

У ПРИПРЕМИ СОЦИЈАЛНИ ПРОГРАМ И ЗА ПРОСВЕТУ

# ОТПРЕМНИНЕ НА ТЕРЕТ ОДЛАЗЕЋИХ

• Предложено да онима који добровољно желе да оду из просвете отпремнине буду 200 евра по години стажа • Посебна врста стимулативне отпремнине за оне који су испунили само један од услова за одлазак у пензију - 6 просечних бруто плата запосленог или 6 бруто плата у привреди • Уштедама до већих плата

Још колико данас (петак, 15. јануар) у Београду би требали бити настављени преговори са тимом министра финансија др Дијане Драгутиновић, око утврђивања коначне верзије

добровољно одлазе из образовног система и чијим одласком се смањује број извршилаца износе 200 евра нето по години стажа, о "посебној врсти" стимулативне отпремнине за оне



Софија Мандарић, Роланд Вучинић и Марија Јандрић на конференцији за штампу

и критеријума за добровољни одлазак просветних радника у пензију уз стимулативну отпремнину. Услови које је држава понудила просветним радницима била је и тема на овонедељној конференцији за штампу Синдиката радника у просвети Србије.

- Синдикати и сви остали заинтересовани треба у релативно кратком временском периоду да се изјасне о предлозима да отпремнине за све запослене који

који су испунили један од услова за одлазак у пензију и да се остварене уштеде искористе за повећање цене рада у другој половини ове године - појаснила је услове Софија Мандарић, координатор НСПРВ Западнобачког округа. - Ово на први поглед и не звучи претерано лоше, али треба имати на уму да ће социјални програм пасти на терет и онако оскудног просветарског буџета. Односно, они који оду би из дела који

би примали и пре него што су отишли исфинансирали такав социјални програм. Питање је такође да ли је уопште могуће остварити уштеде и слично. Дилема и питања је још пуно и видећемо шта ће на крају бити - рекла је Мандарићева.

О темама о којима се недавно разговарало на седници Председништва СРПС-а говорила је Марија Јандрић, члан КО НСПРВ Западнобачког округа.

- Са седнице је упућен позив колегама да доставе предлог измена и допуна Закона о основама система образовања и васпитања и колективног уговора. Закључили смо да треба insistирати да се убудуће материјални положај запослених утврђује колективним уговором, а не протоколом. Наше искуство је да Влада не поштује протокол и он најчешће остаје мртво слово на папиру - рекла је Јандрићева.

Роланд Вучинић, такође члан КО НСПРВ Западнобачког округа, је посебно нагласио да су послодавци, односно школе, дужни да синдикалним организацијама бесплатно ураде завршне рачуне.

Љ. З.

## ОСНОВНА ШКОЛА "БРАТСТВО - ЈЕДИНСТВО" „САНДУЧЕ ПОВЕРЕЊА“

Вршњачки тим из пројекта „Моја школа - школа без насиља“ Основне школе „Братство јединство“ из Сомбора привео је крају своје формирање које је крунисало отварањем „Сандучета поверења“.

Како је циљ целокупног пројекта је да уз најмањи могући ризик подстакне ученика да се активно и креативно ангажују на стварању другарске и пријатне атмосфере у школи, тако и постављање „Сандучета поверења“ је једна од интегративних и битних

у којег ученици имају поверења да ће бити објективан у анализирању и решавању проблема као и разматрању предложених активности везаних за промоцију другарства.

Сматрамо да ће ефекат укључивања деце бити вишеструк:

- они могу бити „извор“ нових идеја како да се смање понашања која угрожавају сигурност у школи,
- сами стичу одговорност према очувању атмосфере,



активности овог пројекта.

„Сандуче поверења“ је дрвено поштанско сандуче где ће ученици ове школе моћи да пријаве насиље, али и да предложе адекватне активности везане за промоцију ненасиља, ферплеја и другарства.

За разматрање проблема, као и активности задужена су два ученика осмог разреда, које је Вршњачки тим између себе одабрао и један наставник

- схватају да њихова активност има ефеката и да није узалудна, - доживљавају школу местом коме припадају.

Овај аспект пројекта - ангажовање деце да сами буду они који ће креирати ненасилно окружење је великим делом кључ успеха целог пројекта, наводе сами аутори пројекта, који је под покровитељством УНИЦЕФ-а.

Татјана Јаничић, психолог

## ИЗ ШТАМPE ИЗАШАО ПРИРУЧНИК ИЗ HEMIJE PROFESORKE SVETLANE VRANIĆ



## „LABORATORIJSKI DNEVNIK“ ZA SREDNJOŠKOLCE

Zavod za izdavanje udžbenika Beograd izdao je tokom ove školske godine "Laboratorijski dnevnik hemije - ogledi iz opšte, neorganske i organske hemije" autorke Svetlane Vranić, prof. Srednje poljoprivredno - prehrambene škole u Somboru. Ovaj priručnik namenjen je učenicima srednjih škola, a recenzent je Rada Čolović, prof. hemije u Gimnaziji "Veljko Petrović".

## ZAVRŠENO TAKMIČENJE „NAJBOLJA TEHNOLOŠKA INOVACIJA“ ZA 2009. GODINU ŠESTO MESTO ZA „BIOFIZIKU“

Takmičenje „Najbolja tehnička inovacija“, najelitnije takmičenje u našoj zemlji iz oblasti naučnih inovacija, koje zajedno organizuju Ministarstvo za nauku i razvoj i Fakultet tehničkih nauka u Novom Sadu, završeno je velikim finalom 17. decembra uživo na drugom programu RTS-a. Ekipa „Biofizika“, koju čini porodica Mandić iz Beograda i Somborac Miloš Todorović,



Miloš Todorović

navljanje hrskavice u ljudskom telu i „Klopku za gelere“, koja omogućava neinvazivno pokretanje i izmeštanje stranih gvozdovitih tela zaostalih u organizmu nakon povreda u saobraćaju, sportu, domaćinstvu, na radu, kod povreda vatrenim oružjem i sl. Za oba proizvoda tim je dobio visoke ocene i međunarodna priznanja, a koliko su uspešni govori i podatak da se oba proi-



osvojila je šesto mesto, a čak dva njihova proizvoda su ušla u užu izbor. Oni su osmislili „Elastičnu magnetnu traku“ za ostvarivanje umerenog dubinskog magnetnog polja, koja se primenjuje za ob-

zvoda već primenjuju u lečenju pacijenata.

Na ovogodišnjem takmičenju učestvovalo je 178 timova, a nagradni fond je iznosio 12 miliona dinara.

## ZDRAVLJE

## RELAKSIRANI I NA POSLU

Vaše telo, um i duh traže male odmore i kada ste na poslu. Iskoristite ih za opuštanje i obnavljanje snage. Na ovaj način uspećete da nastavite posao puni elana.

Od ponedeljka do petka ste u gužvi, preopterećeni poslom i obavezama u kući, dok vikendom ne znate kuda ćete pre i šta je važnije da završite do ponedeljka. To je rutina kojom je ophrvana većina odraslih osoba. Ovakav životni stil brzo umara telo, a duh čini tromim i slabim. Zato je potreban odmor i vreme za regeneraciju celokupnog bića, a posebno je važno da znate kako da koristite slobodno vreme.

Iako je većina u vreme novogodišnjih i božićnih praznika bila na odmoru, nije teško pretpostaviti da ste to vreme utrošili na rad u kući, obimne, često preterane pripreme praznika, gošćenje rodbine i prijatelja ili odlaženje u goste. I tek što je poslednji tanjir opran, a pod usisan, vi ste se već vratili na posao. Pa ipak, da biste pomogli sebi i svoj život učinili kvalitetnijim a time i dugotrajnim, ne treba da čekate narednu Novu godinu. Počnite odmah! Evo nekoliko jednostavnih saveta koji će vam pomoći da se osećate bolje. Najpre se naučite da se opustite i na taj način smanjite stres koji je poguban za čitav organizam, a naročito za srce.

Dan počnite pravilnim protezanjem u krevetu, odmah nakon buđenja. Lezite na leđa, podignite ruke iznad glave, a noge malo rastavite, i dobro se protegnite. Zatim, položite ruke pored tela i opustite se. Podignite vrhove stopala na gore dok noge gurate ka dušeku. Zategnite čitavo telo nekoliko sekundi, a potom se ponovo opustite. Ovo će vam pomoći da se osećate lagano i rasterećeno kada ustanete. Zatim, dok perete zube uradite još jednu vežbu. Noge rastavite u širini kukova i

lagano ih savijte u kolenima. Ramena opustite, te ih podignite ka ušima što više možete i pustite ih da padnu što niže. Najpre oba ramena istovremeno nekoliko puta, a potom naizmenično deset puta. Na ovaj način relaksirate ramenu oblast čija je zategnutost pokazatelj stresa.

Ako radite sedeći u kancelariji, veoma je važno da se naučite da pravilno sedite. To znači da leđa uvek treba da vam budu prava, butine paralelne sa podom, noge rastavljene u širini kukova, a stopala celom dužinom oslonjena o pod. Svaki radni dan počnite laganom vežbom, tako što ćete se udobno i pravilno smestiti u stolicu, ali nemojte da se naslanjate. Obratite pažnju da disanje, koje treba da bude ravnomerno i punim plućima. Podignite ruke do visine grudi, vodoravno, dok su ramena spuštana na dole, a pogled usmeren pravo. Prste obe ruke čvrsto sastavite, i snažno gurajte laktove od sebe. Izdržite nekoliko sekundi, a potom se opustite. Takođe, važno je da u toku dana menjate položaj tela. Dok čitate, oslonite se povremeno na naslon stolice, a kad radite na kompjuteru oslonite se celim leđima. Dok pišete, nagnite se napred uz prava leđa. Ustanite dok telefonirate, a razmislite koje biste poslove još mogli da radite u stojećem položaju.

Nije uvek neophodno da izdvojite puno vremena, ni sredstava kako biste pomogli sebi. Promena pojedinih navika može da donese mnogo dobrobiti. Savetuje se i upotreba adekvatnih dodataka ishrani koji su prilagođeni vašim potrebama. Vama, koji ste svakodnevno pod stresom i imate povećan rizik od pojave kardiovaskularnih bolesti, preporučujemo CardioVitality iz linije Mislim MOJAapoteka Hemofarm, kao i Koenzim Q10, snažni antioksidans koji podiže nivo energije i doprinosi vitalnosti organizma.