



Številka 4, letnik 2, leto 2020/2021

Uvodna beseda



Hellow!

Sem Megi Car in sem urednica prve številke šolskega časopisa v novem letu 2021.

Najprej vam seveda želim srečno novo leto 2021. Verjamem, da bo to leto bolj veselo, zabavno in seveda brez mask. Čeprav je korona virus še vedno med nami, se odpirajo vrtci in šole za razredno stopnjo. Upam, pa da se bomo kmalu vrnili v šole vsi učenci. Ostanimo optimistični, držimo se ukrepov in spet bo "vse po starem".

A tudi v šolanju na daljavo lahko najdemo kakšne prednosti, ki jih sicer ne bi imeli. Če smo že potrpeživi 12 tednov šolanja na daljavo, bomo vzdržali še malo. Zdaj pa si preberite časopis in seveda uživajte v branju! =)

**Megi Car, 9. a,
glavna urednica januarske številke**

Kako se razvedriti v teh časih?

Trenutne razmere so lahko stresne, zaskrbljujoče in neprijetne za vse nas. Zato sem zbrala nekaj idej kako se v teh časih razvedriti in izboljšati svoje počutje.

TELOVADBA. Ste nesproščeni, naveličani ter ne veste, kako bi se pomirili in počutili bolje? Poskusite z intenzivno telovadbo in odznojite svoje frustracije stran.



POKLIČITE PRIJATELJE ALI

SORODNIKE, če se počutite osamljeno. Pokličite sorodnike in prijatelje in se z njimi pogovarjajte. Verjamem, da je v teh časih težje vzdrževati dobre odnose z znanci, zato vsaj enkrat na teden pokličite prijatelja in tako poskusite ohraniti neko vrsto druženja.

BRANJE KNJIGE, če pa ste knjižni molj, se kar potopite v knjige ter odklopite možgane in negativne misli.

JOKANJE, mogoče se čudno sliši, vendar ko se enkrat zjočemo in izpustimo to tesnobo in žalost, se počutimo veliko boljše, ter z dvignjeno glavo nadaljujemo naš dan. Zato se samo zjokajte kolikor želite. Lahko se jočete ob gledanju filma ali poslušanju glasbe.

POSTAVITE SI CILJE, vsako jutro si postavite nekaj majhnih ciljev za ta dan. Ko jih opravite, jih odkljukajte in počutili se boste veliko boljše ter boste bolj zadovoljni s samim s sabo. Nato naredite korak naprej k novim ciljem.

SLIKANJE, RISANJE, KUHANJE, POSLUŠANJE GLASBE ... če ste pa bolj ustvarjalni tip, raziščite svoje talente, jih nadgradite in naj vas ne bo strah sprejeti izziva.



V teh časih je pomembno, da skrbimo zase, ter ostanemo zdravi in srečni.

Ema Gumilar

Intervju z učiteljico Mileno

V prvi številki letošnjega časopisa, smo se odločili, da malo poklepetamo z učiteljico športne vzgoje Mileno Peroš.



Koliko let že poučujete športno vzgojo na naši šoli?

Na OŠ Puconci poučujem šport že 28 let.

Kdaj ste se odločili, da vas bo strast do športa spremljala tudi na poklicni poti?

Glede na to, da sem že vse od otroštva z veseljem preizkušala in uživala v številnih športnih dejavnostih, prav tako v srednji šoli, je dejansko bila logična odločitev, da se posvetim, tako študiju, kot tudi v poklicu, športu.

Kaj vam je najbolj všeč pri poučevanju tega predmeta?

Pri pouku športa so vsebine pouka zelo raznolike in pestre, poleg tega pa nam ni treba sedeti v učilnicah. Z veseljem spremljam tudi napredek učenk.

Kaj in kdaj je bila vaša najboljša izkušnja z učenci?

Najboljša izkušnja je, ko se na licih učenk nariše širok nasmeh, po tem ko so uspele opraviti nalogo ali dejavnost, za katero so bile pripravljene vložiti večji napor ali premagati strah.

Katera športna igra, vadba, aktivnost vam ni najbolj pri srcu?

Vedno so mi bili ljubši šprinti kot dolgi teki.

Na naši šoli trenutno poučujete športno vzgojo dekleta, ste mogoče v prejšnjih letih kdaj poučevali fante?

V prejšnjih letih sem poučevala tudi fante, prav tako je večina fantov v skupini pri športnih izbirnih predmetih, ki jih poučujem sedaj.

Menite, da je prav, da so potrebne pri športni vzgoji ocene ali pa bi ta predmet moral biti bolj za sprostitev, glede na to, da vsi nimajo istih sposobnosti?

V šoli je vedno bolj vse podrejeno samemu ocenjevanju in premalo samemu znanju za življenje, zato bi z veseljem ukinila ocene pri športu.

Ali menite, da je na urniku premalo ur športa na teden?

Vsekakor je premalo ur športa na urniku. Idealna bi bila ena ura športa v šoli vsak dan. Vemo, da gibanje učinkovito kompenzira posledice sedečega življenja in neustreznih prehranskih praks. Hkrati pa s športom učinkovito vplivamo na skladen telesni in gibalni razvoj ter pridobivamo odpornost proti boleznim.

Kaj svetujete vsem učencem sedaj, ko smo že približno 3 mesece doma in vemo, da so učenci manj športno aktivni ... Kako bi jih spodbudil?

Učitelji športa se trudimo, da učence vzpodbudimo in motiviramo za redno športno aktivnost, z različnimi vsebinami. Ne glede na naša navodila pa je najpomembnejše, da si vsak učenec najde dejavnost v kateri bo z veseljem večkrat aktiven, pa naj gre za hojo, ples, vodeno vadbo....

Kaj vam pomeni šport? (npr. zdravje, sprostitiv ...)

Pomen športa in gibanja spoznamo, še posebej, ko nam je to onemogočeno. Zato mi je pomembno, da najdem vsak dan vsaj nekaj časa za kakršnokoli aktivnost, tako doma, še najraje pa v naravi, tako, da vse težave in problemi izpuhtijo v zrak.

Rebeka Sukič

Nasveti za lažje učenje

Kako si lažje zapomniti snov?

1. Uči se tik pred spanjem: Preden zlezeš v posteljo, se za nekaj minut posveti učenju. Med spanjem bodo tvoji možgani nove spomine ojačali, zato obstaja verjetnost, da si boš zapomnil čisto vse, kar si prebral.

2. Razdeli informacije: Če se moraš na pamet naučiti dolg seznam, ga loči na manjše dele in se vsak dan nauči nekaj vrstic. Preden se naslednji dan začneš učiti, ponovi naučeno in kmalu boš znal vse.

3. Premikaj se: Možgani si bodo informacije bolj zapomnili, če se boš vsakič učil drugače. S tem jih prisilimo, da z enakimi podatki kreirajo nove povezave, posledično pa spomini postanejo močnejši.

5. Beri na glas: Če boš informacije prebral na glas, jih boš dvakrat shranil: vidno in slušno.

Kako ostati osredotočen?

6. Veliko pij: Voda te bo hidrirala in ti bo pomagal pri zbranosti.

7. Razvajaj se: Ko ljudje vemo, da nas na koncu čaka nagrada, se lažje zatopimo v delo. Zato si na koncu kar privošči posladek po svoji izbiri, 5 minutni sprehod ali Instagram odmor.

8. Načrtuj: Pomembno je, da svoj čas učenja podrobno načrtuješ. Če se na primer učiš zgodovino, si zastavi cilj, koliko strani v učbeniku boš predelal.

9. Telovadi: Samo pol ure aerobne vadbe na dan izboljša hitrost obdelovanja podatkov in ostale kognitivne lastnosti, zato natakni tenisne in se odpravi na krajši tek.

10. Uživaj v omega 3 maščobnih kislinah: Najdemo jih v ribah, olivnem olju in oreščkih, zato jih kar pogumno prični uživati. Omega 3 namreč pomagajo pri rasti in razvoju možganov, pomagale pa ti bodo tudi pri ocenjevanju.

11. Izogibaj se celonočnemu učenju: Pred pomembnim ocenjevanjem moraš spati, saj lahko nenaspanost izniči tedne trdega dela.

12. Izogni se internetu: Če za učenje potrebuješ računalnik, poskusi nanj namestiti aplikacijo, ki ti začasno onemogoči internetno povezavo. Lahko ti zagotovimo, da boš opravil več dela kot po navadi.

13. Zadihaj: Dišave, kot sta rožmarin in sivka, te bodo pomirile, zato namesto, da poskušaš v zadnji minuti ponoviti vse, kar si se naučil, raje globoko zadihaj.

Tajda Podlesek

Zabavne stvari, ki jih lahko počneš, ko ti je resnično dolgčas

Poslušajmo glasbo

Vsak ima svoje izvajalce oziroma žanr, ki ga rad posluša. Dolgčas lahko preženemo kar s poslušanjem svoje najljubše glasbe. Včasih bi lahko izbrali različne pesmi, ki bi jih zapekli na CD, zdaj pa si lahko ustvarite seznam svoji najljubših pesmi. Ali pa se prepustimo toku in gremo poslušat še neznane izvajalce. Kdo ve, mogoče se med njimi najde nov najljubši bend!



Počistimo svojo sobo

Nekega dne je prelaganja preprosto dovolj. Ko se je prah že vidno nabral na naših policah, je čas, da zavijamo rokave.

Precej pomaga, če si med čiščenjem navijemo malce glasbe. Čistili bomo lahko več ur, pa se sploh ne bomo počutili utrujene. Soba bo čista in dišeča, mi pa z opravljenim delom zelo zadovoljni.

Pokličimo najboljšega prijatelja/-ico
Četudi ne morejo biti v tem trenutku z vami, imajo vedno čas vsaj za krajši klepet. Njih ne bomo nikoli zmotili.



Živa Simonič

Top 5 iger preko ekrana

Se morda že dolgo niste zabavali s prijatelji in vam videokonference gredo na živce? Da vas malo razveselimo in razigramo, smo vam pripravili članek o igrah preko Zooma in Google Meeta.



Potrudila sem se in nekaj idej o igrah zbrala od drugod, nekaj idej pa sem si izmislila sama.

IGRA #1

Prvo igro sem poimenovala BODI HITER. Igra je namenjena za rahlo razgibanje. Bistvo igre je v tem, da vodja igre pove nekaj predmetov (eden po eden), ki jih večinoma imamo vsi v hiši (npr. metla, čevlji, WC papir, lopata ...) in tisti, ki zadnji

prinese zahtevani predmet, izgubi. Ostali nadaljujejo. Igra igramo tako dolgo, dokler ne dobimo zmagovalca.

IGRA #2

Se še spomnite, kako so starši imeli majhne telefone na "tipke" in so za pisanje morali na neko številko tolikokrat pritisniti, dokler niso prišli do zelene črke. No v tem je bistvo igre KDO RAZVOZLA ŠIFRO. Najti morate sliko starega mobilnika (npr. slika, ki je priložena), potem si vodja zamisli neko besedo in jo pretvori v številke. Na sliki je prikazan primer. Na začetku lahko začnete s kratkimi besedami, potem pa čedalje težje in daljše besede.

444 4 777 33



(Rešitev: IGRE)

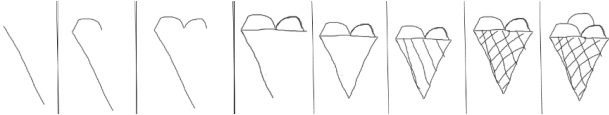
IGRE #3

Se že dolgo niste šli PANTOMIME? Brez skrbi pantomima je igra, ki se jo lahko greste preko ekrana. Ta igra je vsem dobro znana in preprosta, toda zna te nasmejati do solz.

IGRA #4

Igra se imenuje ALI UGANEŠ, KAJ RIŠEM??? Ja, že sam naslov pove veliko o tej igri. Se pravi, bistvo igre je, da igralci poskušajo ugotoviti, kaj rišete. Začeti morate čim manj očitno in ne delajte značilnih potez tega predmeta. Vedno naredite samo en del slike. Da bo igra bolj napeta, lahko dodate pravilo, da lahko ugibajo samo enkrat. Zmaga tisti, ki prvi ugame, kaj rišete, še preden je slika dokončana. Poraja pa se še samo vprašanje kam risati? Rišete lahko v Jamboard (imate v e-mailu in je brezplačna tabla za risanje pisanje itn.), imate pa še ogromno drugih primernih aplikacij za risanje, beleženje ...

Na sliki je prikazan preprost primer:



IGRA #5

Tako, smo pri zadnji moji ideji. Igra se imenuje **KRIČAČ**. Nekateri sedaj že veste oz. se vam dozdeva za kaj gre. Toda naj pojasnim pomen in način igranja te igre. Vsak izmed igralcev si lahko po lastni želji izmisli neko besedo. Besedo zadrži zase in ko je na vrsti si izklopi mikrofona in poskuša čim bolj razločno povedati besedo. Ostali igralci, pa morajo iz njegovih ust razbrati, katero besedo jim želi soigralec povedati. Zelo zabavna igra, boste videli, koliko različnih in novih besed bodo poskušali razbrati iz vaše ustne mimike.

Skratka, za konec vam želim le še lepo igranje:)

Rebeka Sukič

Puhaste ameriške palačinke

Tudi, midve novinarki radi kuhava, še raje pa jeva, zato sva vam pripravile recept za prav posebne palačinke.



Sestavine:

- 300g bele moke
- 1 pecilni prašek
- 2 ščepečca soli
- 4 vaniljeve sladkorje
- 350 ml mleka
- 2 jajci
- 180ml navadnega jogurta
- 2 žlici olja
- Sadje, javorjev sirup, čokoladni preliv.... (po želji)

Postopek priprave:

Najprej zmešajte skupaj suhe sestavine, nato pa mokre sestavine. Oboje na koncu z metlico zmešamo, da dobimo enotno zmes. Nato sledi še samo peka in po želji lahko dodate kakšen sladek preliv ali sadje. Pa dober tek!

Megi Car in Rebeka Sukič

Uganke

#1

10 rib je v akvariju. 2 se utopita, 3 umrejo in 4 odplavajo stran. Koliko rib je v akvariju?

(REŠITEV: 10)

#2

Mož je na maratonu prehitel drugo uvrščenega pred njim. Na katerem mestu je zdaj?

(REŠITEV: Na drugem mestu.)

#3

Skupna starost očeta in sina je 66. Očetova starost je sinova, le da ja/sta števili obrnjeni (npr. sin=29 ----> oče=92). Koliko sta stara?

(REŠITEV: 24-42, 15-51)

#4

Nejc gleda Majo, Maja pa gleda Miho. Nejc je poročen, Miha ni. Ali poročena oseba gleda neporočeno?

- da
- ne
- ni dovolj podatkov

(REŠITEV: Da)

Lara Bernjak

Več člankov najdete na:

<http://povejnaprej.splet.arnes.si/>

Časopis Osnovne šole Puconci

#PovejNaprej ustvarjajo

Glavna urednica januarske številke:

Megi Car

Ostale članice uredništva: Lara Bernjak,

Rebeka Sukič, Ema Gumilar, Lena

Nemec, Tajda Podlessek, Živa Simonič,

Maruša Žekš.

Mentor: Simon Rubin

Izdajatelj: Osnovna šola Puconci.

