MOJ STAV

**Piše: Saša Ivakić,**
student Pedagoškog fakulteta

# RAZMISLI

Zašto jutrom ne ustajemo sa osmehom na licu? Zašto nismo zahvalni za novi dan? Zašto smo lenji? Zašto krećemo u školu, na posao, na pijacu kao da nosimo teret na leđima? Zašto smo srećni i ispunjeni kada pričamo o drugima? Zašto smo ljubomorni? Zašto ulazimo u konflikte sa članovima porodice, prijateljima, kolegama, poznanicima? Zašto se trujemo cigarama i alkoholom? Zašto osuđujemo? Zašto toliko težimo materijalnim, a ne duhovnim vrednostima? Zašto smo nesrećni?

Zato što nam fali ljubav. Nisam ja ovim odgovorom otkrio „toplu vodu“, ovaj odgovor je voda koja ruši sve brane pred sobom, voda koja vodi do istine. Problem je što mi ni ne znamo šta je ljubav, imamo pogrešnu sliku ljubavi. Ne može blato srušiti branu koja čuva istinu.

Pogledajte ljude oko sebe, pogledajte današnje brakove, odnose u porodicama, pogledajte našu omladinu, škole, bolnice, pogledajte sebe… Budite iskreni i odgovorite sebi koliko srećnih osoba i iskrenih odnosa vidite?! Jako malo, nažalost. Ali sve može biti lepo i jednostavno, samo kad bi voleli.

Naš problem je što mi svi čekamo da budemo voljeni, složili se ili ne sa mnom, nije sreća u tome kad si voljen, sreća je kad voliš. Voli Boga. Voli sebe onakvog kakav si, nemoj se nikada, ni u jednom trenutku sramiti sebe, ti si jedinstven, ti si vredan. Voli svoje roditelje, ma kakvi oni bili. Ako ti nanose zlo, oprosti im i još ih više voli. Voli svoju braću i sestre, svoje prijatelje, kolege… Nemoj nikome od njih suditi, ne znaš šta je u njihovoj glavi. Jednostavno ih prihvati takve kakvi jesu jer su i oni jedinstveni kao i ti. Smisao našeg života je da volimo, a kad volimo tad smo srećni. Ljubav koju nosiš u sebi posmatraj kao semenke, a Boga, roditelje, prijatelje, one koji te ne vole, prirodu, životinje i sve ostalo na ovome svetu posmatraj kao plodno zemljište. Samo jedna mala semenka kad se poseje donosi mnogo plodova ljubavi i sreće. Ti imaš bezbroj semenki u sebi, zemljište je ogromno, pa šta čekaš, počni da seješ!

RAZLOZI I IZGOVORI ZA (NE)BAVLJENJE SPORTOM

# SPORT NAS POKREĆE!

Sport je važan deo života. Pomoću njega pokrećemo mišiće koje ovako inače ne bismo, a potrebno nam je da bi zdravije živeli. Zdrav čovek sve može i zdrav čovek je najsrećniji, a najlakše održavanje našeg zdravlja jeste da se bavimo sportom, ako ne profesionalno, barem rekreativno.

Sportisti žive duže, srećniji su i zadovoljniji sobom. Sportom možemo da popravimo samopouzdanje, da imamo visoko mišljenje o sebi, svom telu. Možemo da smršamo, što je u našem dobu mislim i najvažnije, da funkcionišemo normalno.

Fizička aktivnost luči hormon sreće, što znači da ste posle svakog treninga pored umora zadovoljniji i srećniji. Najbolja fizička aktivnost jeste trčanje, kada trčimo svi mišići su aktivni, tako najlakše stičemo kondiciju, skidamo višak kilograma i lučimo najsrećniji hormon. Pored trčanja dobro je i plivanje. Plivanjem povećavamo kapacitet pluća, jačamo lenđne mišiće, ispravljamo kičmu...

Tu je i odbojka, fudbal, rukomet... Sportovi sa loptom bude u vama neki takmičarski duh i poboljšavaju vas, u smislu da budete deo tima, da ste uspešni u timskom radu što je veoma značajno za život i komunikaciju sa ljudima. Plesom možete takođe da aktivirate sve mišiće, a da se pri tom osećate snažno, lepršavo, spojate kreativnost i aktivnost u jedno.

Sport nije odricanje od omiljene hrane ili popunjeno vreme. Ako zbog sporta morate da se odreknete neke

hrane to znači da vam ta hrana nije ni potrebna da bi normalno živeli. Potrebno je u sebe unositi puno vitamina, minerala i pijete puno vode. Sama pomisao na sport prebaci vas odmah na rekudovanu ishranu koja je u sklopu sporta i zbog koje se i osećate zdravije.

Klasični izgovori za neaktivnost i izbegavanje sportskih aktivnosti su “nemam vremena, imam puno da učim, ne mogu da plaćam“. Vremena uvek ima! Sat vremena u toku dana uvek možete izdvojiti da uradite nešto dobro za vaše telo i zdrav duh. Pre večere otrčite jedan krug, uradite jednu seriju određenih vežbi i eto, to je minimalno što možete da posvetite svom telu. Umesto da se odmarate, skupite snage aktivirajte se, a posle toga se odmarajte i odmor će vam biti kvalitetniji. Izgovor imam puno da učim je sličan kao i onaj vezan za vreme. Uveče sigurno ništa ne učite, tako da opet možete da se bavite sportom. Što se tiče (ne)mogućnosti plaćanja – što se sve češće čuje u našem okruženju, uvek možete sa drugaricom ili sami da odete na trčanje na gradski stadion, hipodrom, na biciklističku stazu, ima toliko mesta... Kod kuće sami radite vežbe, i to sve besplatno.

Ako već niste, pod hitno se fizički aktivirajte! Videćete razliku za koji mesec, bićete puni energije i volje za dalji rad. Sport, sport, sport i samo sport!

**Željka Vučinić**

# KONKURS ZA SREDNJOŠKOLCE

Fond za mlade talente pri Ministarstvu omladine i sporta raspisao je konkurs za dodelu nagrada učenicima srednjih škola za postignute uspehe na prirodnim takmičenjima u zemlji i inostranstvu u toku kalendarske 2011. godine. Tekst konkursa, obavezan obrazac za prijavu na konkurs i kalendar takmičenja i smotri učenika srednjih škola za školsku 2010/2011. i 2011/2012. godinu Ministarstva prosvete možete preuzeti na adresi **www.mos.gov.rs.**

PREKOGRANIČNA PARTNERSTVA

# TRAŽE SE ŠKOLE U SRBIJI!

ERSTE Fondacija i Akademija srednje evropskih škola (ACES) započinju novi, šesti ciklus takmičenja za prekogranična školska partnerstva, a škole iz Srbije su pozvane da budu među 15 zemalja učesnica. Ovogodišnja tema je **„Provera stvarnosti – kako vidimo i stvaramo svet putem medija“**, a predlozi projekata se mogu dostaviti do 30. aprila 2012. godine.

Takmičenje organizuje ACES – Akademija srednje evropskih škola, jedna od najvećih školskih mreža u regionu, a poznavanje medija je osnovna tema ovogodišnjeg ciklusa takmičenja. Cilj je podstaći učenike da analiziraju sadržaje sa kojima se susreću u medijima i da naprave i distribuiraju sopstvene medijske proizvode. Škole iz Srbije se pozivaju da nađu partnersku školu putem sajta **www.aces.or.at** sa kojom će zajedno učestvovati na projektu. Međunarodni žiri će izabrati najbolje projekte i pobednici će dobiti finansijka sredstva, podršku tokom sprovođenja projekta, a imaće i priliku da učestvuju na ACES sastancima. Do sada, približno 20.000 učenika i 2.500 profesora je učestvovalo u programu ACES. Detaljne informacije o projektu ACES možete videti na sajtu **www.aces.or.at.**

KONKURS ZA FILM I FOTOGRAFIJU

# NETOLERANCIJA I DISKRIMINACIJA

Društvo za razvoj dece i mladih „Otvoreni klub“ iz Niša u okviru projekta “Balkanski forum mladih za toleranciju” raspisuje konkurs za kratak film i fotografiju na temu „Netolerancija i diskriminacija“. Cilj konkursa je da se osnaže i motivišu mladi ljudi da na kreativan i moderan način prikažu probleme vezane za diskriminaciju i netoleranciju kao i načine njihovog rešavanja.

Pravo učešća na konkusu imaju sve osobe do 30 godina iz Srbije, Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Crne Gore, Slovenije, Makedonije, Albanije, Rumunije, Bugarske. Broj radova po autoru je do 3 fotografije i 2 kratka filma. Rok za slanje prijava je 15. april. Radove slati na CD-u ili DVD-u na adresu: Otvoreni klub, Trg Učitelj Tase 2, 18000 Niš.

FOTO KONKURS

# SOMBOR NEKAD I SAD

„Studio 5“ poziva vas da učestvujete u akciji fotografisanja našeg grada. Ideja je da se napravi paralela između vremena kroz objekte i građevine po kojima je naš grad prepoznatljiv (Dom JNA, Robna kuća, Stara kasarna (preko puta Doma Omladine), Radvioj Ćirpanov (stara vojna kasarna na Vojvođanskoj), Štamparija (između Maxija i Narodnog pozorišta), Dom Omladine, Hotel Sloboda, Glavna ulica - sa krajeva, Bolnica, Gradska kuća, Grašalkovićeva palata, Bioskop Zvezda, Skladište Robne kuće i Sloge (kod Logora), Bane Sekulić - Karadorđeva ulica, Stara klanica, Stara Elektrana na kanalu i Stara Ložionica (u ulici Ivana Milutinovića). Fotografije ovih građevina na izložbi biće postavljene uz fotografije istih iz nekih davnih vremena. Fotografije slati na e-mail **studio5sombor@gmail.com** do 8. marta.

MOJA TOP LISTA

**Bojan Mijatović, učenik Ekonomske škole**

**Knjiga**

1. **„Nikom ni reč“ - Harlan Koben**
2. **„Zločin i kazna“ - Dostojevski**
3. **„Na Drini ćuprija“ - Ivo Andrić**

**Film**

1. **„Thor“**
2. **„Flyboys“**
3. **„Limitless“**

**Muzika**

1. **Toma Zdravković - „Tužno leto“**
2. **Đorđe Balašević - „Priča o Vasi Ladačkom“**
3. **„Beogradski sindikat“ - „Povratak“**

DOM ZDRAVLJA “DR ĐORĐE LAZIĆ” - SAVETOVALIŠTE ZA MLADE

# NASTANAK TRUDNOĆE

Mogućnost za nastanak trudnoće postoji samo tokom izvesnog broja dana svakog meseca, obično u sredini menstruacionog ciklusa ili u periodu plodnih dana. U to vreme zrela jajna ćelija se procesom ovulacije oslobađa iz jajnika i dospeva u jajovod. Istovremeno, polni organi žene se pripremaju za trudnoću.

Trudnoća može da nastane ako se u to vreme dogodio nezaštićeni seksualni odnos. Samo jedan spermatozoid može da oplodi jajnu ćeliju. Taj proces oplodnje se dešava u jajovodu. U narednim danima posle oplođenja, jajna ćelija nastavlja da putuje duž jajovoda prema materici i pri tom se uzastopno deli. Kada dospe u matericu, usađuje se u njen zid i kažemo da je nastala trudnoća.

Izostanak menstruacije je najčešći znak koji može da ukaže na nastanak trudnoće. Da li znaš?

- Trudnoća može nastati kada se seksualni odnos ostvari prvi put u životu, prekine pre ejakulacije, dešava za vreme menstruacije.
- Ponekad se u materici istovremeno razvijaju dve ili više beba. Blizanci se rađaju jednom u stotinu trudnoća. Trojke nastaju mnogo ređe.
- Jednojajčani blizanci su istog pola i veoma su slični. Nastaju podelom jedne oplođene jajne ćelije na dve odvojene ćelije.
- Dvojajčani blizanci su znatno češći. Mogu da budu istog ili različitog pola, jer nastaju kao rezultat spajanja dve jajne ćelije, koje su sazrele u istom ciklusu, sa dva spermatozoida.