovanja programa, a sa druge su učestvovali u kreiranju profila njihovih učesnika. Ironično, zar ne?

Istina je da nam, ta i takva, televizija oblikuje život, odeđuje njegov tok i tjera nas da o sadržajima rijaliti programa razmišljamo, umjesto da se bavimo nekim mnogo pametnijim stvarima. Zatupljuje nam um i budi u nama najniže, najprimitivnije porive. Postoji jedno ustaljeno i umnogome opravdano mišljenje, da televizija ne zadovoljava samo

potrebe ljudi već ih i proizvodi. Ono što je u ponudi, istovremeno je i proizvodnja potrebe. Po tom vjerovanju publika i televizija su dva kraja jednog, istovjetnog sistema vrijed-



nosti unutar kojega cirkulišu potrebe za koje ne možemo znati da li su autentične. Forma ovih programa je vrlo radikalna. Kada zatvorite ljudе u "kuće" i "farme", svedete ih na resurs i stimulišete sistem eliminacije, oni, u startu, nemaju šansu da razvijaju pozitivne ljudske vrijednosti. Zatvaranje i posmatranje, jasno, stimuliše nagonsko ponašanje. Upada u oči suspenzija ljudske slo-

bode, te se ovi programi, očito je, mogu poreediti sa zoološkim vrtom, samo što učesnike, za mjesto u kome borave, ne vezuju lanci već ugovori. Dugoročni i diskreditujući u finansijskom smislu, ukoliko učesnik dobrovoljno napusti show.

Već viđeno, reklo bi se! Pa, od kad je svijeta i čovjeka, imali smo igre ovoga tipa, ne ekranizovane, doduše, ali svakako namijenjene zadovoljenju publike. Medijski prostor: gladijatorske igre, korida, javna pogubljenja. Producioni elementi: scena, dželati, naručnici i publika. Konzumenti: široke narodne mase. Proizvedite potrebu da ljudi gledaju ubistvo i oni će ga hladnokrvno gledati. I navijati, dabome! Ove granice, rasteglijive su do ekstrema jer je i to dio ljudske prirode. Valja, stoga, reagovati na vrijeme branjeći prave, ikonske, humane vrijednosti.

Ugasite tv, ne dozvolite da Vam ugase razum!



Pišu: Obrad Vitošević i Miloš Veljković, II-1

Proglašeni najbolji mladi ekoreporteri u Crnoj Gori u 2011. godini

NAŠI ĐACI - POBJEDNICI NACIONALNOG TAKMIČENJA U FOTOGRAFIJI

Dodjelom priznanja i prigodnih nagrada najboljim učesnicima, završen je ovogodišnji konkurs "Mladi eko-reporteri 2011" koji je, po četvrti put organizovala NVO EKOM. Svjećanost proglašenja najboljih, održana je u Press Salii Jadranskog sajma u sklopu 17. Sajma ekologije u Budvi. Nagrade je uručila Lidija Šćepanović, pomoćnik direktora Agencije za zaštitu životne sredine, a prisutnima su se obratili Nemanja Malovrazić, član stručnog žirija i Saša Karajović, nacionalni koordinator programa.

Priznanja i prigodni pokloni dodijeljeni su u četiri takmičarske kategorije (ekofotografije i ekočlanci, foto priče i fotografije pejzaža i biodiverziteta), profesori-mentor te predstavnici 8 srednjih škola iz Crne Gore. Naše cure (odjeljenje II-1, odnijele su prvu nagradu u kategoriji "foto priča". Kažu da su bile bez konkurenциje! Najbolje! Ne kažu to one, one su skromne, nisu se nadale nagradu. Rekli su nam to ljudi iz EKOM-a, a i profesorice Vanja i Tanja se hvale:) Pored Maje, Brigitte i Azre iz II-1, nagrađeni su i Tihomir Radonjić iz II-1 (druga nagrada) i Milica Đuković, III-3 u kategoriji eko članak (treća nagrada).

Na konkurs "Mladi eko-reporteri u Crnoj Gori" do 11. aprila 2011. godine stiglo je ukupno 98 eko-fotografija, 15 foto priča i 15 eko-članaka, koje je pripremilo 106 učenika iz Srednje poljoprivredne škole, Bar, Gimnazije "Niko Roločić" Bar, Gimnazije Kotor, SMŠ "Ivan Goran Kovačić" Herceg Novi, SMŠ "Mladost" Tivat, Srednje ekonomsko - ugostiteljske škole Nikšić, Gimnazije "Miloje Dobrašinović" Bijelo Polje i Gimnazije "Slobodan Škerović" Podgorica. U pripremi radova pomoglo je 11 profesora -

mentora.

Stručni žiri (u sastavu: Dragica Šaković, novinar dnevnog lista "Pobjeda", Jelena Vukasović, profesor književnosti, mr Aleksandra Ivanović, biolog mora iz JP Morsko dobro, Nemanja Malovrazić, biolog iz JP Morsko dobro, mr Vasilije Bušković, biolog iz Zavoda za zaštitu prirode i Radmila Radulović, grafički dizajner) donio je odluku o najboljim radovima u 4 kategorije i odredio je 3 članka i 5 fotografija, koji će biti poslati u Pariz na međunarodni konkurs programa "Young reporters for the Environment".

U kategoriji "ekološki članak", za najbolji je proglašen rad Miris katrana u oblacima prašine grupe učenika iz Srednje ekonomsko-ugostiteljske škole u Nikšiću. Drugu nagradu dobio je članak Trava od Rumije Danice Nikić, Gimnazija „Niko Roločić“, Bar, a treće mjesto je osvojio tekst Koga brinu naša prava Milice Đuković iz naše - Srednje poljoprivredne škole. Prema glasovima stručnog žirija, u kategoriji "ekološka fotografija", najbolji rad je Dug život Ivana Čojbašića, Gimnazija "Slobodan Škerović" Podgorica. U kategoriji "foto priča", za najbolji je proglašen rad Priča o drvetu i kamenu Maje Ljuljić, Brigitte Bojadžić i Azre Čobić, a drugu nagradu je osvojio rad Čuvajmo šume Tihomira Radonjića (oba iz Srednje poljoprivredne škole, Bar).

E, sad, da novinski tekst može da se oglašava, na ovom mjestu čuli bi ste aplauz i povik: Bravo, cureeee!! momci, naravno!

Treće mjesto je osvojio rad Raj i pakao, učenica iz SMŠ "Ivan Goran Kovačić", Herceg Novi. Prema glasovima stručnog žirija, u kategoriji "fotografija pejzaža i biodiverziteta", najbolji rad je Sunset Marije Ceković iz Gimnazije "Slobodan

Škerović" Podgorica.

Nagrađeni radovi biće prevedeni na engleski jezik i objavljeni u zborniku YRE Book 2011. Na web stranici www.mladi-ekoreporteri.org.me, mogu se pogledati po 20 najboljih fotografija u dvije kategorije, 15 foto priča i 15 članaka, a on-line glasanje traje do 05. juna, kada će na Svjetski dan zaštite životne sredine biti proglašeni najbolji radovi po mišljenju publike.



Ja ovim fotografijama apelujem da se što veći broj šuma zaštići i da se što više ogoljenih terena pošumi. Tako bi moja država Crna Gora ličila na jedan veliki nacionalni park

JU Srednja poljoprivredna škola
Autor: Radonjić Tihomir
Mentorka: mr Tanja Kragulj, prof
Vanja Lazarevski, prof

Čuvajmo šume rad Tihomira Radonjića - druga nagrada u kategoriji "foto priča"



Priroda u sjeni aktivnosti Rudnika



Priroda-pobjednik

Koga brinu naša prava rad Milice Đuković - treće mjesto u kategoriji "ekološki članak"

Priča o drvetu i kamenu - prva nagrada u kategoriji "foto priča"
rad Maje Ljuljić, Brigitte Bojadžić i Azre Čobić

Stari grad Bar

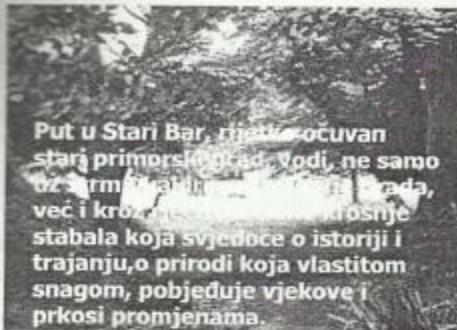
Priča o drvetu i kamenu

Slajd 1



A posao ne bura
nesvakidašnjim
životom.

Slajd 4



Put u Stari Bar, rijeku ocuvan
stari primorski grad. Vodi, ne samo
čez strome i vjetrenje, nego i voda, a
već i kroz vremena. Uz put rastu
stabala koja svjedoke o istoriji i
trajanju, o prirodi koja vlastitom
snagom, pobjeđuje vječove i
prkosí promjenama.

Slajd 2



Nisko rastinje
prihvade kamen...

Slajd 3



Tu je priroda zaustavila vrijeme.

Slajd 6



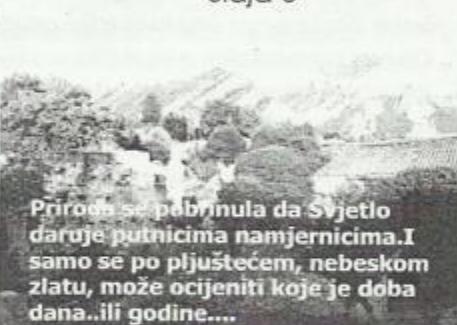
Ljudska ruka, Stara
darovačka svje...

Slajd 7



I učim ih da drvo i kamen zive jed-
nim životom.

Slajd 8



Priroda se pebrinula da svjetlo
daruje putnicima namjernicima. I
samo se po pljušćem, nebeskom
zlatu, može ocijeniti koje je doba
dana..ili godine....

Slajd 9



Ako prođete ispod Sunca,
otkrite tajnu starih građevina i
arhitekture srednjeg vijeka

Slajd 10



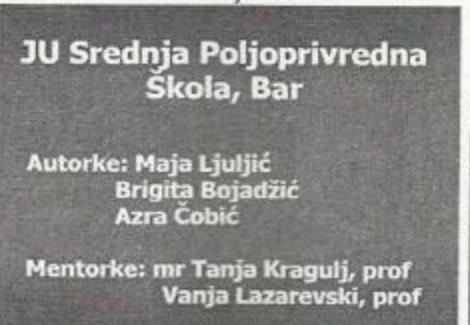
Ukoliko dodijete kamen, postaćete
dio istorije.

Slajd 11



Stari Grad Bar, ponjećete u vlastito
trajanje.

Slajd 12



JU Srednja Poljoprivredna Škola, Bar

Autorke: Maja Ljuljić
Brigita Bojadžić
Azra Čobić

Mentorke: mr Tanja Kragulj, prof.
Vanja Lazarevski, prof.

Slajd 13



Sa dodjele nagrada



Piše: Vanja Lazarević
Foto: privatni album

Nina Petković

VOLIM DA POBJEĐUJEM

Cura iz komšiluka - iz najmanje bokeljske opštine, otključala je vrata uspjeha i nosi se sa njim kao istinska zvijezda, kao dobar momak iz kraja, kao dama, kao Julije Cesar! Nina se ne da, a drago joj zbog Ines!

Koliko vrata ima uspjeh?

Jedna ulazna, a toliko izlaznih. Uglavnom imaš samo jednu šansu da uđes, a bezbroj da izletiš.

Operacija slijepog crijeva ili krajnica?

Nekom bi implantacija mozga bolje dosla nego implantacija grudi. Operacija svakako nije nesto nužno loše, nekad pomaže operisanom, a nekad okolini.

Operisana od trijumfa ili?

Ma ne, ko je operisan od trijuma?? Nijedan čovjek na svijetu koji se takmiči u nečemu, nema nista protiv da pobijedi, zar ne? Svako ko se takmiči, gaji u sebi neku nadu da će se vratiti kao pobednik, da će ga dočekati kao Cezara i njegovu vojsku! Volim da pobjeđujem! Mislim da je posao kojim se bavim uslovjen željom za trijumfom.

Estradni maniri- sa njima se rađaš ili trebaju papiri?

Estradni maniri, kako to imaginarno zvuči! Ima manira, naravno, samo što su pjevači došli do suludog zaključka da skandali prave zvijezdu. Pa pokazujući intimne dijelove tijela, misle da će popraviti rejting kod publike. Ipak, izdvojila bih Masića, Arsena Dedića, Ognjena Radivojevića, Sergeja Ćetkovića kao pozitivne primjere estradnih manira. Negativnih ima toliko, da bi morali čitav jedan broj vašeg sjajnog

časopisa posvetiti tome!

Možda je Michael Jackson imao skandala, ali je imao i 800 miliona prodatih albuma. E, to su maniri!!!

Velika face sa dna iste kace ili prave mace?

Prave mace, definitivno!

Dan poslije ili noć prije?

Dan poslije mi uvijek ljestve zvuči, zato mi se i bend tako zove, ali s obzirom da sam naučila da ništa ne prepuštam slučaju, noć prije je efikasnije, hehe!

Ne daj se Nina, ne daj se Ines...

Nina se ne da! Nina je tvrdoglavi Ovan i koliko god joj neko pokušava skrenuti pažnju na nešto, Nina će uraditi ono što je naumila! Meni je drago zbog Ines, ali ja sam samo svoja! I šta je na kraju bilo sa Ines, nikako da saznam, je li otišla da prevari muža u toaletu, namjestajući šminku? Je li, napokon, promjenila namještaj i provjetrila prostorije???

Zanimacija ili provokacija?

Zanimacija je nekako penzionerski pojam, vjerujem da će imati zanimaciju u sedamdesetim, recimo Bonsai, ili tako nešto, tako da sam više za provokaciju, ona definiše nezavistan duh, želju za dodirivanjem granica, makar to bile i granice ljudske izdržljivosti na istu (provokaciju, naravno). Glasam za provokaciju, u ineligenntnim okvirima.

Psi laju, karavani....

Karavani su veoma praktična vozila koja ne laju, ali dobro dođu za prevoz muzičke opreme na koncerте. Kad bi se kultura mogla dovoziti karavnom, kupila bih veeeliko dostavno vozilo, u karavan verziji.

So i tekila ili so i pijesak?

Sa uparadaju, tekilu ne volim, pijesak na plaži takođe. Ne znam zašto su pješčane plaže toliko omiljene, ja više volim kamenjar.

Crna, plava, smeđa?

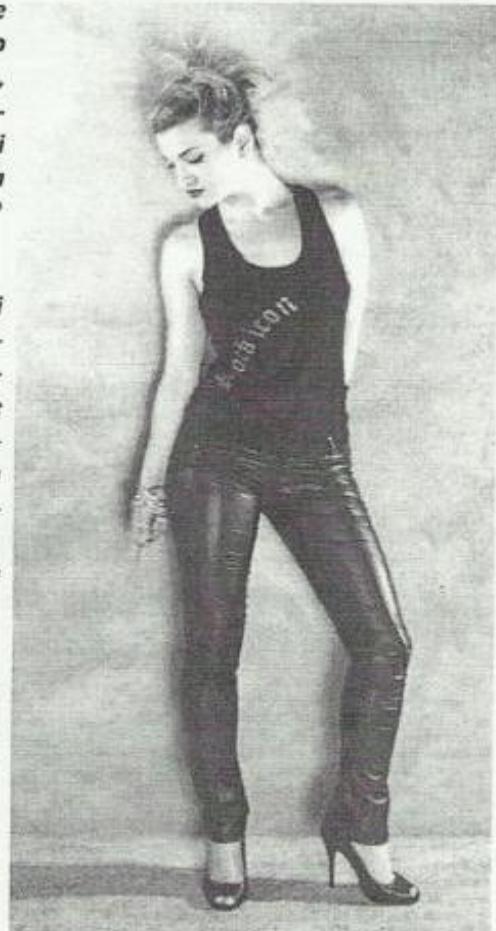
Ja? Svejedno. Ne dozvoljavam da me razmišljanje o boji kose ometa u razmišljanju o sudbini ozonskog omotača, recimo!

Crn, plav, smeđ?

Kakav god bio, na kraju ce biti čelav, ili u najboljem slučaju - počešljans jednog kraja glave na drugi, da pokrije što se pokriti ne može.

Vazda Pine ili u bijeli svijet šine?

Haha, ovo je najbolja rima i najteže pitanje za mnoge! Sve zavisi od toga ko šta želi od života! U to ime, evo i vama jedne rime: U bijeli svijet šine, za odmor na Pine!



Piše: Mijatović Zvonko

Bezbjednost i zaštita djece na internetu

CYBERBULLYING – NASILJE PUTEM TEHNOLOGIJE

Iako nasilnici među djecom postoje oduvijek, savremena tehnologija im je dala potpuno novu platformu za zlostavljanje putem Interneta, bilo da se radi o forumima, društvenim mrežama, poput Facebooka ili komunikacijskim aplikacijama poput msn-a, ICQ-a i sličnih. Uvrede i izrugivanja upućene kroz nove kanale su jednako bolne kao i one izrečene u stvarnom svijetu. Uz sve to, internet zlostavljačima nudi i anonimnost.

Opasnosti kojima su djeca najčešće izložena na internetu su:

- ◆ Sajber zlostavljanje
- ◆ Dječja pornografija
- ◆ Pedofilija
- ◆ Internet zavisnost

Što je to cyberbullying?

Cyberbullying je riječ koja opisuje korišćenje tehnologije u svrhu zlostavljanja, dosađivanja, zastrašivanja ili sramoćenja druge osobe. Tu spadaju razne vrste zastrašivanja, slanja sms poruka ili emailova uvredljive sadrzine, postavljanje fotografija šokantnog ili uvredljivog sadržaja sa ciljem da se kod žrtve izazove neprijatljost i šok, kreiranje web sajtova koji imaju za cilj ismijavanje određene osobe...

Ovo je najčešća pojava i to od strane djece. Na meti su druga djeca i nastavnici (profesori). Može se reći da je glavni „krivac“ Facebook. Dovoljno je da samo jedno dijeti iz razreda otvoriti profil i lanac je krenuo... Umnožavaju se „priatelji“, jedna djevojčica od 10 godina već ima preko 3.200 prijatelja!

Najčešće se koristi Facebook za otvaranje grupe tipa: „Ko mrzi tog i tog...“ i snimanjem video sadržaja putem telefona da bi se namjerno, svjesno, neprijateljski ponašali i zlostavljali drugu djecu, odnosno sa ciljem da naštete pojedincu (ili grupi).



ma na taj problem, najčešći odgovor roditelja je: pa, što si otvaraao Facebook? Ko ti je dozvolio? I sad, zabranjujem ti internet! – što je potpuno pogrešno. Djeci treba podrška i treba pokazati inic-



Jedna od grupa: Svi koji mrze...

Grupe se otvaraju iz različitih (uglavnom dječjih) razloga: debeo, mršav, kratka kosa, ružne patike, štreber, itd. Možete samo pretpostaviti kako je tom djetetu koje dođe na Fejs i sazna da postoji preko 100 druge djece koja ga mrzi. Takođe otvaraju se i grupe gdje daci mrze svoje nastavnike i profesore: „Ko mrzi nastavnicu biologije (ime i prezime) iz škole...“. Na Facebook-u u trenutku pisanja ovog članka je bilo oko 2.000 grupa koje su sadržale riječi: svi koji mrze...

Nerijetko smo imali prilike vidjeti na YouTube-u video snimke (koje poslje prenesu i ostali elektronski mediji, televizije uglavnom) o tome kako djeca u školi snimaju mobilnim telefonima međusobne tuče, zlostavljanja i maltretiranja druge djece i nastavnika. Normalno je da u takvoj situaciji pokušate to da sprječite a ne da mirno gledate i tražite što bolji ugao da to snimite, pa brže bolje na YouTube da to okačite. Neverovatno je da tri starija dječaka tuku mlađeg a da oko njih stoji 20-tak drugih učenika koji to SAMO snimaju.

Posljedice

Neka djeca koja su bila izložena takvom maltretiranju naprosto puste da sve prođe, a druga dožive sve vrlo emotivno što za posljedicu ima promjenu u ponašanju: povlačenje u sebe, preispitivanje (sebe lično) svoje porodice, roditelja, škole, preispituje značaj prijateljstva, dobija loše ocjene u školi, ne druži se, ne izlazi... Oni imaju veće izgleda za tjeskobu, depresiju i druge poremećaje vezane uz stres, a zabilježeni su čak i slučajevi u kojima je zlostavljanje završilo samoubistvom.

Kada dijete koje doživljava sajber zlostavljanje dođe kući i ukaže roditelji-

ativu da se taj problem riješi. „Djeca su računarski pismenija od svojih roditelja i upravo su roditelji ti (prvenstveno) koji treba dodatno da se edukuju o opasnostima koja im prete na Internetu kao i prevencijama koje mogu da se sproveđu u cilju njihove zaštite“ ovo je zaključak jednog ispitivanja ovog problema.

Simptomatično je što je ova pojava toliko uzela maha i da su česti primjeri, gdje se djeca koja su prvo bila sajber zlostavljava (bili mete), preokrenu i postanu djeca koja zlostavljaju drugu jer je to način da se „uključe u zajednicu“ i skrenu pažnju sa svog problema (tj grupe).

Šta preduzeti

Iako cyberbullies često misle da su anonimni i/ili nedodirljivi, nisu. Uvijek se preporučuje uzdržavanje od bilo kakve komunikacije sa takvim osobama, i jednostavno - prijavljivanje.

Postoje neka jednostavna sredstva, koje može preduzeti i svako uznemiravano dijete:

- blokirati ili prekinuti komunikaciju sa dotičnom osobom,
- ne otvarati i ne čitati emailove/poruke od dotične osobe, već ih odmah samo obrisati, podesiti u programu da ove osobe smatra nepoželjnim i uopšte ne prikazuje njihove poruke,
- ispričati prijatelju, roditeljima ili nastavnicima,
- prijaviti problem Internet provider-u, mobilnom operateru ili moderatoru sajta, foruma i sl.
- nikada ne uzvraćati na cyberbullying cyberbullying-om.

Porodica, škola i lokalna zajednica su ti koji mogu i imaju načina da se ovakav način zlostavljanja zaustavi intenzivnom edukacijom odraslih i vaspitanjem i obrazovanjem djece.

Poljoprivreda, Povrtarstvo, Voćarstvo, Pčelarstvo, Veterina

Piše: Akademik za poljoprivredu i veterinu i Vanja Lazarević

Povrtarstvo

Sadnja krompira

Dobra cijena krompira "isprovocirala" je mnoge poljoprivrednike da se ovog proljeća upuste u njegovu sadnju. Prije nego što krompir posadimo i na njego-vom se plodu, ne samo prehranimo nego i obogatimo, evo informacija koje moramo znati o njegovoj sadnji i uzgoju.

Krompiru odgovaraju slabo kisela zemljišta, pH 5,3-6,0. Postizanje visokih prinosa adekvatnih primjenjenoj agrotehnici, dubrenju i kvalitetu sadnog materijala, omogućuje 350-400 mm padavina tokom vegetacije. Eventualni nedostatak vlage nadoknađuje se navodnjavanjem (tri do pet puta tokom vegetacije sa 20-40 l/m²).

Sadi se u drugoj dekadi aprila. Ishrana biljke tokom vegetacije je veoma bitna. Primjenjuju se organska i mineralna đubriva. Stručnjaci preporučuju primjenu stajnjaka u količini od 30 t/ha. Stajnjak se zaorava u jesen, a dobro zgoreli u proljeće pred kultivaciju. U baštama i vrtovima zgoreli stajnjak se unosi „kućice“ ili redove. Za ranu proizvodnju krompira krtole se nakljavaju. Pod naklijavanjem krtola podrazumijevamo da je većina okaca na krtoli klijala i dala čvrste zelene klice koje se teško odvajaju od krtole. Upotreboom, na ovaj način pripremljenih krtola, skraćuje se period sad-

nje za 14 dana. Ukoliko posadimo nenaklijale krtole u umjereno vlažno i dovoljno toplo zemljište, u fazu klijanja i nicanja dolaze za oko 20 dana. Sadnja krtola u hladna i vlažna zemljišta produžava period od sadnje do nicanja i izlaže ovaj usjev mogućoj pojavi bolesti i propadanju.

Sadnja naklijalog krompira započinje kad se zemljište na dubini od 10 cm zagrije na oko 5° C. Sade se krtole mase 50-60-70 g, na razmak 25-35 cm, 50-60 cm između redova, na 6-10 cm dubine. Ogrče se posle sadnje, a nakon toga je preporučljivo zemljište pokriti slamom 5-10 kg/m². Dužina vegetacije je od 60 pa preko 150 dana, što zavisi od mnogo faktora. Izbor zdravog sjemena je od najvećeg značaja za rentabilnu proizvodnju. Kvalitemo seme krompira je veoma skupo, ali proizvodnja donosi zaradu samo ako je ono „pravo“ sa deklaracijom. Sjeme krompira treba nabavljati od pouzdanih proizvođača i distributera koji su registrovani za te djelatnosti.

Mada krompir dobro podnosi monokulturu, ipak se ta praksa izbjegava zbog umnožavanja prouzrokovaca bolesti i štetočina. Na istu parcelu krompir treba sijati tek nakon 3 do 4 godine. Najbolji predusjevi su višegodišnje leguminoze i trave, grašak, boranija ili žitarice. Krompir, kao predusjev, odgovara svim povrtarskim kultarama.



Pčelarstvo

Besposlenim ulaz zabranjen-Pazi,pčela!

je obeleženo ovakvim tablama veličine oko 30 x 45 centimetara od recikliranog materijala, sa natpisom „Pčele na poslu, oprez. Medonosne pčele su socijalni insekti spremni da brane svoje košnice. Remećenje može da izazove povrede. Ovaj pčelinjak je vlasništvo/njime rukovodi:“ i linija za upisivanje podataka.

Ovu odličnu ideju je lako realizovati i napraviti table u sopstvenoj radionici. Tako ćemo blagovremeno upozoriti nezvane posjetioce da se ne približavaju području gde mogu dobiti ubod, a ako su još pri tome i alergični sprječiti neželjenu glavobolju.

Da ne bi došlo do nesporazuma i neprijatnih situacija, područje pčelinjaka



Voćarstvo

Jagode bijelog ploda

Kada se kod nas spomenu jagode, odmah se pomici na crveno obojene plodove karakteristične arome. Malo je poznato da postoje i bijele jagode, drugačije ne samo po boji, već i po ukusu koji podsjeća na ananas.

Stvorene su u Evropi, još u 18. vijeku, ukrštanjem američke divlje jagode sa čileanskim. Poznata sorta je „Alpina“ ili šumska jagoda. Najviše se gaje u Americi, gde su, zahvaljujući neobičnom ukusu, nezaobilazni sastojak nekih ekskluzivnih poslastica.

Bijele jagode se uglavnom proizvode iz sjemena. To su perene, odnosno trajnice, koje godinama ostaju na istom mjestu i redovno rađaju, ali ne razvijaju živiće. Zbog toga se vegetativno mogu razmnožavati samo dijeljenjem korjena starijih biljaka. Dobro podnose sjenovita mjesta i lijepo se uklapaju u cvjetne leje. Bolje uspjevaju na slabo kiselim zemljишima, na kojima nije prevelika vлага. Mogu da se zasiju i formiraju staze, jer dobro pokrivaju tlo i sprječavaju rast korova. Treba ih gajiti podalje od crvenih jagoda, s kojima će se ukrštati, pa će početi da obrazuju crvene bobice. Beru se samo potpuno zreli plodovi, koji su sitni, kompaktni, sa žutim ili mrkim sjemenom. Zrelost može da se ocijeni i po tome da li se bobice lako odvajaju od biljke. Jedino potpuno zrele razvijaju aromu karakterističnu za sortu. Redovna berba pospješuje stvaranje novih plodova i produžava plodonošenje. Smatra se da bijela jagoda ima ljekovita svojstva, a u terapijske svrhe se koriste plodovi, lišće i korjen. Zabilježeno je da je u Francuskoj još u 13. vijeku divlja jagoda bijelog ploda korišćena kao narodni lek za digestivne probleme.

Danas se preporučuje kao pomoćno ljekovito sredstvo protiv dijareje i nekih kožnih oboljenja, a prave se veoma traženi losioni za negu kože, posebno za uklanjanje fleka i opeketina nakon sunčanja. Sadrži i materije koje se koriste kao prirodni

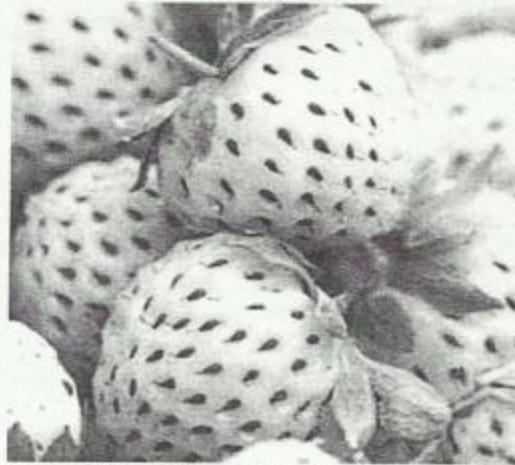
Po ukusu podsjećaju na ananas. Dobro podnose sjenovita mjesta i lijepo se uklapaju u cvjetne leje. Redovna berba pospješuje stvaranje novih plodova i produžava plodonošenje. Preporučuje se kao pomoćno ljekovito sredstvo protiv dijareje i nekih kožnih oboljenja, a od njih se prave i veoma traženi losioni za negu kože, posebno za uklanjanje fleka i opeketina nakon sunčanja.

izbjeljivači zuba.

Uzgoj iz sjemena

Iz potpuno zrelih plodova uzima se sjeme, koje je veoma sitno. Da bi moglo da isklija, potrebno je, kao i u prirodi, da prođe kroz fazu niskih temperatura, pa se iz tog razloga ostavlja u frižideru šest sedmica prije sjetve.

Drugi način proizvodnje je samozasijavanjem. Naime, nekoliko plodova ostavi se na biljci, tako da će sjeme spontano klijati naredne godine. Klijanje i početni porast odvijaju se sporo, pa je potrebno najmanje dvije-tri nedelje od sjetve do pojave prvih biljčića. Cvjetove prve godine treba uklanjati da bi se razvile bujne biljke, što će osigurati bogatiji rod narednih godina.



Voćarstvo

Plavi krastavac – neobično kinesko voće

poslastica, posebno u Kini, odakle potiče. Raste kao listopadni ili polulistopadni žbun i do četiri metra u visinu. Plodovi plavosive boje podsjećaju na mahune baba, dugi su oko deset a široki dva do tri centimetra. Sazrijevaju u oktobru. Meso je bijelo, želatinozno i slatko, s crnim sjemenkama veličine oko centimetra.

U postojbini, plodovi se ubrajaju u delikatesno voće. Meso je bijelo, želatinozno i slatko, s crnim sjemenkama veličine oko centimetra. Voćka ne bira zemljiste, ali joj najviše odgovaraju plodna, rastresita i ocedita.

Kineski plavi krastavac, plavi prsti, čarobni pasulj ili plavo dugljasto voće, rijetko se sreće kod nas. Na istoku je omiljena

Dekorativnom izgledu drveta doprinose veliki perasto složeni listovi neobične plavo-zelenе boje, dužine 60-90 centimetara. Cvjetovi su zvonasti, žutozeleni, prečnika tri do šest centimetara, grupisani u cvasti duge i do pola metra. Cvjeta od maja do juna.

Voćka ne bira zemljiste, ali joj najviše odgovaraju plodna, rastresita i ocedita. Veli sunčane položaje, mada uspjeva i u polusijenci. Najviše joj smetaju hladni vjetrovi te je treba saditi na zaklonjenim mestima. Mlade biljke su otporne na mraz i mogu da izdrže -15°C, a starije -23°C. Ne zahtjeva posebnu negu. Tlo oko voćke se redovno obrađuje, dubri i navodnjava. Voda je potrebna i nakon rezidbe. Tolerantan je prema bolestima i štetočinama.

Kineski plavi krastavac je najdekorativniji u jesen, kada plodovi dobijaju karakterističnu plavu boju, a lišće požuti. U postojbini, plodovi se ubrajaju u delikatesno voće. Ljekovitost još nije detaljnije proučena.



Nastavak na narednoj strani

Stočarstvo

Pravilna njega prasadi

Prasad su po dolasku na svijet nezaštićena i osjetljiva na uslove spoljašnje sredine, pa su prvi dani života najvažniji za prilagođavanje i preživljavanje. U tom periodu su najveći gubici, koji se pravilnom njegom mogu svesti na najmanju moguću mjeru.

S posebnom pažnjom, treba pripremiti mjesto na kojem će se krmača prasiti, jer se u tom slučaju ne radi isključivo o udobnosti. Naime, digestivni putevi prasadi su još uvijek sterilni, a crevna flora se stvara postepeno, tako što mladi unose mikroorganizme iz okruženja. Prije svega one koji se nalaze na koži i mlijecnim bradavicama majke, ali i one iz prostirke. Da bi se uspostavio dobar mikrobiološki balans u digestivnim putevima, prostor mora biti suv i čist. Posebno je važno da prostirka bar u prvim danima bude od slame, jer će prasad, zahvaljujući tome, unijeti širok spektar mikroorganizama. Iz istog razloga, koža krmača ne sme da bude zaprljana i vlažna. I pored svih mjera predostrožnosti, prisustvo koli bakterija u crijevima se ne može izbjegći, ali će se njihovo dejstvo blokirati korisnim mikroorganizmima.

Prasad treba što pre da prime kolostrum s antitijelima majke, koji u prvim danima predstavlja jedinu imunološku zaštitu. Mladi dolaze na svijet s malom energetskom zaštitom, pa je prvi podoj značajan i zbog sastojaka koji će ih činiti vitalnim, sposobnim da se izbore za mlijecnu bradavicu i nastave da sisaju. Pored toga, potreban je i normalan razvoj organa za varenje, tako da prasad treba

Prasad treba što pre da prime kolostrum s antitijelima majke, koji u prvim danima predstavlja jedinu imunološku zaštitu. Najbolje bi bilo da ga usvoje tokom prvih 6 do 8 časova, kada ima najveću koncentraciju antitijela.

da prime kolostrum tokom prvih 6 do 8 časova, kada ima najveću koncentraciju antitela. Da bi se izlučeni kolostrum pravilno rasporedio u leglu, korisno je ako se odvajaju prasići koji su se prvi oprasili i posisali dovoljnu količinu. Na taj način slabijima se pruža šansa da prezive.

Jedan od ključnih uslova za opstanak je i toplota. Prva tri dana temperatura mora biti iznad 34°C, jer mladi nemaju energetsku rezervu potrebnu za savladavanje niže temperature. U protivnom, gubiće snagu, teže dolaziti do mlijeka, slabiti, biće podložniji infekcijama, a na kraju će, najčešće, i uginuti. Temperatura se kasnije postepeno snižava, prema uzrastu. Od trećeg dana na 30 i neposredno prije odlučivanja 20.

Pokazalo se da na znatno smanjenje uginuća u prvim danima utiče kada se prasad obrišu i drže pod infrarvenom lampom. Stručnjaci preporučuju da im se za tu svrhu pripremi u uglu udobna prostirka. Na taj način se kasnije pravilno može podešavati temperatura u prasilištu prema potrebi – viša za prasad, a niža za krmače.



Agrometeorologija

Trend-neravnomjeran raspored padavina

Mnoštvo stručnjaka sa Instituta za ratarstvo i povrtarstvo, Poljoprivrednog i Prirodno matematičkog fakulteta širom svijeta rade na procjeni razmjera klimatskih promjena. Stručnjaci Centra za meteorologiju i modeliranje životne sredine kaže da će u narednim godinama količine padavina biti na višegodišnjem nivou. Problem će biti sa intenzitetom i raspodjelom kiše. Takav trend je već uspostavljen a ona podsjeća na sušno proleće od pre dvije godine, kada u aprilu u Novom Sadu nije pala ni kap kiše, dok je u tri majska dana palo od 50 do 100 litara po kvadratnom metru.

Savjetuje se prilagođavanje biljne proizvodnje radi ostvarivanja stabilnih prinosa zadovoljavajućeg kvaliteta. Potrebno je investirati u



Uticaj klimatskih promjena na poljoprivredu sve je izraženiji i neophodno je prilagoditi (adaptirati) proizvodnju radi dobijanja stabilnih prinosa zadovoljavajućeg kvaliteta, savjetuju stručnjaci Centra za meteorologiju. U saradnji sa najznačajnijim svjetskim institutima kroz višegodišnja istraživanja oni predviđaju smanjenje padavina u toku vegetacije, ali što je još važnije za poljoprivrednu, njihovu neravnomernu raspodjelu.

sisteme za navodnjavanje ali i uređiti kanalsku mrežu radi odvodnjavanja. Važno je očuvati plodnost zemljišta a obradu izvesti tako da se poveća moć upijanja i zadržavanja vlage. U proizvodnji voća i povrća potrebno je postaviti protivgradne mreže radi sprječavanja štete od leda ali i ožegotina na plodovima koje su sve češće. Stručnjaci prognoziraju pojавu većeg broja korovski vrsta, štetočina i bolesti koji nisu bili karakteristični za naš region a koji će doći kao posljedica klimatskih promjena. Pošto se ne može očekivati da svi proizvođači znaju sve o potrebnim merama prilagođavanja poljoprivredne proizvodnje, značajan posao u pravovremenom transferu znanja očekuje stručnjake u savjetodavnim službama i poljoprivrednim stanicama.





Nik Đarko Jelić, prof.

Genetski modifikovana hrana

ČIME SE SVE HRANIMO

Genetski modifikovana hrana (GM) se u proizvodnji nalazi skoro čitave dvije decenije. Hrana koja može da ima neke komponente GM su na primjer: ulja, konzervirane cerealije, mlječni proizvodi i većina proizvoda koji u svom sastavu imaju soju ili kukuruz. 80% soje i kukuruza koji se gaje u Americi su genetski modifikovani varijeteti.

Genetski modifikovani organizmi se mogu definisati kao organizmi u kojima je genetski materijal (DNK) izmjenjen na vještački način. Tehnologija kojom se to postiže se često naziva "moderna biotehnologija", "genetska tehnologija", "rekombinujuća DNK tehnologija" ili "genetski inženjering". Ovom tehnologijom je takođe moguće selektovani gen iz jednog organizma unjeti u drugi, čak i među vrstama koje nisu srođne.

Proizvodnja i prodaja genetski modifikovane hrane se razvila zbog prednosti koje ima i za proizvodače i za kupce. Proizvodi su jeftiniji, trajniji i često veće nutrijionalne vrijednosti. Što se proizvodača tiče, GM usjevi su otporniji prema biljnim bolestima i štetočinama i imaju veću toleranciju prema različitim pesticidima. Cilj je bio da se, između ostalog, eliminiše korišćenje pesticida i postigne produktivnija i jeftinija proizvodnja. Otpornost ovih biljaka na štetočine je postignuta tako što im je "usađen" gen za proizvodnju toksina iz bakterije *Bacillus thuringiensis*. Ovaj toksin se inače u poljoprivredi koristi kao insekticid i nije štetan za ljudi. Otpornost na herbicide je postignuta korišćenjem gena iz bakterija otpornih na herbicide.

Kakvi su mogući negativni efekti genetski modifikovane (GM) hrane na ljudsko zdravlje?

Dok neki eksperti smatraju da bi genetski modifikovana hrana mogla jednog dana da služi u prevenciji nekih bolesti kao što je kancer ili osteoporozu, kritičari tvrde da GM hrana može da prouzrokuje ozbiljne probleme sa zdravljem.

Do sada je utvrđeno da GM hrana može da ima:

- (a) direktno negativan efekat na ljudsko zdravlje - može da izazove toksičnu reakciju,
- (b) tendenciju da izazove alergijsku reakciju,
- (c) povećanje rizika od kancerogenih oboljenja
- (d) negativne efekte vezane za nestabilnost gena unjetog u biljku,
- (e) lošiju hranljivu vrijednost vezanu za genetsku modifikaciju itd.

Lijepo, ali opasno!

