СОУ „Гимназија Кочо Рацин“ - Велес
училиштен весник

ГИМНАЗИЈАЛЕЦ

јуни, 2026 година
број 7

Секое патување ново доживување

ПРОЕКТ „ПРОМОЦИЈА НА БЕЗБЕДНА УЧИЛИШНА СРЕДИНА“

ОТВОРЕН ДЕН СО ШИРОКО ОТВОРЕНИ ВРАТИ

ЕРАЗМУС ПРОЕКТ „SOCIAL DAY“

ЗДРАВ ЖИВОТ ЗА ТИНЕЈЏЕРИ

СПОРТОТ ВО НАШЕТО УЧИЛИШТЕ И НАШАТА ОПШТИНА

И ДРУГО...

МЕДИУМСКИ КЛУБ ГИМНАЗИЈАЛЕЦ

РЕДАКЦИЈА

УРЕДНИК
МАГДАЛЕНА
САРАГИНОВА

ТЕХНИЧКА ПОДДРШКА
ЉУБЕ ЛАЗОВ

УЧЕНИЦИ КОИ УЧЕСТВУВАА ВО СОЗДАВАЊЕТО НА „ГИМНАЗИЈАЛЕЦ“
Нина Митевска
Јана Стојановска
Инес Стефанова
Лина Стојановска
Лили Андовска
Малена Настова
Моника Данаилова
Дорија Инѓилизова
Мила Ангелова
Елена Сараулева
Љубе Лазов
Христијан Андов
Андреј Миров
Јана Пљокова
Леа Јанева

СЕКОЕ ПАТУВАЊЕ НОВО ДОЖИВУВАЊЕ

НИНА МИТЕВСКА

Средношколската екскурзија е едно од најубавите искуства во животот на секој ученик. Таа претставува можност да се посетат нови места, да се научат многу нови работи, но и да се создадат спомени кои ќе останат засекогаш во нашите срца. Нашата екскурзија беше исполнета со многу авантури, дружење и незаборавни моменти.Километри поминати со смеа и музика, хотели оставени зад нас со безброј спомени.Секоја соба беше приказна за самата себе.Ова е приказната за нашиот пат кон нова авантура.

Првиот ден од патувањето го поминавме во Загреб, главниот град на Хрватска. Градот нѐ воодушеви со својата архитектура, уреденост и богатата историја. Прошетките низ градските улици ни овозможија да се запознаеме со културата и начинот на живот на жителите, а воедно и да уживаме во прекрасната атмосфера.

Вториот ден продолживме кон Италија, каде што ги посетивме Верона и Милано. Верона, градот на Ромео и Јулија, нѐ врати во времето на една од најпознатите љубовни приказни во светот. Имавме можност да ги видиме знаменитостите по кои градот е препознатлив и да ја почувствуваме неговата посебна романтична атмосфера. Потоа пристигнавме во Милано, градот на модата, уметноста и современиот живот. Величенствените градби, плоштадите и знаменитостите оставија силен впечаток кај сите нас.

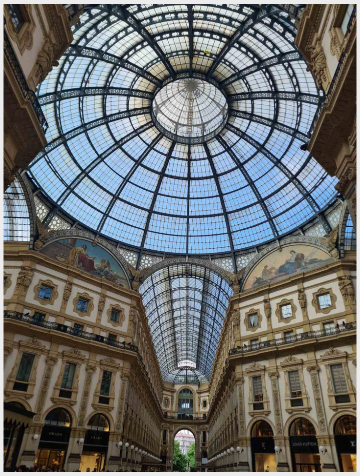
Третиот ден беше резервиран за Азурниот брег, едно од најубавите места во Европа. Уживавме во прекрасните сино-златни нијанси на морето и сонцето кои создаваа неверојатна глетка. Го посетивме Кан, градот на филмот и соништата, каде што се одржува познатиот Кански филмски фестивал. Прошетката низ овој престижен град ни даде чувство дека сме дел од светот на славните личности и големите достигнувања.Потоа ја посетивме Ница, каде што прошетавме покрај морскиот брег и уживавме во прекрасниот поглед од видиковецот. Плажите беа исполнети со смеа, дружење и позитивна енергија. Особено интересно беше и посетувањето на фабриката за парфеми „Фрагонард“ во Езе, каде што се запознавме со процесот на изработка на парфеми, сапуни и тоалетни води. Денот го завршивме во Монако и Монте Карло, симбол на луксузот и престижот. Ги разгледавме познатата тркачка патека, значајните објекти и пристаништето исполнето со јахти. Тоа беше вистинско доживување кое ни овозможи да се почувствуваме како дел од едно посебно место со богата историја.

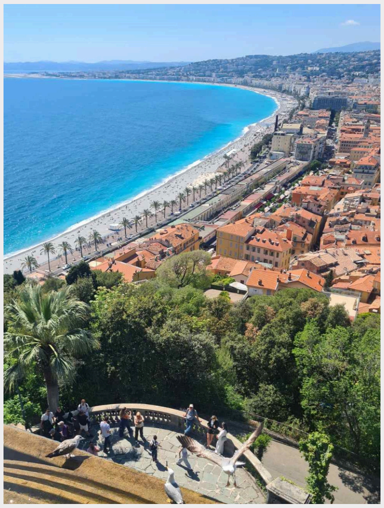
Четвртиот ден го посетивме градот Џенова. Таму ја разгледавме родната куќа на познатиот морепловец Кристофер Колумбо и дознавме многу интересни факти за неговиот живот и откритијата што ги направил. Голем впечаток остави и аквариумот во Џенова, еден од најголемите во Европа, каде што видовме различни морски животни и го истражувавме фасцинантниот подводен свет. Исто така ја посетивме и катедралата „Сант Лоренцо“, која претставува значајно историско и религиозно обележје на градот.

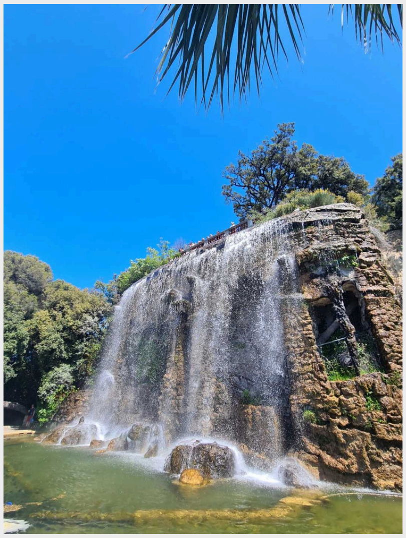
СЕКОЕ ПАТУВАЊЕ НОВО ДОЖИВУВАЊЕ

Последниот ден од екскурзијата беше посветен на Венеција и Трст. Во Венеција прошетавме низ плоштадот Свети Марко и ги видовме познатите канали кои го прават овој град единствен во светот. Романтичната атмосфера и убавината на градот оставија неизбришлив впечаток кај сите нас.Патувањето продолжи кон Трст, каде што го посетивме плоштадот Пјаца Унија д’Италија, еден од најголемите крајбрежни плоштади во Европа. Иако на враќање поминавме повеќе време на граничните премини, тоа не ни претставуваше проблем. Напротив, времето го исполнивме со дружење, спортски активности и многу смеа.

Секој ден носеше нова авантура, а секое место, нова приказна. Се вративме дома, побогати за многу спомени, со насмевки на лицата и со желба, повторно да доживееме вакви прекрасни моменти. Спомените од оваа екскурзија ќе останат засекогаш дел од нашето средношколско патување и ќе нè потсетуваат на едни од најубавите денови, поминати заедно.







СЕКОЕ ПАТУВАЊЕ НОВО ДОЖИВУВАЊЕ

СЕКОЕ ПАТУВАЊЕ НОВО ДОЖИВУВАЊЕ

Екскурзија во Битола на учениците од I година

Јана Стојановска

Оваа година, учениците од прва година од СОУ „Гимназија Кочо Рацин“, беа на екскурзија во Битола. Бевме многу возбудени бидејќи ова беше едно ново и интересно искуство за нас. Утрото тргнавме со автобус заедно со професорите и соучениците. Во автобусот беше многу весело, пеевме песни, разговаравме и се смеевме.

По патот ја посетивме Хераклеа, еден од најпознатите археолошки локалитети во Македонија. Таму видовме стари мозаици, остатоци од антички градби и научивме многу работи за животот во минатото. Професорите ни објаснуваа за историјата на овој локалитет и за значењето што го има за нашата држава.

Кога пристигнавме во Битола, се шетавме низ градот и ги разгледувавме убавите улици и градби. Имавме слободно време со другарите, разговаравме, се фотографиравме и уживавме во атмосферата на градот. Битола ни остави многу убав впечаток бидејќи е мирен и прекрасен град со интересна историја.

Најмногу ни се допадна тоа што на оваа екскурзија не само што се забавувавме, туку и научивме многу нови работи. Поминавме прекрасно време со нашите другари и создадовме убави спомени кои долго ќе ги паметиме. Оваа екскурзија беше едно незаборавно искуство за сите нас.

Наставно-научна екскурзија за учениците од втора година

Инес Стефанова

На 16 и 17 април се реализира наставно-научна екскурзија за учениците од втора година, организирана со цел поблиску да се запознаеме со културното, историското и духовното наследство на нашата татковина.

Екскурзијата започна во утринските часови, кога ние и нашите класни раководители, предводени од Туристичката агенција „Црво експрес“, тргнавме кон својата прва дестинација – градот Тетово. Таму ја посетивме, прочуената Шарена Џамија, вистинскиот бисер на исламската уметност и архитектура. Ги следевме објаснувањата за нејзината историја, уметничките особености и културното значење.

Патувањето продолжи кон манастирот „Свети Јован Бигорски“, едно од најзначајните духовни средишта во земјата. Имавме можност да уживаме во мирната атмосфера и да се восхитуваме на прекрасниот иконостас, што е ремек-дело на македонската резбарска уметност.

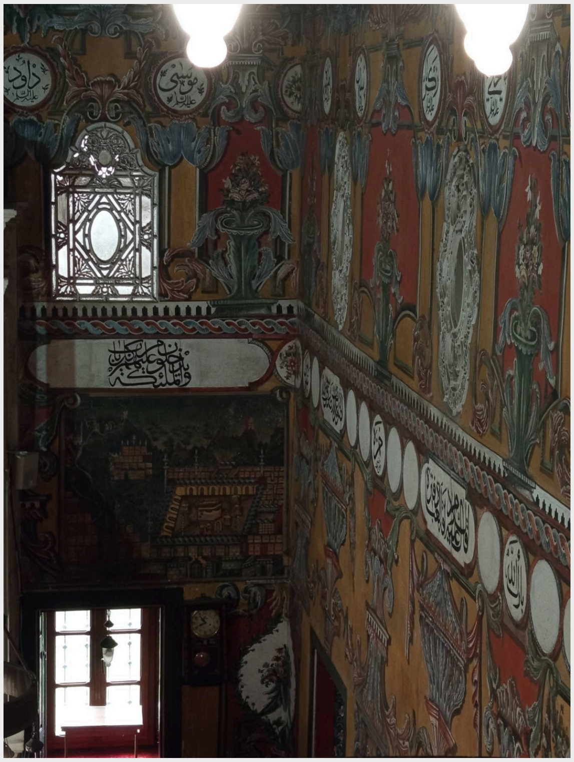
Во текот на денот, пристигнавме во Струга, каде поминавме пријатни моменти покрај реката Црн Дрим и уживавме во прекрасниот поглед кон Охридското Езеро. Во вечерните часови се упативме кон хотелот „Интернационал“ во Охрид. По сместувањето и вечерата, следуваше дружење и забава во диско во пријатна атмосфера.

Вториот ден, по појадокот, започна со организиран разглед на Охрид. Се посети манастирот „Свети Наум“, каде го разгледавме манастирскиот комплекс и уживавме во природните убавини и прекрасната атмосфера што го опкружува ова значајно духовно и туристичко место.

Ги посетивме и најзначајните културно-историски знаменитости на градот, меѓу кои беа Античкиот театар, Самоиловата тврдина, манастирскиот комплекс, црквата „Свети Јован Канео“ и црквата „Света Софија“, која претставува еден од највредните споменици на средновековната уметност на Балканот. Се запознавме со богатата историја на овие знаменитости и нивната значајна улога во развојот на писменоста, културата и духовноста.

По разгледот на Охрид, исполнети со нови знаења, убави впечатоци и незаборавни моменти од дружењето, се вративме во родниотград. Оваа екскурзија, претставуваше значајно образовно и културно искуство кое ќе остане долго во нашите сеќавањакако спомен, исполнет со учење и нови пријателства.

Наставно-научна екскурзија за учениците од втора година



Научна екскурзија на учениците од Гимназија „Кочо Рацин“ – Велес

Лина Стојановска

Учениците од прва до четврта година од нашата Гимназија се упатија на тродневна екскурзија во Белград на стручна истражувачка екскурзија.

Нашето патување до Белград, започна во раните утрински часови, со повеќе попатни паузи до пристигнувањето во главниот град на Република Србија.

По пристигнувањето во Белград, првата дестинација беше Винча, локалитет на неколку километри од Белград, познат по нуклеарниот истражувачки институт, еден од најзначајните научни центри во регионот. Втората дестинација беше Палатата на науките и уметностите, каде групата ги разгледа изложените содржини пред да се сместат во хотелот.

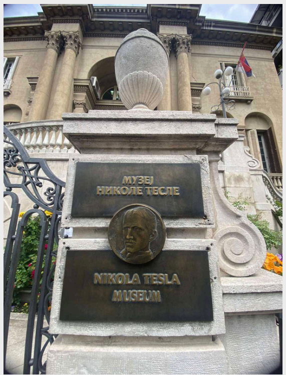
Вториот ден започна со посета на Музејот на Југославија и гробот на поранешниот претседател на СФРЈ, Јосип Броз Тито, место кое и денес привлекува бројни посетители од далечни држави како што се Америка и Кина. Потоа следеше Музејот Никола Тесла, посветен на животот и делото на еден од најзначајните пронаоѓачи во историјата на човештвото.

Попладнето беше резервирано за Соборниот храм Свети Сава еден од најголемите православни храмови во светот, а потоа и за една од најубавите Зоолошки градини на Балканот. Друга група на ученици беше на Кнез Михајлова улица до Калемегдан, каде учениците ја разгледаа тврдината и уживаа во поглед кон Сава и Дунав. Денот заврши на Белград на Води, новиот модерен дел на градот кој во изминатите години целосно го промени изгледот на брегот на Сава.

Трет ден уметност и пат дома

Последниот ден започна со посета на галеријата на Белград на Води, каде учениците се сретнаа со современа уметност и архитектура. По слободно време во трговскиот центар, се упатија кон Велес.

Екскурзијата остави богати впечатоци и стручни, и културни. Белград, со својата историја, архитектура и енергија, се покажа како вистинска дестинација за едно вакво патување.



ОТВОРЕН ДЕН СО ШИРОКО ОТВОРЕНИ ВРАТИ

Во убавиот мајски ден широко ги отворивме нашите врати за нашите секогаш драги гости, учениците од деветто одделение од основните училишта од нашиот град и околните населени места.

Отворениот ден на училиштето е можност учениците од Гимназијата „Кочо Рацин“ да ја покажат својата креативност, талент и способност во различни области на природните, општествените науки, спортот и уметноста.

На 5 мај 2026 година, срдечно ги пречекавме големиот број на посетители кои дојдоа во нашето училиште. Учениците од прва до четврта година имаа можност да го покажат својот талент и своите знаења од областа на: музиката, спортот, ликовно-творечката уметност, литературата, медиумската писменост, странските јазици, општествените и природните науки, математика и информатика. Секоја прикажана активност имаше за цел на нашите гости, и се надеваме идни гимназијалци, да им ја покаже посветеноста и мотивираноста на гимназијалците, кои секогаш резултираат со успех. Преку прашања, квизови, експерименти и многу други активности, гимназијалците остварија комуникација со деветтоодделенците, упатувајќи ги кон гимназиската предметна настава, распределена во различни подрачја, во кои се изучуваат предмети од областа на различни науки, од мајчиниот јазик и литературата, странските јазици, математиката, филозофијата, историјата, спортот, музичката и ликовната уметност. Целиот настан беше музички разубавен со настапот на училиштниот хор и нашиот музички бенд, кој на гостите им овозможи пријатно расположение на посетителите.

ОТВОРЕН ДЕН СО ШИРОКО ОТВОРЕНИ ВРАТИ

Учениците од Гимназијата, континуирано учествуваат на натпревари, квизови, работилници со едукативен карактер, ликовни и литературни конкурси, спортски активности, театарски претстави изложби, музички настапи, работат на повеќе проекти. Каде и да се вклучени, секогаш се покажуваат во најдобро светло и секогаш се враќаат со освоени високи места.

На оваа средба драги гости традиционално ни беа и претставниците од високообразовните институции од Република Македонија. Тие упатија порака до деветтоодделенците дека најдоброто место каде треба да го продолжат своето понатамошно образование е токму Гимназијата. Да се биде гимназијалец, значи да се стремиш кон успех и ништо помалку. Исто така ја истакнаа и можноста на гимназиското образование како најсоодветно за проодност кон сите факултети. Со поканата на претставниците од повеќе државни и приватни факултети од Републикава, ја постигнавме и нашата втора 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 идно студиско образование.

Новина во оваа учебна година е и воведувањето на кариерно советување на учениците. Преку насочени активности на учениците им се помага полесно да ја изберат својата идна професија. Со таа цел, како гости, повикавме неколку почитувани личности, некогашни ученици на Гимназијата, а денес успешни професионалци во својата област. Нашата покана ја прифатија: Кристина Богоевска, финансов советник, Александра Иванова, економист, како претставник од Општина Велес, Милка Панова, лекар, Кире Ацевски, актер во велешкиот театар. Тие на учениците им ги пренесоа своите искуства, како ученици во Гимназијата, и им порачаа дека токму изборот да бидат гимназијалци и да добијат темелно и сестрано образование, во голема мерка им помогнал при градењето на успешните кариери.

Оваа година имавме важна задача на сегашните деветтоодделенци, а идни средношколци, да им ја презентираме новата концепција за гимназиското образование која претставува основа за обезбедување на квалитетно образование и ги подготвува учениците за понатамошно академско и професионално усовршување, како и за активно учество во општествениот живот.

ОТВОРЕН ДЕН СО ШИРОКО ОТВОРЕНИ ВРАТИ

Учениците беа запознати и со новиот концепт за државна матура. Гимназијалците полагаат државна матура, целосно усогласена со наставната програма што ќе ја следат, четири години. Со нејзиното успешно полагаање, ќе можат да се запишат на било кој факултет. Беше нагласен фактот дека токму преку сестраното гимназиско образование, учениците се оспособуваат да размислуваат критички, да ги применуваат стекнатите знаења во реални ситуации, да развиваат аналитички способности и да носат одговорни одлуки.

Се надеваме дека нашите гости, драгите деветтоодделенци, ќе го направат вистинскиот избор и ќе им се придржат на најдобрите.

Професор: Соња Карбева

МАТУРСКА ВЕЧЕР НА ГЕНЕРАЦИЈА 2022-2026

ЕРАЗМУС ПРОЕКТ „SOCIAL DAY“

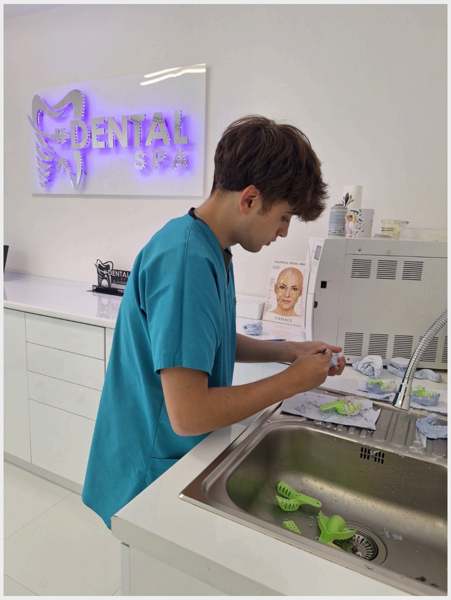
ЛИЛИ АНДОВСКА

„Social Day“ е Еразмус проект каде учениците заменија еден обичен училиштен ден со работно искуство. Младите донираат дел од своето време и својата дневница за младински проекти. За секое работно место на кое младите волонтираат, партнерите на проектот уплаќаат дневница од минимум 1.500 денари по учесник, директно во младинскиот фонд на Social day. Целта на овој фонд е да финансира проекти за подобрување на положбата на младите во нашата држава и задоволување на потребите на младите. На овој начин, младите активно и одговорно делуваат во својата заедница, користејќи ја нивната способност да предизвикаат промени и самостојно да ги решат проблемите кои ги засегаат.

Концепт во нашата држава, кој по шести пат ќе овозможи општество во кое младите се лидери на сегашноста и иднината, но за првпат како натпревар меѓу повеќе училишта низ државата во кој учествува и нашата Гимназија „Кочо Рацин“ од Велес. Проектот оваа година се спроведуваше од февруари, а 29 април беше прогласен за „Social Day“. Нашето училиште, постигна одлични резултати на натпреварот меѓу 9 училишта. Учениците од нашата Гимназија, под менторство на проф. Благица Аризанова Шопов и амбасадорите Лили Андовска и Ања Трајковска се закитија со прва награда.

Нашето училиште се снабди со 49 работни позиции. Благодарност до бизнис партнерите: „Пантера“, „Жито“, „Ветекс“, „Лутекс“, „Пескара Вел“, „Лингва Арт“, „Романтик“, „Ве Оил“, „Уни Агро“, „Прва Книга“, „Рико“, „Барт“, „Марки“, „Чилато“, „Еко Камп“, „Дентал Спа Славески“, „Да Винчи“, „Ташев Апартментс“, „Драјв“, „Ива 2003“, „Пријатели“, „Физио Естетик Луксор “ и „Стил“.

На 29ти април, учениците од Гимназијата беа на своите работни места каде на уникатен и современ начин, стекнаа знаења, надвор од училишните клупи. Во следниот период ќе се одржи и завршниот настан каде сите бризнис партнери, професори, амбасадори, а секако и учесниците ќе добијат и дипломи/сертификати за својот успех.



ЗДРАВ ЖИВОТ ЗА ТИНЕЈЏЕРИ

МАЛЕНА НАСТОВА

Спиење
На возраст од 15 до 19 години, телото и мозокот уште се во развој и спиењето е едно од најбитните фактори за поздрав начин на живот. Препорачано е 8 до 10 часа спиење. Но, биолошкиот часовник кај тинејџерите природно е поместен. Телото доцна се заморува и доцна сака да се разбуди. Легнување околу 22:30 до 23:00 часот е реално и доволно добро, под услов будењето да не е пред 7:00 часот. Екраните пред спиење го одложуваат заспивањето затоа што светлината го попречува лачењето на мелатонин (хормонот кој го регулира сонот). Половина час без телефон пред спиење прави голема разлика.

Исхрана
Калориски внес за оваа возраст се движи околу 2000 до 2500 килокалории дневно, повеќе кај машките и кај оние кои се физички активни. Важно е не само количеството туку и распоредот, прескокнување на оброци, особено појадок, директно влијае на концентрацијата и расположението.
Протеините се клучни за мускулниот развој и регенерација. Дневната потреба е околу 1,2 до 1,6 грама на килограм телесна тежина. Протеини можеме да внесеме со јајца, пилешко, риба, грав, леќа, грчки јогурт, урда и јаткасти плодови. Не е потребен протеински прашок, ако исхраната е разновидна.
Јаглехидрати не треба да се избегнуваат бидејќи тие се главно гориво за мозокот и мускулите. Разликата е во изборот. Интегрален леб, овес, ориз, компир и овошје се далеку подобри од газирани пијалоци, бели пецива и благо. Шеќерот дава краткотрајна енергија проследена со нагол пад.
Мастите се неопходни, особено незаситените како што се маслиново масло, авокадо, ореви, скуша, сардина.Тие го поддржуваат развојот на мозокот и ендокриниот систем.
Зеленчук и овошје треба да има секој ден, не само повремено. Витамините и минералите кои се добиваат од нив железо, калциум, магнезиум, витамин Ц и Д, директно се поврзани со енергијата, имунитетот и расположението.

Хидратација
Телото има најголема потреба од вода. Потребни се два до три литри дневно, а повеќе при физичка активност. Кафето и енергетските пијалоци не ја заменуваат водата и можат да го нарушат сонот и крвниот притисок.

Физичка активност
Препораката е најмалку 60 минути умерена до интензивна активност дневно. Не мора да биде теретана, може и брзо одење, трчање, пливање, возење велосипед, спорт со друштво. Важно е движењето да биде редовно, а не само викенди. Седечкиот начин на живот дури и кај млади луѓе, со текот на времето создава проблеми со ’рбетот, метаболизмот и менталното здравје.

ЗДРАВ ЖИВОТ ЗА ТИНЕЈЏЕРИ

Ментално здравје
Стресот, притисокот од училиште и социјалните мрежи реално влијаат на физичкото здравје. Хроничниот стрес го зголемува нивото на кортизол, кој го нарушува сонот, апетитот и имунитетот.

ОБУКА ЗА КАРИЕРНИ СОВЕТНИЦИ

Во рамките на Програмата за кариерно советување во периодот од 11 до 13 мај во Хотел „Дрим“- Струга, се спроведе обука за кариерните советници од средните училишта, акредитирани од Бирото за развој на образованието. Обуката беше во организација на Глобал Нет Адв, на тема: „Напредни техники и алатки за кариерно советување, за индивидуално насочување и поддршка на учениците“.

Од нашето училиште обуката ја проследија, кариерните советници, професорките, Магдалена Сарагинова и Цветанка Карамаркова. Тие имаа можност да стекнат проширени знаења од областа на кариерното советување како значаен процес, за правилен избор на професија и иднина на средношколците. Се запознаа со современите модели, трендови, компетенции како и со напредните алатки и техники за кариерно советување, за ноење на информирани, сопствени одлуки.

Кариерни советници:
Магдалена Сарагинова и Цветанка Карамаркова

ЗОШТО Е ВАЖНО ДРУГАРСТВОТО ВО УЧИЛИШТЕ?

МОНИКА ДАНАИЛОВА

Училиштето не е само место каде што учиме нови работи и стекнуваме знаење, тоа е место каде што создаваме пријателства и убави спомени. Другарството е многу важен дел од училиштниот живот бидејќи ни помага да се чувствуваме среќно, прифатено и сигурно. Секој ученик има потреба од добар другар со кого ќе може да разговара, да се смее и да поминува време.

Вистинските другари секогаш се тука кога ни е тешко. Тие ни помагаат кога не разбираме нешто на час, кога сме загрижени пред тест или кога сме тажни. Со нив можеме полесно да ги надминеме проблемите и стресот што понекогаш го носи училиштето. Кога имаме поддршка од пријателите, чувствуваме поголема самодоверба и мотивација.

Другарството нè учи на многу важни вредности. Преку дружењето учиме што значат искреноста, довербата, почитувањето и помагањето. Учиме дека треба да бидеме добри кон другите и да ги разбереме нивните чувства. Исто така, учиме како да соработуваме и да работиме во тим, што е многу важно и во училиштето и во животот.

Во училиштето поминуваме голем дел од денот, па затоа е важно атмосферата да биде позитивна и пријатна. Кога учениците се дружат и си помагаат, часовите и одморите стануваат поинтересни и позабавни. Заедничките разговори, смеата и шегите создаваат спомени кои долго ќе ги паметиме.

Понекогаш се случуваат и недоразбирања меѓу другарите, но важно е да научиме како да простуваме и да разговараме за проблемите. Така нашите пријателства стануваат посилни и поискрени.

Мислам дека другарството е едно од најважните нешта во училиштето. Со вистински другари, секој ден е полесен, посреќен и исполнет со убави моменти. Пријателствата што ги создаваме во училиштните денови можат да траат цел живот.

ПРОЕКТ „ПРОМОЦИЈА НА БЕЗБЕДНА УЧИЛИШНА СРЕДИНА“

Во СОУ Гимназија „Кочо Рацин“- Велес изминативе три години, успешно се реализираше проектот „Промоција на безбедна училишна средина“. Истиот е поддржан од Детската фондација Песталоци, а носител на проектот е Коалиција на младински организација СЕГА, заедно со проект - партнерите Македонски центар за граѓанско образование, Првата детска амбасада во светот „Меѓаши“, СМАРТ АП – Лабораторија за социјални иновации, како релевантни граѓански организации за заштита на правата на децата со фокус на безбедна и парципативна училишна средина. Целта на проектот беше да придонесе кон остварување на правото на децата, за квалитетно образование во безбедна и партиципативна училишна средина.

Во изминатите три години беа реализирани планираните активност од изготвените три акциски планови. Се спроведоа менторски сесии со Ученичкиот совет за поддршка при развивање на три ученички иницијативи: „Безбедно и привлечно училиште за сите“ , „Младината против врсничко насилство“ и „Промоција на безбедна Гимназија“, изработени од членовите во Ученичкиот совет и поддржани од останатите ученици.

Беа организирани обуки за стручните соработници за спроведување на врсничка едукација и поефикасно вклучување на родителите/старателите во превенција од насилство врз децата. Обучените врснички едукатори едуцираа вкупно 160 ученика во Гимназијата и 160 ученика во основните општински училишта во градот преку работилници на следниве теми: „Заедно против врсничко насилство“ и „Преку врсничка медијација до ненасилна комуникација“. Исто така беа одржани консултативни средби од страна на стручните соработници со членовите од Совет на родители. Во рамките на проектот, беа организирани вебинари и онлајн тренинг - курс за употреба на основна и напредна ИКТ во наставните и воннаставните активности со цел промовирање заштита, ученичко учество и еднакви можности помеѓу учениците. Се изработија е-ресурси од страна на 5 ученика, стручен соработник - психолог и двајца наставници кои беа поставени во дигиталната база на платформата ЕДУИНО со следниве активности: „Во моите чевли“, „Круг на заеднички интереси“ и „Присуство плус – патот до успехот“.

Беше реализирана обука за наставници и стручни соработници за воведување на Политика за заштита на деца во согласност со применливите одредби од Упатството за постапка за пријавување и заштита на ученик жртва на која било од формите на насилство, злоупотреба и занемарување. Во рамките на проектот беше реализирано и учество на 8 ученика и 1 супервизор од наставниот кадар во меѓународна интеркултурна размена во Троген – Швајцарија.

ПРОЕКТ „ПРОМОЦИЈА НА БЕЗБЕДНА УЧИЛИШНА СРЕДИНА“

Иако проектот завршува, неговата цел останува да биде приоритет во понатамошното работење на училиштето. Овој проект ги постави темелите за идни иницијативи кои ќе го следат и унапредуваат учеството на учениците во донесување заеднички одлуки за квалитетно образование во безбедна и партиципативна училишна средина. На крајот сакаме да искажеме голема благодарност до сите учесници во проектот „Промоција на безбедна училишна средина“ кои со своето учество допринесоа нашата училишна средина да е место каде се подучува, оформува, насочува и разбира.

Дефектолог: Ленче Перчинковска

МАТЕМАТИКАТА СЛАВИ

ДОРИЈА ИНЃИЛИЗОВА

„Математиката е јазикот со кој е напишан универзумот."
14 Март – Денот на бројот п

Дали сте знаеле дека постои број кој никогаш не завршува?

Број што крие бесконечна мистерија и се појавува во секој круг? Тоа е бројот п (пи) – ѕвездата на 14 март, Денот на математиката.

Овој датум (3/14) симболично ги претставува првите цифри од п – 3.14. Иако изгледа едноставно, п е бесконечен и неповторлив број, што значи дека неговите децимали никогаш не запираат и никогаш не се повторуваат. Тој претставува однос помеѓу обемот и дијаметарот на секој круг, без разлика на неговата големина.

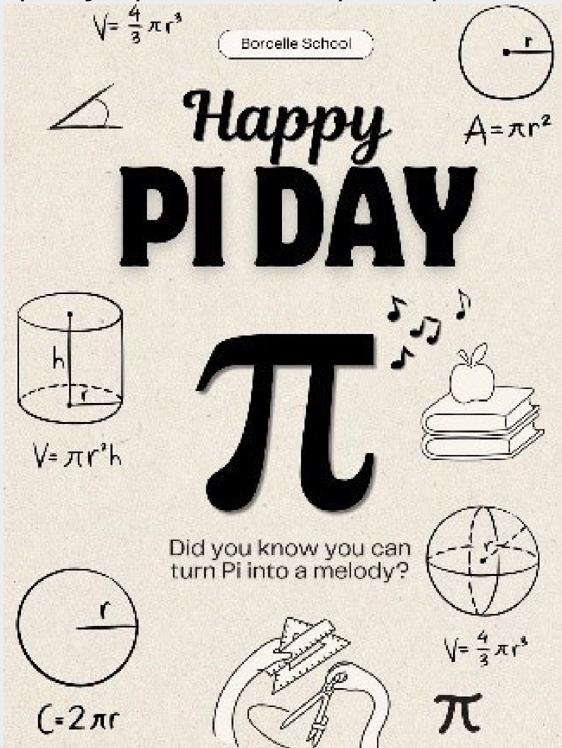
Математиката, чиј симбол е токму п, е многу повеќе од бројки и формули. Таа е основа на науката, технологијата и секојдневниот живот. Од мерење време до градење мостови и создавање компјутери – математиката е насекаде околу нас.

Интересно е што на 14 март е роден и големиот научник Алберт Ајнштајн, што дополнително го прави овој ден посебен.

Математиката во нашиот град

Оваа година, Денот на математиката беше одбележан и во нашиот град со низа активности. Во сите основни и средни училишта се одржаа работилници, каде учениците преку игри, натпревари и тимска работа ја истражуваа магијата на бројките.

Овие активности покажаа дека математиката не мора да биде тешка – таа може да биде интересна, креативна и забавна. Учениците имаа можност да учат на поинаков начин, преку практични примери и заедничка работа.



МАТЕМАТИКАТА СЛАВИ

Дали знаевте?

- Бројот п (пи) има бесконечно многу децимали и тие никогаш не се повторуваат.
- До денес се пресметани над *трилиони цифри* од п со помош на компјутери.
- Симболот п доаѓа од грчкиот збор за „периметар“.
- Постојат натпревари каде луѓе се обидуваат да запомнат илјадници цифри од п!
- Во некои земји, 14 март се слави со јадење „пита“ (pie), поради сличниот изговор со п

Зошто е важен овој ден?

14 март не е само ден за бројот п, туку и ден кога ја славиме љубопитноста, логиката и знаењето. Тоа е потсетник дека зад секој проблем се крие решение, а зад секој број – приказна.

Затоа, следниот пат кога ќе видите круг, сетете се на п – бројот кој никогаш не завршува, исто како и можностите што ни ги нуди математиката.

ПРОЕКТ „ЕКО КРЕАТОРИ“

МИЛА АНГЕЛОВА

Проектот „Еко Креатори“ беше организиран со цел да се подигне свеста кај младите за важноста на рециклирањето, хуманоста и грижата за животната средина. Денес, сè повеќе облека и обувки се фрлаат иако можат повторно да се искористат, а токму затоа преку оваа акција сакавме да покажеме дека секој од нас може да придонесе за создавање поодржлива и почиста заедница.

Во рамки на проектот се собираше чиста, зачувана и нослива облека и обувки кои граѓаните повеќе не ги користат. Наместо тие да завршат како отпад, добија можност повторно да бидат употребени и да му помогнат некому. На тој начин, проектот не само што придонесе за заштита на животната средина преку намалување на текстилниот отпад, туку ја поттикна и солидарноста меѓу младите и граѓаните.

За акцијата да допре до што поголем број луѓе, беа изработени и поделени флаери низ средните и основните училишта. Преку нив, учениците беа информирани за целта на проектот и мотивирани активно да се вклучат. Голем број млади покажаа интерес и поддршка, што придонесе акцијата успешно да се реализира. Освен младите, во акцијата се вклучија луѓе од секоја возраст. Акцијата придонесе и за создавање нови познанства и соработка меѓу учениците, кои преку заедничко учество покажаа тимска работа, организација и желба да помогнат во реализирањето на една корисна иницијатива за заедницата.

Благодарение на хуманоста и ангажираноста на граѓаните, беа донирани голем број облека и обувки. Ова покажува дека, кога луѓето се обединети околу добра идеја, можат да направат позитивна промена во заедницата. Проектот „Еко Креатори“ испрати силна порака дека малите чекори, како донирање и рециклирање, можат да имаат големо значење за животната средина и за општеството.

МУНДИЈАЛ 2026: СВЕТОТ СЕ СЕЛИ ВО СЕВЕРНА АМЕРИКА

ЕЛЕНА САРАУЛЕВА

Додека ние ги одбројуваме последните денови во училишните клупи и кроиме планови како да ги преживееме последните писмени и испрашувања, на другата страна на океанот се подготвува нешто што целосно ќе го окупира нашето внимание. Светското првенство во фудбал 2026 година е пред врата. САД, Канада и Мексико летово стануваат центар на светот, а еуфоријата веќе се всели во нашите ходници.

Овој Мундијал е историски и целосно ги менува правилата кои ги знаевме. За првпат ќе гледаме дури 48 репрезентации и рекорден маратон од 104 натпревари. За нас, ова не е само спорт, туку сериозен логистички предизвик. Поради временската разлика, натпреварите ќе се играат во термини кои бараат ноќни дежурства. Веќе го замислувам сценариото: „скролање" по резултати до три часот по полноќ, хроничен дефицит на сон и инстант будење со дупло кафе.

Но, овој турнир има и голема емотивна тежина. Ова е моментот кога дефинитивно се збогуваме со иконите како Лионел Меси (Аргентина) и Кристијано Роналдо (Португалија), луѓето поради кои многумина од нас воопшто почнаа да гледаат фудбал во детството. Ова е нивниот последен голем танц. Од друга страна, сцената ја презема генерацијата на Кенан Јилдиз (Турција), Ерлинг Халанд (Норвешка), Ламине Јамал (Шпанија)...б– момци кои веќе доминираат на нашите социјални мрежи. На големите одмори веќе се прават и анализи и паѓаат облози во сокови и сендвичи.

Убавината на Мундијалот е токму во тоа – има филмска драма, нереални пресврти и енергија која нѐ поврзува сите. Спремете се за лето исполнето со забава, возбуда и неизвесност. Изберете ја омилената репрезентација и уживајте. Летово се пишува фудбалската историја на нашата генерација!

ДРЖАВЕН НАТПРЕВАР ПО АНГЛИСКИ ЈАЗИК

На 9 мај 2026 година, се одржа државниот натпревар по Англиски јазик за учениците од средните училишта во организација на ЕЛТАМ МК.
На натпреварот учествуваа ученици од прва, втора и трета година и ги постигнаа следните резултати:
- Ева Јаковлевска, прва година, III награда, ментор Соња Трајчева;
- Сандра Ангеловски, втора година, III награда, ментор Христина Леова;
- Ања Трајковска, трета година, II награда, ментор Христина Леова;
- Владимир Митревски, трета година, II награда, ментор Христина Леова.

Упатуваме честитки за постигнатите резултати на учениците.

ДРЖАВЕН НАТПРЕВАР ПО ХЕМИЈА

На ден 14.05.2026 година, во просториите на Институтот по Хемија при Природно-математичкиот факултет, Скопје, се одржа државниот натпревар по хемија за средните училишта.
Како и секоја година, така и оваа, ученици од нашата Гимназија се пласираа на овој натпревар и постигнаа одлични резултати во прва категорија, под менторство на професорот Марјан Стојановски.
На натпреварот учествуваат следните ученици:
Ева Стоилковска од I-2 клас го освои третото место и доби II награда;
Ана Митровска од I-2 клас се закити со III награда;
Ева Јаковлевска од I-3 клас доби сертификат за учество;
Им честитаме на учениците за учеството и постигнатите резултати на државниот натпревар на кој имаше силна конкуренција. Им посакуваме многу успеси во иднина.

ДРЖАВЕН НАТПРЕВАР ПО БИОЛОГИЈА

На државниот натпревар по Биологија кој се одржа на 9.05.2026 година во просториите на Природно-математичкиот факултет, нашите ученици постигнаа солидни резултати.
Ученичката Кристина Штерјовска од прва година ја освои првата награда, а учениците Виктор Димов и Марија Николова, третата награда. Со пофалница се здоби ученичката Ева Јаковлевска, исто така од прва година.
Учениците: Андреј Бошковски, Михаил Перчинковски и Дејана Севдинова од втора година освоија трета награда, а со пофалница се здобија учениците: Ангел Димов, Лана Басаров и Димитар Кузманов.
Од трета година ученичката Ања Трајковска ја освои втората награда, ученичката Теона Гаштарска, пофалница, а Бојана Мицевска, диплома за учество.
Благодарност до сите учесници на натпреварот за нивната посветеност, истрајност, интерес за биологијата како наука и резултатите кои ги постигнаа.

Одговорни професори:
Елизабета Николовска
Силвана Илиева Печкова

ДРЖАВЕН НАТПРЕВАР ПО МУЗИЧКА УМЕТНОСТ

На 14.5.2026 година, во ОУК Дом на Млади – Штип се одржа државниот натпревар по Музичка Уметност во организација на Здружението на Музички педагози на Македонија.
Од нашето училиште во категоријата вокални солисти наградени се учениците: Ива Ракиџиева од IV-4 клас, прво место со освоени 99,5 бодови, Анастасија Крлева од IV-3 клас, прво место со 97 бодови и Кристина Станишева од III-4 клас, прво место со 97 бодови.
Во категоријата училиштен бенд наградени ученици се: Андреј Цецев, Матеј Богатинов и Кристина Станишева, од трета година со прво место и освоени 98 бодови.
Учениците се подготвуваа под менторство на професорот по Музичка уметност, Атанас Зафиров.

ДРЖАВЕН РЕЦИТАТОРСКИ НАТПРЕВАР

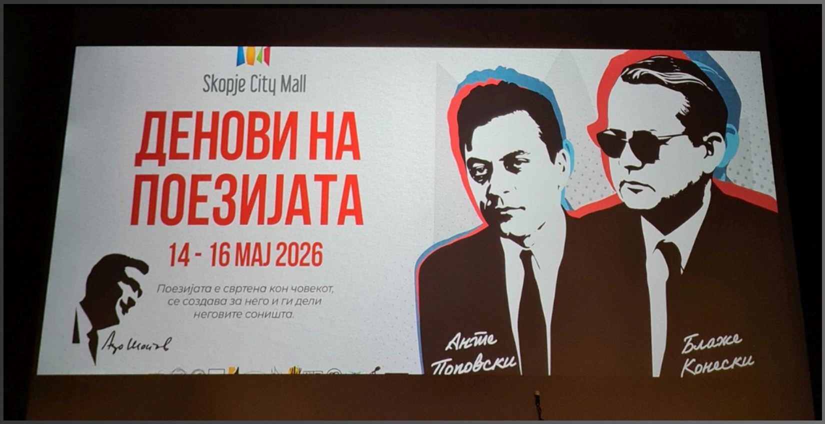
На 16 мај во „Сити Мол - Синеплекс" - Скопје се одржа Државниот рецитаторски натпревар. Нашата Гимназија, достоинствено ја претставија шест ученика од прва, втора и трета година во конкуренција на 26 рецитатори од средните училишта во државата.

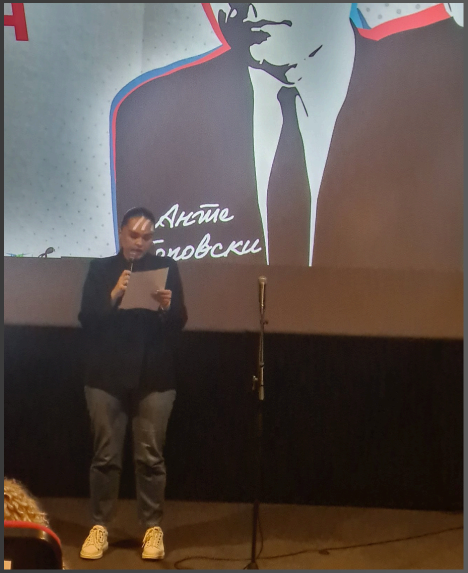
Ученикот Јаков Ѓоргоски од 3-1 клас, под менторство на професорка Магдалена Сарагинова ја освои третата награда.

Ученичките: Јана Трипуновска и Теодора Панова, под менторство професорките Магдалена Сарагинова и Александра Стојановска како и учениците Јована Сиљановска, Љубе Лазов и Лана Басаров, под менторство на професорката Цветанка Карамаркова се закитија со благодарници за прекрасните настапи на кои ги покажаа емоциите, талентот и љубовта кон пишаниот стих на нашите македонски уметнички поети, Блаже Конески и Богомил Ѓузел.

Честитки за сите ученици! Се гордееме со вас! Продолжете да ја градите и негувате љубовта кон македонскиот јазик и македонската современа поезија.

Професор:
Магдалена Сарагинова





ДРЖАВЕН НАТПРЕВАР ПО МАКЕДОНСКИ ЈАЗИК И ЛИТЕРАТУРА

Учениците од СОУ „Гимназија Кочо Рацин“ – Велес и оваа учебна година постигнаа значајни резултати на државните натпревари по Македонски јазик и литература, достојно претставувајќи го нашето училиште.

На 9 мај 2026 година на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“ во Скопје, се одржа натпреварот за учениците од четврта година. Ученикот Кристијан Мартинов од IV-3 клас освои III награда под менторство на професорката Александра Стојановска.

На 7 јуни 2026 година се натпреваруваа учениците од прва година. Постигнаа забележителни резултати, Виктор Димов од I-3 клас освои I награда, додека ученичката Ана Јовановска од I-4 клас доби благодарница, под менторство на професорката Цветанка Карамаркова.

Овие успеси се потврда за посветеноста, знаењето и љубовта кон Македонскиот јазик и литературата. Им честитаме на учениците и нивните ментори за постигнатите резултати и им посакуваме уште многу успеси во иднина.

Љубе Лазов

СПОРТОТ ВО НАШЕТО УЧИЛИШТЕ И НАШАТА ОПШТИНА

ХРИСТИЈАН АНДОВ

Спортот има многу важна улога во животот на секој ученик, бидејќи не само што придонесува за подобро физичко и ментално здравје, туку и за развивање на тимски дух, дисциплина, истрајност и меѓусебно почитување. Во нашето училиште, спортот зазема посебно место и претставува значаен дел од секојдневниот училиштен живот.

Во текот на учебната година, редовно се организираат меѓукласни натпревари во различни спортови, како фудбал, кошарка, одбојка и други активности. Учениците со голем интерес се вклучуваат во овие натпревари, при што имаат можност да ги покажат своите способности, но и да научат нешто ново од другите. Овие натпревари, не се само борба за победа, туку и прилика за дружење, запознавање и создавање нови пријателства меѓу учениците од различни класови. Атмосферата, за време на натпреварите е секогаш возбудлива, исполнета со навивање, поддршка и позитивна енергија.

Покрај меѓукласните натпревари, во училиштето постојат и различни спортски активности во кои секој ученик може да учествува, без разлика на неговото претходно искуство или ниво на физичка подготвеност. Со тоа се поттикнува активен и здрав начин на живот, како и желба за редовно вежбање и грижа за сопственото здравје. Наставниците по физичко образование имаат важна улога во мотивирањето на учениците да бидат активни и да го откријат својот спортски потенцијал.

За првпат оваа година во нашата држава, се одржаа Плазма Спортските игри за млади. Нашиот град беше шестиот домаќин, каде спортот ја обедини нашата младина, нашите најмили. Настанот беше организиран од Федерацијата на училиштен спорт на Македонија и Сојузот на училиштен спорт Велес 2002, со поддршка од Владата и Општина Велес.

Ја имавме таа чест, Плазма Спортските игри, да бидат отворени на спортските терени во нашиот училиштен двор. Младите спортисти беа поздравени од претседателката на Федерацијата, Елена Мицковска, градоначалникот на Велес, Марко Колев, пратеникот Игор Здравковски, заменик-министерот за здравство, Јовица Андовски како и директорот на Гимназијата „Кочо Рацин“, Илија Попов.

Ракометната легенда, Пепи Манасков и поранешниот фудбалер, Панче Ќумбев, заедно со младите, го донесоа факелот и симболично го означија почетокот на Спортските игри.

СПОРТСКИ ИГРИ, ВЕЛЕС 2026

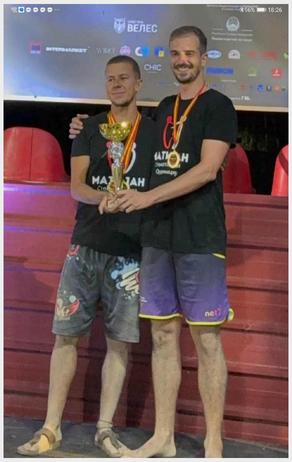
АНДРЕЈ МИРОВ

Оваа година, Спортските игри, Велес 2026, се одржуваат во посебен дух, бидејќи станува збор за јубилејно издание на оваа традиционална спортска манифестација. Настанот привлекува огромно внимание кај младите и љубителите на спортот, а годинава бележи рекорден интерес со повеќе од 700 пријавени натпреварувачи од различни делови на светот.

Во рамките на игрите се организираат натпревари во повеќе спортови, меѓу кои фудбал, кошарка, одбојка, ракомет, тенис, пинг-понг и шах. Покрај спортските натпревари, посетителите имаат можност да учествуваат во рекреативни активности, забавни игри, работилници и дружења кои придонесуваат за создавање позитивна атмосфера и нови пријателства.

Посебна атракција оваа година е наградниот фонд кој изнесува дури 1.000.000 денари, што претставува еден од најголемите фондови во историјата на манифестацијата. Тоа дополнително ги мотивира учесниците да ги покажат своите спортски вештини и натпреварувачки дух.

Спортските игри, Велес 2026, уште еднаш докажуваат дека спортот е одличен начин за поврзување на луѓето, промовирање на здрави животни навики и поттикнување на тимска работа. Јубилејното издание претставува вистински празник на спортот и останува значаен настан за градот Велес и за сите учесници.



ОПШТЕСТВОТО Е ПРИЧИНА ЗА ОТУЃУВАЊЕТО НА ИНДИВИДУАТА

ЈАНА ПЉОКОВА

Општеството претставува постулат на сите нормативи во социјалната средина и инструмент кој го диктира ритамот на животот. Од самото раѓање, па сè до последните зајдисонца ние живееме, егзистираме-едноставно постоиме во едно такво државно уредување. Следствено на тоа, сите жители, попрецизно кажано индивидуи, следиме одредени установени законитости и регулативи кои го оддржуваат тоа воопшто да постои. Малициозно е да се зборува за неговото значење во нашите животи, зашто одговорот секогаш ќе биде-преголемо! Општеството минело низ различни стадиуми и фази на развој во текот на својата историја, но она што останало исто се луѓето со сите свои карактерни црти и состојби како резултат на себепронаоѓањето во еден општествен слој т.е. животна ситуација во него...

За подобра и детална анализа на оваа тематика, одличен пример претставуваат фиктивните ликови во делата, но во реалноста само едни од многуте. Тоа се ликовите на Раскољников од „Злосторство и казна“ на Достоевски, Мерсо од Камиевиот „Странец“ и Јозеф К од „Процес“. Сечија приказна внесува своја доза на индивидуалност, но сепак заедничкото што ги спојува е импликацијата која општеството ќе ја има врз низ, отуѓувањето.Раскољников затекнат од тешката економска проблематика засилено со неговото раснишано внатрешно неспокојство ќе го направат тој да се чувствува суперионо, надмоќно и незапирливо.Моменталниот стумул на лажна сила ќе го наведат да изврши дела за кои подоцна длабоко ќе се покае. Насловот на самото дело, доволен сам по себе, говори доста едноставно, за нешто толку огромно.Секоја акција има своја реакција,секое дело има своја последица, секое злосторство завршува казнето. Задлабочената психолошка позадина сепак на некој начин може да го оправда тоа однесување.Кога си ничие ништо во еден голем град, сам со себе и во тебе, тогаш немаш здрава расудувачка процена, а ни избор. Со тебе преовладува некое друго ти,некој кој не си знаел ни дека постои сè додека не си го пораснал да проговори.Отуѓен си до таа мера што во тебе не останало нешто човечко, нешто исконско, не останало грам емпатија. Ликот на Мерсо е врвот на таа длабочина.Тој воопшто не размислува за своите постапки, ниту пак е доволно свесен да ги разбере своите чувства. Смета дека се е менливо и минливо во животот, како и самиот тој и не му е битно дали со тоа повредува некого-првенствено себе си.Во екот на неговата пресуда, кога конечно сфаќа за лажноста на општественото лице, гарнитура а најмногу лицемерноста на луѓето, одлучува барем тој да не се лаже. Неговата желба да биде набљудуван од многу луѓе можеби е само насобираниот со години, порив и крик да тој биде опкружен со многу луѓе.Тој не е човекомрзец и монструм како што е претставен во очите на другите, тој сепак е нечие дете кое дошло на овој свет со единственото вродено сетило за љубов,но светот не бил доволно достоен да му ја подари.Јозеф К е продолжение на неговиот лик со сите свои мани и недостатоци како жртва на тој систем. Жртва која безгласно, прерано и најстрашното од сè-незнајно засекогаш ќе биде избришан од овој свет, како некогаш воошто и да постоел!

ОПШТЕСТВОТО Е ПРИЧИНА ЗА ОТУЃУВАЊЕТО НА ИНДИВИДУАТА

Моето видување кон однесувањето на овие ликови е еден единствен збор-траума.Сите ние сме можеле многу лесно да станеме Раскољников,Мерсо...,и се уште можеме,зашто животот е динамичен и отворен систем кој не прашува за место и време туку се случува.Заклучот е дека дури и во најлабилни моменти не треба да дозволиме општеството да биде кривецот, зашто општеството го движиме ние.Сите ние различни, но во основа исти луѓе од месо и крв!

ХОРОСКОП ЗА ЈУНИ

ЛЕА ЈАНЕВА

Овен – Овој месец носи многу енергија и нови можности. Ќе бидеш мотивирана да започнеш нешто ново, а во љубовта те очекува интересно познанство или продлабочување на постоечка врска.

Бик – Фокусот е на финансии и стабилност. Можно е да добиеш добра вест поврзана со пари или работа. Во љубовта, искрен разговор ќе реши недоразбирање.

Близнаци – Твојот период продолжува со многу внимание од околината. Ќе се чувствуваш самоуверено и ќе привлекуваш нови луѓе во животот.

Рак – Месец за одмор и размислување. Не брзај со важни одлуки. Кон крајот на месецот ќе почувствуваш нов бран на позитивна енергија.

Лав – Друштвениот живот ќе биде во полн ек. Ќе запознаеш интересни личности и ќе бидеш во центарот на вниманието.

Девица – Работните и училишните обврски ќе бараат повеќе труд, но резултатите ќе бидат вредни. Внимавај на замор.

Вага – Одличен период за патувања, нови искуства и дружење. Љубовта носи убави изненадувања.

Шкорпија – Ќе почувствуваш потреба за промени. Следи ја интуицијата бидејќи ќе те води во вистинска насока.

Стрелец – Односите со блиските ќе бидат во фокус. Можно е ново пријателство или љубовна симпатија.

Јарец – Организираноста ќе ти помогне да постигнеш многу. Не заборавај да одвоиш време и за забава.

Водолија – Креативноста е на високо ниво. Идеите што сега ќе ги добиеш може да ти користат во иднина.

Риби – Семејството и домот ќе бидат важни теми. Можно е убав семеен настан или собир.

ХОРОСКОП ЗА ЈУЛИ

ЛЕА ЈАНЕВА

Овен – Страстен и возбудлив месец. Ќе имаш желба за авантури, патувања и нови предизвици.

Бик – Време е да уживаш во резултатите од претходниот труд. Финансиската состојба постепено се подобрува.

Близнаци – Комуникацијата ќе ти отвори многу врати. Некој разговор може да ти донесе неочекувана можност.

Рак – Твојот роденденски период носи нов почеток. Постави си цели за следната година и работи на нив.

Лав – Подготви се за период во кој ќе блеснеш. Кон крајот на месецот ќе бидеш полна со самодоверба.

Девица – Не се оптоварувај со ситници. Одморот и дружењето ќе ти помогнат да ја вратиш енергијата.

Вага – Многу дружења, забави и нови познанства. Можно е романтично летно флертување.

Шкорпија – Амбицијата расте. Ќе добиеш шанса да покажеш што знаеш и умееш.

Стрелец – Одличен месец за патување или учење нешто ново. Ќе се чувствуваш слободно и инспирирано.

Јарец – Можни се важни одлуки поврзани со иднината. Слушај ги советите од луѓе на кои им веруваш.

Водолија – Љубовниот живот станува поинтересен. Некој може пријатно да те изненади.

Риби – Интуицијата ќе биде особено силна. Верувај си повеќе и не дозволувај туѓите мислења да те поколебаат.

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

јуни, 2026