



РАСТАНАК ОД УЧИТЕЉИЦЕ МИЛЕНЕ

Ученици IV-3 одељења Основне школе „Никола Вукићевић“ из Сомбора, опростили су се од своје учитељице Милене Крга, која их је водила четири године, свечаном приредбом у Великој сали Градске куће у Сомбору. Многобројна публика, коју су чинили родитељи, браћа, сестре, баке, деке, кумови и пријатељи, дугим аплаузом наградили су четвртаке за успешно изведене најлепше рецитације, певање, свирање на фрулици и сценски приказ

„Нађа и Кађа“, а многима је, пре свега учитељици и деци, у оку заискрила суза због расанка.

Свих двадесет и седморо малишана из овог одељења од јесени ће упознати нове наставнике и кренути у нова животна искушења. Очекују их многе непознанице, али су сигурни да ће и све будуће лепе и тешке тренутке моћи да поделе са својом учитељицом Миленом.

Данијела Мирчета

СЕДАМ СНЕЖАНА И ПАТУЉАК

Ученици шестог разреда и њихова наставница српског језика Драга Милетић у ОШ „Доситеј Обрадовић“ приредили су догађај који је измаио осмехе, аплаузе и емоције. На сцену су поставили представу за децу „Седам Снежана и патуљак“, познатог писца Тоде Николетића.

Представа је имала премијеру поводом прославе Дана школе, али су родитељи и наставници желели

да је погледају још једном. И нису зажалили... Ученици – мали глумци показали су да воле да глуме, да у томе уживају и дају свој максимум. Публика није штедела дланове, наградивши труд, таленат и време које су одвојили да изнедре ову представу. Наставница није крила своје задовољство дечијим умећем, пожелевши да овакву сарадњу настави са својим ученицима.

ПОРОДИЦА

РАДОСНИЦА

Младенци



Милош Шакић, 3 године

Но, но... Немојте ми рећи да досад нисте хтели да објавите моју фотографију. Да мој дека није био код вас, ви ни не знате шта бисте пропустили. Је л' видите како сам се лепо дотерао за сликање? Ту је и јакница и фризурица!



Страхиња Танурџић и Тајјана Ланчуски



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА
Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com

Пише: Изабела Рашковић,
дипломирани психолог

ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЈЕНТАЦИЈА

Велики део свог живота човек проведе на радном месту. Када неко ради посао који воли, кроз који може да се развија и доказује, који одговара његовим интересовањима и способностима, тада је посао извор задовољства, рад се обавља са више воље и мотива и самим тим су и резултати рада добри. Када се ради посао који се не воли, који не одговара интересовањима и способностима човека, тада рад постаје напор и мука, и наравно, изостају и добри резултати рада. Професија којом се бавимо у великој мери одређује и стил и начин нашег живота. Због тога је избор средње школе или факултета важан корак у животу сваке младе особе. Понекад је тај избор лак и једноставан, а понекад тежак.

Професионална оријентација је појам који се односи на процес психолошког саветовања везаног за избор будућег занимања, избор одређене средње школе или факултета. Једна стара изрека каже да нико није способан за све, али да је свако способан за нешто. У оквиру професионалне оријентације се различитим психолошким тестовима утврђују способности појединца и на тај начин се проналази област рада за коју је та особа својим способностима предодређена. Затим се посебним психолошким инструментима (тестовима), утврђују професионална интересовања појединца, као и карактеристике личности те особе. На основу добијених резултата, утврђених способности, интересовања и карактеристика личности, као и школског успеха и постигнућа, се проналази одговарајуће занимање, тј. школа за ту особу. Дакле, ако још увек нисте изабрали будућу школу или сте неодлучни, потражите савет стручњака.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ
ЦЕНТАР ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ

Пише:
Др Мелита Лекин,
педијатар



ХИПЕРВЕНТИЛАЦИОНИ СИНДРОМ

Хипервентилација је убрзано и дубоко дисање које превазилази потребе организма и доводи до пада угљен-диоксида (CO2) у крви, те са собом повлачи одређену симптоматологију. Непосредна последица је сужење крвних судова у кожи (бледило), у мозгу и другим ткивима. Дакле, **нако брзим дисањем уносимо више кисеоника у ткива, ипак се јавља мањак кисеоника у свим ткивима.** Последице се јављају **симптоми:** вртоглавица, омаглица, изненадним збуњености, недостатак ваздуха, замагљен вид, убрзан рад срца, утрнулост и неосетљивост на додир у рукама и ногама, ознојени дланови и уоченост мишића. Пошто хипервентилација представља физички напор, особа која хипервентилира често осећа топлоту у телу, поцрвени, презнојава се и уморна је или исцрпљена. Чешће коришћење грудних мишића доводи до напетости грудних мишића, па чак и стезања и болова у грудима. Ако се превише брзо или превише дубоко дисање настави, долази до **друге фазе хипервентилације**, која се испољава следећим симптомима: још јачом вртоглавицом, често праћеном мучком, немогућношћу да се слободно дише, јаким стезањем или оштрим болом у грудима, краткотрајном одузетошћу мишића у различитим деловима тела, изненадним губитком свести (ретко), све већим осећајем страха. Важно је препознати ХВС да би се избегло излагање пацијента комплексним, скупим и непотребним дијагностичким процедурама, те да би се овај поремећај третирао на адекватан начин. Доказује се **хипервентилационим тестом** који подразумева хипервентилацијом провоцирање иницијалних тегаба описаних током спонтаног хипервентилационог напада (под контролом лекара).

Терапијске мере састоје се од разговора и смиривање пацијента, затим стављање кесике или рукавице на болесникова уста и нос да би удисао већ издахнути ваздух са већим садржајем CO2. Болесник захтева мир и пажњу, савет психолога. Превенира се психотерапијским третманом.



ЖЕНА ЖЕНИ
НВО „Женска алтернатива“

Пише:
Јадранка Радојчић,
психолог



ТЕЛО КАО КЊИГА (1)

Тело – људско тело, наше тело и било чије тело, можемо схватити као једну нему књигу, неми запис, али видљив доказ једног живота и свега што је у њему било садржано. Оно је и траг наше душе, проживљених искустава, осећања, веровања...

Наша искуства не живе само у нашем уму, она су дубоко утиснута и у наше тело. Оно што се догађа у нашем уму одражава се свакодневно на телу, јер су сви нивои нашег постојања међусобно повезани. Вештом посматрачу оно пуно казује. Као у некој књизи, као у неком филму... што су уметници, књижевници, редитељи, сликари користили као надахнуће за своја дела (на пример диван филм „Тело као књига“ британског редитеља Питера Гриневеја о младој манекенки фасцинираној калиграфијом и сликањем по телу, два традиционална вештина која су се користиле за осликавање или записивање проживљених искустава, размишљања, спознаја).

И самим посматрањем можемо открити места на телу на којима су записана тешка животна искуства, обрасци понашања, склоности, навике, па и емотивне блокаде и тешке емоције гурнуте у неке фијоке наше душе, које ипак потискивањем неће нестати, већ ће из својих скривених дубина пронаћи начин да се манифестују на телу. Цела наша личност са свим радостима и боловима, догађајима, потресима, осликана је на телу, на коме је исписана животна прича особе која у њему живи. Склоност неуважавању, занемаривању ове наше целовитости, којом се ретко користимо, има своје последице. Решавање проблема, здравствених, физичких, психолошких, захтева лични развој и окретање себи и спајање најважнијих веза у нама: духовних, менталних, осећајних, телесних.