

# ГИМНАЗИЈАЛЕЦ

февруари 2024  
број 1

## Прво издание на училиштниот весник!

Медиумскиот клуб  
„Гимназијалец“  
официјално започнува со  
издавање на својот  
училиштен весник.

ИНТЕРВЈУ СО  
ДИРЕКТОРОТ, Г-ДИН  
ИЛИЈА ПОПОВ

КАКО ДА ГО РЕШИМЕ  
ПРОБЛЕМОТ  
СО КУЧИЊА  
СКИТНИЦИ?

ИНТЕРВЈУ СО  
РЕЖИСЕРОТ НЕНАД  
ВИТАНОВ

ИНТЕРВЈУ СО  
ПРЕТСЕДАТЕЛКАТА  
НА СЗ РАЦИН  
АНА БОШКОВА



# РЕДАКЦИЈА

## УРЕДНИК

МАГДАЛЕНА  
САРАГИНОВА

## ТЕХНИЧКА ПОДДРШКА

КРИСТИЈАН  
МАРТИНОВ

## УЧЕНИЦИ ВО МЕДИУМСКИОТ КЛУБ „ГИМНАЗИЈАЛЕЦ“

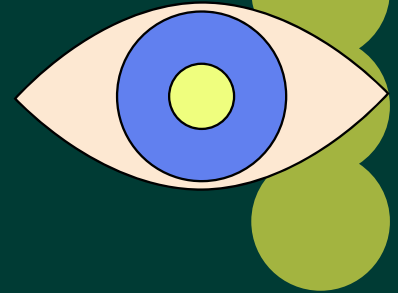
АЛЕКСАНДРА ЧАТМОВА  
АНА БОШКОВА  
АНА ЃУРОВСКА  
АНАСТАСИЈА НЕДЕЛКОВА  
ЈАНА ПЉОКОВА  
МИЛЕНА ДИМОВА  
МИЛА ЈОВАНОВСКА  
ГОРДАН ЌИМОВ  
АНДРЕЈ НИКОЛОВСКИ  
ЛИЛЈАНА ФИЛИПОВА  
МЕЛАНИ САРАГИНОВА  
ЕЛЕНА СТОЈАНОВСКА  
ЕМА НЕДЕЛКОВА  
ИВА ПЕТКОВСКА  
ИВАН ТОДОРОВ  
ИЗАБЕЛА ЃУРЧИНОВСКИ  
КРИСТИЈАН МАРТИНОВ  
МАРИЈА ИЛИЕВА  
МАРТИНА БОГДАНОВСКА  
ОГНЕН ШОПОВ  
ВАСИЛКА КАРТАЛОВА  
ВИКТОРИЈА ТРАЈКОВСКА  
ВИКТОРИЈА ДОЈЧИНОВА  
ДИМИТАР ТРАЈЧЕВСКИ  
НИКОЛА НИЧОВСКИ





# ГИМНАЗИЈАЛЕЦ, 2000

„Гимназијалец“, училиштниот весник од нашето училиште кој се издавал во далечната 2000та година, под водство на професорката Магдалена Сарагинова. Каде сме биле тогаш, а каде сме денес?



НАСЛОВНА СТРАНИЦА

# ИНТЕРВЈУ СО Г-ДИН ИЛИЈА ПОПОВ

Милена Димова и  
Гордан Кимов

ДИРЕКТОР НА  
УЧИЛИШТЕТО

## 1. Како училиштето планира да го подобри ангажманот и учеството на учениците во воннаставните активности?

Како и досега, така и во иднина, училиштето планира и ќе реализира разновидни воннаставни активности што ги одразува потребите и интересите на учениците и служат за поддршка на нивниот личен и социјален развој, како што се:

- ученички секции;
- натпревари;
- екскурзии;
- отворени денови;
- ученичка заедница и
- општествено-корисна и хуманитарна работа.

## 2. Како училиштето се однесува и се прилагодува на променливиот систем на образованието?

Нашата визија е насочена кон сеопфатно, инклузивно и интегрирано образование насочено кон ученикот, со современи програми што овозможуваат идните генерации да се стекнат со знаења, вештини и компетенции согласно потребите на демократското мултикултурно општество, пазарот на трудот и новите предизвици во глобалниот научно-технолошки амбиент. Училиштето е адаптибилно и лесно прилагодливо на промените. Се обидуваме да ги следиме технолошките достигнувања и да бидеме во чекор со нив. Наставата е прилагодена на новите наставни методологии.

## 3. Како училиштето се справува и ги решава случаите на малтретирање или дискриминација за да обезбеди безбедна и поддржувачка атмосфера за сите ученици?

Со цел да се чувствуваат добредојдено и безбедно во училиштето сакаме да ве известиме дека во нашето училиште имаме Протокол за спречување и постапување во случај на насилство. Овој документ има за цел да едуцира и креира безбедна средина за сите, во која сите ќе се чувствуваат добредојдени, безбедни и

ќе можат да ги уживаат своите човекови права и исполнат својот потенцијал, креирајќи еднакви можности за сите. Дополнително, овој протокол го дефинира постапувањето и реакцијата во случај на насилство и истиот ќе ни послужи при едукација, постапување и реинтеграција на сите засегнати страни од насилство во училиштето преку реализација на различни активности во текот на училишната година.





#### **4. Какви иницијативи постојат за промовирање на еколошката одржливост и свеста на Училишната заедница?**

Промовирање на еколошката одржливост за училиштето е исто така многу важно. Во нашето училиште постојат низа активности и иницијативи за промоција на еколошката одржливост насочени кон подигнување на свеста.

Нашето училиште е едно од оние кои посветува големо внимание на заштитата на животната средина и воннаставните активности насочени кон зачувување на животната средина. Тимот од наставници и ученици реализира трибини, истражувања и акции за чиста и здрава околина, рециклирање на пластика, заштеда на енергија.

#### **5. Како училиштето планира да ги подготви учениците за предизвиците и можностите на работната сила во 21 век?**

Училиштето ги подготвува учениците за предизвиците и можностите на работната сила во 21 век, пред сè со современи програми што овозможуваат идните генерации да се стекнат со знаења, вештини и компетенции, согласно потребите на демократското мултикултурно општество, пазарот на трудот и новите предизвици во глобалниот научно-технолошки амбиент.

#### **6. Можете ли да го споделите ставот на училиштето за менталното здравје и системите за поддршка што се поставени за учениците кои се соочуваат со емоционални или психолошки предизвици?**

Менталното здравје на учениците е наша грижа и одговорност. Менталното здравје е исто толку важно како и образованието, а училиштето е најдоброто место каде што младите луѓе може да развиваат здрав начин на размислување.

Затоа и организираме низа активности, како што се планинарење, гледање филмови, сликање во природа, кратки патувања, спортски турнири, квизови на теми што би ги избрале учениците и разни други работи.

За учениците кои се соочуваат со емоционални или психолошки предизвици, училишниот психолог е првата и најголема поддршка преку разговори советодавно и терапевтски да делува и да им помогне на учениците. Затоа и ги поттикнуваме учениците отворено да разговараат за своите проблеми, тоа е единствен начин да им помогнеме, заеднички да ги решиме.



# НАЈНОВИОТ ТРЕНД НА МОДЕРНИОТ ЖИВОТ: BURNOUT СИНДРОМ

**Burnout синдром**, уште познат како Синдром на работна исцрпеност или прегорување, претставува состојба на психичка и емоционална исцрпеност, проследена со длабок замор, намалување на концентрацијата и продуктивноста, како и чувство на неуспех. Се смета дека Синдромот на прегорување се јавува како резултат на психичката, физичката и емоционалната исцрпеност од постојаната изложеност на хроничен стрес.

Брзиот начин на живот, стресното работно општество, постојаната трка со времето, незадоволството на работното место, нарушените социјални активности, можат да бидат предизвикувачи на интензивен прекумерен стрес, кој доколку не се делува за да се елиминира, може да доведе до таканаречениот Burnout.

Најчесто, лицата зафатени со оваа состојба се високо мотивирани, со преголеми стандарди, карактеризирани со нереална посветеност на работата. Мислат дека можат да завршат огромен број задачи истврмено и за краток временски период, да одговорат на секое барање на работното место, преземаат претерано тешки обврски, а доколку е потребно го запоставуваат и приватниот живот во име на работата, со што наношуваат огромен стрес на себе. Состојбата се карактеризира со промени на физичка и психичка основа.

Физичките промени се манифестираат како постојан замор и исцрпеност, намалена енергија, проблеми со апетитот и спиењето, како и намален имунитет, што резултира со зголемена подложност на настинки и болести.

Емотивните симптоми, пак, се согледуваат главно во променливото однесување на личноста, нејзината безволност и беспомошност, анксиозно и нерационално однесување, како и губење на балансот меѓу работата и приватниот живот.



Состојбата на Burnout, треба да се согледа како реакција на организмот кон преголемиот стрес, предупредувачки знак дека нешто не е во ред или ни недостасува, па соодветно кон тоа да се делува кон формирање на поквалитетен начин на живот. Во согласност со ова, препораките од психолозите, упатуваат во насока на креирање на листа со обврски и приоритети, а со тоа и одвојување повеќе слободно време, кое би го исполниле со активности кои не исполнуваат и на тој начин обезбедуваат поголема присутност за самиот себе.

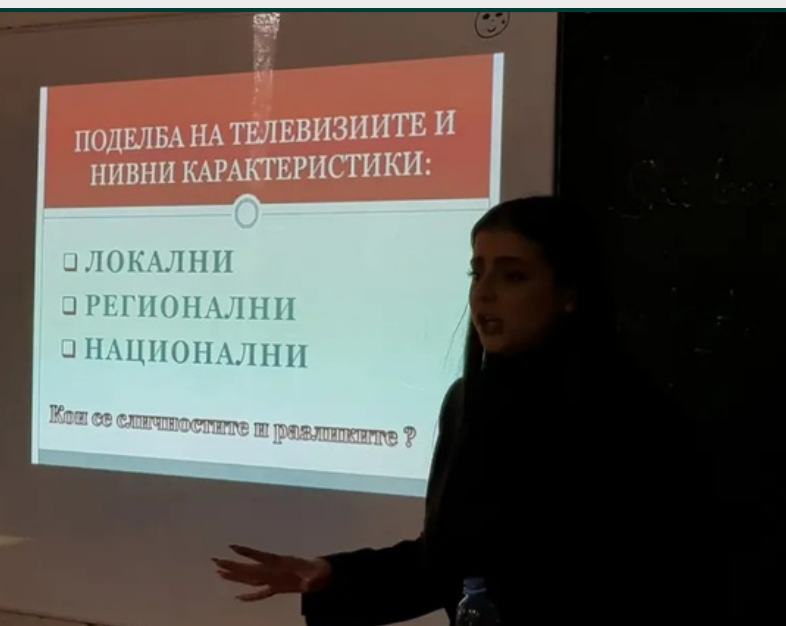


# ГИМНАЗИЈАЛЦИТЕ УЧАТ ОД НАЈДОБРИТЕ!



Горди сме и среќни што на нашата покана со големо задоволство се одзва, нашата поранешна Гимазијалка, а денес успешна новинарка, Габриела Лескова. Таа на 13. II 2024 г. во нашата Гимназија, одржа новинарска работилница, на која се запозна со членовите на Медиумскиот клуб „Гимназијалец“, под менторство на професорката Магдалена Сарагинова.

Целта на работилницата беше средошколците подетално да се запознаат со професијата, новинар, да ја разберат важноста на новинарството и да научат како да ги користат медиумите. Се дискутираше и за тоа како да се дојде до поширок аудиториум со правилна употреба на социјалните мрежи и како правилно да ги пренесат сопствените мислења преку продукција на содржини, мултимедијални новинарски приказни, наменети за младите генерации.



Благодариме што несебично споделивте искуства и што ни укажавте голема поддршка во реализацијата на нашите понатамошни активности.

**Проф. Магдалена Сарагинова**



## НОВАТА МОДЕРНА САЛА НА УЧИЛИШТЕТО - БЕЗБРОЈ НОВИ МОЖНОСТИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Во периодот на месеците ноември и декември од минатата година, до месец февруари оваа година, спортската сала при СОУ „Гимназија Кочо Рацин“ беше комплетно реновирана и опремена со современи и соодветни услови за реализирање на наставата по Спорт и спортски активности. Во салата е заменет стариот паркет, поставена е нова гумирана подлога на којашто учениците ќе можат безгрижно и удобно да спортуваат на самиот час. Реставрирани и освежени се и ѕидовите во салата, со што и естетски се подобри самиот изглед на спортската сала. Најголемиот проблем на учениците и наставниците, а тоа беше ладната сала, сега е решен. Поставени се нови грејни тела и отсега учениците ќе спортуваат во топла сала и пријатна атмосфера. Целосно реконструирани се гардеробите и санитарните чворови со што хигиената е значително подобрена. Вреди да се напомене дека се обезбедени и шкафчиња за секој ученик со соодветен простор за спортска опрема или школски прибор со што сме едни од првите училишта, ако не и единствени кои ги имаат овие услови за учениците.

Со новосоздадените инфраструктурни услови за практикување на спортски активности на часовите по Спорт, ќе се подигне квалитетот на наставата, учениците ќе се чувствуваат поудобно, попријатно и со зголемен ентузијазам ќе учествуваат во предвидените активности. Се надеваме дека учениците ќе ги препознаат придобивките од реновирањето, ќе се грижат за спортските објекти и ќе ги зачуваат за идните генерации, гимназијалци.

**Проф. Зоран Јованов**





# МОДАТА ВО НАШАТА ГИМНАЗИЈА

Во нашето средно училиште, модата служи како разновиден израз на индивидуалноста, како одраз на таписерија од стилови и трендови. Од класичните подготвителни изгледи до смелите и авангардни избори, ходниците стануваат писта на лични изјави. Учениците навигираат во деликатна рамнотежа помеѓу усогласеноста и самоизразувањето, создавајќи енергична атмосфера каде облеката станува јазик за себе. Трендовите кои постојано се развиваат ја прикажуваат динамиката на тинејџерската мода, правејќи го нашето средно училиште микрокосмос на различноста.

Во границите на кодекси на облекување и униформните политики, учениците вешто внесуваат креативност во нивните секојдневни ансамбли. Патики, додатоци за изјава и персонализираните ранци стануваат суштински алатки за создавање уникатни идентитети. Платформите за социјалните медиуми го засилуваат влијанието на модата, претворајќи го нашето средно училиште во сцена каде што учениците ги курираат своите стилови за виртуелна публика.

Одливот и протокот на трендовите, од враќањето на винтиџ модата до модерна улична облека, создава динамична атмосфера каде експериментирањето не само што се охрабрува, туку и се слави. На крајот на краиштата, модниот пејзаж на нашето средно училиште ги отсликува постојаните променливи вкусови и влијанија кои го обликуваат поширокиот свет на стилови. Надвор од површинскиот аспект, модата во нашето средно училиште негува чувство на заедница и другарство. Учениците често формираат врски поради заеднички интереси за одредени брендови или стилови. Модата во овој контекст, делува како мост што поврзува различни поединци, ги надминува предрасудите и поттикнува заедничко ценење на самоизразувањето. Тоа го трансформира средношколското искуство во колективно платно каде што секој придонесува за постојано развивање на уметнички дела на личен стил.



# ИНТЕРВЈУ СО АНА БОШКОВА

Александра Чатмова

ПРЕТСЕДАТЕЛКА  
НА УЧИЛИШНАТА  
ЗАЕДНИЦА

Ана Бошкова е ученичка од трета година, претседател е на Училишната заедница, а воедно е и една од најдобрите ученици во нашето училиште. Учествува во различни училишни и вонучилишни активности, но како постигнува сè во исто време и кои се нејзините идни планови? Да не забораваме, таа е и активен член на Новинарскиот и Дебатниот училиштен клуб, а редовно ја гледаме и на училишните претстави. Таа ни открива што следи во нашата гимназија, што би направила доколку има мој над целиот свет, како и многу други интересни прашања кои може да ги прочитате во продолжение!

**1. Како претседател на Училишната заедница, кои ти се следните планови во врска со нашата гимназија?**

- Општо за следниот период, предвидени се повеќе забавни и едукативни активности. Исто така, ќе има и интересни настани меѓу кои е и долгоочекуваната средношколска забава, која како и сите изминати, верувам ќе ни биде една преубава вечер за паметење. Сепак, не би сакала да откривам многу детали, нека остане изненадување!

**2. Кој ти е омилен училиштен предмет?**

- Би ја издвоила хемијата, но ги сакам и биологијата и математиката.

**3. Каде се гледаш себе си за пет години?**

- Па пет години морам да признаам се доста кратка временска рамка и знаејќи колку долг е факултетот на кој сакам да студирам, најверојатно сè уште би била на моите медицински студии.

**4. Каде сакаш да го продолжиш образованието по завршувањето на гимназија?**

- Иако во нашата држава има добри високообразовни институции кои нудат висок квалитет на образованието, сепак, најверојатно моето понатамошно образование ќе го продолжам надвор од границите на Македонија.

**5. Знаејќи дека имаш учествувано на повеќе натпревари од областа на природните науки, кој досега ти бил најтежок?**

- Најпрво за да се стигне до државен натпревар не е лесно, а и самите државни натпревари се доста голем предизвик. Сепак, како најтешка би можела да ја издвојам математичката олимпијада.

**6. Како успеваш сè да постигнеш како најдобар ученик на генерација?**

- Секогаш со голема мотивација, желба, посветеност и се разбира со многу труд. Само би те коригирала, не постигнувам сè, се обидувам и се трудам да го дадам максималното од себе, но тоа не е секогаш лесно.



### **7.Што правиш во слободно време, кое е твоето хоби?**

-Најчесто минувам време со семејството и пријателите, но неретко знам да го исполнам и со добра трилер книга или филм. Кога временските услови дозволуваат, мое хоби е возење велосипед.

### **8.Бидејќи редовно учествуваш и во училишните претстави, дали можеби во иднина би сакала да се занимаваш и со глума?**

-Глумата е интересна дејност и навистина им се восхитувам на актерите и луѓето кои одлучиле тоа да биде нивна животна определба, но мислам дека многу подобро би се пронашла во сферата на медицината. Иако, не можам, а да не споменам, како мала мојот сон беше да станам актерка.

### **9.И за крај, доколку имаш волшебно стапче, што би променила во светот?**

-Со моето волшебно стапче... би им дала пасоши на сите за да можеме непречено да одиме на овогодинашната екскурзија. Шала на страна, навистина би сакала да нема гладно дете, војни, секое дете да расте со своите родители и да има пристап до редовно и квалитетно образование, бидејќи навистина мислам дека знаењето е најголемото богатство на човекот!



# МЛАДИТЕ НЕ ЧИТААТ КНИГИ!



Колумна на проф. Магдалена Сарагинова

**Пред неколку дена наидов на статистички податоци според кои бројот на млади кои никогаш не читаат книги, од 2002 до 2023 година е зголемен за трипати, односно од 15 на 45 отсто.**

**Овие** истражувања се спроведени од страна на „Комон сенс медиа“, платформа за отворени ресурси што се занимава со оценување и поставување возрасни граници на филмови, книги, видеоигри и слично. Ова претставува застрашувачка статистика.

Причините верувам дека сите ние ги знаеме. Развојот на техниката, технологијата и Интернетот придонесоа младите сè помалку и помалку да читаат книги. Се соочувам со сè повеќе ученици на кои поголемо задоволство им е да изгледаат некое онлајн-видео, да изгледаат филм снимен според некоја книга, отколку истата да ја прочитаат.

**Според** истражувањата, девојките генерално читаат повеќе книги од момчињата. Младите на возраст од 14 до 18 години преферираат да читаат книги со љубовно-романтична содржина. Ги сакаат и психолошките трилери од кои навистина може да се научи нешто за животот и предизвиците кои тој ни ги нуди. Постојат млади на кои криминалистичките книги им се опсесија. Преку нив си ја хранат љубовта кон професијата и бруталностите со кои таа се соочува.

**Од** искуството како професор по Македонски јазик и литература многупати сум доаѓала до заклучок дека на учениците не им се интересни понудените дела во наставната програма. Тоа е така бидејќи на Интернет им се достапни анализите на делата, анализите на ликовите, па поради тоа тие не чувствуваат потреба да ги читаат зададените дела. Многу од моите ученици изразиле желба во наставата да воведеме некоја нова, актуелна книга, кои самите ќе си ја изберат. Но за жал, тоа не можеме да го реализираме, бидејќи наставната програма по Македонски јазик и литература не го дозволува тоа. Наставниците по Македонски јазик и литература неколкупати досега укажуваа дека наставната програма треба да се реформира, меѓутоа Бирото за развој на образованието сè уште нема преземено ништо во врска со нашите барања.

# СОВЕТУВАМЕ:

## ЛИЧНА ХИГИЕНА

Лилјана Филипова



### Не го местете креветот веднаш после станување!

Микроскопските прашински грини кои се хранат со лушпите на човечката кожа ја сакаат топлата, темна преградка на уредно поставен кревет. Според истражување од лондонскиот универзитет Кингстон, оставањето на креветот ненаместен и изложувањето на светлина може да предизвика грините да се исушат и да умрат.

### Чистете го Вашиот мобилен телефон редовно!

Научниците од универзитетот во Аризона откриле дека екранот на просечниот телефон е за десет пати повалкан од повеќето тоалетни седишта. Затоа тие препорачуваат, редовно да го дезинфицираме нашиот телефон.

### Внимавајте при миењето заби!

Почекајте 30 до 60 минути после јадење за да ги измиете забите. Јадењето, ја прави средината на нашата уста покисела од обично и доколку веднаш ги измиеме забите може да го оштетиме нашиот забен емајл. Затоа се препорачува да почекаме средината да се врати до обичната рН вредност, па да ги измиеме забите.

### Бањајте се редовно!

Доколку не се тушираме, бактериите и мртвите клетки што ги исфрламе преку потта ќе се таложат на нашето тело. Затоа е клучно да се бањаме секојдневно за да ја одржуваме кожата чиста.





## ИМА ЛИ РЕШЕНИЕ НА ПРОБЛЕМОТ СО КУЧИЊАТА СКИТНИЦИ?

Кучињата скитници, претставуваат проблем како во Велес, така и во целата држава. Граѓаните пријавуваат голем број на случаи на напади од кучиња скитници. Во последните години, овој проблем се зголемува драстично. Според извештајот на МВР е зголемена за повеќекратно.

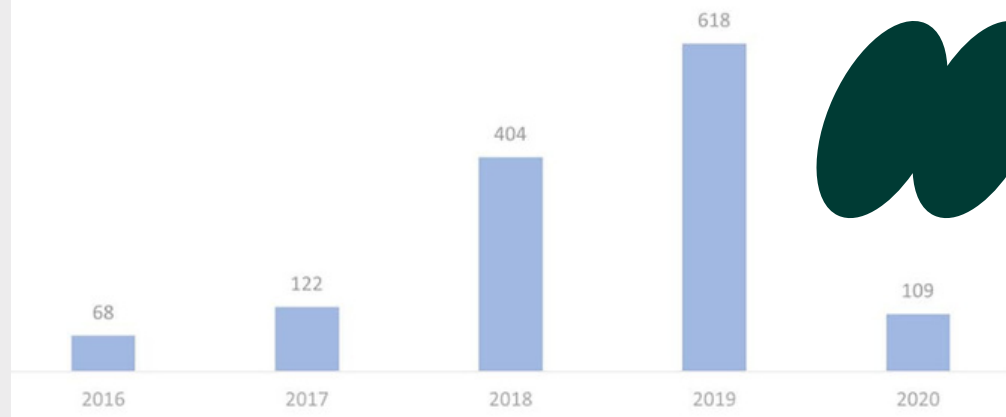
Сашко Ташковски е ветеринар во велешката приватна амбуланта „Ташковски“. Тој е со повеќегодишно искуство и е воведен во тематиката за кучињата скитници. Укажува дека ова се случува бидејќи кучињата скитници не ги сметаме за вредни како и нашите домашни миленици. Луѓето со домашни миленици, често немаат никаков проблем со домашните миленици, но надвор кон скитниците, се реагира лошо со бркање, клоцање...

Граѓаните во Велес ја опишуваат лошата глетка на многубројните напуштени кучиња.

„Има деца, млади и повозрасни кои се плашат. Тоа е најнеубавото чувство. Лежат секаде и носат зараза“, вели граѓанин на Велес. Покрај ова, си го поставува прашањето, кое и сите ние, барем еднаш, сме си го поставиле: -„Јас се прашувам и ве прашувам и ги прашувам од каде се кучињата?“

На ова одговор дава Сашко кој вели дека големиот број на кучиња скитници, се должи на нас самите поради неконтролираното размножување и воедно одбивање за кастрација и стерилизација на кучињата. Факт е дека скитниците носат заразни болести со нив. При разговор со докторката Паула Медаровска се запознаваме детално како да се справиме со загризите од кучињата скитници.

Број на каснати граѓани според податоци на МВР



Што да направиме за да спречиме напад од кучиња скитници?

- [1] Да се одбегнува било каков контакт со кучето доколку го чувствуваме дека е агресивно;
- [2] Да не правиме нагли движења со рацете, телото, торбите, да не зборуваме со авторитативен тон, а најмалку да пробаме да го клоцнеме;
- [3] Да ги заобиколуваме за да спречиме било каква можност, за загриз од нагло движење; Доколку нападот се случи, треба да се водиме низ следните чекори:
- [4] Најпрво да се смири повредениот од паниката;
- [5] Проверка на раната и нејзина обработка, во домашни услови со сапун и вода;
- [6] Да се побара помош од стручно медицинско лице и во зависност од големината на раната соодветно да се третира;
- [7] Превентивно се пие антибиотик и најважно, имунизација против тетанус;
- [8] Доколку кучето не е вакцинирано против беснило, имаме покломплексен третман од инфектолог.

**Изабела Ѓурчиновски и  
Василка Карталова**

# НАВИГАЦИЈА НИЗ МИНСКОТО ПОЛЕ: УМЕТНОСТА НА ДЕБАТАТА ВО ПОЛАРИЗИРАНИТЕ ОПШТЕСТВА



Колумна на Јана Пљокова

**Живееме во ера на историски, невидени нивоа на политичка поларизација и партиска поделеност. На „вистината“ не може да и се верува. „Фактите“ се селективно презентирани, а идеите се сметаат за „премногу опасни“ за да се прикажат.**

Во денешните поларизирани општества, вклучувањето во дебата често може да се чувствува како да се движите низ минско поле. Како што се прошируваат идеолошките јазови и ехо-коморите стануваат се погласни, се чини дека самата суштина на конструктивниот дискурс е под опсада. Сепак, среде раздорот, останува трошка надеж – шанса да се реконструира начинот на кој пристапуваме кон дебатата и да ја вратиме нејзината моќ да поттикне разбирање и напредок.

**Поларизацијата**, без разлика дали е поттикната од политички, социјални или културни поделби, стана дефинирачка карактеристика на нашата култура на комуникација. Во такви средини, дебатите не се само размена на идеи, тие се боишта каде вкоренетите верувања се судираат со жесток интензитет. Тоа е игра на нулта сума каде што победата често има предност пред слушањето, разбирањето или наоѓањето заеднички јазик.

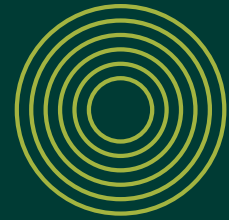
**Една** од најголемите жртви на оваа поларизација е емпатијата – способноста да се разберат чувствата на другите. Кога дебатата станува натпревар за тоа кој може најгласно да вика или да употреби најостра реторика, емпатијата се повлекува, оставајќи зад себе празнина исполнета со сомнеж и непријателство. Во таква клима, вистинскиот дијалог станува неостварлив, заменет со какофонија од монолози кои служат само за зајакнување на претходно постоечките предрасуди.

**Но**, дали мора да биде вака? Дали дебатата во поларизирани општества може да ја надмине противничката парадигма и да еволуира во катализатор за значајни промени? Одговорот не лежи во напуштањето на дебатата, туку во нејзината трансформација. Прво и најважно, мора да признаеме дека целта на дебатата не треба да биде победа по секоја цена, туку потрага по вистината и разбирањето. Ова бара подготвеност да слушаме ,вистински да слушаме перспективи кои можат да ги предизвикаат нашите.

**Сепак**, слушањето е само првиот чекор. Вистинскиот ангажман бара емпатија – способност да се стави себеси на местото на другиот, да го види светот преку нивните очи. Емпатијата ја хуманизира дебатата, потсетувајќи нè дека зад секоја расправија се крие личност со стравови, надежи и искуства кои ги обликуваат нивните верувања. Освен тоа, ефективната дебата бара интелектуална понизност – признание дека нашите сопствени ставови, без разлика колку цврсто ги држиме, не се секогаш најдобрите. Во практична смисла, поттикнувањето конструктивна дебата во поларизирани општества бара намерен напор и посветеност на одредени принципи. Потребно е создавање простори каде што владее учтивоста, каде *ad hominem* нападите се заменуваат со аргументиран дискурс и меѓусебно почитување.

Пред сè, навигацијата на минското поле на дебатите во поларизираните општества бара храброст – храброст да се вклучиме во разговор со оние со кои не се согласуваме, да се соочиме со непријатните вистини и да останеме отворени за можноста да не бидеме во право. На крајот, вистинскиот тест за силата на едно општество не лежи во неговата способност да го замолчи несогласувањето, туку во неговата способност да го прифати – да препознае дека од оградата на дебатата се појавува ковачот на напредок. Само со поттикнување на попристоен дијалог со оние кои имаат поразлични мислења, со дискусија за спротивставените идеи, се приближуваме до неостварливиот идеал за поправеден свет.

За крај, дебатата во поларизираните општества не е знак на слабост, туку на виталност – доказ за нашата колективна посветеност да се бориме со сложеноста на нашето заедничко постоење. Тоа е потсетник дека дури и во најтемните времиња, треперењето на дијалогот останува светилник на надежта – ветување за иднината каде што разбирањето триумфира над поделбите и каде што единството не се појавува и покрај нашите разлики, туку поради нив.







# 21 ФЕВРУАРИ: ДЕН НА МАЈЧИНИОТ ЈАЗИК!



Проф. Магдалена  
Сарагинова

21 февруари е Меѓународниот ден на мајчиниот јазик. Се одбележува во земјите низ светот, а за меѓународен е прогласен е на XXX седница на Генералната конференција на УНЕСКО во 1999 год.

По тој повод, Младинскиот центар во соработка со Европската куќа – Велес и со поддршка на Локалната библиотека „Гоце Делчев“, организираше работилница за значењето на мајчиниот јазик.

На работилницата поканети беа ученици од сите средни училишта од општина Велес. Свое обраќање пред присутните имаше директорката на библиотеката, Снежана Бошевска, а потоа модераторот на работилницата, професорката Магдалена Сарагинова. Пред присутните ученици, професорката говореше, за потеклото, развојот низ вековите како и за значајните карактеристики на македонскиот јазик, по кои тој се разликува од другите балкански јазици. Таа потенцираше дека сите ние, а посебно младата генерација, нашата иднина, треба да го цениме, почитуваме, чуваме, негуваме и употребуваме македонскиот јазик, зашто тој е наша светост, наше богатство, наш идентитет, наша татковина.

Едукативната работилница продолжи со квиз натпревар, преку кој на забавен начин, учениците ги утврдија и проверија своите знаења за македонскиот јазик, за што добија и благодарници.



# НАШИ ИДОЛИ ИНТЕРВЈУ СО РЕЖИСЕРОТ НЕНАД ВИТАНОВ



Мила Јовановска и Кристијан Мартинов

На 22.II 2024 година направивме интервју со режисерот Ненад Витанов од велешкиот театар. Тој заедно со професорките и учениците учествуваше во подготовката на претставата за одбележувањето на Патрониот празник на Гимназијата. Ние му поставивме неколку прашања, а тој со задоволство ни одговори. Во продолжение следат прашањата:

**1. Од колку години почнаа да Ве интересираат актерството и режирањето?**

- Глумата и режирањето почнаа да ме интересираат во средношколските денови кога за првпат бев дел од подготовка на претстава. Морам да признаам дека од пред тоа ме интересираше, но некаде во трета и четврта година ми се роди таа љубов кон театарот.

**2. Рековте дека љубовта и страста кон театарот ви се родила во текот на средното образование, но дали имате некое искуство пред тоа?**

- Во основно училиште ние изготвувавме повеќе приредби, но конкретно за театарска претстава со сите нејзини атрибути кои ги носи, првпат се сретнав во средно училиште.

**3. Слушнавме дека сте биле ученик во гимназијата, па како ги поминувавте средношколските денови тука?**

- Од Гимназијата имам само убави спомени и моменти и еве сега посакувам да имам временска машина за да можам да се вратам овде во најубавиот период кога бев доволно возрасен, а сепак безгрижен.

**4. Знаеме дека имате изработено многу претстави, но сепак сигурно имате нешто омилено и нешто што најмногу сакате да го работите?**

- На почетокот од мојата кариера изработував потешки жанрови како драма и трагедија, но со текот на времето омилен жанр за изработка ми стана комедијата. Таа е најтешка за работа, но сепак на крајот има едно големо задоволство, а тоа е насмевката на публиката.





**5. Бидејќи вашите претстави се имаат играно и во Велес и во други места од државата, дали мислите дека нашиот град има добра публика и дали реакциите на публиката од Велес се посебни за Вас?**

- Велес има и секогаш имал прекрасна публика која знае одлично да ги оцени, а и награди со аплауз и позитивни реакции сите учесници на претставата.

**6. Да позборуваме малку за последните претстави кои се изработија во Гимназијата и кои се Вашите импресии, дали Ви се допаднаа?**

- Ја имав таа чест да имам мал допринос во двете претстави и сум многу среќен што запознав една генерација на млади и амбициозни средношколци кои покрај своите обврски покажаа интерес кон театарот. Сигурен сум дека, ако така продолжат во иднина и ако имаат желба, амбиција и работат на тоа, сигурно ќе успеат.

**7. Дали кога учествувавте на пробите за претставите, тоа Ве навраќаше во средношколските денови?**

- Секако, јас уште кога влегов во оваа просторија, по речиси 20 години, ми се навратија спомени на претставите коишто ние ги изработувавме и ми буди емоции. И сега кога работам со нова генерација и ве гледам, секако ми е убаво и се присеќам на старите денови.

**8. Како стручно лице во областа на театарот како би ги советувале младите луѓе кои сакаат да продолжат да се занимаваат со актерство или режирање? Дали театарот е поле каде што може да се води некој развој?**

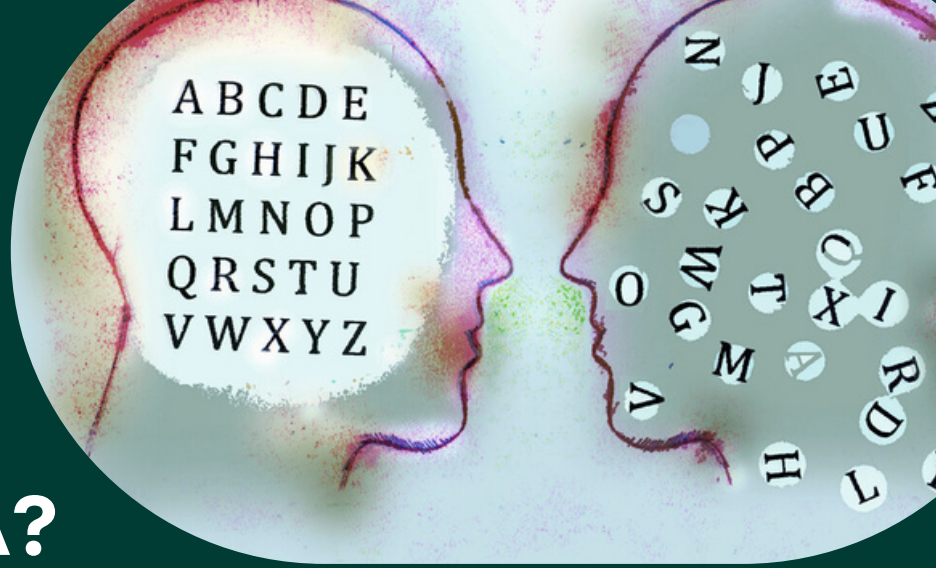
- Јас мислам дека, ако некој има желба и навистина го сака тоа, би го советува тоа да го направи бидејќи најбитно е да се има љубов кон тоа што во иднина треба да ти биде професија.

**9. Ви благодариме, но за крај, како Ви се допадна интервјуто?**

- Прекрасно и многу ми е драго што имав можност да соработувам со вас и што сум еден од првите кои го интервјуиравте.







# ШТО ЗНАЧИ ДИСЛЕКСИЈА?

Дефектолог, Ленче Перчинковска

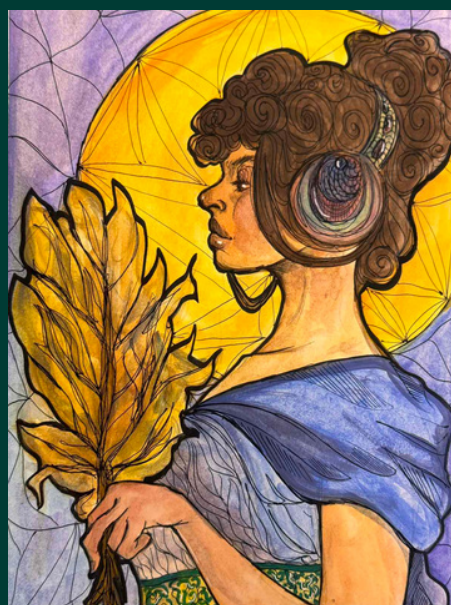
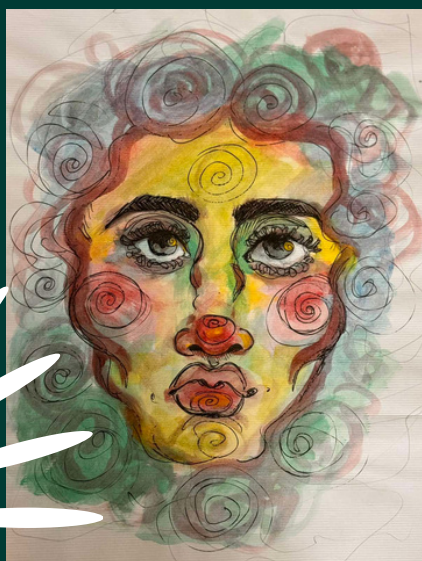
**Со отпочнување на формалното образование кога започнува процесот на описменување и стекнување на вештини за читање, пишување или математика, одредени ученици се соочуваат со тешкотии при совладување на овие вештини во подолг временски период.** За учениците кои имаат ваков вид на тешкотии велíme дека имаат специфични тешкотии при учењето. Терминот „специфични тешкотии при учењето“ е термин кој се однесува на различности или тешкотии при совладувањето на одредени аспекти од процесот на учење, а најчести се: дислексија, дисграфија, дискалкулија, диспраксија, недостиг на внимание со или без хиперактивност – АДД и АДХД.

**Зборот дислексија** потекнува од грчкиот збор „**dys**“ што значи тешкотија и „**lexis**“ што значи јазик. Дислексијата како состојба најдобро се опишува како комбинација од тешкотии кои се однесуваат на процесот на учење на неколку области: читање, спелување и пишување, брзината на процесирање, краткотрајната или работна меморија, смисолот за редослед, визуелната и аудитивната перцепција, говорниот јазик и моторичките вештини, честопати се вештини кои им недостасуваат на учениците со дислексија. Дислексијата не зависи од интелигенцијата, од социо-економските услови, ниту пак од начинот на подучување, таа има нервобиолошко потекло. Дислексијата може да биде идентификувана само преку анализирање на нивото на академски вештини на еден ученик – бројни компоненти на читањето и пишувањето (течноста во читањето, разбирање на прочитаното, читање на зборови без смисла, спелување и друго) и фонолошки вештини (диференцијација, сегментација, блендирање на гласови).

**Дислексијата е вродена состојба**, овој вид на дислексија се нарекува развојна дислексија, додека стекнатата дислексија е релативно ретка, а се јавува како резултат на оштетување на ЦНС или поради болест.

# ЦРТЕЖ НА МЕСЕЦОТ

За првиот број решивме да направиме преубав колаж од цртежи на ученичката **Ана Куновска**, од 1-1 клас!





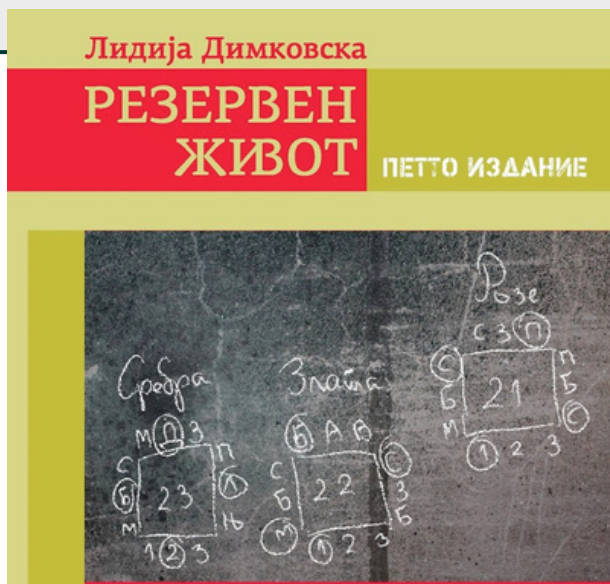


# ТОПЛА ПРЕПОРАКА ЗА КНИГА!

Јана Пљокова



Почитуван читателу,  
Македонската литература нуди богата таписерија на приказни, кои често ја одразуваат сложената историја на нацијата, живата култура и универзалното човечко искуство. За првиот број го izdelувам ова дело од врвна македонска писателка:



## 1 „РЕЗЕРВЕН ЖИВОТ“ ОД ЛИДИЈА ДИМКОВСКА

Романот на Димковска е моќно истражување на семејството, идентитетот и издржливоста. Сместен во позадината на Балканските војни, ги следи животите на споените близнаци Злата и Сребра додека се движат низ предизвиците на адолесценцијата, пријателството и самооткривањето во општеството обележано со пресврти и трансформации.

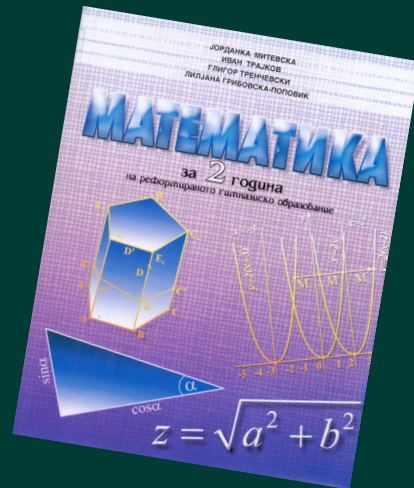


Ана Бошкова

# ВИЦОВИ

## КНИГА

Кажи ми книга на која си плачел најмногу?  
– Збирка задачи по математика...



## CV

Како на македонски се вика: повелете моето CV? – Ме испрати чичко Зоки.

## АЗБУКА

На тест: – Абе, колку букви има азбуката?  
– Шест букви!  
– Како бе шест?  
– Па А З Б У К А, шест букви!



# МЕСЕЧЕН ХОРОСКОП

Ива Петковска

## Овен

Во март 2024 година, Овенот може да почувствува наплив на енергија и оптимизам за нови почетоци. Можеби ќе се најдете мотивирани да ги следите вашите цели со страст и одлучност. Ова е одлично време да преземете иницијатива и да направите нештата да се случат во вашата кариера и личен живот. Сепак, внимавајте на импулсивните одлуки и конфликтите што може да се појават. Фокусирајте се на поттикнување позитивни односи и комуникација за да се справите со сите предизвици што може да се појават. Верувајте им на вашите инстинкти и прифатете ги можностите кои ви се нудат.

## Рак

Во март 2024 година, Раковите може да се фокусираат на домашни и семејни работи. Можеби чувствувате силна желба да се грижите и да ги поддржувате вашите сакани, создавајќи топла и исполнета средина. Обрнете внимание на вашата емоционална благосостојба и дадете приоритет на грижата за себе во овој период. Вашата интуиција и чувствителност се зголемени, овозможувајќи ви да се вклучите во потребите на оние околу вас. Поволен период е да ги зацврстите врските со членовите на семејството и да ги продлабочите врските со најблиските. Во однос на школото, може да најдете на можности за раст и напредување, затоа останете отворени за нови можности и верувајте им на вашите инстинкти. Не заборавајте да поставите граници за да не бидете преоптоварени со обврски. Прифатете ги можностите за емоционален раст и трансформација што ви се појавуваат и верувајте дека имате внатрешна сила да се движите низ какви било предизвици со сила и издржливост.

## Бик

Во март 2024 година, Биковите може да доживеат период на самокритичност. Поволно време е да ги преиспитате вашите долгорочни цели и да направите практични планови за нивно остварување. Одвојте време да ги негувате вашите односи и да негувате мир и хармонија во вашите интеракции со другите. Верувајте им на вашите инстинкти и останете приземјени додека се движите низ какви било предизвици што ќе се појават. Прифатете ги можностите за личен развој и не заборавајте да ја приоритизирате грижата за себе за да одржувате рамнотежа и лична благосостојба во текот на целиот месец.

## Лав

Во март 2024 година, Лавовите може да се фокусираат на самоизразување и креативност. Ова е поволен момент да ги искористите вашите уметнички таленти и да продолжите со проекти кои ја разгоруваат вашата страст. Вашата самодверба и харизма се зголемени, што го олеснува сјајот во социјалните средини и поврзувањето со другите на подлабоко ниво. Прифатете ги можностите за самопромоција и покажете ги вашите уникатни таленти и способности. Не заборавајте да дадете приоритет на грижата за себе и да одвоите време за да ги наполните батериите. Верувајте и на вашата интуиција и следете го своето срце додека се движите низ месецот и прифатете ги можностите за раст и авантура што ви се појавуваат.

## Близнаци

Во март 2024 година, Близнаците може да пронајдат нови идеи и можности за самоизразување. Вашата љубопитност и интелект се зголемени, што претставува одлична можност за истражување на различни интереси. Можеби чувствувате желба за промени и разновидност во вашата рутина, затоа прифатете ги можностите за учење и раст. Комуникациските вештини се нагласени овој месец, затоа искористете ја вашата дарба за да се поврзете со другите и да ги споделите вашите идеи. Бидете отворени и прилагодливи додека се движите низ месецот и не заборавајте да одвоите време за самокритичност и релаксација.

## Девица

Во март 2024 година, Девиците може да се фокусираат на организација и практична работа. Ова е поволен момент да ги насочите вашите рутини и да се справите со сите задачи или проекти кои бараат внимание на деталите. Обрнете внимание на вашето здравје и благосостојба и дадете приоритет на грижата за себе за да одржите рамнотежа и виталност. Можеби чувствувате желба да ја подобрите вашата животна или работна средина, затоа размислете за правење мали промени кои ќе го подобрат вашето чувство на удобност и ефикасност. Комуникацијата со колегите и саканите е битна овој месец, затоа стремете се кон подобрување на вашите интеракции. Верувајте им на вашите инстинкти и останете отворени за нови можности за раст и учење. Не заборавајте да правите паузи кога е потребно и да најдете моменти на радост и релаксација во вашиот напорен распоред. Верувајте дека вашата напорна работа и посветеност ќе доведат до позитивни резултати во блиската иднина.

### **Вага**

Во март 2024 година, Вагите треба да се посветат на своите лични односи. Ова е поволен период да ги негувате вашите врски со саканите. Комуникациските вештини се битни, затоа стремете се кон отворен и искрен однос со вашите пријатели. Можеби ќе најдете можности да ги решите конфликтите и да ги зајакнете врските со најблиските. Обрнете внимание и на вашите сопствени потреби и дадете приоритет на грижата за себе за да ја одржите емоционалната благосостојба. Во однос на кариерата, може да најдете можности за соработка и тимска работа, затоа бидете отворени за работа со другите кон заеднички цели. Верувајте ѝ на вашата интуиција и останете верни на вашите вредности додека се движите низ месецот. Прифатете ги можностите за раст и поврзување што ви се појавуваат и не заборавајте да најдете моменти на мир и спокојство меѓу зафатеноста.

### **Јарец**

Во март 2024 година, Јарците може да се најдат себеси фокусирајќи се на долгорочни цели. Ова е поволено време да се преземат практични чекори кон вашите амбиции и аспирации. Вашата напорна работа може да доведе до можности за напредување и признавање. Останете фокусирани на вашите приоритети и бидете подготвени да се стави во напорите потребни за постигнување на вашите цели. Односите со соучениците и професорите може да претрпат позитивни трансформации, со можности за соработка и взаемна поддршка. Запомнете да дадете приоритет на грижата за себе. Верувајте во вашите способности и останете отпорни пред предизвиците, знаејќи дека вашите напори ќе доведат до долгорочен успех и исполнување.

### **Шкорпија**

Во март 2024 година, Шкорпиите може да се најдат во период на трансформација. Ова е вистински момент да навлезете длабоко во вашите емоции и да ги истражите сите скриени вистини или нерешени прашања. Верувајте ѝ на вашата интуиција и дозволете си да ослободите сè што повеќе не служи за вашето добро. Обрнете внимание на вашите соништа и внатрешна сила, бидејќи тие може да дадат вредни сознанија за вашата иднина. Врските може да претрпат промени во овој период, со можности за поголема интимност и поврзаност. Бидете отворени за ранливост и искрена комуникација со вашите најблиски. Верувајте во вашата способност да се движите низ сите предизвици што се појавуваат и не заборавајте да дадете приоритет на грижата за себе и емоционалната благосостојба.

### **Водолија**

Во март 2024 година, Водолиите може да се фокусираат на иновациите и социјалните врски. Ова е поволен момент да ги прифатите вашите уникатни идеи и да се изразите автентично. Вашата креативна енергија е зголемена, што претставува одлично време да соработувате со други и да размислувате за нови проекти или иницијативи. Останете отворени за неконвенционални пристапи и бидете спремни да размислувате надвор од рамката. Социјалните интеракции се присутни со можности за значајни врски и вклученост во заедницата. Прифатете ги можностите за поврзување и споделување на вашите идеи со истомисленици. Не заборавајте да дадете приоритет на грижата за себе и да одвоите време за да ги наполните батериите среде вашиот зафатен распоред.

### **Стрелец**

Во март 2024 година, Стрелците ќе можат се фокусираат на самоистрага. Ова е период за прифаќање нови можности за раст и авантура. Вашиот секојдневен оптимизам е зголемен, што значи одлично време да ги следите вашите цели со страст и одлучност. Верувајте ѝ на вашата интуиција и следете го своето срце додека истражувате нови територии и ги проширувате вашите хоризонти. Останете отворени кон нови искуства и перспективи. Овој месец може да се истакнат и врските, со можности за подлабоки врски и значајни интеракции. Бидете отворени за учење од другите и споделување на вашата мудрост и искуства. Не заборавајте да останете приземјени среде возбудата и да одржувате рамнотежа во сите области од вашиот живот. Верувајте во патувањето што претстои и прифатете ги можностите за раст и подобрување што ќе ви се појават.

### **Риби**

Во март 2024 година, Рибите може да се фокусираат на личниот развој и емоционалната благосостојба. Најдете време да ја негувате вашата креативна страна и да ја истражите вашата интуиција. Вашите односи би можеле да претрпат промени, со можности за подлабоки врски и разбирање. Обрнете внимание на вашите соништа и интуиција бидејќи тие може да ве водат кон важни сознанија. Останете отворени за нови искуства и прифатете ги промените што се појавуваат во вашиот живот.





СОУ „Гимназија Кочо Рацин“  
ул. „Благој Горев“ бр. 40  
Велес, 1400

февруари 2024