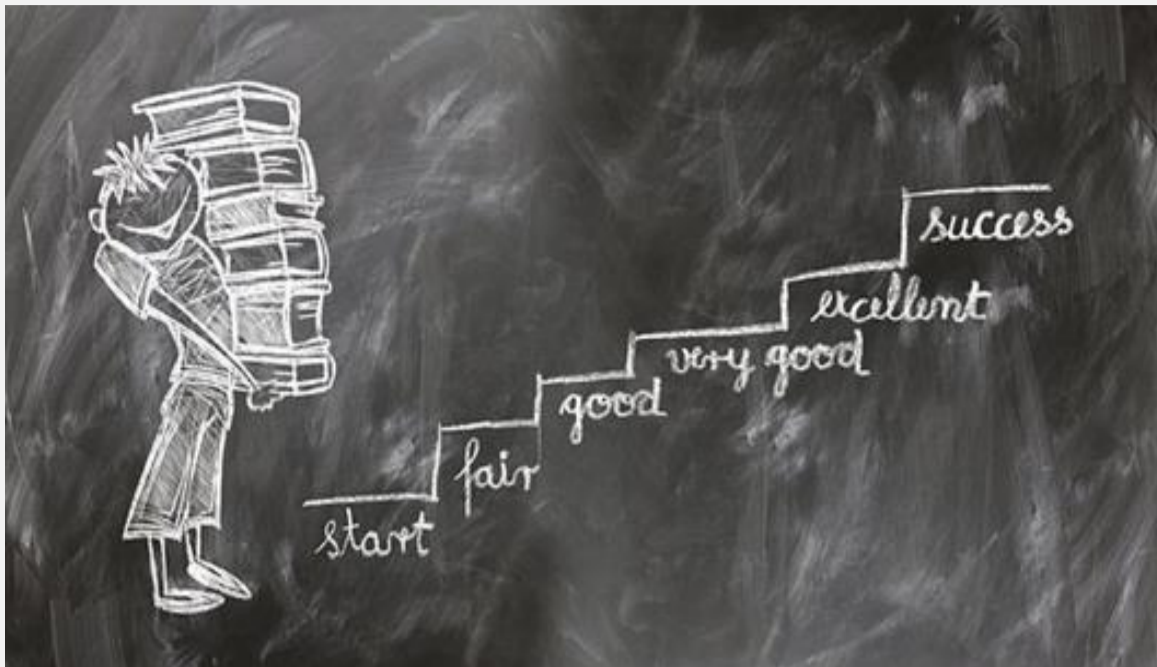


MLADI PRLEK

Številka 1 (oktober, november)



Z majhnimi koraki do uspeha.

Skrivosti uspešnih učencev

ANA HORVAT

Raziskave so pokazale, da se še veliko učencev ne zna učinkovito učiti. Zato smo se odločili, da bomo z vami delili nekaj nasvetov za učinkovitejše učenje. Predlagali vam bomo, kako se učiti ter kaj početi in česa ne.

1. Priprava

Uredite si kotiček za delo. Pripravite vse pripomočke in si lepo uredite zapiske. Če si delate zapiske, se že med zapisovanjem veliko naučite. **Odstranite tudi vse moteče stvari – telefon utišajte, izklopite klepet, ugasnite igrice.** Posvetite se učenju.

2. Načrtujte čas učenja

V pomoč vam je lahko časovna tabela, ki prikazuje vaše zastavljene cilje in čas, do kdaj naj bi jih dosegli. To vas bo dodatno motiviralo. Svetujemo, da si nastavite časovnik ali budilko. Aktivno se učite 25 minut, nato imejte 5-minutno pavzo.



3. Nagradite sami sebe

Motivacija lahko pozitivno vpliva na uspešnost, zato včasih nagradite sami sebe za dosežen trud, uspeh ali dobro oceno. Lahko načrtujete, kako se boste nagradili, ko predelate določen del snovi. Nagrada bo delovala motivacijsko in vas bo spodbudila k učenju.

4. Sprotno učenje

Sprotno učenje bo pomagalo, da se vam snov ne bo nabrala. **Ali veste, da po prvem stiku z novimi informacijami v roku nekaj ur pozabimo skoraj 60 % pridobljenega znanja?** Zato je zelo koristno, da takoj, ko pridete iz šole oz. po obravnavanju nove snovi, vsaj še enkrat preberete, kaj novega ste se učili.

5. Sodelujte pri pouku

Če želimo biti uspešni v šoli, je zaželeno delanje lepih zapiskov, sodelovanje pri pouku, delanje domačih nalog, sprotno učenje in pozorno poslušanje.

6. Nova snov

Pred učenjem preverite svoje predznanje. Če se želite naučiti nekaj novega, je treba določiti, kaj že znate in česa še ne.

7. NE!

Ne pogovarjate se in si ne dopisujete s sošolci, ko učitelj razlaga snov (ne v šoli in ne na daljavo). Ne mislite na matematiko, ko imate zgodovino. Bodite z mislimi pri tistem predmetu, ki ga imate na urniku. Ne izgubite volje za učenje takoj, ko vam kaj ne gre ali česa ne razumete.

Sedaj poznate nekaj nasvetov, zdaj pa jih samo še uporabite.

Poslušamo Niko Zorjan

Zala Vaupotič in Ana Horvat



Anketirali smo nekaj učencev naše šole, in sicer smo jih spraševali, katere slovenske glasbenike

radi poslušajo. Z 12 glasovi je zmagala Nika Zorjan. Odločili smo se, da bomo Niko Zorjan tudi intervjuvali, ker je trenutno med učenci zelo priljubljena.

V tokratni številki pa za vas ena njena pesem:

<https://www.youtube.com/watch?v=XcrZl7zlpzA>

KMALU: Intervju z Niko Zorjan!

Teden otroka na naši šoli



Kaj se je v tednu otroka dogajalo na naši šoli in koliko let že obstaja TOM telefon ...

Preberite več na str. 3

ZDRAVJE

SONČNI VITAMIN

ZALA VAUPOTIČ



Vitamin D je ključen za normalno delovanje človeškega telesa. Nastaja v človeški koži, kadar je ta dovolj časa izpostavljena dovolj intenzivni sončni svetlobi.

Poleti potrebe po vitaminu D pokrijemo že s krajšo zmerno izpostavljenostjo soncu, npr. s 15-minutnim sprehodom, če so soncu izpostavljene vsaj roke in obraz. Nasprotno pa v jesensko-zimskem obdobju zaradi nizke intenzitete sončnih žarkov tvorbe vitamina D v koži skorajda ni, zato je potreben ustrezen prehranski vnos.

Poskrbite za zadosten vnos vitamina D.

Najpomembnejše prehranske vire vitamina D v uravnoveženi prehrani predstavljajo predvsem različna živila živalskega izvora, npr. ribe, jajca, rastlinska živila pa ga vsebujejo predvsem, kadar gre za obogatene izdelke. Vitamin D ima tudi veliko vlogo pri imunskem sistemu in pri odpornosti.



RECEPT

Narastek iz prosene kaše

IVA RACMAN

SESTAVINE:

6 dl mleka,
pol žličke soli,
120 g prosene kaše,
vaniljev sladkor,
noževa konica cimeta,
limonina lupina,
60 g masla,
4 jajca,
60 g sladkorja,
100 g piškotnih drobtin, maslo in drobtine za modelčke.



Mleko zavremo, solimo in v njem skuhamo proseno kašo. Kuhamo približno 20 minut. Ohladimo do mlačnega. Vmešamo maslo, da se stopi, rumenjake in piškotne drobtine. Iz beljakov stepemo sneg in mu na koncu dodamo sladkor. Vmešamo v ohlajeno maso. Modelčke namažemo z maslom in posipamo z drobtinami. Napolnimo jih z maso. V visok pekač nalijemo vročo vodo in vanj postavimo modelčke. Voda sme segati do polovice modelčkov. Vse skupaj damo v pečico na 180 stopinj in pečemo 15–18 minut. Narastek previdno stresemo iz modelčkov.

DOBER TEK!

POPESTRITVENE DEJAVNOSTI

Prleški »CHEF«

UČENCI 7. RAZREDA

Na naši šoli zelo radi preživljamo čas v šolski kuhinji. V okviru dejavnosti PRLEŠKI CHEF smo 7. razredi v šolski kuhinji pripravljali različne jedi. Tokrat smo pripravljali jedi iz **Zgodbic njam njam**, ki jih je napisala naša učiteljica Jasna Jurkovič.



Jesenska zgodbica Zobata buča je bila povod za rulado iz bučnih semen. Slednjo je pripravila prva skupina. Druga skupina pa je spekla jabolčno pito na hitro, saj je jesen navsezadnje obarvana z jabolki. Z okusnimi sladicami se je posladkal cel razred, razveselili pa smo tudi nekatere strokovne delavce.



Rulada iz bučnih semen



Jabolčna pita na hitro

Oba recepta lahko najdete na naši spletni strani ali v spletnih učilnicah projekta Popestrimo šolo.

TEDEN OTROKA

Odgovor je pogovor

ANA HORVAT

V Sloveniji se teden otroka vsako leto začne prvi ponedeljek v oktobru in traja en teden. Letos smo ga obeležili v tednu od 5. do 9. oktobra.

»Odgovor je pogovor,« se je glasila letošnja tema tedna otroka. Tudi na naši šoli smo se pogovarjali o pomenu pogovora, saj lahko z njim hitreje najdemo rešitev, si olajšamo občutek žalosti, jeze, razočaranja ter dobimo občutek, da nismo sami. Problemi postanejo manjši, ko jih z nekom delimo. S pogovorom spoznavamo nove prijatelje, zmanjšamo stres in se razbremenimo.



Tom že 30 let pomaga mladim v stiski

V Sloveniji imamo TOM TELEFON, ki je čustvena opora za otroke in mladostnike. Na brezplačni telefonski številki 116 111 lahko mladi svetovalcem zaupate svoje težave ali jih prosite za nasvet in dodatne informacije. Anonimnost in zaupnost pogovora in klicatelja sta zagotovljeni.

Dogajanje v tednu otroka

V tednu otroka smo na šoli več časa posvetili pogovoru, ogledali smo si posnetke na to temo in se igrali socialne igre. **Učenci prvih razredov so ta teden bili sprejeti v šolsko skupnost.**

Dramska skupina, ki deluje v okviru projekta Popestrino šolo, je učence od 1. do 5. razreda razveselila s kratko dramsko predstavo **Komunikacija je ključ.** Na humoren način so prikazali, kako pomemben je pogovor in kako zlahka reši vse težave.



Igralska zasedba: Špela Plavec, Minka Horvat, Alja Štefanec, Izadora Vraga, Eva Hunjadi, Lara Biškup, Jure Sagaj

Svetovni dan učiteljev

V tednu otroka smo obeležili tudi mednarodni dan učiteljev, in sicer 5. oktobra. Svetovni dan učiteljev je na Mednarodni konferenci o izobraževanju leta 1993 v Ženevi razglasil UNESCO. V Sloveniji se na ta dan podelijo nagrade Republike Slovenije na področju šolstva. Čestitke vsem učiteljem!

»Noben človek ne more biti dober učitelj, če ne čuti tople naklonjenosti do svojih učencev in pristne želje, da bi jim posredoval, kar sam ceni.«



RAZVEDRILO

Nagradna križanka

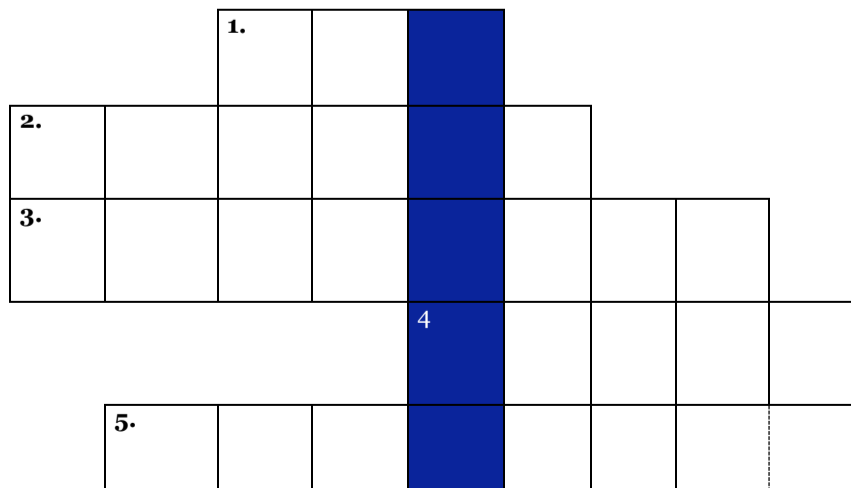
Preveri, kako dobro si prebral časopis MLADI PRLEK.

Reši križanko in nam geslo, ki ga dobiš v modrih okvirčkih, ter svoje podatke pošlji na e-naslov: pos.izziv@gmail.com



Vodoravno:

1. Ime telefona, ki pomaga mladim?
2. Priimek pevke, ki jo najraje poslušamo?
3. Kaj smo pripravili iz prosene kaše?
4. Dramska skupina je uprizorila predstavo z naslovom Komunikacija je _____?
5. Kateri vitamin smo poimenovali sončni vitamin?



Nagrajenec bo objavljen v naslednji številki časopisa MLADI PRLEK.