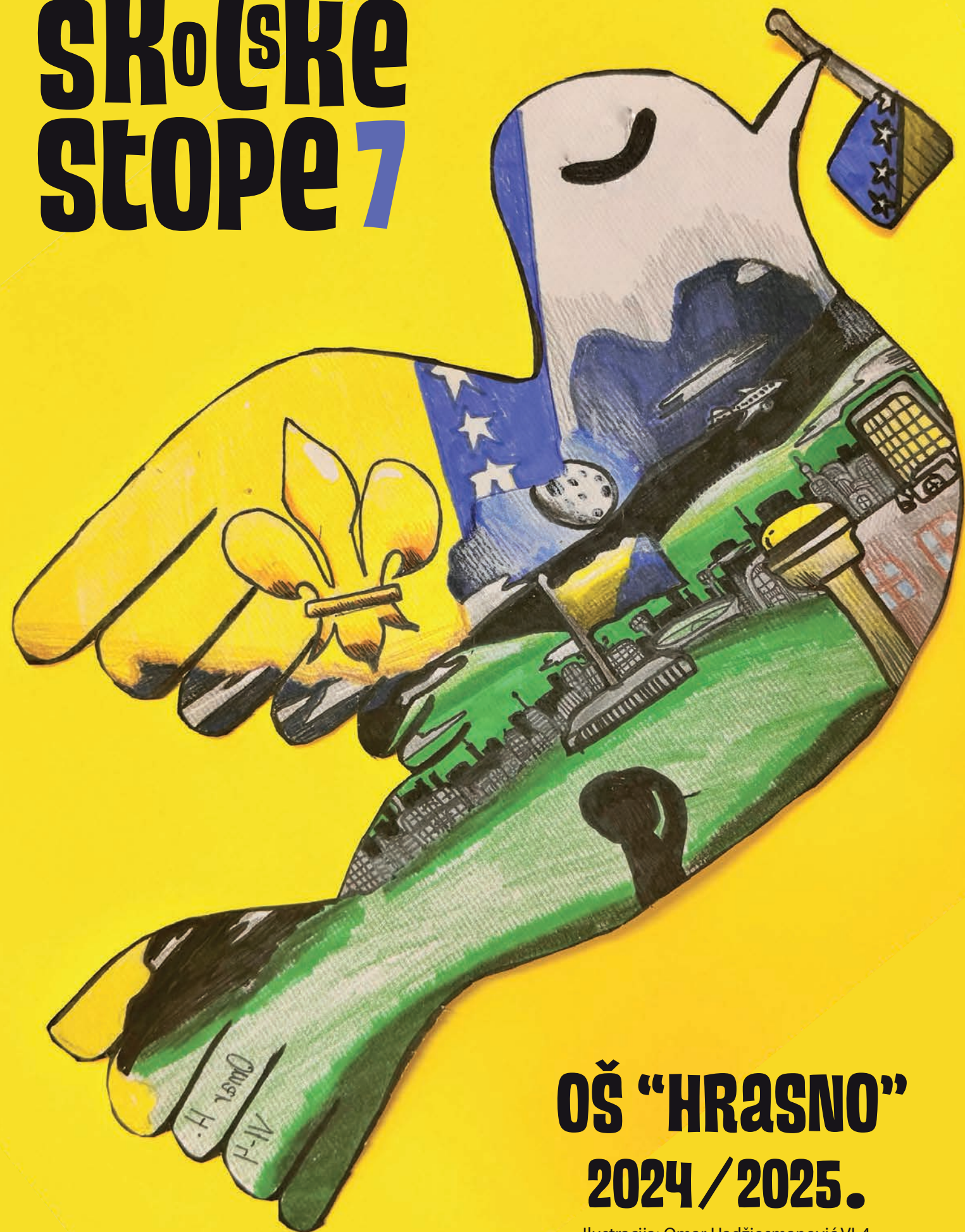


ŠKOLSKÉ STOPE 7



**OŠ "HRASNO"
2024 / 2025.**

Ilustracija: Omar Hadžiosmanović VI-4

Sadržaj

<i>Redakcija.....</i>	<i>2</i>
<i>Riječ direktorice.....</i>	<i>3</i>
<i>Aktuelnosti.....</i>	<i>5</i>
<i>Intervju sa nastavnicom.....</i>	<i>28</i>
<i>Dan državnosti u našoj školi.....</i>	<i>30</i>
<i>Intervju sa učenicom.....</i>	<i>32</i>
<i>Perom i kistom naših učenika.....</i>	<i>33</i>
<i>Savjetodavni kutak.....</i>	<i>37</i>
<i>Zabavne strane.....</i>	<i>39</i>

Redakcija

JAVNA USTANOVA OSNOVNA ŠKOLA "HRASNO"
PORODICE RIBAR 2, 71000 SARAJEVO,
BOSNA I HERCEGOVINA
TELEFON: 033/647-451 | 033/651-120
HTTP://WWW.OSHRASNO.EDU.BA

ČLANIOVI REDAKCIJE:

ESMA AGIĆ, LAMIJA KASAPOVIĆ,

UMA KULENOVIĆ, HENA TVRTKOVIĆ,

AJA PETROVIĆ, ASJA GANIĆ,

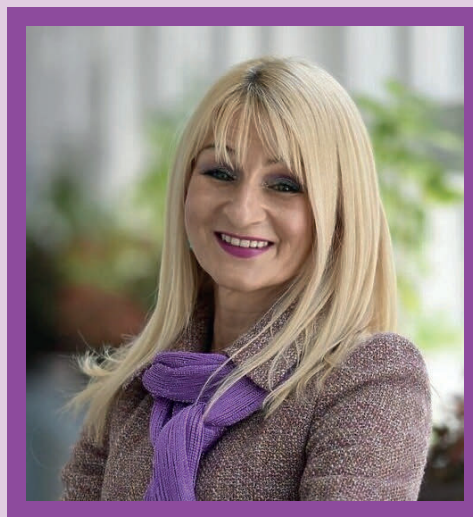
ALMINA ALJUKIĆ, DŽANA MEŠIČ,

ESMA MUJANOVIĆ, ILMA TORLAK

TARIK PINJO, ZLATAN KAPIDŽIĆ

NASLOVNA STRANA: OMAR HADŽIOSMANOVIĆ VI-4
TEHNIČKA PODRŠKA DTP: IRMA MARKOVIĆ, PROF.
UREDNIŠTVO: AIDA ČAUŠEVIĆ, PROF.

Riječ direktorice



Dragi čitatelji,

s ponosom vam predstavljamo novo izdanje našeg školskog časopisa "Školske stope"- prostor u kojem se bilježe naši koraci kroz znanje, kreativnost i zajedničke trenutke koji obilježavaju našu školsku godinu.

Ovaj časopis nije samo zbirka tekstova i fotografija, već odraz truda, ideja i talenata svih nas – učenika, nastavnika i osoblja naše škole. Kroz njegove stranice nastojimo podijeliti priče koje nas inspirišu, projekte koji nas povezuju i uspjehe koji nas motivišu.

U svakom izdanju trudimo se obuhvatiti ono najbolje što naša škola ima: inovativne ideje, kreativne radove, zanimljive intervjuje i važne poruke. Ove godine, naglasak stavljamo na ekologiju, tehnologiju, umjetnost, vjerujući da su to vrijednosti koje nas vode ka boljoj budućnosti.

Pozivamo vas da zajedno prošetamo ovim stranicama, da se inspirišemo i uživamo u onome što su naši talentovani učenici i predani nastavnici pripremili. Zahvaljujemo se svima koji su svojim radom doprinijeli da ovaj broj postane stvarnost.

Koraci kojima kročimo kroz školu možda su različiti, ali svi oni ostavljaju trag – naše Školske stope.

Vaša direktorica,

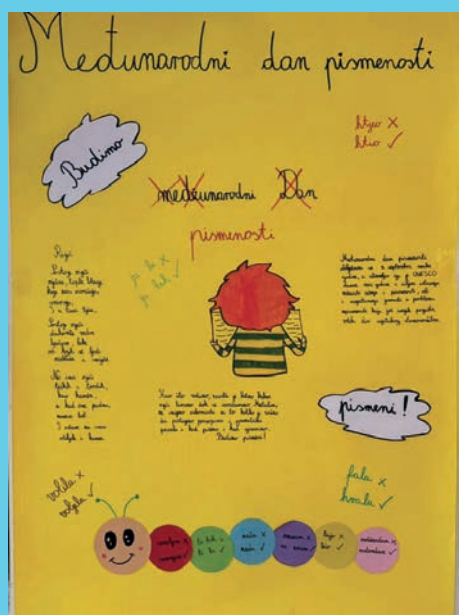
Mr. sci Nermina Planinčić

Aktuelnosti

Svečani prijem prvačića,
2.septembar 2024.



Međunarodni dan
pismenosti, 8.9.2024.



Sajam sekcija, 18.9.2024.



Aktuelnosti



Učenici I-2 i I-4 posjetili su Dječiju kuću na Grbavici i tom prilikom gledali predstavu "Je li to samo san?"



23.09.2024 – učenici IX razreda u okviru specifičnih oblika nastave Likovne kulture posjetili izložbu „Istočno od zapada, zapadno od istoka - Rukopisna ostavština dr. Safvet-bega Bašagića“

Aktuelnosti

5.10.2024 - podom Dana učitelja realiziran konkurs u pisanju literarnih i slikanju likovnih radova na temu "Portret najdraže/g nastavnika/ce"



Aktuelnosti

14.10.2024 - obilježavanje Dječije nedjelje
(riječi podrške upućene djeci poplavljenih područja)



Prikupljanje pomoći u školskom
priboru vršnjacima pogođenim
poplavama i klizištima



Aktuelnosti



18.10.2024 - Učenci IX-4 sa razrednicom Dževadom Begić-Čoko posjetili Humanitarnu organizaciju Pomozi.ba i donirali zimsku odjeću za ljude nastradale u poplavama



17. oktobar - Međunarodni dana borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti. Naši vrijedni učenici, roditelji i učiteljice su pripremili više od 100 obroka i odnijeli u CK i MZ Trg heroja, a zatim zajedničkom sofrom obilježili i Svjetski dan hrane, 16. oktobar

AKTUELNOSTI

U periodu 22.10 - 25.10. 2024. godine
naša škola je bila domaćin
bratskoj školi iz Istanbula



Aktuelnosti

24.10.2024 - u odjeljenju I -2 realizirana je kreativna radionica čitanja u saradnji sa roditeljima
- Klub knjige uz čajanku



Članovi sekcije
Klub čitanja
i Mali čitaoci
obilježili Mjesec
knjige

AKTUELNOSTI

**5-7.11.2024.
NOVINARSKA SEKCIJA POSJETILA
EUROPE HOUSE I N1 U SKLOPU
OBILJEŽAVANJA DANA MEDIJSKE
I INFORMACIJSKE PISMENOSTI**



AKTUELNOSTI

28-30.10.2024.
UČENICI IX PRISUSVOVALI ČASU HISTORIJE
"92-95" U MEMORIJALNOM CENTRU TRG HEROJA



4.11.2024 - RADIONICA POSVEĆENA
SVJETSKOM DANU KLIMATSKIH
PROMJENA (EKOLOŠKA I NOVINARSKA SEKCIJA)



AKTUELNOSTI



31.10.2024.
povodom
Svjetskog dana štednje
učenici I-1 i III-1 posjetili
poslovnicu Raiffeisen banke,
a III-3 i III-4
Turkish Ziraat banku



AKTUELNOSTI

05.11.2024 - u okviru Festivala bajke za djecu i odrasle učenicima I-2, II-1 i III-1 bajke je čitala kanadska pripovjedačica palestinskog porijekla Sarah Abusharar



13.11.2024 - Svjetski dan ljubaznosti obilježili učenici III-4 sa svojim roditeljima i učiteljicom



Aktuelnosti

16.11. 2024. učenici VIII razreda posjetili RKUD
„Proleter“ u okviru specifičnih oblika
nastave iz predmeta Muzička/Glazbena kultura



Aktuelnosti



**SEPTEMBAR - NOVEMBAR 2024.
UČENICI VII RAZREDA UČESTVOVALI
SU NA TRI PLANINARSKA POHODA:
IGMAN, TREBEVIĆ I BJELAŠNICA**

Aktuelnosti

22.11.2024.
volonteri naše škole posjetili
Centar za zdravo starenje Novo Sarajevo



22.11.2024.
učenici VIII-2 u okviru projekta
„Recikliraj me – podrži život“
učestvovali su u akciji čišćenja školskog dvorišta



Tokom mjeseca decembra članovi Likovne sekcije i sekcije Mali volonteri naše škole posjetili su Školu za srednje stručno obrazovanje i radno osposobljavanje i učestvovali u realizaciji kreativne radionice pod nazivom "Uključite se svi da možemo i mi"



Aktuelnosti



10.11.2024 – učenici III-3 i III-4
u okviru časova redovne nastave
posjetili Hotel „Movenpic“ i frizerski salon



Aktuelnosti

25.11.2024.
povodom Dana državnosti BiH
naša Sekcija folklora nastupila u
Centru za zdravo starenje



Učenci I-2 i III-1
posjetili Dom mladih i prisustvovali
izvođenju opere „Ježeva kućica“



Aktuelnosti

U saradnji sa Humanitarnom organizacijom "Ruku na srce" i ove godine smo učestvovali u akciji "Nijedno dijete bez paketića"



Aktuelnosti

**Učenici IV razreda 13.12.2024. godine
u okviru projekta Mali ambasadori
su obišli grad i upotpunili svoja
znanja o rodnom gradu**



AKTUELNOSTI

Učenici odjeljenja V-3 su pripremili umjetnički performans kroz glumu, pjesmu, ples i zajedničko horsko pjevanje



Donatorska večer - obilježavanje Dana solidarnosti u saradnji sa Vijećem roditelja



**Sportski uspjesi naših učenika -
stoni tenis 3. mjesto, odbojka za djevojčice
2.mjesto, košarka za dječake 5. mjesto**



Revija kulturno-umjetničkog stvaralaštva - zapažen nastup Ritmičke sekcije i treće mjesto za Sekciju folklor



Intervju sa nastavnicom

U ovom broju školskog časopisa donosimo vam intervju sa Inom Marković, nastavnicom likovne kulture u našoj školi. O čemu smo razgovarali, čitajte u nastavku.

Pripremili: L. Kasapović, U. Kulenović, E. Agić



1. Kada ste shvatili da želite biti nastavnica likovnog?

Prava ljubav prema umjetnosti rodila se tokom teških ratnih godina, u periodu mog odrastanja i sazrijevanja, kada su izazovi svakodnevice oblikovali naš pogled na svijet. Uprkos svim teškoćama, umjetnost je bila svjetlost u tami, utočište koje je olakšavalo život kroz film, muziku i likovno stvaralaštvo. Presudan uticaj na moj izbor profesije imala je moja nastavnica likovne kulture. Njena strast, kreativnost i posvećenost bile su inspiracija koja mi je otvorila vrata u svijet umjetnosti.

Njeno ohrabrenje i ljubav prema prenošenju znanja pokazali su mi koliko je vrijedno inspirirati mlade ljude i podržavati ih na njihovom kreativnom putu. Danas, kao nastavnica, nastojim prenijeti istu strast i podršku koju sam nekada osjetila.

2. Koliko dugo već radite u školi?

Ne dugo, tek nekoliko školskih godina sam u prosvjeti, ali iza mene je već mnogo dragocjenih iskustava koja su oblikovala moj profesionalni put. Prije nego što sam postala dio kolektiva Osnovne škole „Hrasno“, imala sam čast raditi u OŠ „Grbavica I“, Srednjoj muzičkoj školi i Centru „Vladimir Nazor“, gdje sam se posvetila radu s djecom s poteškoćama u razvoju. Svako od ovih iskustava donijelo mi je neprocjenjivo znanje, inspiraciju i priliku da kroz umjetnost doprinesem razvoju i napretku djece.

3. Sjećate li se kada je nastao Vaš prvi crtež? Ko je, ustvari, prepoznao Vaš talenat?

To je zapravo simpatična i pomalo smiješna priča.

Kad sam imala samo tri godine, na zidu hodnika odlučila sam voštanom bojicom nacrtati čitavo stado ovaca. Da situacija bude još "dramatičnija", zid je bio tek okrečen, a moj tata nije mogao sakriti ljutnju zbog mog umjetničkog izraza na pogrešnom mjestu. Međutim, mama je u tom trenutku prepoznala nešto više – talenat. Primijetila je kako sam potpuno spontano nacrtala ovce u perspektivi: velike su bile u prvom planu, a one u daljini sve manje, baš kao da sam već tada znala nešto o zakonima likovne umjetnosti! 😊

4. Da li imate neke hobije kojima se bavite u slobodno vrijeme?

U slobodno vrijeme uživam u crtanju ilustracija, te zajedno sa svojim kćerkama - koje također obožavaju crtanje - planiram napisati dječiju knjigu koju bih - naravno i ilustrovala.

Za sada je to samo ideja, ali vjerujem da ima veliki potencijal da se razvije čim pronađemo dovoljno vremena da je realizujemo.

Osim crtanja, moj hobi je i izrada kreativnog i unikatnog nakita od polimerne gline.

Ovaj proces mi pruža neizmjernu radost i omogućava mi da istražujem svoje umjetničke sposobnosti i izražavam maštu na jedinstven način. Svaki komad nakita koji stvorim nosi dio mog identiteta i priča posebnu priču, što mi pruža osjećaj ispunjenja i zadovoljstva..

5. Koja vam je najdraža tehnika?

Kada bih birala svoju najdražu tehniku, to bi bila akvatinta – jedna od klasičnih tehnika grafike. S obzirom na to da sam diplomirala na grafici, ova tehnika zauzima posebno mjesto u mom srcu. Ljubav prema akvatinti veže se za njenu suptilnost, mogućnost stvaranja bogatih tonova i detalja.

Intervju sa nastavnicom

Nažalost, danas mi to nedostaje, jer zahtijeva specifične uslove za rad. S druge strane, od tehnika koje često koristim, kombinovana tehnika je moj prvi izbor. Uvijek me privlači mogućnost eksperimentisanja. Spajanje različitih tehnika na jednom radu otvara beskrajne mogućnosti izražavanja.

6. Koristite li društvene mreže i šta mislite o njihovom uticaju na nas mlade?

Društvene mreže koristim i smatram korisnim alatom koji može značajno olakšati povezivanje i druženje, ali samo ukoliko smo svjesni važnosti kontrolisanja vremena koje provodimo na njima. Iako nude brojne prednosti, društvene mreže također nose rizike i opasnosti s kojima se moja generacija nije morala suočavati na način na koji vi morate. Posebno me brine uticaj društvenih mreža nerealnim standardima ljepote, uspjeha i života koje takve platforme promoviraju. Neprestano poređenje s drugima može narušiti vaše samopouzdanje i mentalno zdravlje.

Vjerujem da, kao i kod svakog drugog izazova ili novine u životu, digitalni svijet i društvene mreže sami po sebi nisu ni dobri ni loši. Sve zavisi od našeg pristupa. Uz postizanje balansa, edukaciju o njihovoj odgovornoj upotrebi i razvijanje kritičkog odnosa prema sadržajima koje konzumiraju, mladi mogu naučiti kako da društvene mreže koriste na način koji ih inspiriše, povezuje i obogaćuje, a ne sputava ili povređuje.

Međutim, nikako ne smijemo zanemariti realni svijet. Pravi život, autentični odnosi i iskustva koja se grade izvan ekrana su nezamjenjivi i temelj našeg zdravlja, sreće i osjećaja pripadnosti. Društvene mreže trebaju biti samo dodatak, a ne zamjena za sve ono što nas povezuje sa ljudima i svijetom oko nas. Na nama, odraslima, je da mladima budemo primjer i podrška u pronalaženju te ravnoteže.

7. Svako dijete u životu ima nekoga ko mu služi kao uzor. Koga biste Vi mogli izdvojiti kao nekoga na koga ste se ugledali?

Moj najveći uzor je moja majka. Ona je najkreativnija i najdivnija osoba koju poznajem. Od nje sam naučila gotovo sve što znam, iako je danas posvećena svojoj ulozi najbolje bake, za mene je i dalje neiscrpni izvor inspiracije. Trudim se da u svom životu slijedim njezine savjete, jer znam da su uvijek iskreni i dobronamjerni, dolaze iz srca i vode me ka boljoj verziji sebe.

8. Na koji način potičete svoje učenike da se trude i rade?

Motivacija za rad kao nastavnica likovne kulture dolazi iz ljepote stvaranja i dijeljenja tog procesa s mladima.

Svaki čas pruža priliku da učenici istraže emocije, razviju talente i izgrade samopouzdanje kroz kreativno izražavanje. Najveća radost dolazi kada učenici otkriju svoje potencijale i ožive svoje ideje. Njihova strast me podstiče da se i sama neprestano razvijam kako bih im pružila najbolje moguće okruženje za rast.

9. Da niste nastavnica likovnog, šta biste željeli biti?

Da nisam nastavnica likovne kulture, bila bih ilustratorica dječijih knjiga – da imam priliku da kroz ilustraciju pobjegnem u svijet dječije mašte, gdje se iznova mogu osjećati kao dijete. U tom svijetu svaki crtež postaje vrata u fantastične priče i svjetove, a svaki trenutak je prilika da oživim snove i emocije koje su specifične za djetinjstvo. Želja mi je stvoriti slike koje nadahnu djecu, probude njihovu kreativnost i pomognu im da se povežu s pričama na način koji je samo njima dostupan.

10. Kad biste imali moć da promijenite nešto u svijetu, šta bi to bilo?

Kada bih imala moć da promijenim nešto u svijetu, zaustavila bih ratove koji nas svakodnevno pogađaju, ostavljajući nas nemoćnima da bilo šta promijenimo. Fokus i sredstva usmjerila bih ka globalnom spašavanju naše planete, kako bi djeca koja dolaze imala bolje sutra. Također, nastojala bih stvoriti svijet u kojem svi imaju dovoljno ljubavi, mogućnosti jer smatram da niko ne bi trebao imati više nego što mu je potrebno, dok neki nemaju ni osnovno za pristojan život. Cilj bi mi bio izgraditi pravedniji, harmoničniji svijet, u kojem je budućnost naše djece na prvom mjestu.

11. Imate li neku poruku za učenike naše škole?

Život će vam donijeti različite izazove, ali svaki izazov je prilika za rast i učenje. Ne bojte se grešaka one su dio vašeg putovanja. Učite iz njih i nastavite dalje. Okružite se pozitivnim ljudima koji vas podržavaju i inspirišu. Nadam se da ćete uvijek njegovati svoju znatiželju, kreativnost i strast prema onome što volite. Svijet je pun mogućnosti, a vi imate moć da ga oblikujete na svoj način. Vjerujte u sebe, radite s ljubavlju, i neka vas srce vodi kroz sve što radite!



Dan državnosti u našoj školi

U četvrtak, 21.11.2024. godine u našoj su školi povodom Dana državnosti upriličeni Svečana prireba i Svečani historijski čas. Naši su se učenici u toku priredbe predstavili recitalima, plesom, pjesmom, dok smo u toku Svečanog historijskog časa mogli da saznamo najvažnije historijske podatke o našoj domovini. Ugostili smo predstavnike IRPO-a, Općine Novo Sarajevo, Vijeća roditelja, te veliki broj učenika i roditelja naše škole



Dan državnosti u našoj školi



Intervju sa učenicom

U ovom broju školskog časopisa donosimo vam intervju sa Nedžlom Burić, učenicom VII-4 razreda naše škole.

O čemu smo razgovarali, čitajte u nastavku.



ŠS: Dobar dan, Nedžla. Hvala ti što si pristala da odgovoriš na nekoliko pitanja za naš školski časopis.

Nedžla: Čao, hvala što ste me pozvali i što ste odlučili baš mene da intervjujete.

ŠS: Za početak, možeš li nam kratko reći nešto o sebi?

Nedžla: Pa, kratko, učenica sam VII-4 razreda OŠ „Hrasno“. Osim školskih obaveza, bavim se i plesom, tačnije treniram latino-američke plesove već duži niz godina.

ŠS: Znamo da si u plesu veoma uspješna. Koliko si dosad medalja osvojila?

Nedžla: Možda će zvučati neskomno, ali mislim da jesam dosta uspješna u tome. Ne znam tačan broj, ali imam ih sigurno preko deset.

ŠS: Koje je najvažnije takmičenje na kojem si bila i koji si uspjeh ostvarila?

Nedžla: Najvažnije takmičenje na kojem sam bila je Državno prvenstvo u Beogradu i tu sam osvojila prvo mjesto.

ŠS: Bravo, čestitamo. A, sad malo o ozbiljnijim temama... Koji ti je omiljeni predmet u školi?

Nedžla: Moj omiljeni predmet u školi je Bosanski jezik i književnost.

ŠS: Da li, osim redovne nastave, pohađaš i neku školsku sekciju?

Nedžla: Ne, ne pohađam nijednu sekciju, ali idem na Dodatnu nastavu iz Bosanskog jezika.

ŠS: Svi mi u toku života imamo nekoga na koga se ugledamo.

Ko je tvoj uzor u životu?

Nedžla: Moj uzor u životu su roditelji i treneri.

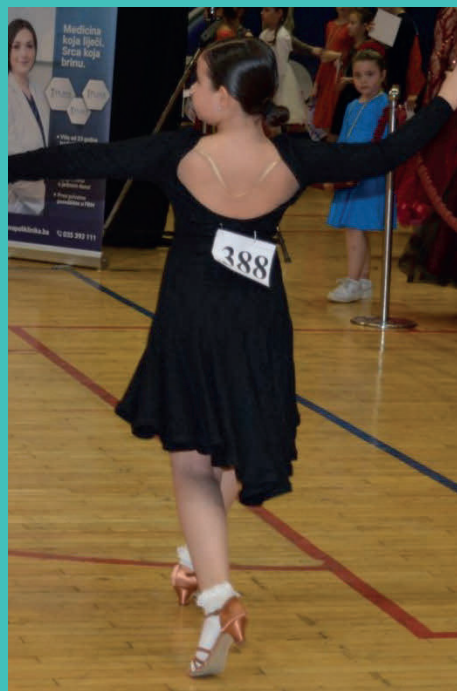
ŠS: Gdje se vidiš u budućnosti?

Nedžla: U budućnosti se vidim kao stomatolog, ali pored stomatologije ću se također nastaviti baviti i plesom.

ŠS: Hvala još jednom što si izdvojila svoje vrijeme i porazgovarala sa nama.

Nedžla: Hvala na pozivu, također.

Intervju pripremili
Tarik Pinjo i Džana Mešić





PEROM I KISTOM NAŠIH UČENIKA

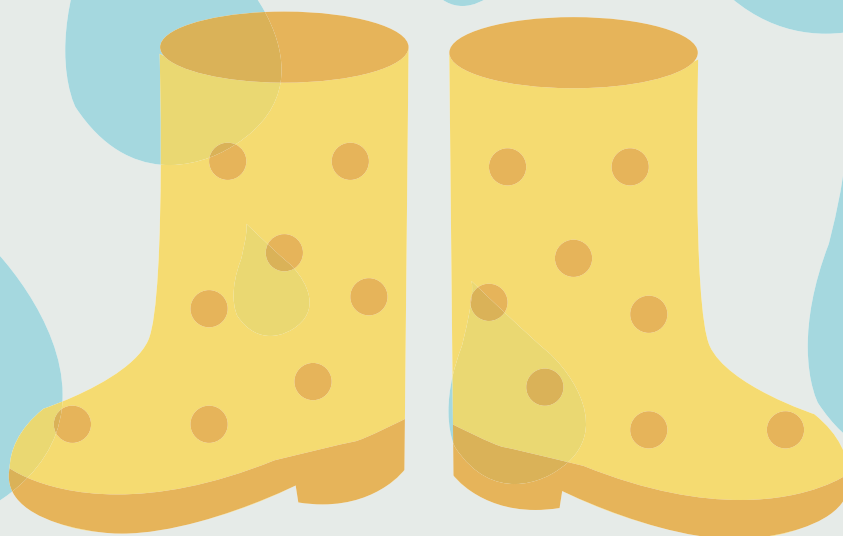


Bilo je strašno

Sjedim u svojoj sobi. Sunčeve zrake prodiru kroz prozor, a na mojim nogama čizme. Nove, novcate, tek kupljene. Uvijek kada kupim nove čizme volim da ih malo nosam po kući, a onda se sjetih....

Jednog ljetnog dana odlučili smo da odemo na izlet. Roditelji su se dogovorili sa nekim našim prijateljima da idemo na neko izletišta u blizini Konjica. Ne znam zašto ali sam došla na ideju da ponesem svoje omiljene gumene čizme. Krišom sam ih ubacila u svoj ruksak da me roditelji ne vide jer sam znala da mi ne bi dozvolili da ih ponesem. Nakon nekih sat ili dva vožnje stigli smo. Pred mojim očima je bila livada prepuna šarenog cvijeća. Sunce je prodiralo kroz krošnje drveća, a ptice su cvrkutale svoje jutarnje pjesmice. U blizini se čuo i žubor rijeke. Bilo je zaista predivno. Moja drugarica Adna i ja smo se igrale, trčkarale jedna za drugom, brale cvijeće i upoznale još neke drugarice. Čule smo da u rijeci ima ribica pa smo otišle da ih pogledamo. Sjetila sam se svojih čizama, obula ih i ušla u vodu. Išla sam sve dublje i dublje dok mi se voda nije nasula u čizme, a onda sam izgubila ravnotežu i pala. Počela sam da plačem i zovem upomoć. Bilo je jako strašno. Mnogo sam se uplašila, a moja drugarica je otrčala do mojih roditelja. Moj otac je došao i izvukao me iz vode, a jedna čizma mi je pala sa noge i voda ju je odnijela. Uplašila sam se i plakala a bilo mi je žao mojih čizama. Znala sam da ih više neću moći nositi. Bila sam mnogo tužna. Srećom, tu je bio jedan ribar. Imao je ribarsku mrežu i uhvatio je moju čizmu. Donio mi ju je i vratio. Bila sam sretna ali se više nisam smijela igrati pored rijeke.

Obično, moja mama svu moju odjeću i obuću koja mi je mala prosljedi mojoj rodici Emi, alit e čizme i danas čuvam za uspomenu. Uvijek kada ih pogledam sjetim se tog dana.






PEROM I KIŠTOM NAŠIH UČENIKA



JESENJA PISMA




Draga jeseni,
daj nam ono tvoje zlato
što na put padne
i plodove tvoje sjajne.
Jeseni mila,
tvoja kiša nas rashlađuje
i tvoj vjetar
nas podmlađuje.
Jeseni moja,
kada tvoja kiša padne
na travi se stvori rosa
kao divna i sjajna kosa.

SELIMOVIĆ REINA IV-1

Jesen



JESENJA PISMA



Jesen je došla u naš kraj
veselim joj se puno, znaj.
Lišće počinje padati
i jesen će zavladatai.
Dani su malo kratki,
dozrijevaju nam plodovi slatki.
Jesen je puna boja, a voćnih plodova
puna je košara moja.
Kad jesen u šumu dođe - vlada mir,
na zemlji plodnoj smeđi je žir.
Vjeverica marljivo radi,
a medo se kruškom sladi.
Ježić na bodljama jabuku nosi
dok se gljiva raduje rosi.



ŠUČUR DEJNA IV-1

PEROM I KIŠTOM NAŠIH UČENIKA

JESENJA PISMA

U jesen su najljepše boje
kao zlatni pramen kose tvoje.

Dok lišće sa drveća pada,
medo se još ponekom zalogaju nada.

Životinje skupljaju zrele plodove,
pripremaju zalihe za bijele snjegove.

Dok ptice polako ka jugu kreću,
u sebi osjećam najveću sreću
koju nikada zaboraviti neću.

Hladne kiše zime najavljuju,
a dječija se srca suncu raduju.

Priroda polako ide da spava,
a meni je u mislima tvoja kosa plava.

FEJZIĆ NEDŽLA IV-1



NADJA OMERAGIĆ VIII-1



NADJA OMERAGIĆ VIII-1



MUSTAFA AMINA VIII-4



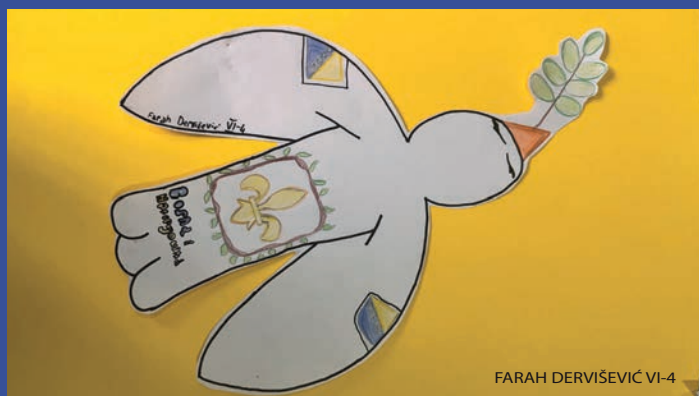
PEROM I KISTOM NAŠIH UČENIKA



DOMOVINA, TO SE SRCEM IZGOVARA

Ponekad, oči zatvorim. Kao ptica poletim, visoko.
Letim, a ispred mene se talasaju zlatna polja. Talasaju sva kao jedno. Plešu, u beskraj.
Letim. Rukom dotaknem visoke planine. Jednu, drugu, treću...
Letim. Ogledam se u rijekama i čujem njihov žubor. Zovu me. Sve ljepša od ljepše. Uvijaju se među brdima, skrivaju pa pokazuju, kao da se žele poigrati sa mnom.
Letim, dok me toplo sunce ne ugrije, dok me plavo more ne umije, u beskraj.
Miriše moja Bosna, moja Hercegovina. Mirišu u njoj stara majka, topli hljeb, bosanska kuća i hadžibeg u avliji. Miriše duša bosanskog čovjeka, čista kao najbistrija voda bosanska. Za Bosnu kuca srce njegovo, veliko kao planina.
Nije ovo samo san. To je moja domovina, moja Bosna i Hercegovina.
Domovina, to je majka što te uvijek sebi zove.
Domovina, to je nešto čemu se uvijek vraćaš.
Domovina, to je mjesto gdje srcem pripadaš.
Domovina, to se srcem izgovara!

Dinan Prašović VII1



SAVJETODAVNI KUTAK

U ovom broju „Školskih stopa“ donosimo savjete o tome kako pobijediti tremu. Trema je prirodna reakcija na stresne situacije, ali postoje tehnike koje ti mogu pomoći da je savladaš i ostaneš smiren. Evo nekoliko savjeta:

1

1. Priprema je ključna
Dobro se pripremi za situaciju koja izaziva tremu (npr. prezentacija, ispit ili nastup). Što si spremniji/a, to ćeš biti sigurniji/a u sebe.

2

2. Vježbaj unaprijed
Simuliraj situaciju koja ti stvara tremu. Vježbaj pred ogledalom, prijateljima ili porodicom kako bi se navikao/la na izvođenje pred drugima.

3

3. Disanje i opuštanje
Koristi tehniku dubokog disanja: udahni kroz nos, brojeći do četiri, zadrži dah četiri sekunde, a zatim izdahni kroz usta brojeći do šest. Ovo pomaže da se smiriš i fokusiraš.

4

4. Pozitivno razmišljanje
Umjesto da zamišljaš najgori scenario, fokusiraj se na uspješan ishod. Podsjeti se da si sposoban/na i da je normalno osjećati malu nervozu.

5

5. Koristi tremu u svoju korist
Energiju iz treme pretvori u motivaciju i entuzijizam. Trema često pokazuje da ti je stalo, što može da poboljša tvoj nastup.



*Tema se smanjuje praksom,
tj. vježbanjem, pa - što više
izlažeš sebe izazovima - to
ćeš se lakše nositi s njom*



6. Praktične tehnike opuštanja
Progresivno opuštanje mišića: zategni i
opusti mišiće dio po dio tijela.
Vizualizacija: zamisli sebe kako uspješno i
smireno prolaziš kroz situaciju.

7. Prihvati greške
Zapamti da niko nije savršen. Ako napraviš
grešku, nastavi dalje bez previše razmišljanja
o njoj.

8. Pronađi svoju rutinu
Razvij rutinu koja ti pomaže da se smiriš
prije važnih trenutaka, bilo da je to slušanje
muzike, šetnja ili meditacija.

9. Traži podršku
Razgovaraj sa prijateljima, porodicom ili
mentorima o svojim osjećajima. Često možeš
dobiti korisne savjete i podršku.



Pripremio: Zlatan Kapidžić

ZANIMLJIVOSTI

Žohar može živjeti 9 dana bez glave, sve dok ne umre od gladi.

Kad biste udarali glavom od zid sat vremena, izgubili biste 150 kalorija.

Normalni papir koji koristimo ne može se saviti više od sedam puta.

Zečevi i papige vide iza sebe a da uopće ne okreću glavu.

Kod leptira se osjet okusa nalazi na nogama.

Slonica može biti trudna i do dvije godine.

Mravi nikad ne spavaju i nemaju pluća.

Dijete od četiri godine prosječno postavi 437 pitanja dnevno.

Upaljač je izumljen prije šibica.

Najjači mišić u našem tijelu je jezik.

ZANIMLJIVOSTI O JEZICIMA

- ★ Jezikom Busuu govori samo 8 ljudi na svijetu.
- ★ Polovica svjetskog stanovništva govori 23 jezika.
- ★ Jedna država ima više od 800 jezika (*Papua Nova Gvineja).
- ★ Sumerski je najstariji pisani jezik.
- ★ Baskijski jezik je jedini jezik na svijetu koji nema nikakve veze ni sa jednim drugim jezikom.
- ★ Službeni jezik zraka je engleski.
- ★ Kambodžanski jezik ima najdužu abecedu sa više od 73 znaka.
- ★ Kineski (mandarinski) jezik smatra se najtežim jezikom za učenje na svijetu.
- ★ Abeceda je engleska riječ izvedena iz grčkog.
- ★ Prvi jezik koji je bio štampan je njemački, i to u knjizi.
- ★ Nigerija ima više govornika engleskog nego Ujedinjeno Kraljevstvo.
- ★ Postoji preko 200 izmišljenih jezika (npr. klingonski).
- ★ Japanci govore brže u odnosu na druge govornike, a govornici mandarinskog jezika govore najsporije.

Pripremio: Zlatan Kapidžić





KiSTOM
NAŠIH UČENIKA



Uma Memić VII-3



Farah Kriještorac VII-1