

ГИМНАЗИЈАЛЕЦ

јуни, 2025 година
број 5

ОТВОРЕН ДЕН НА ГИМНАЗИЈАТА 2025!

АВИОНОТ КОЈ
ИСЧЕЗНА:
ЛЕТОТ МН370

ОДБЕЛЕЖАНИ ДЕНОТ
НА ПОЕЗИЈАТА И
ДЕНОТ НА
ЕКОЛОГИЈАТА

ШТО Е ДЕЖА ВУ?

ЕКСКУРЗИИ НА
УЧЕНИЦИТЕ ОД
ВТОРА И ТРЕТА
ГОДИНА!

КАКО ПРОТЕКУВА
СПИЕЊЕТО?

И ДРУГО...



РЕДАКЦИЈА

УРЕДНИК

МАГДАЛЕНА
САРАГИНОВА

ТЕХНИЧКА ПОДДРШКА

КРИСТИЈАН
МАРТИНОВ

УЧЕНИЦИ КОИ УЧЕСТВУВАА ВО СОЗДАВАЊЕТО НА „ГИМНАЗИЈАЛЕЦ“

АЛЕКСАНДРА ЧАТМОВА
АНА БОШКОВА
АЊА ТРАЈКОВСКА
ЕЛЕНА СТОЈАНОВСКА
ЈАНА ПЉОКОВА
МИЛА ЈОВАНОВСКА
ЛИЛЈАНА ФИЛИПОВА
НИНА МИТЕВСКА
МЕЛАНИ САРАГИНОВА
ИВА ПЕТКОВСКА
КРИСТИЈАН МАРТИНОВ
ВАСИЛКА КАРТАЛОВА
ФИЛИП НАСТОВ
ЛИЛЈАНА АНДОВСКА
МАЛЕНА НАСТОВА
ТЕОНА ГАШТАРСКА
ЛЕА ЈАНЕВА
МИЛА АНГЕЛОВА



ЗАЈАКНУВАЊЕ НА МЛАДИНСКИТЕ РАБОТНИЦИ И МЛАДИТЕ ЛУЃЕ

Мила Ангелова

Проектот **Empowering youth workers and young people** (Зајакнување на младинските работници и младите луѓе) е финансиран преку Еразмус+ и има за цел да го унапреди квалитетот на емоционалната едукација кај младите, преку обуки, алатки и инклузивни материјали за младинските работници и младите од различни средини - вклучително и млади со попреченост, ЛГБТК+ млади, млади од рурални средини и мигранти. Проектот го координира италијанската организација Bangherang, а партнери се КРИК (Македонија), Brûlantes (Франција) и YEU (Кипар).

Мултиплајер настанот што КРИК ќе го организира на 29 мај во Скопје е финален, јавен настан во рамки на проектот. Тој има за цел да ги презентира резултатите од двегодишната работа - истражување за добри практики, пилот тренинг програма, 12 дигитални едукативни содржини, како и искуства од локални активности и јавни кампањи.

Настанот е наменет за:

- младински работници и едукатори,
- претставници на средни училишта и образовни институции,
- стручни служби и практичари (психолози, педагози, социјални работници),
- организации што работат со млади, особено млади со попреченост,
- претставници од институции, локална самоуправа и други релевантни чинители.

На присутните ќе им бидат презентирани конкретни алатки и содржини што можат да се користат во неформалното, но и формалното образование, со можност за вмрежување и идни заеднички иницијативи. Настанот е отворен и е планиран да биде динамичен, со кратки презентации, практични сесии и простор за дискусија.

Овој проект не само што ја поттикнува емоционалната писменост, туку нè учи како да бидеме посочувствителни, толерантни и инклузивни во општеството. Преку обуки и иновативни алатки, младинските работници и младите се охрабруваат да прифатат различност и да создадат средини каде што секој – без разлика на потеклото, сексуалната ориентација или физичката способност – ќе се чувствува прифатен и вреднуван.



ГЛАСОТ НА МЛАДИТЕ ОД ВЕЛЕС СЕ СЛУШНА ВО EUROPE HOUSE: СРЕДБА СО МИХАЛИС РОКАС

Во вторникот, на 27 мај 2025 година, во Europe House Veles, се одржа значајна средба меѓу амбасадорот на Европската Унија во Република Северна Македонија, Н.Е. Михалис Рокас и претставници на Локалниот младински совет, како и на Локалното Собрание на млади од Велес.

На настанот присуствуваа седум ученика од СОУ „Гимназија Кочо Рацин“, кои се активни членови на Локалното Собрание на млади, од кои петмина се истовремено и дел од Локалниот младински совет. Во пријатната и инспиративна атмосфера младите ги искажаа своите идеи и визији за градот. Се отворија многу дискусии со различни теми на разговор. Се зборувааше за влијанието на младите врз општеството и предизвиците со кои се соочуваат во секојдневието. Се отворија теми за образованието, прашања поврзани со животната средина и како може ЕУ да придонесе за развојот.

Амбасадорот Рокас, со големо внимание ги слушаше младите, охрабрувајќи ги да останат активни, ангажирани и креативни. Потенцираше дека промената започнува од секој поединец и дека младите имаат клучна улога во обликувањето на општината. Тој сподели лични искуства и објасни на кои начини ЕУ може да придонесе за развојот на младите и нивните иницијативи.

Оваа средба, уште еднаш ја потврди важноста на младинското учество во општеството и испрати силна порака – дека гласот на младите не само што треба да се слуша, туку и да се вреднува. Тие се носители на идеи, иницијативи и решенија кои можат реално да придонесат за подобра иднина на локално и европско ниво.



Теона Гаштарска

ЕКСКУРЗИЈА ВО ОХРИД ЗА УЧЕНИЦИТЕ ОД ВТОРА ГОДИНА

Проф. Магдалена Сарагинова

На 21 и 22 мај се реализира, наставно-научна екскурзија, за учениците од втора година, организирана со цел, учениците поблиску да се запознаат со културното и духовното наследство на нашата татковина.

На 21 мај во 7.30 ч. групата ученици и нивните класни раководители, предводени од Туристичката агенција „Мартин Травел“ ја започнаа наставно-научната екскурзија. Првата дестинација беше разглед на Тетово и посетат на прочуената „Шарена Џамија“ каде учениците имаа можност да го посетат вистинскиот бисер на исламската уметност и архитектура. Со внимание ги слушаа објаснувањата за нејзината историја, уметничките елементи и културното значење. Потоа, патувањето продолжи кон манастирот „Свети Јован Бигорски“, духовно средиште со длабоки корени во македонската историја, каде учениците уживаа во мирот, тишината и прекрасната иконостасна уметност. Поради лошите временски услови не бевме во можност да ги посетиме Вевчанските Извори, па поради тоа, нашата следна дестинација беше женскиот манастир „Свети Ѓорѓија“ во селото Рајчица, каде учениците имаа можност да ја почувствуваат духовната атмосфера и да уживаат во прекрасната глетка кон Дебарското Езеро. Патувањето продолжи кон Струга во посета на манастирот „Рождество на Пресветата Богородица“ во Калишта. Учениците, поминаа пријатни моменти во заедничко дружење и релаксација покрај реката Дрим и прекрасниот поглед кон Охридското Езеро. Во вечерните часови, групата се упати кон хотелот „Интернационал“ во Охрид, каде по сместувањето и вечерата, учениците имаа можност, за забава и дружење во пријатна атмосфера во дискотека.

На 22 мај, по појадокот, денот започна со разгледување на градот Охрид со локален туристички водич. Учениците ги посетија најзначајните културно-историски споменици, меѓу кои: куќата на Робевци, каде се запознаа со животот и традициите од минатото, Амфитеатарот, Самоиловата Тврдина, манастирскиот комплекс „Плаошник“, црквата „Свети Јован Канео“ како и црквата „Св. Софија“, една од највредните споменици на средновековната уметност на Балканот. Тука учениците слушаа за богатата историја на црквата и нејзината значајна улога во развојот на писменоста и духовноста. По разгледот на Охрид, учениците се упатија кон манастирот „Св. Наум“, каде го разгледаа манастирскиот комплекс, и уживаа во прекрасната дружба и недопрената убавина. По убаво поминатото време, исполнето со учење, духовно збогатување и многу нови впечатоци, учениците се упатија кон родниот град, носејќи со себе незаборавни искуства и скапоцени спомени од оваа екскурзија.



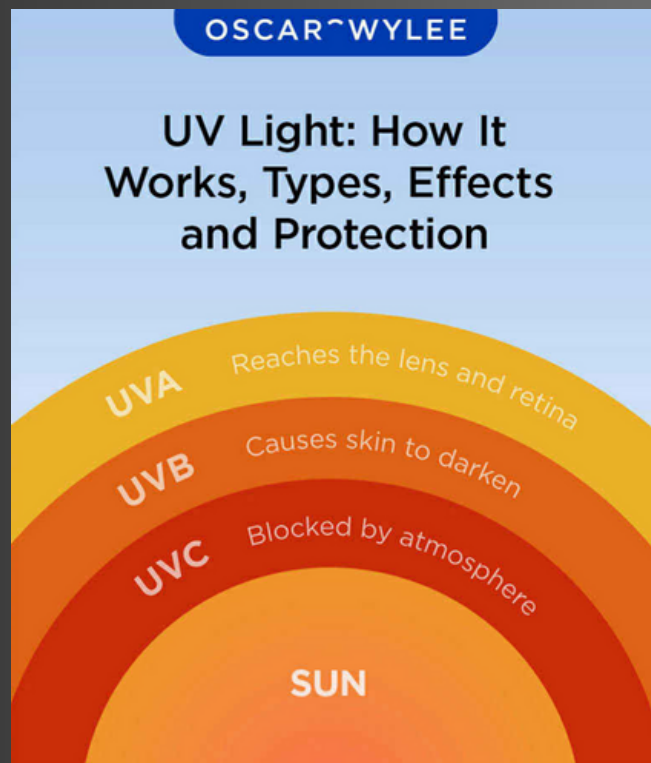
ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ

Со пристигнувањето на жешките летни денови, зголемена е и потребата од заштита од сончевите зраци. Ултравиолетовото зрачење, особено УВБ зраците, може да предизвика сериозни оштетувања на кожата, како изгореници и долгорочни промени на клеточно ниво. Затоа, изборот на соодветна крема за сончање е многу важно.

СПФ е кратенка за „фактор за заштита од сонце“. СПФ покажува колку долго можеме да бидеме изложени на сонце без да изгориме, во споредба со времето без заштита. Важно е да се знае дека SPF штити првенствено од УВБ зраците, додека УВА зраците кои продираат подлабоко во кожата и го забрзуваат нејзиното стареење бараат дополнителна заштита. Затоа, при купување на крема за сончање, треба да се одберат производи кои на пакувањето имаат ознака „широк спектар“ или „УВА + УВБ“.

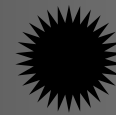
Овие формули обезбедуваат поширока заштита од двата типа штетни зраци. За кремата да биде ефикасна, потребно е да се нанесе доволна количина (приближно 2mg на секој квадратен сантиметар кожа).

Кремата треба да се нанесе најмалку 15 до 30 минути пред изложување на сонце, и да се обновува на секои два часа, како и по капење, потење или бришење со крпа. Дури и кога небото е облачно, до 80% од УВ зраците можат да стигнат до кожата, поради што заштитата е неопходна и во такви услови. Покрај кремот за сончање, се препорачува и користење на капи со широк обод, очила со УВ-филтер и лесна облека што покрива што поголем дел од телото. Посебно внимание треба да внимаваат децата и лицата со светол тен, кај кои ризикот од оштетување е поголем.



ЛЕТНИ СПОРТОВИ

Малена Насова



1. Пливање

Пливањето е еден од најпознатите и најздравите летни спортови. Се практикува во базени, езера или на море. Ги активира скоро сите мускули во телото. Одличен е за подобрување на кардиоваскуларното здравје и издржливоста.

2. Одбојка на песок

Овој спорт се игра на песочна подлога, најчесто на плажи. Се игра во тимови од по двајца и бара добра координација, брзина и тимска игра. Многу е популарен на летни одмори и турнири.

3. Возење велосипед

Возењето велосипед е одличен начин за рекреација и за истражување на природа во лето. Го подобрува срцевото здравје, ги зајакнува мускулите (особено на нозете и грбните мускули). Освен физичките предности, возењето велосипед исто така може да придонесе на психата бидејќи го намалува стресот и го подобрува расположението.

4. Планинарење

Планинарењето иако е многу физички предизвикувачки, глетките се прекрасни и ти го исполнуваат срцето. Летото е идеално време за наоѓање нови планинските патеки на планините како Шар Планина, Галичица и врвот Пелистер. Освен што го подобрува физичкото здравје, планинарењето помага и во менталната релаксација.



5. Параглајдинг

Параглајдингот е доста авантуристички спорт и погоден за оние кои обожаваат адреналин и прекрасни погледи. Но, параглајдингот не е спорт кој можеме сами да го научиме. Тој бара стручна опрема и инструктор. Во Крушево се наоѓа еден од најпознатите центри за параглајдинг во Европа, каде што доаѓаат доста многу туристи.



ОТВОРЕН ДЕЛ НА УЧИЛИШТЕТО 2025

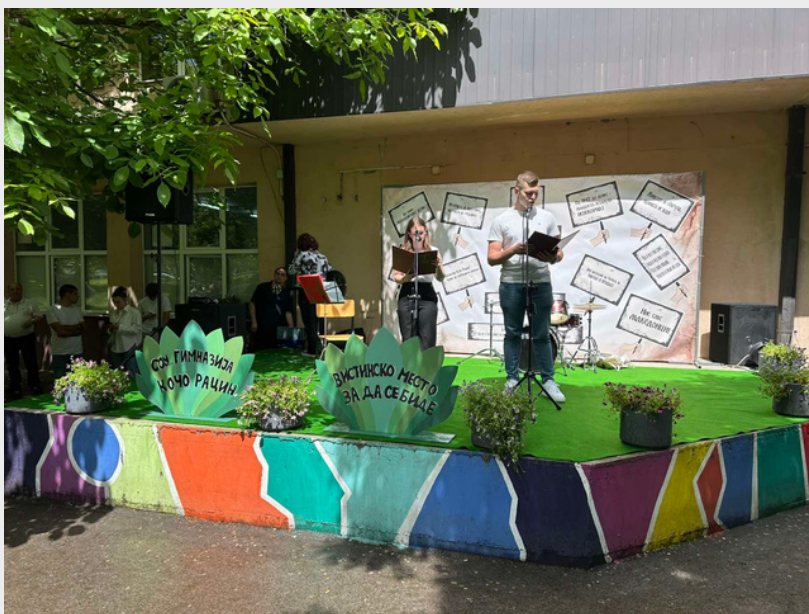
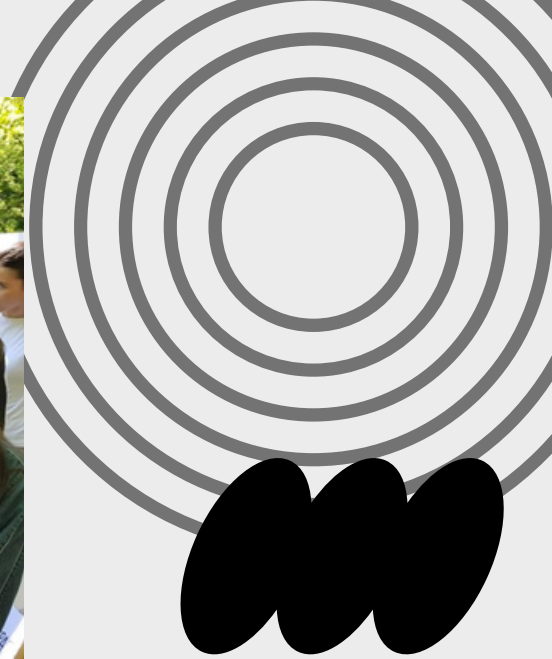
Отворениот ден на училиштето е можност учениците од Гимназијата „Кочо Рацин“ да ја покажат својата креативност и способност во различни области пред учениците од деветто одделение.

На 7 мај 2025 година, бевме срдечни домаќини на големиот број посетители кои дојдоа во нашето училиште. Учениците од прва до четврта година го покажаа својот талент од областа на: музиката, спортот, ликовно-творечката уметност, литературата, медиумската писменост, странските јазици, општествените и природните науки, математика и информатика. Се истакнаа посветеноста и мотивираноста на Гимназијалците кои секогаш резултираат со успех преку учество во натпревари, квизови и едукативни работилници, литературни конкурси, спортски активности, театарски претстави, ликовни изложби, музички настапи, работата на повеќе проекти. Водителите, Теодора Панова и Филип Настов, добредојде им посакаа на деветтоодделенците, наставниците од основните и средните училишта од нашата општина и претставниците од високообразовните институции од Република Македонија. Тие упатија пораката до деветтоодделенците дека најдоброто место каде што треба да го продолжат своето понатамошно образование е Гимназијата. Да се биде гимназијалец, значи да се стремиш кон успех и ништо помалку. Исто така ја истакнаа важноста и можноста на гимназиското образование за проодност кон сите факултети. Преку прашања, квизови, експерименти и многу други активности, Гимназијалците остварија комуникација со деветтоодделенците упатувајќи ги кон патеките на нашата предметна настава распределена во различни подрачја во кои се изучуваат предмети од областа на науката, математиката до тематиките на филозофијата, историјата, литературата, спортот, музиката и ликовната уметност.

Целиот настан беше одбележан со настапот на училиштниот музички бенд кој на гостите им овозможи пријатно расположение.

На Отворениот ден на Гимназијата присуствуваа и претставници од повеќе државни и приватни факултети од Републикава. На тој начин ја постигнавме и втората наша цел да го олесниме патот до изборот на понатамошното образование на годинешнава генерација матуранти. Тие имаа можност директно да комуницираат со претставниците од голем број факултети во нашата земја кои беа наши гости и на учениците матуранти им нудеа информации потребни за нивното студиско образование.

„Образованието е пасош за иднината, бидејќи утрото им припаѓа на оние кои од денес се подготвуваат за него“ – Малколм Екс.



ЛЕТОТ МН370: АВИОНОТ ШТО ИСЧЕЗНА

Василка Карталова

Ништо не ја подготви светската авијација за ноќта на 8 март 2014 година, кога летот МН370 на Малезија Ерлајнс исчезна без трага, оставајќи зад себе 239 патници и членови на екипажот. Ова не беше обично исчезнување. Ова беше авион што едноставно престана да постои. Авионот од типот Boeing 777-200ER полетува од Куала Лумпур, Малезија, кон Пекинг, Кина, но никогаш не пристигнува на својата дестинација.

Според официјалните податоци, авионот одржува нормална комуникација со контролата на летови до 1:19 по полноќ, кога пилотот, Захари Ахмад Шах, испраќа последна порака:

- „Добра ноќ, МН370.“

Неколку минути подоцна, авионот исчезнува од цивилните радары додека се наоѓа над Јужното Кинеско Море.

Првичните обиди за контакт остануваат неуспешни, а контролата на летови не добива никакви сигнали за опасност или барања за помош. Подоцна, анализите покажуваат дека авионот продолжил да лета уште шест часа по исчезнувањето од радарите, менувајќи ја рутата кон Индискиот Океан.

Недостатокот на конкретни докази остава простор за бројни теории, од кои некои се засноваат на анализи, а други на шпекулации.

Ø Самоубиство на пилотот – Една од најконтроверзните хипотези е дека пилотот намерно го свртел авионот и го одвел во океанот. Анализите покажуваат дека Захари Ахмад Шах дома имал симулатор на летање со слична рута, но официјални докази за вакво сценарио нема.

Ø Киднапирање или саботажа – Постои можност МН370 да бил цел на терористички напад или киднапирање, но недостигот на комуникација и барања за откуп го прави ова сценарио малку веројатно.

Ø Воена интервенција – Некои теоретичари сугерираат дека авионот можеби случајно влегол во воена зона и бил соборен, но ниту една држава не прифаќа одговорност за таков чин.

Ø Технички дефект – Можно е дефект во системите за комуникација да довел до ненадејна промена во летот, што резултирало со губење на контролата.

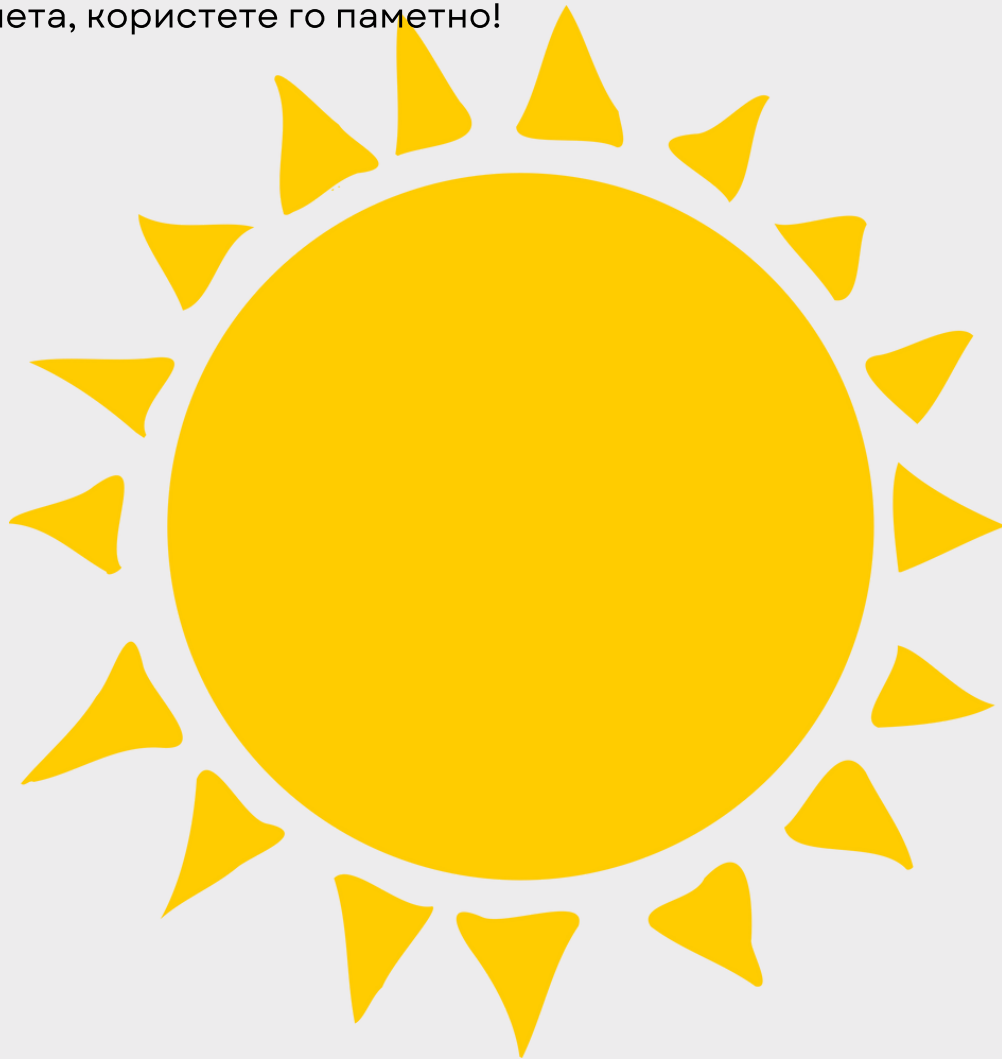
И покрај милионите долари потрошени на истрагата, исчезнувањето на МН370 останува нерешена мистерија. Со години наназад, нови истражувања и анализи се обидуваат да ја расветлат судбината на авионот, но без конечен заклучок.

За оние што сакаат подетално да ја истражат оваа мистерија, препорачуваме да го погледнат документарецот "МН370: The Plane That Disappeared" на Netflix, кој обработува различни теории и сведоштва за исчезнувањето.

За семејствата на исчезнатите патници, прашањето „Што навистина се случи со летот МН370?“ останува без одговор.

ПОЗИТИВНИ МИСЛИ И ПОРАКИ!

1. Ако паднеш, стани и продолжи понатаму !
2. Животот е кратот, а вие го живеете како да трае со векови.
3. Никој не може да ти го даде тоа што ти го сакаш, освен самиот себе си.
4. Буткај се самиот себе си затоа што никој друг нема да те бутка!
5. Земи здив и продолжи!
6. Ситуации, ќе те научат на вистинското значење на животот.
7. Прави работи што го прават твоето срце среќно!
8. Чекор по чекор до целта.
9. Чекор по чекор кон патот до успехот.
10. Кога душата е голема, малите нешта се радост.
11. Колку е потешко искачувањето, толку е подобар погледот од врвот!
12. Кога си добар човек, не ги губиш луѓето, тие те губат тебе.
13. Борбата, само го гради карактерот.
14. Еден живот, една шанса.
15. Времето лета, користете го паметно!



Елена Стојановска

НАЈНЕВЕРОЈАТНИ ПРЕЖИВУВАЊА ВО ЕКСТРЕМНИ УСЛОВИ

Некои луѓе преживеале ситуации толку неверојатни што изгледаат како сцени од филмови. Ова се некои од најфасцинантните приказни за преживување во екстремни услови.

1. Жената што преживува пад од 10.000 метри

Весна Вуловиќ - српска стјуардеса која го има преживеано највисокиот пад без падобран: 10,16 километри. Таа е единствениот преживеан на летот 367 на ЈАТ по експлозијата на 26 јануари 1972 година, предизвикувајќи да се урне во близина на Српска Каменице, Чехословачка (сега дел од Чешка). Иако со многу повреди и многу борба таа продолжува да живее до 2016год.

2. Рибарот што преживува 438 дена загубен во Тихиот Океан

Салвадор Алваренга, рибар од Ел Салвадор, во 2012 година тргнал на риболов со својот помошник. Но, поради страшна бура, моторот на чамецот откажал, а двајцата мажи биле однесени длабоко во Тихиот Океан. Неговиот помошник починал од глад и жед, но Салвадор преживеал цели 438 дена, хранејќи се со риби, желки и морски птици, а за вода ја пиел дождовницата. По повеќе од една година, конечно бил пронајден на 10.000 километри од местото каде што тргнал!

3. Јапонец преживува две нуклеарни експлозии!

Цутому Јамагучи е единствениот познат човек во историјата што преживува две атомски експлозии. Во 1945 година бил во Хирошима кога експлодирала првата атомска бомба. Чудесно преживеал, со изгореници и повреди. По неколку дена, се вратил дома – во Нагасаки. И тогаш, вториот американски напад удрил токму во неговиот град. Но, и овојпат, некако преживеал!

4. Маж кој преживува удар од гром – седум пати!

Рој Саливан, американски шумар, го држи светскиот рекорд за човек што преживеал најмногу удари од гром – седум пати! Првиот удар го погодил во 1942 година, а последниот во 1977 година. И покрај тоа што секој удар го оставал со изгореници и трауми, тој преживувал секој пат. Шансите за ова се 1 во 10.000.000.000.000.000, но судбината очигледно си поиграла со него! Овие приказни не само што звучат како сцени од акционен филм, туку се вистински докази за тоа колку неверојатна може да биде борбата за живот. Така што, ако некогаш се најдете во тешка ситуација – запомнете дека преживувањето е можно, ако не се откажете!



Василка Карталова

ДЕНОТ НА ПОЕЗИЈАТА И ДЕНОТ НА ЕКОЛОГИЈАТА

Како и секоја година, така и оваа, учениците од СОУ „Гимназијата Кочо Рацин“ – Велес, ги одбележаа двата Светски прогласени дена на екологијата и поезијата. Оваа година, решивме да ги сплотиме, земјината неизмерна природа и убавина, заедно со човековата уметничка душа.

Програма се одржа во Локалната библиотека „Гоце Делчев“ – Велес, имаше за цел поттикнување на еколошката свест кај младите генерации и убавината на безвременската македонска поезија, вклучувајќи музички точки, рецитаторски изведби и доделување на дипломи на наградените ученици по повод литературниот и ликовниот конкурс за учениците од Гимназијата на тема: „Моќта на природата“. На конкурсот пристигнаа многубројни креативни литературни и ликовни творби.

Стручните активи ги наградија следниве творби:

Наградени творби на мајчин Македонски јазик:

Првата награда и припадна на ученичката Лилјана Филипова од 4-2 клас, ментор, Цветанка Карамаркова.

Втора награда за ученичката Елена Стојановска од 2-4 клас, ментор, Магдалена Сарагинова. Втора награда и за ученичката Јана Пљокова, ментор, Александра Стојановска.

Трета награда за учениците, Андреј Божиновски од 3-2 клас и Стефанија Кузманова од 3-4 клас, ментор, Александра Стојановска и ученикот, Ангел Димов од 1-2 клас, ментор, Јовица Темов.



Наградени творби на Странските јазици:

Англиски јазик

Со прва награда се закитија ученичките, Викторија Јованова и Лана Басаров.

Втора награда за ученичката Матеја Стефановска, а трета за ученикот Кристијан Панов. Ментор на учениците кои твореа на англиски јазик е професорката Благица Аризанова – Шопов.

На германски јазик наградена е творбата на ученикот Ангел Димов од 1-2 клас, ментор Жанет Јанев – Сарагиновски.

На француски јазик наградена е творбата на ученичката Елена Стојановска од 2-4 лас, ментор Билјана Миланова.

На тема „Моќта на природата“ учениците ја изразија својата креативност и во областа на ликовната уметност.

Со прва награда се закити ученичката Ана Куновска. Втората награда и припадна на ученичката Марија Манева. Трета награда за ученичката Лана Басаров.

Во понатамошниот дел од програмата ученикот Филип Настов ја рецитираше песната „Тга за југ“ од основоположникот на македонската уметничка поезија, Константин Миладинов и музичка изведба на песната „Со маки сум се родил јас“.

Крајот на програмата го одбележавме со рецитаторска изведба на песната „Тешкото“ од Блаже Конески од страна на ученичката Теодора Панова, пропратена од ученикот Филип Настов на тапан. Подготовката и реализацијата на настанот се одвиваше под менторство на професорките по Македонски јазик и литература: Магдалена Сарагинова, Весна Павлова и Цветанка Карамаркова, професорот по Музичка уметност, Атанас Зафиров, професорката Петранка Стојанова, претседател на Еко одборот, професорката Елизабета Николовска, координатор на Екоодборот, кои како и секогаш им беа огромна поддршка, мотивација и водилка на учениците во подготовките на оваа вечерна програма. Програмата ја водеа учениците: Нина Митевска и Јаков Ѓоргоски. Настанот го фотографираше ученичката Емануела Теовска.



ПРЕТСТАВАТА „ШТРАЈКОТ НА ВЕЛЕШКИТЕ ГИМНАЗИЈАЛЦИ“ ВО ДОЈРАН

Гимназијалците ја претставија нашата Гимназија на јубилејната програма под мотото: „Почит кон минатото - инспирација за иднината“. Свој настап имаа учениците Лана Басаров и Кристијан Мартинов кои преку својата интересна интерпретација ги поттикнаа гостите со нетрпение да очекуваат да присуствуваат на утрешниот настап со претставата „Штрајкот на велешките Гимназијалци“ заедно со учениците: Филип Настов, Изабела Жабева, Ива Ракиџиева и Матеј Славески.

На манифестацијата учениците имаа чест да се сретнат со еден од иницијаторите на овој настан, познатиот актер, Игор Џамбазов и да ги споделат своите искуства како актери од нашата Гимназија. Подготовката за настанот и организацијата на истиот е под менторство на професорките Цветанка Карамаркова и Весна Павлова и директорот Илија Попов.



ДЕЖА ВУ - ЧУВСТВОТО НА „ВЕЌЕ ДОЖИВЕАНО“

Сите сме го почувствувале барем еднаш – оној чуден момент кога местото, ситуацијата или разговорот ни изгледаат толку познато, што сме сигурни дека веќе сме ги доживеале. Ова необично искуство се нарекува „дежа ву“, што на француски значи „веќе видено“. Но, што навистина стои зад оваа мистериозна појава?

Научни објаснувања за дежа ву

Иако феноменот сè уште не е целосно разјаснет, научниците имаат неколку теории.

1. Грешка во мозочната обработка

Некои истражувачи сметаат дека дежа ву настанува поради мало „кратко спојување“ во мозокот. Информациите од сегашниот момент погрешно се обработуваат во делот одговорен за меморија, па затоа имаме чувство дека нешто веќе сме го доживеале.

2. Несовпаѓање на краткорочната и долгорочната меморија

Друга теорија вели дека нашиот мозок погрешно ги чува новите искуства во долгорочната меморија, наместо во краткорочната. Како резултат, кога некоја ситуација штотуку ќе се случи, ни изгледа како стара, бидејќи се чини дека потекнува од подалечно сеќавање.

3. Сличности со минати искуства

Често, дежа ву може да биде предизвикано од нешто што сме виделе или доживеале порано, но не го паметиме свесно. Одредена боја, мирис или поставеност на предметите може да потсетуваат на нешто од минатото, создавајќи впечаток дека ситуацијата се повторува.

4. Мистични и парапсихолошки објаснувања

Надвор од научните теории, постојат и алтернативни гледишта. Некои луѓе веруваат дека дежа ву е поврзано со предвидувања, претходни животи или пак паралелни реалности. Додека овие идеи немаат научна поткрепа, остануваат дел од популарните верувања за оваа појава.

Иако дежа ву останува мистерија, научните истражувања покажуваат дека тоа е нормален психолошки феномен, резултат на начинот на кој нашиот мозок обработува информации. Без разлика дали е само игра на умот или нешто повеќе, ова необично чувство останува едно од најфасцинантните искуства што ги доживуваме.



Василка Карталова

БАСКЕТ 3Х3

Во Мај, училишната сала на нашата гимназија беше претворена во вистинска арена полна со адреналин, неизвесност и спортски дух! Турнирот во баскет 3х3 ги собра најдобрите кошаркари меѓу учениците, но овојпат, за првпат професорите се вклучија со полна енергија и спортски елан, што донесе уште поголема возбуда и привлечност на целиот настан. Натпреварите беа интензивни, интересни и полни со изненадувања, а секоја екипа даде максимум на теренот. Имаше борба за секој поен, се славеше секоја тројка, се навиваше со срце!

На крајот, беа крунисани и шампионите – со заслужени медали, но вистинската победа беше почитта, пријателството и заедништвото кое се роди и се зацврсти меѓу учениците и професорите.

Со голема гордост истакнуваме дека учеството на професорите беше од исклучително значење, како за мотивација на учениците, така и за подигнување на популарноста на турнирот, покажувајќи дека спортот ги зближува генерациите и создава уникатна атмосфера. Со ова Активот по спорт во целост ја реализираше предвидената годишна програма почнувајќи од месеците септември/октомври со организацијата и реализацијата на меѓукласните натпревари во фудсал, преку турнирот во одбојка (февруари/март), како и одбележувањето на Светскиот ден на спортот и здравјето на почетокот на месец април со организацијата на турнирот во пинг-понг.

„ПРОДОЛЖУВАМЕ ПОСВЕТЕНО ВО ИНТЕРЕС НА УЧЕНИЦИТЕ“, велат од Активот по спорт, кој со голема енергија и вложен труд стои зад успешната реализација на овој спортски спектакл.





„ПРЕУБАВ ОСТВАРЕН СОН“ - ЕКСКУРЗИЈА НА УЧЕНИЦИТЕ ОД ТРЕТА ГОДИНА

Научно-наставната екскурзија за учениците од трета година се реализираше на релација Велес – Будимпешта – Виена – Венеција – Белград. Секое патување, ново доживување.

Поаѓањето на групата беше на 27. 4. во попладневните часови, упатувајќи се кон Будимпешта, со ноќно возење, попатни одмори и царински формалности. Во раните утрински часови на 28. 4. групата пристигна во Будимпешта. Беа посетени повеќе знаменитости со локален водич - Плоштадот на хероите, Базиликата „Св. Стефан“, Цитаделата со прекрасна панорама на градот. Потоа продолживме со сместување во хотелот „ Премиум Апартмани “. Во вечерните часови се реализираше ноќно крстарење со брод по Дунав.

Следниот ден на 29. 4. во утринските часови патувањето продолжи кон Виена. Во оваа метропола беа посетени со локален водич дворците „ Белведере “ и „ Шенбрун “, плоштадот „Рингштрасе “, палатата Хофбург, Парламентот, Виенската опера и катедралата „Св. Стефан“. Вечерта учениците беа сместени во хотел „Оекотел“ во Виена. На 30. 4. екскурзијантите се упатија кон Италија, односно Лидо де Јесоло и престојуваа во хотел „ Атене “. Следното утро на 1.5. патувањето продолжи кон Венеција , позната како „ град на каналите “. Таму се придружи локален водич на групата. Беше реализирана прошетка низ „Заспаната убавица од средниот век“ , плоштадот и црквата „Сан Марко“, мостот на воздишките, Дуждовоата палата , каналот „Гранде“. Патувањето продолжи кон Палма Нова и потоа во ноќните часови беше посетен и Трст. Ноќното патување продолжи со попатни паузи кон Србија. Во раните утрински часови на 2. 5. групата пристигна во Белград. Беше изведен панорамски разглед на градот во придружба на локален водич, потоа се посети Калемегдан, улицата „Кнез Михајлова“ и „Скадарлија“. Во попладневните часови, учениците беа сместени во хотел „ Србија “. На 3.5. во утринските часови после напуштањето на хотелот, патувањето продолжи кон Велес, каде што групата пристигна во вечерните часови. Тука, заврши нашата прекрасна приказна, наречена ученичка екскурзија.



КАКО ПРОТЕКУВА СПИЕЊЕТО?

Иако на прв поглед се чини дека спиењето е период во кој целосно се одмораме, сепак за време на сонот мозокот и натаму е прилично активен. Самиот процес е мошне комплексен, а поминува низ повеќе фази што сочинуваат еден циклус. Ваквиот циклус трае од 90 до 110 минути и се повторува повеќепати во текот на ноќта. Циклусот поминува преку 4 различни фази:

- фаза 1, или „плитко“ спиење
- фаза 2, или подлабоко спиење
- фаза 3 - длабок сон и
- последната фаза REM-спиење

Првата фаза, или т.н. „плитко“ спиење, се јавува веднаш по заспивањето. Таа трае 1-7 минути, а телото сè уште не е целосно опуштено, мускулите не се олабавени и ритмот на дишење е вообичаен. Се проценува дека 5% од вкупното време на спиење и припаѓа на оваа фаза. Сепак, и во оваа кратка прва фаза се јавуваат одредени промени во т.н. „мозочни бранови“, односно во електрохемиските сигнали во мозокот.

Во втората фаза започнува забавување на пулсот, олабавување на мускулите, побавно дишење и опаѓање на телесната температура. Во оваа фаза се јавуваат далеку покомплексни процеси во мозокот, но сепак се јавуваат кратки, а силни „истрели“ на енергија кои се одвиваат во повеќе различни области. Некои студии покажале дека оваа фаза со ваквите конкретни активности е клучна за меморијата. Таа трае околу 25-30 минути, односно по повторување на циклусот од сите фази, околу 45% од времето на спиење. За време на оваа фаза очите не се движат, но може да дојде до триење на забите.

Третата фаза е исто така позната и како длабок сон или како фаза на спиење со кратки бранови. Таа се одликува со најдлабок сон, а мозочните бранови имаат најниска фреквенција и највисока амплитуда. Овие бранови се познати како делта-бранови. Во оваа фаза луѓето тешко можат да се разбудат, а некои истражувања покажале дека дури и звуци од над 100 децибели се немоќни да разбудат некого. За споредба, тоа би бил звукот на погласен фен, блендер, косилка и сл. Со возраста, луѓето поминуваат пократко време во оваа фаза, а повеќе во втората. Доколку разбудите човек кој е во длабок сон, тој може да биде збунет, дезориентиран и потребно му е време за да ги врати своите когнитивни функции во нормала. Тоа може да трае од 30 до 60 минути. Оваа фаза од спиењето е исклучително важна, бидејќи за нејзиното времетраење ткивата се обновуваат, се создаваат нови ткива, мускули и имунолошкиот систем се зајакнува и заздравува. Интересно е што во оваа фаза се јавува и месечарењето. Во почетокот на ноќта, оваа фаза трае подолго, а нејзиното времетраење се скратува со приближувањето до утрото. Во просек, на почетокот, таа трае 20-40 минути, а се смета дека 25% од спиењето припаѓа на оваа трета фаза.

Последната фаза, наречена и REM (по англиската кратеница за Rapid Eye Movement) е последната фаза од циклусот на спиење. Нејзиното времетраење се проценува на околу 25% од вкупното време на спиење. Таа не се смета за фаза што се поврзува со одморање, напротив, мозокот е исклучително активен, а некои истражувања дури и покажале дека неговата активност е слична како кај будна личност. Сепак, мускулите се сè уште лабави, дури и парализирани, со два исклучока: нагласено и брзо движење на очите, како и активност на мускулите што го контролираат дишењето - карактеристика на REM-фазата. Дишењето станува забрзано и делумно неритмично. REM-фазата започнува околу 90 минути по заспивањето и со секој циклус станува подолга, почнувајќи со 10 минути, па на крајот и со траење до еден час. Оваа последна фаза се поврзува со сонување, нагло будење, кошмари, зголемување на притисокот и пулсот, зголемена мозочна активност и метаболизам зголемена употреба на кислород од мозокот и др. Во REM-фазата се одвиваат клучни процеси поврзани со меморијата, учењето, креативноста и други когнитивни функции.

МЕНЕ И ДУШАТА МИ Е ЦРВЕНА! (ТЕКСТ ОД ОРАТОРСКИ НАТПРЕВАР)

Се раѓаме со едно име, еден јазик и една единствена татковина. Растеме, се развиваме, учиме и стануваме верни поданици на она што е наше. Кои сме ние како народ ако сето ова го заборавиме? Кои сме ние ако го заборавиме пишаниот збор, маките на тутуноберачите, копачите и борците за нашата држава?

Во срцето на секој народ постои таа невидлива нишка, тенка како пајажина, но цврста како челик, што нè врзува за земјата од каде што потекнуваме. Таа нишка нè повикува да ја сакаме нашата татковина, како што срцето го сака животот. Македонија е нешто повеќе од географска точка на картата – таа е симбол на вековни соништа, неизречени копнежи и пркос што сјае во сите бои на нашето знаме.

Рацин знаеше дека зборовите можат да бидат оружје, но истовремено и лек. Неговата стихозбирка „Бели мугри“ не е само поетски труд – таа е плач и вик за слобода, за правда, за живот со достоинство. Во секој стих, Рацин наслика портрет на еден народ што страда, но истовремено не се предава; народ што тежнее кон подобро утре, кон светлина, кон ново утро.

Како горд Македонец, не само поет, туку и херој на нашето време, Кочо Рацин твореше и покажуваше што значи да се сака своето, мајчиното. Неговото перо непрестано се лизгаше по хартијата, преточувајќи ја болката и радоста на својот народ во стихови што остануваат вечни. Рацин е гласот на македонскиот дух, глас што не заминува, туку продолжува да живее во срцата на луѓето и во историјата на нашата култура. Македонка сум јас, Македонци сте и вие. Направете ја онаа споредба со порано и сега. Низ вековите, се чинеше дека и дрвјата беа позелени, небото поблиску, а зборовите во песните појасни.

Да не молчиме, мои сонародници, пред предавниците. Да бидеме будни чувари на нашето јазично светилиште. Затоа што душа што не твори не може да дише. Душа што е оттргната од тоа што е нејзино, не може да се пронајде во ниедна околина. Онаа душа, добро позната за сите нас, е крвава поради тоа што станавме луѓе без лица, без приказни. Црвената боја не е само симбол на болка; таа е огнот на нашата историја, искра што гори во срцата на оние што не се предале, на оние што стоеле тврдо, како старите наши планини, без да клекнат пред бурата на туѓите амбиции.

„Да се изразиш на својот мајчин јазик значи да ја носиш својата татковина во себе,“ – кажа Рацин, но сега, ова го кажувам и јас. Творам и пишувам на македонски. Зборувам македонски. Не дозволувам надворешниот свет да допре до мене. Татковината е во нашето срце, а македонскиот јазик е нејзината крв – жива, чиста и постојана. Народе, должни сме на јазикот, должни сме на историјата. На мугрите по кои сега чекориме. Носете ја татковината во своите срца. Нека вашата душа биде црвена. Не од болка, тага и копнеж, туку од љубов и посветеност кон мајка Македонија, нејзините поданици и сето она што било, и ќе биде наше.

Милена Димова

ХОРОСКОП ЗА ЛЕТО 2025

Малена Настова

Овен

Ова лето ќе ве поттикне да бидете активни и авантуристички настроени. Ќе почувствувате силен поттик за промени без разлика дали во патувања, љубов или личен развој. Ќе запознаете нови луѓе кои ќе ви го променат начинот на размислување. Обидете се да не донесувате импулсивни одлуки и да ја користите својата енергија на позитивен начин.

Бик

Летниот период ќе ви донесе чувство на стабилност, но и потреба за дружење и блискост. Можна е емоционална трансформација, особено ако сте во врска која веќе не ве исполнува. Финансиски, ќе ви се отвори можност за дополнителна заработка, но ќе мора да се вложи труд. Посветете време на себе и на работи што ве прават среќни.

Близнаци

Летото ќе биде живо и полно со дружења, кратки патувања и нови познанства. Ќе блескате во друштвото и ќе привлечете внимание каде и да се појавите. Љубовта може да дојде од неочекувана насока, но бидете внимателни кому му ја доверувате вашата блискост. Можно е и некој стар пријател да се врати во вашиот живот.

Рак

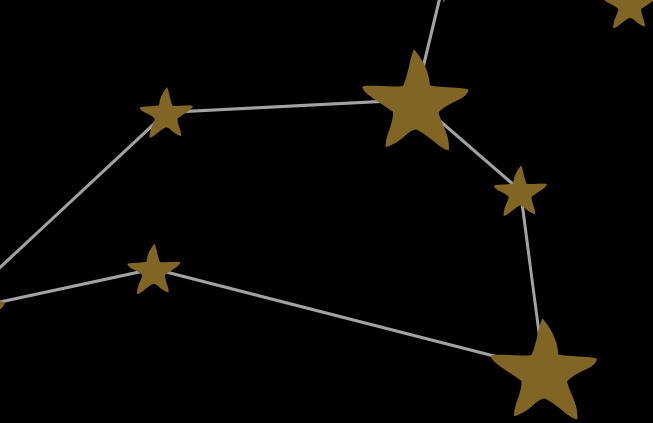
Ова лето ќе биде време на емоционално исцелување и повторно поврзување со себе. Можно е да се фокусирате на семејството, домот и личните вредности. Во љубовта, ќе барате стабилност и сигурност, а не површни авантури. Ако работите на себе и поставите здрави граници, летото ќе ви донесе мир и задоволство.

Лав

Ќе блескате повеќе од кога било. Ќе бидете во центарот на вниманието и тоа ќе ви годи, но внимавајте да не ги занемарите блиските. Љубовта може да процвета, особено ако сте отворени и искрени. Ќе се појават можности за нови креативни проекти и успех во јавниот живот. Не се плашете да ризикувате, но останете скромни.

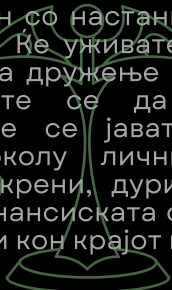
Девица

Летото ќе ви понуди можност за одмор и внатрешна рефлексивност. Ќе чувствувате потреба да се повлечете од гужвата и да се фокусирате на својот мир. Љубовта ќе доаѓа тивко, преку стабилност и разбирање. Можна е и неочекувана средба со личност која ќе ви донесе баланс. Работата ќе бара посветеност, но трудот ќе ви се исплати на долг рок.



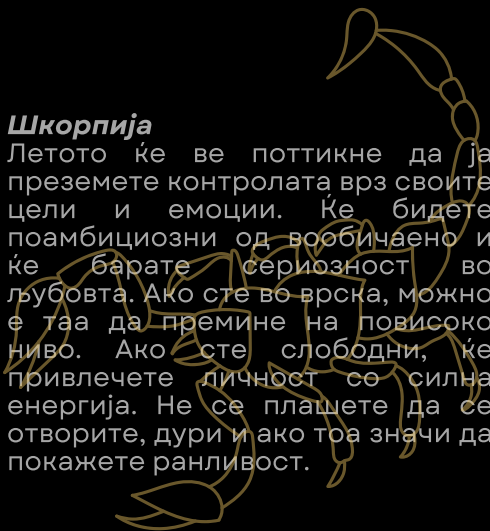
Вага

Ова лето ви носи социјален живот полн со настани, забава и нови лица. Ќе уживате во секоја можност за дружење и романса, но обидете се да останете реални. Ќе се јават и некои дилеми околу лични односи, бидете искрени, дури и кога е тешко. Финансиската состојба ќе се подобри кон крајот на летото.



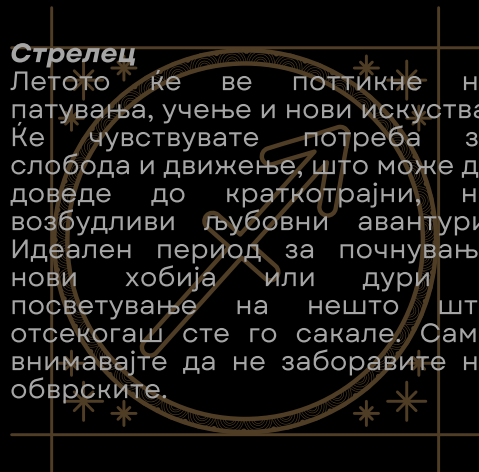
Шкорпија

Летото ќе ве поттикне да ја преземете контролата врз своите цели и емоции. Ќе бидете поамбициозни од вообичаено и ќе барате сериозност во љубовта. Ако сте во врска, можно е таа да премине на повисоко ниво. Ако сте слободни, ќе привлечете личност со силна енергија. Не се плашете да се отворите, дури и ако тоа значи да покажете ранливост.



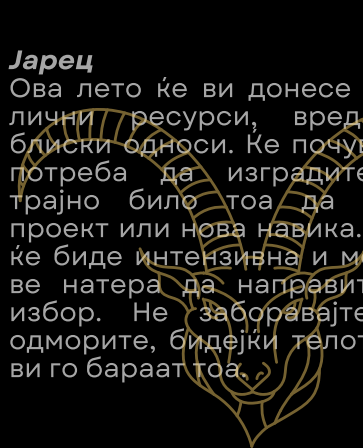
Стрелец

Летото ќе ве поттикне на патувања, учење и нови искуства. Ќе чувствувате потреба за слобода и движење, што може да доведе до краткотрајни, но возбудливи љубовни авантури. Идеален период за почнување нови хобија или дури и посветување на нешто што отсекогаш сте го сакале. Само внимавајте да не заборавите на обврските.



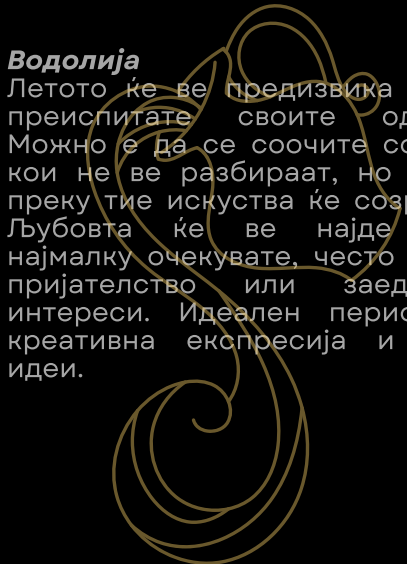
Јарец

Ова лето ќе ви донесе фокус на лични ресурси, вредности и блиски односи. Ќе почувствувате потреба да изградите нешто трајно било тоа да е врска, проект или нова навика. Љубовта ќе биде интензивна и можеби ќе ве натера да направите важен избор. Не заборавате да се одморите, бидејќи телото и умот ви го бараат тоа.



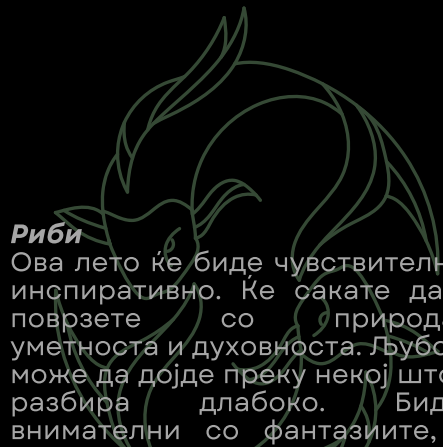
Водолија

Летото ќе ве предизвика да ги преиспитате своите односи. Можно е да се соочите со луѓе кои не ве разбираат, но токму преку тие искуства ќе созреете. Љубовта ќе ве најде кога најмалку очекувате, често преку пријателство или заеднички интереси. Идеален период за креативна експресија и нови идеи.



Риби

Ова лето ќе биде чувствително и инспиративно. Ќе сакате да се поврзете со природата, уметноста и духовноста. Љубовта може да дојде преку некој што ве разбира длабоко. Бидете внимателни со фантазиите, не секој е како што изгледа. На работен план, ќе ви се отвори шанса да направите нешто значајно и исполнувачко.





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

јуни, 2025