DIJAŠKI DOM
GIMNAZIJA ŠIŠKA
ALJAŽEVA ULICA 32
1000 LJUBLJANA

DIJAK

JUNIJ, 2025, X

Mlado drevo se upogiba,

ne staro.

Uredila:

Lia Jasenc

Pomoč pri tehničnem prelomu:

Maj Tomšič

Mentor: Matija Nared

Glasilo Di(v)jak je interno glasilo dijaškega doma Gimnazije Šiška.

Fotografije: Arhiv glasila, M. Nared, pri nekaterih sami avtorji člankov, njihovi klubski kolegi, ostali viri navedeni.

Risba na naslovnici: Špela Željko

Risbe za Time out: Oliver Tepeš in Špela Željko

UVODNIK	
Lia Jasenc	3
DOM, DOM, DOM	
Mujezinović, Šrot – Najino leto v dijaškem domu	4
Iva Nestorovska – Moje izkušnje v dijaškem domu	5-6
Tinkara Kardinar – Trpljenje v dijaškem domu	7-8
RAZMIŠLJANJA	
Karolina in David – Ko si tam za nekoga ...	10
Lana Lesjak – Dobra noč pomeni dober dan	11
Jaka Pečnik – Vas in mesto: dve domovini, dve življenji	12-13
Zarja Rup – Anksioznost med športniki in nešportniki	14-15
INTERVJU	
Intervju s športnim psihologom Blažem Zagorcem	17-21
ŠPORTNI IZZIVI	
Klara Močnik – Moje športno leto	23-24
Katja Prelovšek – Kaj mi pomeni nogomet	25
TO IN ONO	
Lina Štolfa – Liga prvakinj 2025	27
Ela Bassanese – Grammy 2025	28-29
Nala Kočevar in Urša Pirih – Slava in življenje	30
Nuša Ožbolt in Iva Maresić Fink: Hotel Trije listi	31
MED NAMI	
Mojca Brenkuš: Izdelovanje okraskov	33
Maj Tomšič – Hamburgerji in palačinke	34-35
MED DOMOM IN SVETOM	
Maj Tomšič – Odbojka	37
RISBA	
Špela Željko	39-50
FOTOREPORTAŽA	
Zaključna prireditev nogometnih razredov	52-60

Dovoljeno samo za Gimnazijo Šiška

Dragi Di(v)jaki in Di(v)jakinje, spoštovani vzgojitelji, starši in vsi, ki z nami dihate naš vsakdan!

Znova je pred nami svež list Di(v)jaka - našega skupnega glasila, ki v sebi skriva drobce zgodb, utrinke spominov in misli, ki so v tem šolskem letu oblikovale naš drugi dom. Med listanjem boste začutili, kako se prepletajo smeh in izzivi, zgodbe o prijateljstvu, športnih zmagah in majhnih trenutkih, ki včasih povedo največ.

Risba: Špela Željko

Dijaški dom ni le prostor, kjer spimo in se učimo - je kraj, kjer se učimo življenja. Je prostor, kjer si podamo roko, ko je kdo na tleh; kjer se učimo prilagajanja, potrpežljivosti in iskrenosti. Kjer nastajajo vezi, ki nas bodo spremljale še dolgo po tem, ko bo naša soba prazna.

Naj bo to glasilo dokaz, da znamo sanjati, ustvarjati in se povezovati. Da smo v tem letu znali najti iskrico v vsakdanjih trenutkih in jo deliti z drugimi. Hvala vsem, ki ste s svojimi prispevki soustvarili Di(v)jaka, in hvala vsem, ki ga boste prebrali z odprtim srcem.

Naj vas navdihne in spomni, da je vsak dan v dijaškem domu poseben - ker ga živimo skupaj!

Z iskrenim ponosom,

Lia Jasenc

Najino leto v dijaškem domu

Tajda Mujezinović in Zoja Šrot :)

Ko pomisliva na leto, ki je za nama v dijaškem domu, se nama na obraz pokaže nasmeh. Bilo je leto polno izzivov, novih izkušenj, smeha, a predvsem leto, ko sva zrasli kot osebi in kot prijateljici.

Na začetku naju je bilo malo strah v novem okolju, ljudje ki jih še nisva poznali, nova pravila in življenje stran od doma. A hitro sva ugotovili, da dijaški dom ni bil samo prostor, kjer spiš in se učiš, ampak postane tvoj drug dom. Vzgojitelji so nama vedno priskočili na pomoč, če sva karkoli potrebovali, vedno so znali najti pravo rešitev.

Najboljši del dijaškega doma so nama bila prijateljstva. Spoznali sva nove ljudi, večino sva jih pa že poznale od prej, zato je bilo bivanje v domu se toliko lažje. Skupaj smo preživeli večere ob učenju, druženju, gledanju filmov, tekem … Mnogo tega nama bo ostalo v spominu.

Včasih je bila prisotna tudi utrujenost ali stres pred testi. A prav v teh trenutkih sva ugotovili, kako pomembna je podpora drugih in kako pomembno je, da znaš z nekom deliti svoje skrbi.

Bivanje v dijaškem domu naju je naučilo marsikaj in nama tudi veliko dalo.

Veseliva se naslednjega leta.

Iva Nestorovska

Moje izkušnje v dijaškem domu

Ko sem se s 14 leti preselila v Slovenijo, se je zame začela povsem nova življenjska zgodba. Občutek je bil hkrati vznemirljiv in nekoliko strašljiv, saj sem zapustila domače okolje in se podala v neznano. Začela sem živeti v tujini, v dijaškem domu, daleč od svoje družine …

Morala sem se naučiti živeti samostojno, spoznavati nove ljudi in se prilagoditi novemu okolju.

Na srečo sem zelo hitro spoznala dobre prijateljice in prijatelje. Tudi vzgojitelj mi je veliko pomagal. Njegove besede: »Kako si, mladenka?« si bom zapomnila za vse življenje in bodo eden najlepših spominov na dijaški dom. V domu sem se naučila tudi, kako se soočiti s težavami in kako se postaviti zase. Največja prednost bivanja v dija-

škem domu je bila prav možnost spoznavanja vrstnikov iz različnih krajev in okolij. Skupaj smo se učili, se zabavali in si pomagali pri šolskih obveznostih. Prav ta medsebojna povezanost je naredila bivanje v domu prijetno in polno novih prijateljstev.

Moja soba 210 mi je bila dodeljena že od prvega letnika. V njej sem preživela štiri leta svojega življenja. S sostanovalkami smo se vedno strinjale, da je udobno in lepo urejeno okolje zelo pomembno, saj smo v sobi preživljale veliko časa. Zato smo si prizadevale, da smo jo vedno naredile prijetno – okrasile smo jo z listki z motivacijskimi mislimi, okraski in drugimi detajli, ki so nam polepšali dneve. Ko sem na koncu četrtega letnika pospravljala sobo zaradi odhoda iz doma, me je ta trenutek ganil in je bil eden bolj čustvenih v mojem življenju.

Na koncu lahko rečem, da mi je bivanje v dijaškem domu dalo veliko dragocenih življenjskih lekcij, prijateljstev in lepih spominov, ki jih bom nosila s seboj še dolgo časa.

"Človek je velik takrat, ko ne izgubi srca otroka." - Mencij

Tinkara Kardinar

TRPLJENJE V DIJAŠKEM DOMU ŠIŠKA: ZGODBA IZZA NASMEHOV

Skromni začetki

Ko sem se davnega leta 2021 prvič vselila v Dijaški dom Šiška, sem bila kot 15-letna fazanka polna pričakovanj, ta pa so se kmalu razblinila. Vse od trenutka, ko sem bila poklicana v 2. vzgojno skupino, so se mi sanje porušile. Na začetku sem imela predstavo o skromnem a urejenem življenju, danes, 4 leta kasneje, si ne predstavljam večje preizkušnje za dušo, živce in želodec.

Vzgojitelji ali pazniki?

Vzgojitelji v Dijaškem domu Šiška bedijo nad nami kot sokoli na svoj plen. Pojavijo se vedno, ko najmanj pričakuješ – ko tihotapimo ″legalne″ substance od sobe do sobe. Včasih se zdi, da živijo za opozorila in ob tem ohranjajo dom v temnem zakulisju. Čeprav so kdaj strogi, nas nadzorujejo in pišejo opomine, jim je treba priznati – brez njih bi dom, verjetno, pogorel ali razpadel v treh dneh. Mi trpimo, oni pa trpijo z nami.

Risba: Špela Željko

Hrup kot stalna kulisa

Vsaka skupnost prinese s seboj raznolikost – in s tem tudi izzive. V domu živimo z ″ljudmi″, ki prihajajo iz različnih okolij. Nekateri so čudoviti, drugi … nekoliko manj. Trpljenje se začne, ko si želiš miru za učenje, tvoj sosed pa se odloči, da bo igral harmoniko. Ali pa ko nekdo uporablja tuš kot karaoke bar pozno v noč. Ampak, iskreno povedano, tudi midve z Bino včasih povzročiva trpljenje drugim. Ko ob polnoči pojeva, ker se nama zdi ″vajb″. Trpljenje ni enosmerna ulica.

Kulinarika

O hrani bi lahko napisala roman. Ampak tistega z malo manj srečnim koncem. Priznam pa, da 2 x na leto posije sonce v kuhinji – novoletni in poletni pohančki. Poleg tega pa imamo v jedilnici že 4 leta božič. Da, prav ste prebrali. Viseči okraski, ki so jih naši vzgojitelji pridno izobesili, v jedilnici visijo še danes.

Kako preživimo?

Kljub vsemu pa PREŽIVIMO. Učimo se prilagajanja. Z Bino imava mini rituale – večerne debate, skupno poslušanje glasbe, petje do izgube glasilk, občasne izbruhe smeha, ko na hodniku srečava kakšen absurdni prizor. Trpljenje naju ne zlomi – *naju oblikuje*.

Sklep

Dijaški dom Šiška je poseben mikrokozmos. Je prostor rasti, frustracij, komičnih in tragičnih trenutkov. Je kraj, kjer dijaki kot jaz in Bina doživljamo mentalne viharje, oddaljeni od doma, a hkrati obdani z novo družino. Priznam, da v času mojega bivanja ni bilo vse postlano z rožicami – včasih tudi trnje paše.

Viri:

lastne izkušnje

pogovori z dijaki (anonimno)

tedenski jedilniki

urnik vzgojiteljev

Risba: Oliver Tepeš

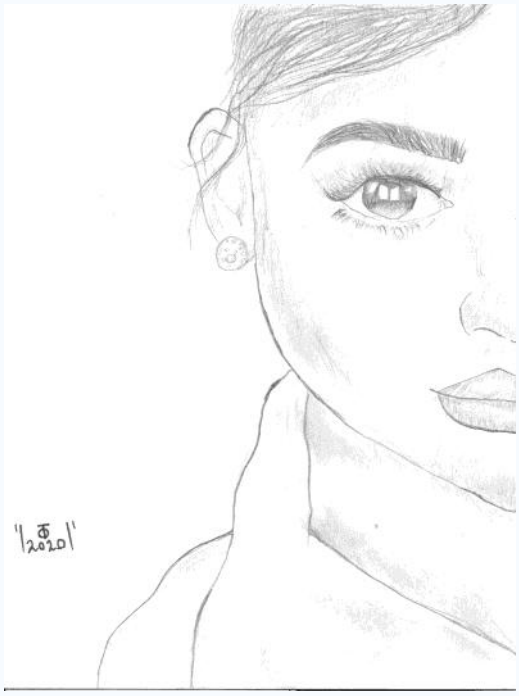
KO SI TAM ZA NEKOGA …

KAROLINA T. IN DAVID V.

Ljubezen je, ko si tam za nekoga – ne samo takrat, ko je vse lepo, ampak tudi takrat, ko je težko, ko se zdi, da se vse podira. Ko te nekdo objame brez besed, pa vseeno začutiš, da te razume do srca.

Je v tistih drobnih stvareh – v skodelici kave zjutraj, v iskrenem nasmehu, v tistem "vse bo v redu", ko ti gre na jok. Je v potrpežljivosti, v tem, da se poslušata, tudi ko se ne strinjata. Ljubezen ni vedno filmsko popolna – kdaj je trda, kdaj glasna, kdaj tiha. Ampak je resnična. In prav to največ šteje. Da veš, da nekdo ostane – tudi takrat, ko bi bilo lažje oditi.

To je tista prava ljubezen – preprosta, srčna in domača.



Risba: Oliver Tepeš

Risba: Špela Željko

Dobra noč pomeni dober dan: zakaj dijaki potrebujejo miren spanec

Lana Lesjak

Spanec je ena najpomembnejših, a hkrati pogosto spregledanih potreb mladostnikov. V času srednje šole se mnogi dijaki srečujejo s pritiski šole, družbe, tehnologije in osebnega razvoja. Prav zaradi vsega tega je miren spanec še toliko bolj pomemben.

Dober spanec ne vpliva le na telesno zdravje, temveč tudi na učenje, razpoloženje in odnose z drugimi. Zato je nujno, da imajo dijaki po 22. uri zagotovljen mir, saj telo in um takrat nujno potrebujeta počitek.

Znanstvene raziskave so pokazale, da mladostniki potrebujejo vsaj 8 do 10 ur kakovostnega spanca na noč. V tem času možgani predelujejo informacije, ki so jih prejeli čez dan, telo pa se fizično obnavlja. Če dijaka po 22. uri motijo hrup, svetloba, pogovori, televizija ali drugi dejavniki, ne more zdrsniti v globok spanec. Tak spanec je ključen za dobro počutje in zbranost naslednji dan.

Risba: Špela Željko

Pomanjkanje spanca ima lahko resne posledice. Dijaki so utrujeni, imajo težave s koncentracijo, počasneje razmišljajo, slabše si zapomnijo učno snov, hitreje se razjezijo in se težje soočajo s stresom. Dolgoročno se lahko pojavijo tudi težave z duševnim zdravjem, kot so anksioznost, depresija ali izgorelost. Vse to vodi do slabših ocen, nezadovoljstva in občutka nemoči.

Zato ni dovolj, da dijake spodbujamo k učenju in odgovornosti, če jim hkrati ne omogočimo osnovnega pogoja za uspeh – mirnega spanca. Domače okolje mora po 22. uri postati prostor tišine in spoštovanja, saj le tako mladostnik lahko dobi potrebno energijo za nov dan. Dobra noč res pomeni dober dan – in vsak dijak si to zasluži.

VAS IN MESTO: DVE DOMOVINI, DVE ŽIVLJENJI

Jaka Pečnik

Ko govorimo o življenju na vasi in v mestu, pogosto na to gledamo z različnih vidikov: mestni vrvež z množico ljudi, avtomobili in visokimi stavbami ter mirno vas s polji, gozdovi in poznanimi obrazi. Razlike med mestom in vasjo niso le v izgledu okolja, temveč tudi v načinu življenja, delu, vrednotah in odnosih med ljudmi.

Sam prihajam iz majhne Dolenjske vasi po imenu Gradež, v občini Velike Lašče, kjer se življenje odvija precej drugače kot v prestolnici, Ljubljani – in prav zato je odnos med tovrstnimi kraji, še posebej pa med ljudmi, ki v njih živijo, tako zanimiv.

Moja domovina je majhna vas, obdana z gozdovi in travniki. S približno 150 prebivalci se tu ljudje med seboj poznamo, vedno si med seboj pomagamo, pozdravimo vsakogar, ki ga srečamo na poti. Na drugi strani pa v glavnem mestu živi več kot četrt milijona ljudi, sploh v času dela, ko se število prebivalcev zaradi številnih delovnih mest in zaposlenih potroji. Mnogi se ne poznajo niti s sosedi v isti stavbi. Ulice so polne neznanih obrazov, prometa in hitenja.

Na vasi je delo pogosto povezano z naravo – kmetijstvo, gozdarstvo ali razna obrtna dela. Na podeželju nekateri še vedno obdelujejo zemljo po starih, tradicionalnih običajih in imajo hlevsko živino. Tudi sam prihajam iz družine, ki ima v lasti veliko kmetijo, za katero je potrebno trdo delati, da so stvari urejene in da je vse tako, kot mora biti. V mestu pa večina ljudi dela v pisarnah, trgovinah, šolah, bolnišnicah ali podjetjih. Te službe so pogosto bolj specifične in zahtevajo višjo izobrazbo, a tudi prinašajo večji stres in hitrejši življenjski ritem.

Vas ponuja več miru, tišine in stika z naravo. V prostem času gremo v gozd, na kolo ali preprosto posedimo pred hišo in poklepetamo s sosedi. V mestu so možnosti drugačne – obisk kina, muzejev, restavracij ali koncertov je del mestnega vsakdana, a hkrati ljudje pogosto nimajo časa, da bi uživali v teh prednostih, saj so ujeti v natrpane urnike.

Podeželje je kraj, kjer ljudje pogosteje cenijo preprostost, poštenost in medsebojno povezanost. Pomoč je nekaj samoumevnega – če nekdo potrebuje pomoč pri delu ali prevozu,

ni vprašanje, ali mu bo kdo pomagal, sovaščani vedno priskočijo na pomoč. Ko je našemu sosedu pred desetletjem strela zanetila požar in mu je zagorel kozolec, ni bilo vprašanje, kako se bo to pogasilo in renoviralo. S skupnimi močmi so vaščani sosedu pomagali toliko časa, dokler kozolec spet ni stal na svojem mestu tako, kot pred požarom. To dejanje poudarja povezanost in občutek, ki ga velikokrat v mestu iščemo, vendar ga ne najdemo. Mestni ljudje zagovarjajo individualnost, osebni uspeh in samostojnost. Seveda tudi v mestu najdemo srčne ljudi, vendar v odnosih ne najdemo tiste iskre srčnosti, kot na vasi. Ljudje se med seboj razlikujejo, kar povzroča največje razlike v življenju na "obeh straneh stene".

Čeprav sta si mesto in vas zelo različna, imata oba kraja svoj čar. Mesto ponuja številne priložnosti, dogodke in izobraževanje, vas pa nudi mir, naravo in občutek pripadnosti. Konec koncev ni pomembno, kje živimo – pomembno je, da cenimo svojo skupnost, naravo in ljudi okoli sebe. In prav to nas povezuje – tako mestne kot vaške ljudi.

Zarja Rup

ANKSIOZNOST MED ŠPORTNIKI IN NEŠPORTNIKI

Pričujočo študijo sem opravila za potrebe seminarske naloge pri psihologiji. Ker so se mi zdeli izsledki pomembni, jo delim z vami.

Anksioznost, ki jo slovensko imenujemo tudi tesnoba ali bojazen, je patološko stanje doživljanja tesnobe, povezano s telesnimi znaki vzburjenja avtonomnega živčnega sistema. Razlikuje se od normalnega doživljanja strahu, ki je odgovor na znan vzrok oziroma grožnjo. Anksiozne motnje se običajno zdravijo s psihoterapijo, zdravili ali oboje.

Ker gre za dokaj pogosto izkušnjo mladih, sem te poudarjene motnje strahu podrobneje obravnavala v svoji seminarski nalogi. Raziskovala sem, v kolikšni meri lahko mladostniki doživljajo anksioznost, njene simptome in tudi dejavnike, ki vplivajo na pojav te težave. Poleg tega pa sem bila pozorna tudi na to, kako anksioznost vpliva na učno uspešnost mladih, kako pogosto se ta motnja javlja in o zdravljenju. Posebno pozornost sem namenila temu, da ugotovim razliko v pojavljanju te težave med mladimi, ki se ukvarjajo s športom in tistimi, ki se ne. Vprašanja sem postavila 20 mladim, starim od 16 do 19 let, od katerih je bilo polovica športnikov, polovica pa se s športom ne ukvarja. V skupino nešportnikov sem umestila mlade posameznike, ki se s športom ukvarjajo rekreativno, do 2-krat tedensko.

Za nalogo sem se odločila, saj menim, da je anksioznost med mladostniki prisotna v veliki meri in želim ugotoviti, kako se prisotnost le te razlikuje med športniki in nešportniki.

Cilja seminarske naloge sta bila ugotoviti razlike v stopnji anksioznosti med športniki in nešportniki in ugotoviti razlike v soočanju z negativnimi občutki in mislimi v teh primerjanih skupinah.

Postavljeni hipotezi sta bili, da je anksioznost pri športnikih prisotna v manjši meri kot pri nešportnikih in športniki se v manjši meri soočajo z negativnimi občutki in mislimi kot nešportniki.

Obe hipotezi sta bili ovrženi.

Strokovnjaki, ki so preučevali ankisoznost in njen vpliv na tekmovalčev rezultat so ugotovili, da ne prihaja do bistvenih razlik v stanju anksioznosti med športniki ekipnih športov in športniki individualnih športov.

Poleg tega sem ugotovila tudi, da je anksioznost prisotna tako pri športnikih, kot tudi pri nešportnikih, vendar je ta pri športnikih prisotna v večji meri. Ugotovila sem tudi, da se športniki v večji meri soočajo z negativnimi občutki in mislimi, kot nešportniki. Hipoteze sem postavila glede na moje osebno izkustvo, saj sem tudi sama trenirala atletiko, tekmovala in v tem času sem občutila manj napetosti in anksioznosti, ki jo občutim sedaj, ko ne treniram več. Me pa rezultati glede športnikov in njihovega visokega doživljanja anksioznosti ne presenečajo tako zelo močno, saj so športniki pod stresom zaradi šole in športa (dvojna kariera) in ogromnih pritiskov iz obeh strani.

Strokovnjaki, ki so preučevali ankisoznost in njen vpliv na tekmovalčev rezultat so ugotovili, da ne prihaja do bistvenih razlik v stanju anksioznosti med športniki ekipnih športov in športniki individualnih športov. Ugotovili pa so tudi, da uporaba sprostitvenih tehnik, predvsem dihalnih vaj, vpliva na izboljšanje stanja predtekmovalne anksioznosti, saj tekmovalce sprosti in umiri.

Seminarsko nalogo bi lahko uporabila vsa športna društva, saj bi trenerji iz rezultatov in ugotovitev videli, da se športniki soočajo z visoko stopnjo anksioznosti in tako bi lahko za športnike pripravili več sproščujočih treningov. Menim, da bi lahko s tem prispevali k večji umirjenosti športnika in njegovi osredotočenosti.

Prav tako bi bila seminarska naloga zelo uporabna kot prikaz anksioznosti vseh mladih in ugotovitve bi lahko bile prikazane učiteljem in profesorjem na šolah in tako bi se pritiski do mladih v šolah malo zmanjšali, saj menim, da je eden od razlogov za pojav anksioznosti tudi šolsko okolje in pritiski le tega.

Risba: Špela Željko

Risba: Oliver Tepeš

INTERVJU S ŠPORNIM PSIHOLOGOM

BLAŽEM ZAGORCEM

Vprašanja pripravila: Lia Jasenc

»Reševanje težav pravzaprav ni problem obdobja odraščanja, ampak je kar cilj!«

V tokratnem intervjuju smo se pogovarjali z našim športnim psihologom Blažem Zagorcem, ki nam dijakom, še posebej športnikom, pomaga, kadar nam je najtežje. Blaž je univerzitetni diplomirani psiholog, licenciran športni psiholog, končal pa je tudi 2. stopnjo izobraževanja iz vedenjsko-kognitivne terapije. Kot vemo, je tudi dolgoletni član strokovne ekipe Podpora vrhunskim dosežkom, predan športu in svojim športnikom. Svojo energijo in strokovno znanje usmerja v psihološko pripravo posameznih športnikov in ekip ter jim tako s tega vidika pomaga do boljših nastopov, iger, rezultatov ter boljšega počutja. Pri svojem delu sodeluje z vrhunskimi in mladimi športniki ter ekipami, ki prihajajo iz več kot 40 različnih individualnih in ekipnih športov. Njegov način dela temelji na vedenjsko-kognitivni terapiji. Tudi sam je športnik; v mladosti je treniral rokomet, zdaj pa se – še vedno z veseljem – ukvarja z različnimi športi rekreativno. Aktivno deluje tudi pri Sekciji za psihologijo športa v Društvu psihologov Slovenije kot član strokovnega odbora.

Kot vemo, je s svojim znanjem uspešno pomagal tudi številnim našim dijakinjam in dijakom. Stiska namreč ni nikoli lahka in dobro je, da nam težave pomaga reševati strokovnjak. Da bi ga bolje spoznali, pa tudi njegovo delo, posredno pa tudi sami sebe in težave, ki nas pestijo, smo mu postavili nekaj vprašanj, na katere nam je z veseljem odgovoril.

Zaradi katere težave se dijakinje in dijaki najpogosteje obračajo na vas?

Po več kot desetih letih dela z dijaki in dijakinjami na Gimnaziji Šiška opažam, da ni mogoče razbrati enotnega vzorca težav. V grobem so treh vrst: take, ki so povezane s športnim udejstvovanjem, take, ki so povezane z izobraževalnim procesom, ter take, ki so povezane s povsem obšportnim življenjem. Kot športni psiholog obravnavam vse te oblike težav, če so pomembne za dijaka, njegovo počutje ali uspešnost. V povprečju pa je še vedno najpogostejša prepoznana težava tekmovalna anksioznost (tesnobnost) oz. trema ali po domače iskanje odgovora na vprašanje: »Kako naj tekmujem podobno dobro, kot treniram?« To je tudi na splošno najpogostejši vzrok za iskanje pomoči športnega psihologa. To je tudi logično, saj je razlika med dosežkom na treningu in potem na tekmi morda najočitnejša, hkrati pa športnika tudi najbolj moti, ga preseneti, jo težko sprejme in je pripravljen za to, da bi to pri sebi razjasnil, tudi kaj storiti. Še zdaleč pa to ni edina tematika, s katero se ukvarjamo, ko govorimo o psihološki pripravi posameznika. Naj jih naštejem še nekaj: podpora pri iskanju rezerv tehnično-taktičnega napredka; spreminjanje nekoristnih vedenjskih vzorcev; izboljšanje samodiscipline, prevzemanje ustreznih vlog, učenje vodstvenih spretnosti, obvladovanje jeze, izboljševanje koncentracije in učenje ustreznega usmerjanja pozornosti, razčiščevanje motivacije, učenje premagovanja napora, oblikovanje identitete, reševanje tehničnih težav, reševanje taktičnih težav, spretnosti komuniciranja ter športno specifična edukacija. Zagotovo bi si želeli, da bi športniki iskali podporo na vseh od omenjenih področij, na katerih prepoznavajo težave.

Risba: Špela Željko

Omenili ste anksioznost kot dokaj pogost pojav. Se enako pogosto pojavlja pri športnem udejstvovanju kot v šoli?

Anksioznost spada med emocije strahu. Gre za naravno čustveno reakcijo, ki je povsem normalna in lahko tudi koristna. Kot vsaka druga emocija povzroča telesne, psihološke in vedenjske spremembe in ravno na podlagi teh in po njihovem trajanju lahko ocenjujemo, ali je anksioznost težava ali ne. Dijaki jo zagotovo občutijo tako pri športu kot v šoli, od vsakega posameznika in njegovih osebnostnih karakteristik in okoliščin pa je odvisno, kje ga bo močneje prizadela in kako se bo z njo spopadel. Ker je šport še posebej nepredvidljivo okolje, je že zato jasno, da se anksioznost v njem pojavlja, in toliko pomembnejše je, da se mlad športnik nauči, kako naj začne reševati položaje, ki jih nima pod nadzorom.

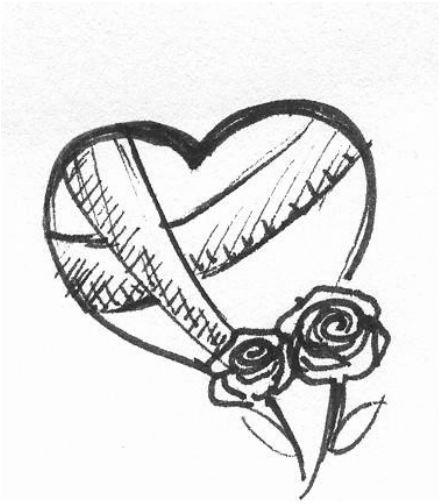
V skladu s tem se mora mladostnik na primer naučiti, da se pred tekmami ne sprašuje: »Ali mi bo šlo?«, saj to vprašanje, na katero nimamo odgovora, anksioznost samo še povečuje. Nasprotno, poiskati mora način, da bo pred tekmo razmišljal o tem, kaj mora narediti, kar poveča nadzor in zmanjša anksioznost. Kot zanimivost: strahu velikokrat ne želimo poudarjati, ker velja za manj zaželeno čustvo. To še vedno kaže, da smo naučeni, da so druge emocije bolj "dovoljene" in "normalne", strah pa nas ne bi smelo biti. A reševanje anksioznosti se začne ravno na točki, ko si mirno priznamo, da nas je nečesa strah, ker je to seveda popolnoma normalno. To nam potem tudi omogoča, da se naučimo, kako naj se vedemo, kadar nas je strah.

Katere so še druge opaznejše težave, ki tarejo mlade?

Mladostništvo je eno najobčutljivejših obdobij v življenju, v katerem mladi iščejo odgovore na vsa mogoča vprašanja, spoznavajo sami sebe, gradijo svojo identiteto, prepoznavajo svoja zanimanja, gradijo svoje prve globlje odnose, začnejo spoznavati partnerske odnose, se telesno razvijajo, usmerjajo svojo športno kariero itd. Vse to morajo početi v hitro razvijajočem se svetu, v živo in na socialnih omrežjih. Vse to so zahtevna vprašanja in izzivi, reševanje težav pravzaprav ni problem obdobja odraščanja, ampak je kar cilj!

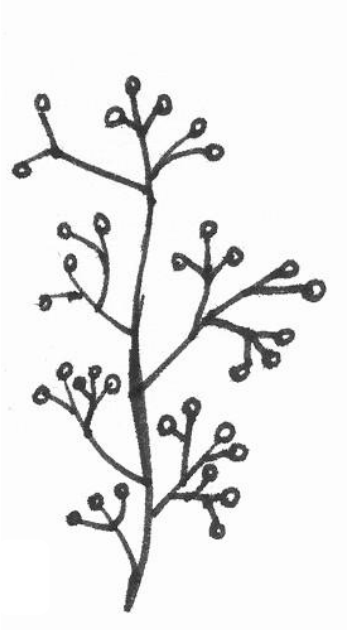
Kako pa je z motivacijo pri mladih športnikih? Od česa vsega je odvisna? Kateri so najpogostejši vzroki za pomanjkanje motivacije?

Motivacija je psihološka lastnost, ki daje zagon, smer in skrbi za vztrajnost našega vedenja. Vse, kar počnemo, počnemo zato, ker obstaja določen motiv oz. cilj, nekaj, kar naj bi s tem dosegli. Ti motivi so seveda lahko notranji, naši, kar je bolje, ali pa zunanji. Motivacija je zelo trdna psihološka lastnost in se spreminja zelo počasi. S časom jo tako lahko izgubljamo predvsem zaradi tega, ker izgubimo določene motive za vedenje, ali ker pozabimo, da moramo uvesti nove, ali ker na nekatere motive, ki smo jih imeli, preprosto pozabimo, ali ker kakšni drugi motivi, ki postajajo močnejši od starih, začnejo zmagovati nad starimi. Če sem konkreten: mladostnik sčasoma pozabi, da v svojem športu uživa, sploh zato, ker to redko poudarjamo; morda je bil začetni motiv mladostnika, da bo uspešen profesionalni športnik ali državni prvak, a ko tega ne dosega ali se mu ta cilj oddaljuje, ta motiv preprosto izgubi, hkrati pa ne uvede nobenih novih motivov ali ciljev, ki bi še naprej usmerjali njegovo vedenje. Motivacija mladega športnika naj-



Risba: Špela Željko

večkrat upade ravno iz teh razlogov: pojavi se rezultatska neuspešnost ali se napredek upočasni, mladostnik pa se na to ne odzove ustrezno; pojavijo se druga področja, kjer je uspešen ali se zabava, in tako ta področja zadovoljujejo njegove potrebe; pogosto upade tudi podpora v okolici (v družini, klubu, zvezi); upadejo pa tudi notranji motivi (uživanje v gibanju, lastni cilji), ker preprosto sčasoma zbledijo.



Risba: Špela Željko

Ob tem bi dodal še nekaj pomembnega. Ko rečemo, da se motivacija počasi spreminja, v bistvu ni nujno, da gre za samo motivacijo, saj vemo, kako volja do tega, da bi "nekaj naredili", niha iz dneva v dan in celo iz ure v uro. Gre za vprašanje discipline. Motivacija namreč ne pomeni, da se nam bo vedno ljubilo narediti določeno stvar, saj vse aktivnosti niso prijetne. Motivacija pomeni le osnovno idejo, ali si to zares želimo in nam je pomembno, pri vsem preostalem pa gre bolj za spretnost samodisciplineiranja, da "naredimo, kar je treba", tudi takrat, ko se nam iz katerega koli razloga ne ljubi, in da takrat ne čakamo na motivacijo, ker je pogosto ne bomo dočakali, ampak le naredimo, kar smo si uro/dan/teden/mesec prej zadali.

Kakšen vpliv ima po vašem mnenju uporaba pametnih telefonov na življenje mladih? Se vam zdi, da se vseeno malo preveč uporabljajo?

Zagotovo, to potrjuje tudi čedalje več raziskav. Vplivajo neposredno in posredno. Neposredno vplivajo na fiziološka stanja, na ravni hormonov in na koncentracijo. Posrednih vplivov se niti ne zavedamo. Tak vpliv je npr. informacijska preobremenjenost, kar pomeni, da zaradi uporabe zaslonov naši možgani preprosto dobijo preveč informacij, ki jih ne zmorejo učinkovito procesirati. Še bolj posredni vplivi so tisti, ki pomenijo le vpliv na naše mišljenje, naša stališča. Če namreč spremljamo določene posameznike, se z njimi nevede primerjamo in ob tem morda po nepotrebnem občutimo veliko negativnih čustev, saj svoje življenje samodejno lahko ocenimo kot slabše od življenja tistega posameznika. Ta ocena je seveda lahko popolnoma iracionalna, saj ni vse, kar je objavljeno, tudi res. Tehnologija je zagotovo dobra stvar, a bomo morali poiskati način, da bo res samo dobra in ne hkrati tudi nekoristna.

Ali imajo današnji mladi dobro samopodobo?

Samopodoba mladostnikov je zaradi različnih vzrokov slabša, naučiti se sprejemati samega

sebe je tako tudi eden razvojnih ciljev tega obdobja; vsi namreč v vsem ne moremo biti uspešni, vendar pa to ne pomeni, da ne bi mogli imeti normalne samopodobe. Na samopodobo danes vpliva veliko dejavnikov, ki jih nekoč ni bilo, npr. visoka storilnostna usmerjenost, visoki standardi, ki izhajajo iz socialnih omrežij. So pa v sodobnem času tudi dejavniki, ki lahko samopodobo izboljšujejo; pogosto je to nižja zahtevnost za doseganje določenih uspehov in več možnosti za doseganje uspeha.

Ali samopodoba močno vpliva na športne uspehe, na uspehe v šoli?

Da in ne. Gotovo ima določen vpliv, a velikokrat njen pomen, še posebej pa pomen samozavesti, ki pomeni "verjetje v uspešno opravljanje določene naloge", celo precenjujemo. Samozavest je namreč posledična lastnost, ki jo zgradimo, ko vidimo, da nam nekaj uspeva. Če nam ne, smo težko samozavestni, pa če si to še tako želimo. Podobno je s samopodobo, ki pomeni še trajnejšo mnenje o sebi in svojih sposobnostih. Če vlagamo energijo in trud, se razvijamo, potem tudi nižja samopodoba na neki točki ne bo problematična. Vsakdo, ki je na neki točki dober, pred tem nečesa ni znal in takrat je bilo najbolj ključno, da je vlagal trud ter poskušal in se nato naučil. Če nekdo, ki ne verjame v svoje sposobnosti, slabo trenira, bo njegov napredek skoraj gotovo slabši, a to ni zaradi slabe samopodobe, pač pa slabega treninga.

Kaj bi svetovali mladim športnikom, da bi dosegli čim boljše uspehe na osebnem, šolskem in športnem področju?

Če skušam odgovorit preprosto: mladi morajo od začetka vedno imeti odgovor na vprašanje: »Zakaj to počnem? Zakaj treniram? Zakaj se šolam?« Če odgovora na to vprašanje ni, ga je treba poiskati in se odločiti, kako in kaj. Ko je odgovor jasen, pa je treba prepoznavati izzive, ki jih prinesejo življenje, šport ali šola, in v njih iskati rešitve. Vsaj na osebnem in šolskem področju uspehi tako pridejo prej ali pozneje; šport pa je zaradi svoje specifike druga zgodba, tam je veliko več dejavnikov, ki se morajo sestaviti, da dosežemo objektivno uspešnost. A če to razumeš in se od začetka trudiš zase, za svoje cilje, če šport jemlješ kot izjemno obliko preživljanja prostega časa, bo tudi šport nekaj prijetnega, kar potem, če se vse sestavi, lahko preraste tudi v poklic.

PODPORA VRHUNSKIM DOSEŽKOM
Psihološka priprava športnikov

blaz@sportni-psiholog.si

Risba: Oliver Tepeš

Klara Močnik

MOJE ŠPORTNO LETO

Sem dijakinja 3. letnika na Gimnaziji Šiška in strastna tekačica na dolge proge. Že nekaj let treniram tek, letos pa sem se posvetila predvsem teku na 3000 m, 5000 m in 10 km. To leto je bilo zame res posebno in polno nepozabnih dosežkov.

Eden izmed vrhuncev je bilo 3. mesto v absolutni konkurenci na 10 km na Ljubljanskem maratonu, kar mi je pomenilo ogromno, saj gre za največjo tekaško prireditev pri nas. Posebej sem ponosna tudi na naslov mladinske državne prvakinje na teku na Šmarno goro. Leto 2024 sem sklenila z nastopom na evropskem prvenstvu v krosu v Turčiji, kjer sem dosegla soliden rezultat in pridobila neprecenljive izkušnje na mednarodnem prizorišču.

»Največje zmage se rodijo iz tistih dni, ko bi najraje odnehala, pa nisem.«

Na atletski stezi sem osvojila 3. mesto na troboju reprezentanc Hrvaške, Srbije in Slovenije v Beogradu v teku na 3000 m, naslov mladinske državne prvakinje v teku na 3000 m v dvorani, naslov članske državne podprvakinje v teku na 1500 m ter 3. mesto na članskem državnem prvenstvu v teku na 3000 m v dvorani. Ob

tem sem letos dosegla tudi osebne rekorde na 10 km, 3000 m in 1000 m, kar mi daje dodatno motivacijo za prihodnost.

Poleg vseh teh uspehov vsak teden usklajujem naporne treninge in šolske obveznosti. Treninge opravljam večkrat tedensko, kjer kombiniram dolge teke, intervale, vaje za moč in regeneracijo. Ni vedno lahko, saj zahteva veliko discipline in dobre organizacije, da lahko ob vseh šolskih obveznostih redno treniram in napredujem. Pa tudi na tekmah se ne izide vedno vse po načrtih, včasih rezultat ne odraža vloženega truda. A ravno v teh trenutkih se učim največ o sebi. Tek mi pogosto pomaga, da se lažje spopadam z izzivi, saj mi daje energijo in moč za naprej.

Moji cilji za prihodnost so jasni: letos si želim nastopiti na balkanskem atletskem prvenstvu za U20 v Romuniji in evropskem mladinskem prvenstvu v atletiki na Finskem, kjer si želim izboljšati svoje osebne rekorde. Dolgoročno pa sanjam o tem, da bi postala najboljša slovenska dolgoprogašica, podirala državne rekorde in nekega dne nastopila na olimpijskih igrah.

Vsem dijakom bi rada sporočila, da se z voljo, vztrajnostjo in veseljem do športa lahko doseže marsikaj. Pomembno je vztrajati tudi takrat, ko ni vse popolno. »Največje zmage se rodijo iz tistih dni, ko bi najraje odnehala, pa nisem.«

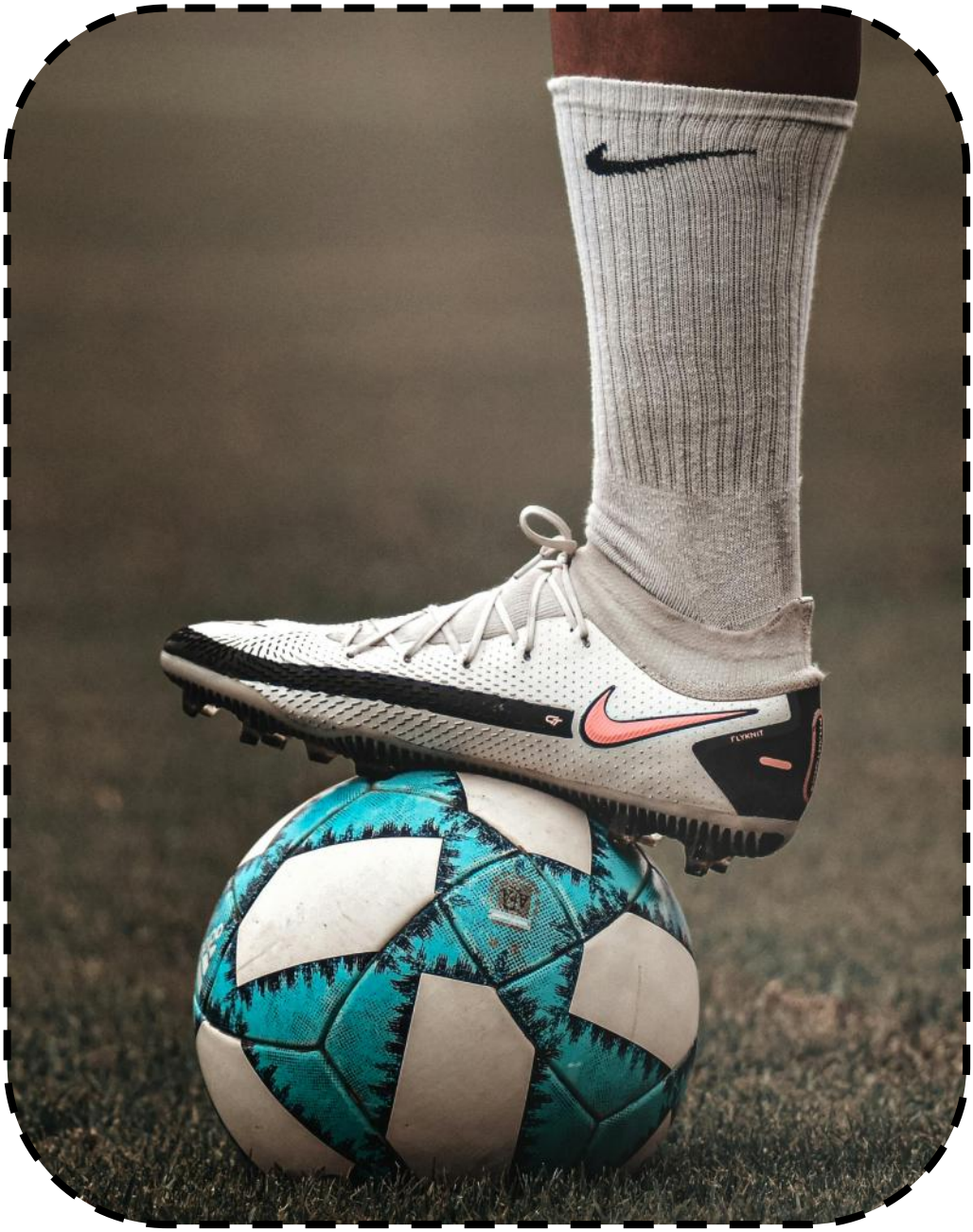
Vse naše sanje se lahko uresničijo, če imamo pogum, da jim sledimo.

Walt Disney

Katja Prelovšek

KAJ MI POMENI NOGOMET

Nogomet mi pomeni zelo veliko. Je nekaj, kar res rada počnem in brez česar si težko predstavljam svoj dan. Ko sem na igrišču se počutim svobodno in srečno. Tam se sprostim, pozabim na vse skrbi in dam od sebe vse, kar znam. Z nogometom sem se naučila, kako pomembno je zaupati vase, delati v ekipi in nikoli obupati. Vsaka tekma in vsak trening me nekaj nauči. Nogomet je del mojega vsakdana in nekaj, kar mi daje veselje in moč.



https://www.pexels.com/photo/a-person-stepping-on-a-soccer-ball-10923061/

Risba: Oliver Tepeš

Lina Štolfa

Liga prvakinj 2025

Liga prvakinj je letos postregla z velikim presenečenjem. V finalu. 24. maja so v Lizboni na stadionu Estádio José Alvalade igralke Arsenala zabile edini in odločilni gol za zmago nad Barcelono, ki je bila že dve leti branilka naslova. Na začetku tekme sta bili obe ekipi nevarni in imeli kar nekaj priložnosti. V 22. minuti so si igralke Arsenala z lepo odigrano kombinacijo priigrale Barcin avtogol, ki pa je bil zaradi offside položaja razveljavljen. Do konca prvega polčasa smo lahko videli še nekaj udarcev z razdalje, ki pa so bili dobro zaustavljeni s strani vrataric. Barcelona je svojo napadalnost ohranila in prenesla v drugi polčas. Igrale so bolj napadalno, imele več priložnosti za vodstvo in si priigrale nekaj kotov, ki pa niso bili uspešno izvedeni. Arsenal so reševali nenatančni streli in prečke gola. V 72. minuti je imel Arsenal svoj prvi nevarnejši napad po premoru. Dve minuti za tem pa je rezervistka Stina Blackstenius, ki je v igro prišla šele pred šestimi minutami, zabila prvi, odločilni in edini gol na finalni tekmi lige prvakinj. Za asistenco pa je bila zaslužena tridesetletna Beath Mead. Po 7 minutnem podaljšku je tako Arsenal slavil svoj 2. naslov prvakinj po 18. letih. Bracelono, ki je imela na srečanju 12 kotov, dvakrat več napadov, udarcev na gol in podaj, je uspel premagati Arsenal, ki je na tej tekmi izvajal le dva kota. Trenerka Arsenala Renée Slegers se je izkazala z učinkovito taktično disciplinirano stjo in nepopustljivo organizirano obrambo, s katero so se uspele zoperstaviti Barcini dominaciji na igrišču vse do zadnje minute.

By S.A. Julio - Own work, CC0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=165920817

GRAMMY 2025: Zakaj je Beyoncé zmagala, Billie Eilish pa ne?

Ela Bassanese

Letošnja podelitev nagrad Grammy je postregla z enim najbolj pričakovanih trenutkov – razglasitvijo dobitnice nagrade za najboljši album leta. V igri sta bili dve izjemni glasbeni viziji: razkošni, klubovski Renaissance kraljice Beyoncé ter intimni, introspektivni Hit Me Hard and Soft Billie Eilish. Čeprav sta obe umetnici navdušili kritike in občinstvo, je zlati gramofon na koncu pristal v rokah Beyoncé.

Zakaj? Odgovor ni enoplasten. Poglejmo si analizo obeh albumov.

Beyoncé – Renaissance: Manifest svobode in slavljenje kulture

Zvrst: Disco / House / Funk / Dance-pop

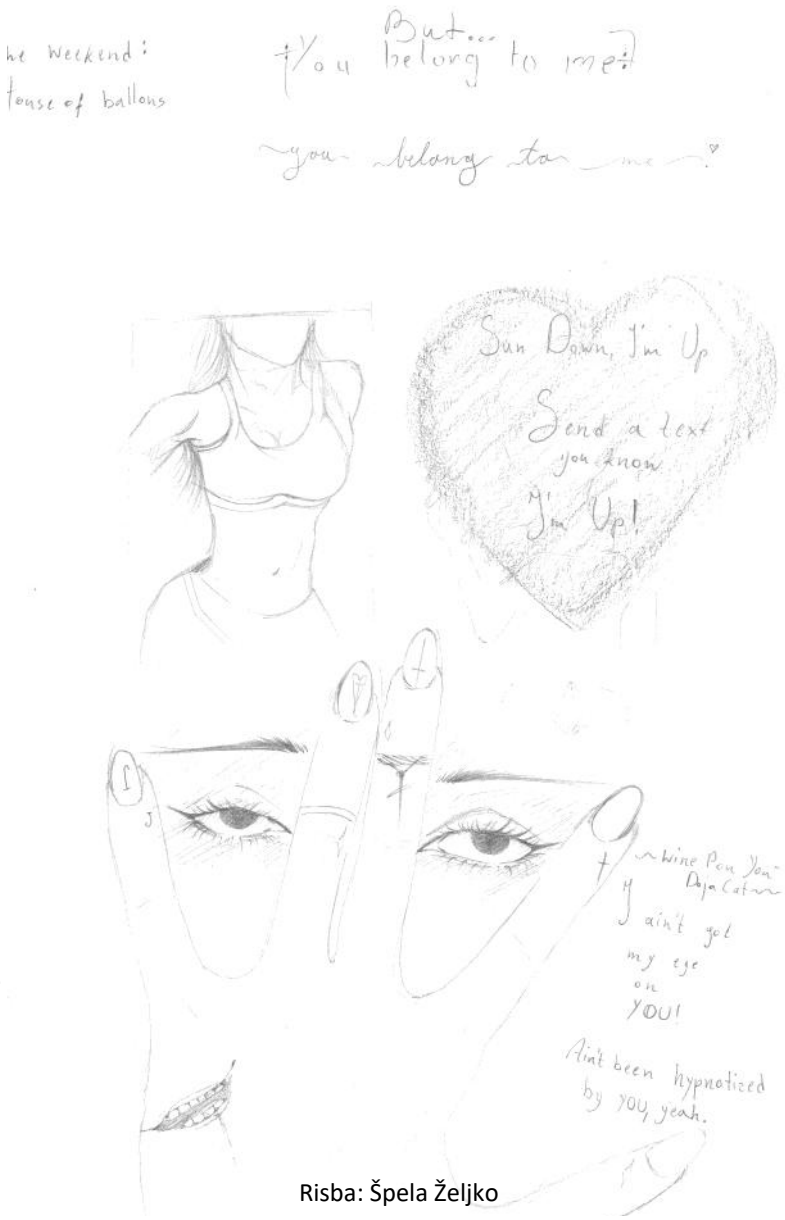
Dolžina: 16 skladb | 62 minut

Proizvodnja: High-end produkcija, sodelovanje z legendami (Honey Dijon, Grace Jones, Nile Rodgers)

Osrednje teme: Osvoboditev telesa, črnska in queer estetika, samozavest

Beyoncé ni ustvarila le glasbenega albuma, temveč gibanje. Renaissance je poklon marginaliziranim skupnostim – ballroom kulturi, LGBTQ+ ustvarjalcem in pionirjem plesne glasbe. Album od začetka do konca deluje kot DJ set, ki nas pelje skozi ekstazo nočnega kluba, nostalgijo in moderno pop produkcijo.

Vsaka skladba je mojstrsko izdelana – od energetske "Alien Superstar" do erotično poigrane "Cuff It". V ozadju pa glasbeno zgodovino prepleta z osebnim



Risba: Špela Željko

političnim izrazom. Beyoncé pleše, osvobaja, in gradi prostor, kjer je sprejetost norma.

Zakaj je zmagala?

Akademija je nagradila celostno delo, ki presega glasbeni okvir – kulturno pomembno, vrhunsko producirano in hkrati aktualno. Poleg tega Beyoncé še nikoli ni prejela Grammyja za Album leta, kljub večkratnim nominacijam. Tokrat je prišel čas, da jo zgodovina nagradi.

Billie Eilish – Hit Me Hard and Soft: Poetični pogled vase

Zvrst: Art Pop / Alternativni pop

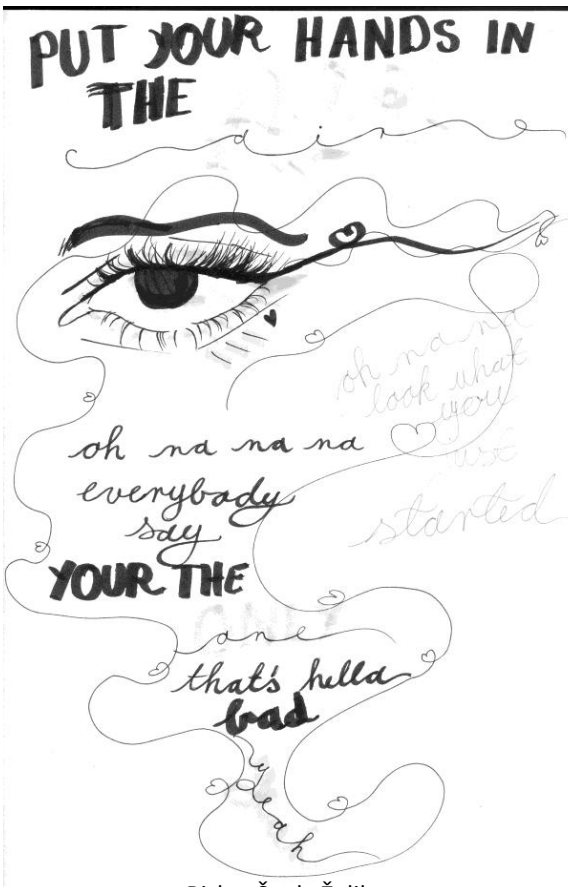
Dolžina: 10 skladb | 43 minut

Proizvodnja: Finneas & Billie – minimalistično, a čustveno bogato

Osrednje teme: Ranljivost, odraščanje, samorefleksija, ljubezen

Billie Eilish nadaljuje svojo pot tihe moči. Tretji album je izrazito oseben – skoraj dnevniški. Glasba diha, tišine so pomembne, besede pa ostajajo. Pesmi kot “The Greatest” in “Birds of a Feather” nas potegnejo v notranji svet 22-letne umetnice, ki razmišlja o sebi, odnosih in svetu okoli sebe.

Za razliko od Beyoncé, ki ustvarja eksterno izkušnjo, Billie poslušalca vabi navznoter. Album je manj "spektakel", bolj "zrcalo".



Risba: Špela Željko

Zakaj ni zmagala?

Kljub umetniški dovršenosti in čustveni globini, album ni dosegel takšne širine in ambicioznosti kot Renaissance. Grammyji pogosto nagradijo projekte, ki poleg glasbene kakovosti nosijo tudi družbeni naboj ali simbolno težo. Billie Eilish je tokrat ostala preveč osebna, preveč subtilna – kar sicer ni slabost, a morda ni bilo dovolj za zmago v tej kategoriji.

Zaključek

Tako Beyoncé kot Billie Eilish sta ponudili nekaj izjemnega – le z drugačnega zornega kota. Beyoncé je ustvarila album, ki je političen, udaren, tehnično in vsebinsko dovršen, ter hkrati globoko emocionalen. Billie pa nas je opomnila, da je ranljivost moč, a tokrat je velikost vizije premagala nežnost poezije.

SLAVA IN ŽIVLJENJE

Nala Kočevar in Urša Pirih

V svetu slavnih, kjer reflektorji nikoli ne ugasnejo in vsak korak spremljajo množice, obstajajo ženske, ki se jim svet znanih igralcev zdi izjemno privlačen – a ne zaradi želje po zvezi, temveč zaradi globljega občudovanja. Gre za nekakšno mešanico fascinacije, spoštovanja in čiste človeške radovednosti. Spodaj razkrivamo razloge, zakaj nekatere ženske občudujejo znane igralce.

Znani igralci običajno izžarevajo močno samozavest. Njihova drža, način govora, sproščenost pred kamero in občutek nadzora nad prostorom vzbujajo pozornost. Za mnoge ženske je ta energija izredno privlačna – a to še ne pomeni, da bi si želele biti del njihovega sveta.

"Všeč mi je, kako obvladajo prostor in energijo, ko vstopijo."

Igralci niso samo lepi obrazi na platnu – marsikdo od njih je izjemno nadarjen. Sposobnost, da se vživijo v različne vloge, izražajo čustva in pripovedujejo zgodbe, se dotakne ljudi na globlji ravni. Takšen talent je nekaj, kar si zasluži spoštovanje.

"Ko gledam dober film, me ne pritegne njegov videz, ampak to, kako prepričljivo odigra čustveno sceno. To je prava umetnost."

Znani igralci imajo velik družbeni vpliv. Lahko govorijo o pomembnih temah, premikajo meje, navdihujejo množice. Občudovanje njihove moči ne pomeni želje po romantični povezavi – gre bolj za spoštovanje njihovega glasu v javnosti.

"Občudujem, ko nekdo izkoristi svojo prepoznavnost za nekaj dobrega."

Včasih občudovanje ni usmerjeno v igralca kot posameznika, temveč v lik, ki ga upodablja, ali v simbol, ki ga predstavlja. Gre za spoštovanje umetnosti – ne nujno za osebno privlačnost.

"Nisem zaljubljena vanj – sem pa očarana nad tem, kar predstavlja kot igralec in kot ustvarjalec."

Risba: Špela Željko

HOTEL TRIJE LISTI

Nuša Ožbolt in Iva Maresić Fink

V Šiški tik ob Merkatorju, kjer se sprehaja množica ljudi, se skriva nejkej kar le redki opazijo. Pod prometno cesto se skriva podhod, ki pa ni le pot za pešce, vendar mnogu več. Tisti, ki znajo gledat s srcem, vedo, da je to pravzaprav hotel »Trije listi«. To ni hotel za navadne ljudi, to je hotel za osamljene Dolince. Tam nimajo recepcije, niti zvonca, da o sobni strežbi sploh ne govorimo.

S hotelom pa je bilo tako: Prvič se je tam prkazou star Dolinc, kir je zaslužen da dns ta hotel sploh obstaja. Že kot mulc je bil Dolinc skus sam, noben ga ni jemou resnu. Enkrat pa ga je pot zanesla v podhod, kjer so na tleh samevali trije listi platane. Ob pogledu nanje, ga je prešel poseben občutk. Takoj je vedu, da je to to! V podhodu v Šiški je najdu svoj plac -– hotel Trije listi. Tam je kmalu spoznal, da mu osamljenost ne prnaša nobene sreče, zato se je odloču da nabavi traktor in njegove slaune »flajflotke« s kirmi bo upecou bejbe. In res – od takrat naprej ni biu več sam. S traktorjam je prpelou glasbo, smeh in krvavice. U podhod so začele hodt tut bejbe s cele Šiške, ena še celu z Bežigrada. Dolinc ni biu več kr en osamljenc, ampak je ratou direktor ljubezni in to v hotelu. In če greš kdaj mimu in slišš smeh, radio in vonj po krvavicah … Tu pomen sam enu: Dolinc še zmer živi svoje sanje: direkt v podhodu.

Risba: Oliver Tepeš

IZDELOVANJE OKRASKOV

Pred novim letom smo v dijaškem domu organizirali dve delavnici in sicer izdelovanje novoletnih dreves iz lesa in izdelovanje okraskov angelčkov za novoletno smrekico.
Na prvi delavnici so sodelovali tako dekleta kot tudi fantje in tri vzgojiteljice, druge delavnice pa so se udeležila samo dekleta.
Delavnici sta minili v prijetnem vzdušju in druženju vseh generacij dijaškega doma.

Mojca Brenkuš

MAJ TOMŠIČ

Hamburgerji in palačinke

Letos smo se v 2. oddelku odločili, da se preizkusimo v peki burgerjev. V začetku je bila to le šala, a ko smo jo omenili vzgojiteljici, je bila ona tako navdušena nad njo, da smo jo tudi mi vzeli resno. Dogovorili smo se med sabo, da vsak prinese nekaj sestavin, nekaj pa so nam jih odstopili iz kuhinje. Vzgojiteljica je rezervirala kuhinjo na podstrešju, ki je bila sicer skromna, ampak več kot zadostna za naše namene. Preden smo se lotili kuhanja, smo pripravili delovno površino in si razdelili naloge. Nekdo je nasekljal čebulo, drugi je razrezal paradižnike, tretji je pa skrbel za pleskavice. Ker nas je seveda bilo 6, smo se mogli med temi "postajami" izmenjevati. Se pa razume, da to ni bilo turobno delo, saj smo imeli stalno podporo s strani zvočnika, ki je delal nadure, da nam ni bilo dolgčas. Na koncu so nam burgerji uspeli tako odlično, da smo se komaj gibali, ko smo pospravljali to "delavnico". Ta gastronomski večer je bil velik uspeh, zato smo se odločili in vajo ponovili še s peko palačink.

nutella

Risba: Oliver Tepeš

ODBOJKA

MAJ TOMŠIČ

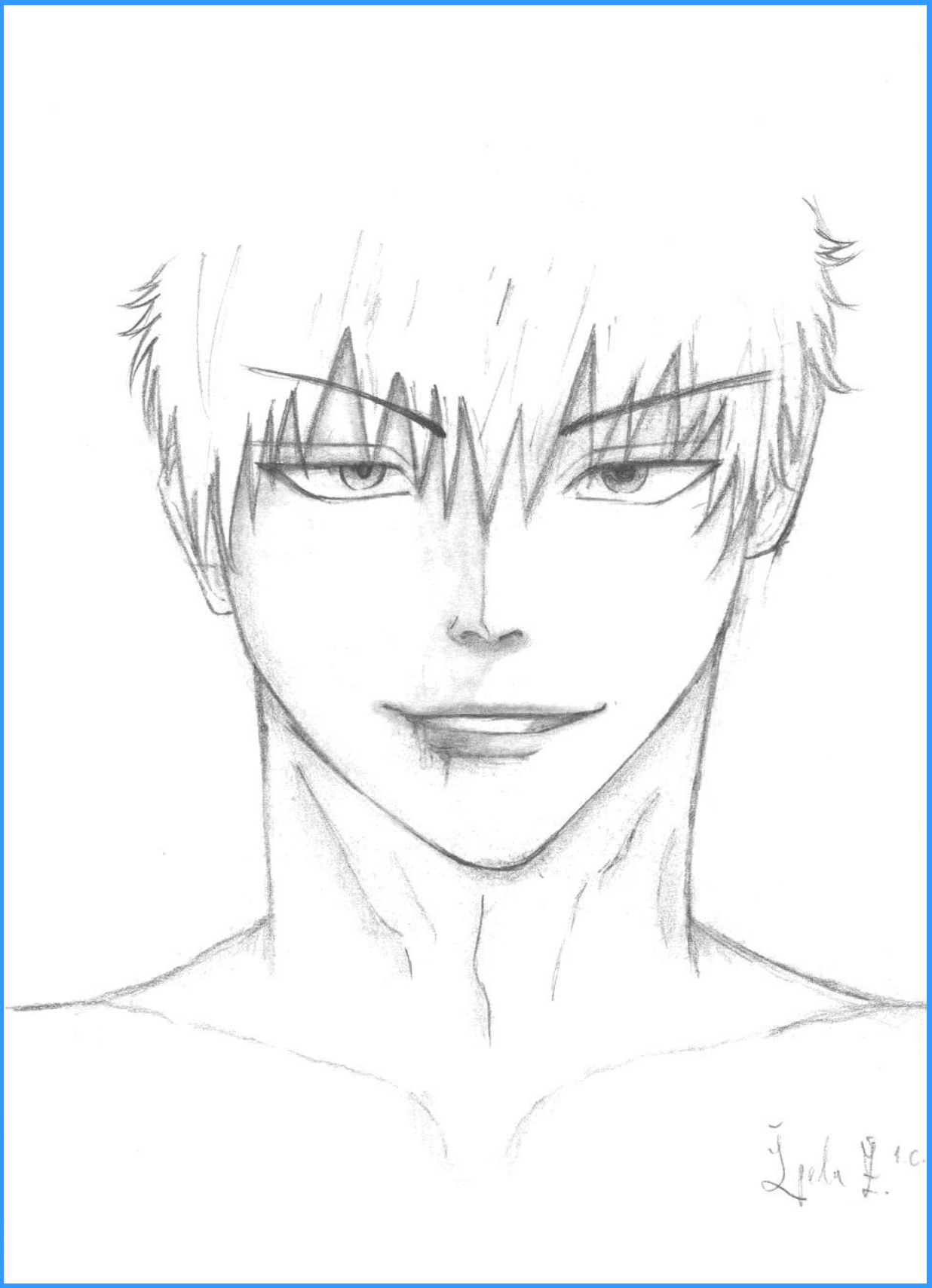
Dijaki dijaškega doma smo se udeležili regijskega tekmovanja v odbojki. Tekmovanje se je odvijalo v dveh terminih in sicer 23. 1. in 20. 2. 2025.

Na prvih treh tekmah so igrali Kočevar Vid, Klopčič Žiga, Mohorič Rok, Tomšič Maj, Deželak Matej, Djonas Adam, Zoubek Žiga in Kuder Ožbe. Premagali smo ekipo dijaškega doma Poljane in Vič, a na žalost izgubili proti ekipi dijaškega doma Tabor.

V drugem delu tekmovanja so igrali Kočevar Vid, Klopčič Žiga, Mohorič Rok, Žnidaršič Žak, Repič Bor, Grabljevec Žak, Morelj Miha, Kopatin Rok in Fefer Bor. Premagali so udeležence iz dijaškega doma Bežigrad, izgubili pa proti ekipi Jegličevega dijaškega doma in na koncu po napeti tekmi proti DIC-u izgubili in si prislužili 3. mesto.

Rezultat je odličen, saj je bila ekipa sestavljena iz tako rekoč "hobi" igralcev, ki so le nekajkrat pred tem igrali skupaj. Zato smo lahko še toliko bolj navdušeni nad rezultatom.

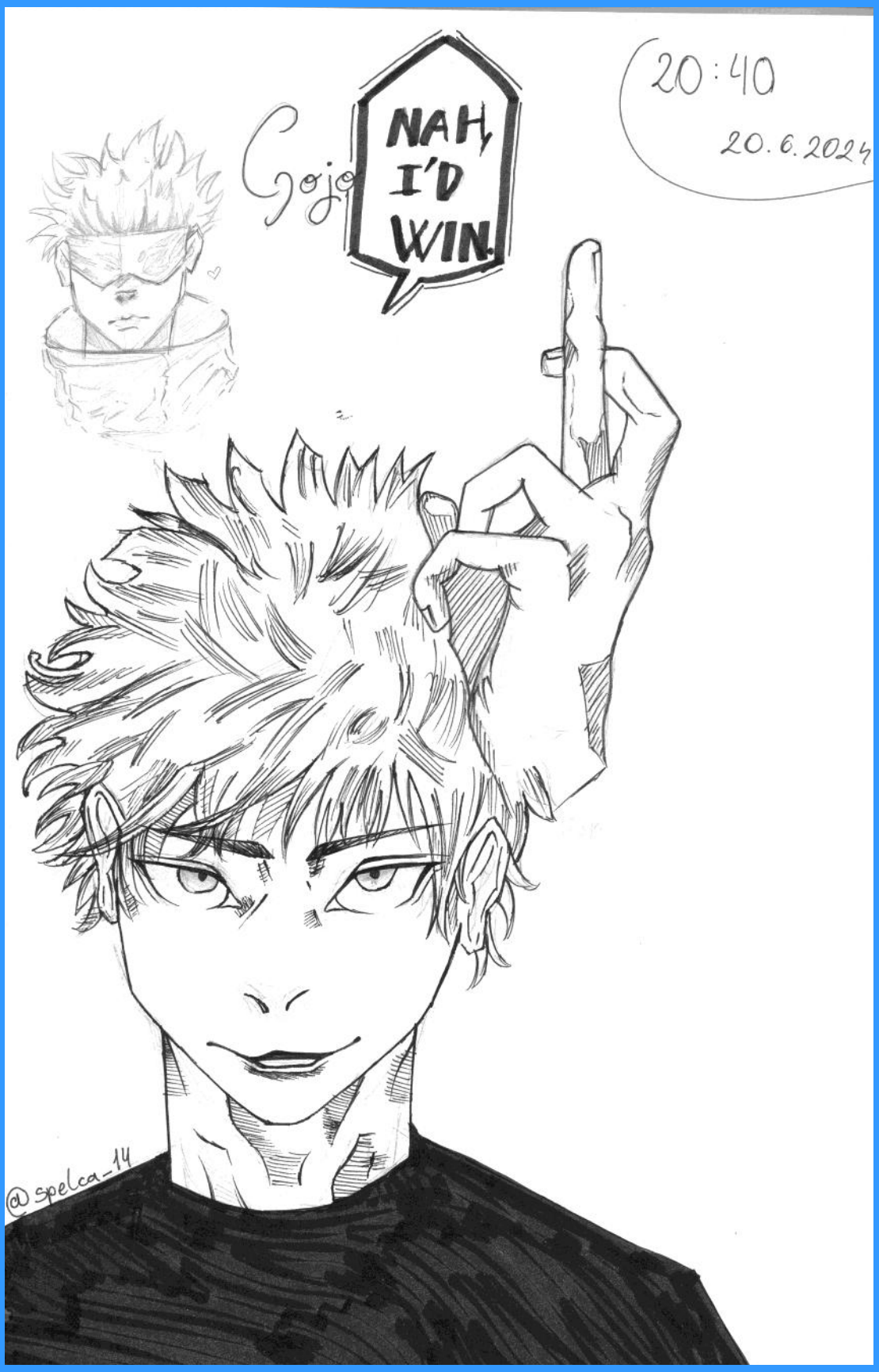
Risba: Špela Željko



Špela Željko

Špela Željko

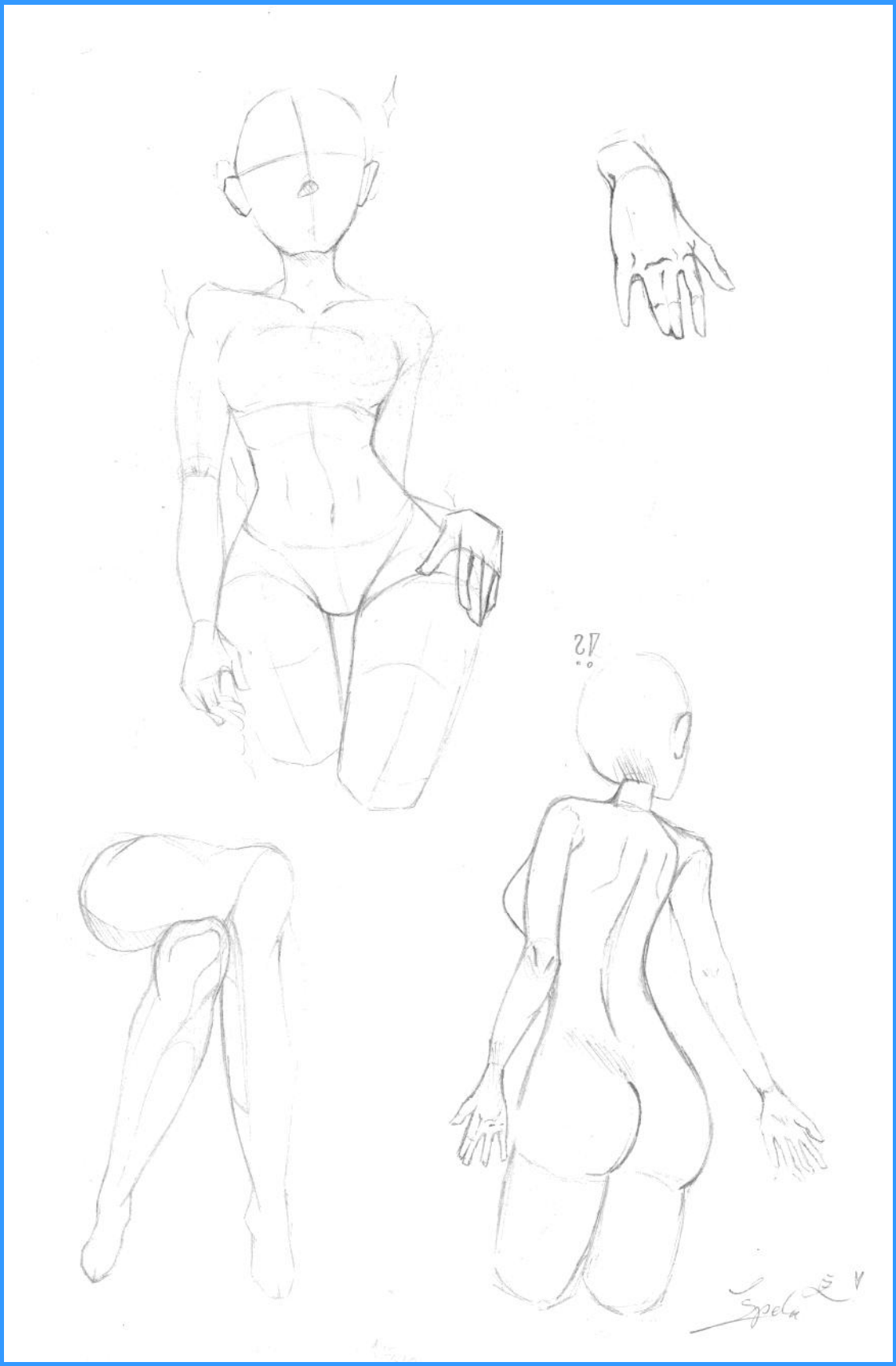
Špela Željko



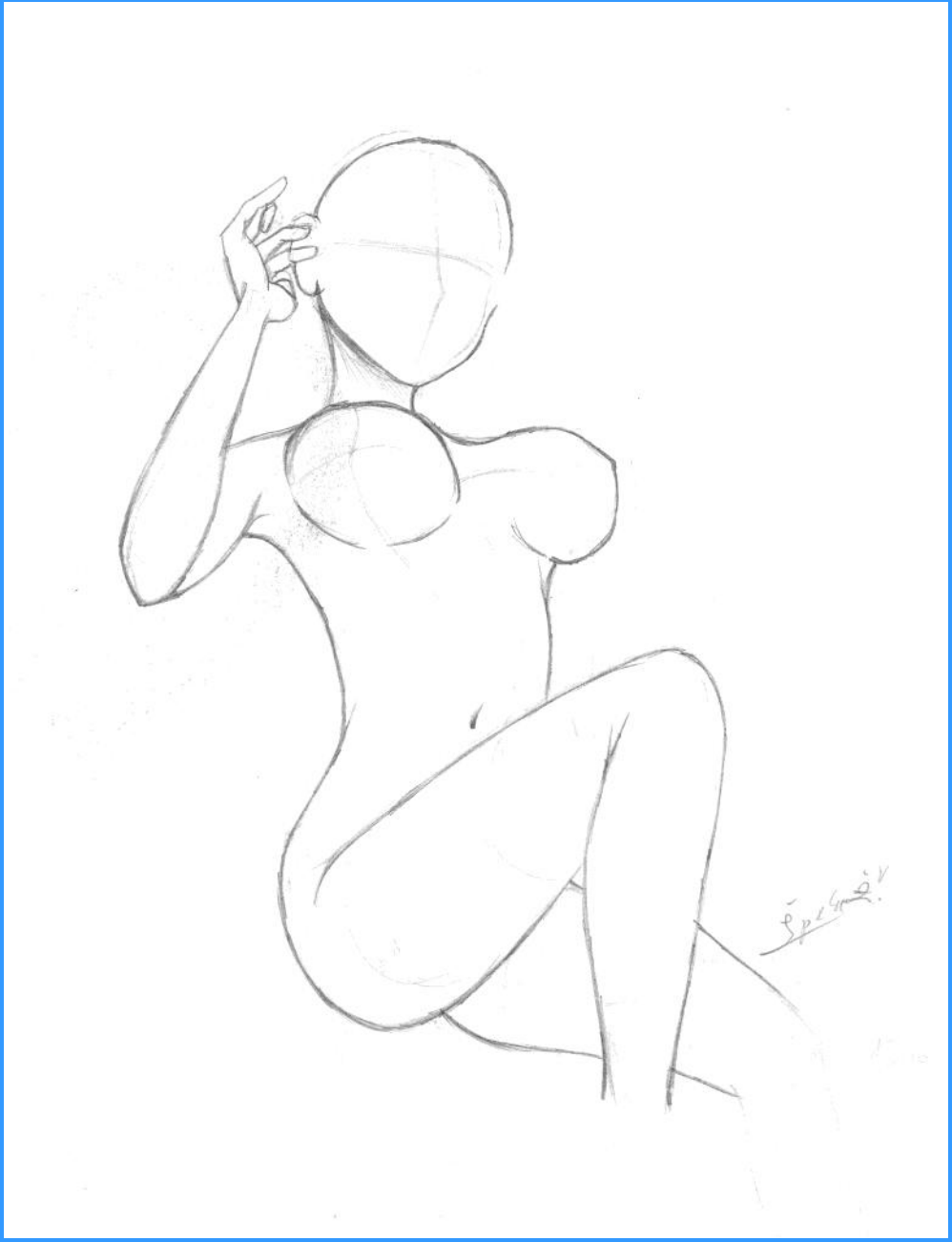
Špela Željko

Špela Željko

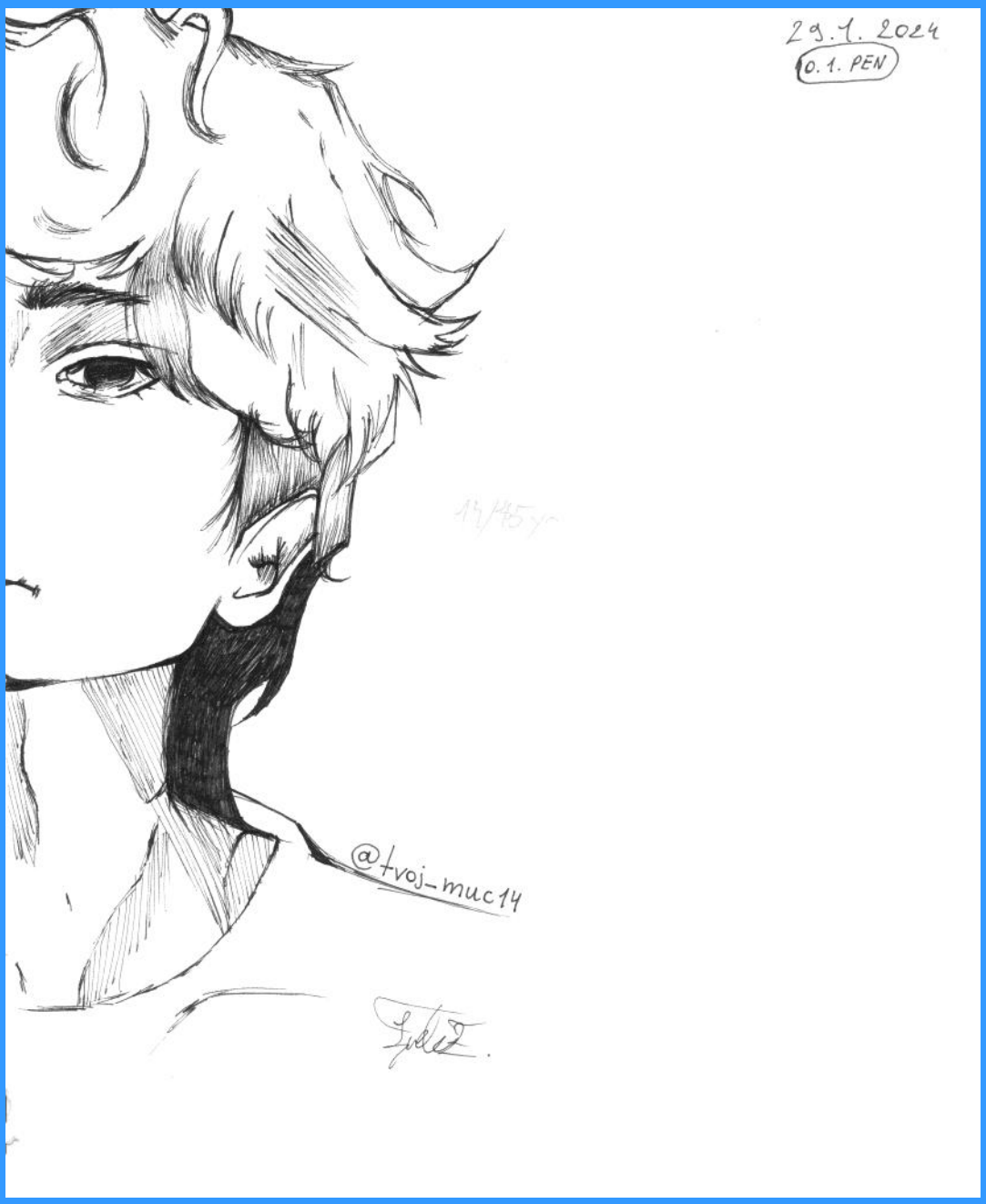
Špela Željko



Špela Željko



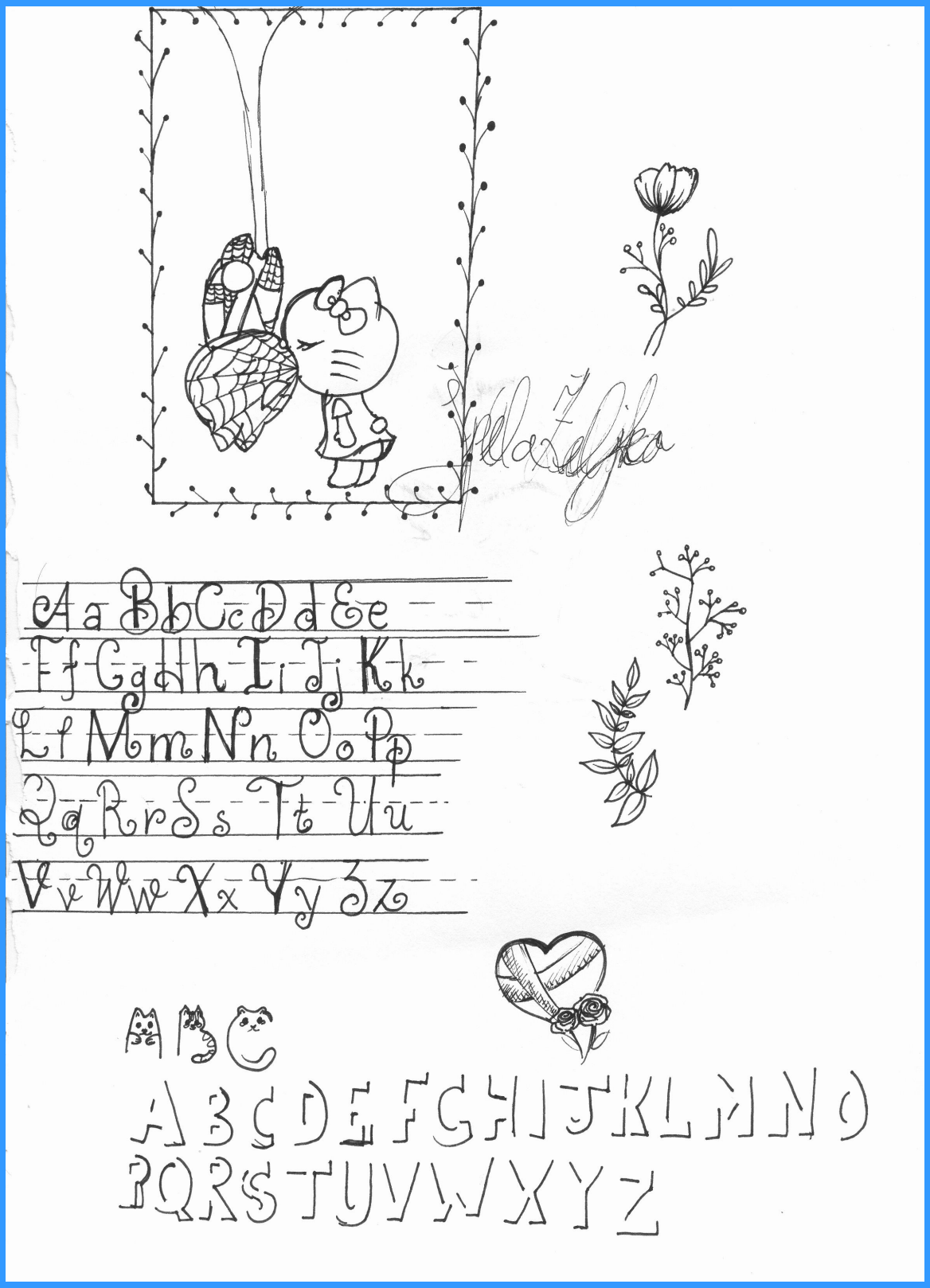
Špela Željko



Špela Željko

Špela Željko

Špela Željko



Špela Željko

ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV

Fotografije: Matej Kozole **Tekst: Neža Žagar**

V petek, 13. junija, smo se dijaki nogometnih oddelkov zbrali na Brdu, kjer smo zaključili letošnjo sezono. Sonce nas je spremljalo ves dan in poskrbelo za pravo poletno vzdušje.

Osrednji del dneva je bil nogometni turnir. Fantje so se pomerili v več ekipah, na koncu so zmagali dijaki 4. letnikov, zasluženo. Pri dekletih sta bili samo dve ekipi, a je bilo vseeno napeto.

Po končanih tekmah smo prejeli nekaj pohval in priznanj, nato pa smo se vsi skupaj še malo podružili in nekaj dobrega pojedli. Dan je bil sproščen in prijeten. Bil je res lep zaključek še ene uspešne nogometne sezone.

ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV

FOTOREPORTAŽA

ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV

FOTOREPORTAŽA

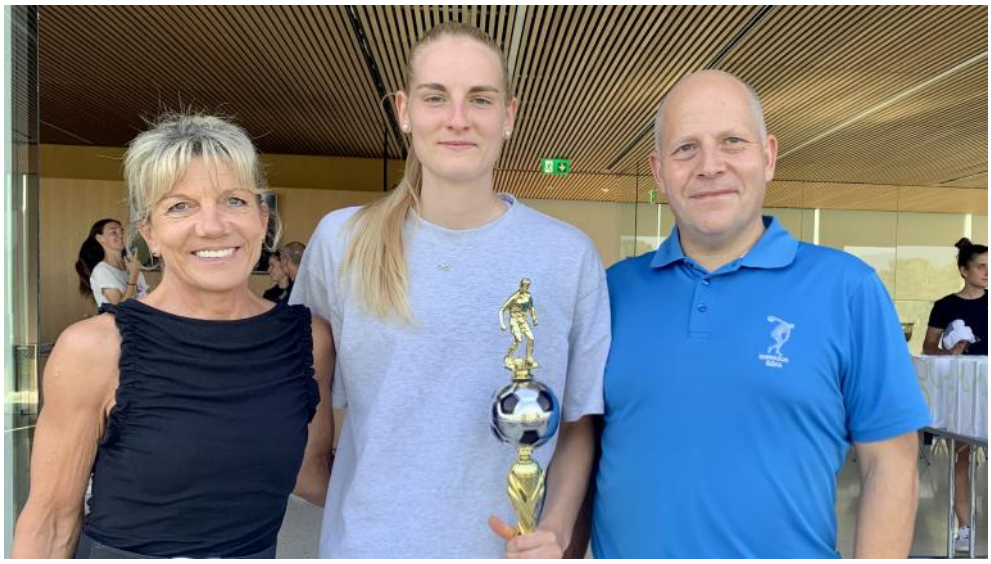
ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV

FOTOREPORTAŽA

ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV

FOTOREPORTAŽA

ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV

ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV

ZAKLJUČNA PRIREDITEV NOGOMETNIH RAZREDOV