

C

E

N

3

F

U

G

A



OŠ Simona Jenka Center
Šolsko leto 2010/2011
Letnik 1, številka 3

CEN3FUGA

V KATERO SREDNJO ŠOLO SE BOŠ VPISAL/A?



Pomlad je in učenci devetih razredov so se morali odločiti, na katero srednjo šolo bodo šli drugo šolsko leto. Nekateri se bodo odločili za gimnazijo, drugi za biotehnično šolo, tretji pa za športno gimnazijo. Lahko se seveda odločijo tudi za druge šole, izbira srednjih šol je namreč pestra. Izbor je težak in premisliti je treba dobro, saj lahko odločitev pomembno vpliva na nadaljnje življenje.

Nekaj učenk devetih razredov smo tudi povprašali, na katero šolo gredo, ko bodo končale deveti razred. Odgovorile so nam tudi, zakaj bi rade šle na tisto šolo in te odgovore smo zabeležili.

Urša Uršič, 9. č: Vpisala se bom na Gimnazijo Kranj. Tja se bom vpisala zato, ker je najbližja in ker je splošna.

Sanela Djurković, 9. č: Vpisala se bom na vzgojiteljsko gimnazijo na Jesenice, zato ker rada delam z otroki.

Aida Nazić, 9. č: Vpisala se bom na Ekonomsko gimnazijo Kranj, ker je najlažja.

Vanja Čajić, 9. č: Vpisala se bom na medicinsko ali vzgojiteljsko gimnazijo, saj me delo z ljudmi veseli.

Napisala Iza Lebar

Tekmovanja: DEVETOŠOLCI vs. OSMOŠOLCI???

Na naši šoli poteka veliko različnih tekmovanj za osme in devete razrede iz različnih predmetov. Vedno se jih udeleži veliko učencev. Ko pa pogledamo šeste in sedme razrede, imamo tekmovanja le iz matematike, slovenščine, angleščine in veselo šolo, pa še to povečini le do bronastega priznanja. Spraševala sem se, zakaj na naši in (najbrž tudi na drugih šolah) osmi in deveti razredi toliko tekmujejo. To sem si želela raziskati. Najprej sem seveda o tem vprašala mojo sestro, ki hodi v 9. razred.

Povedala mi je, da tekmujejo zato, ker jim dobri uspehi in priznanja pomagajo pri vpisu v srednjo šolo. Učitelji za uspeh na določenih tekmovanjih radi tudi vpišejo tudi kakšno dobro oceno v redovalnico.

Po nadaljnjem spraševanju pri ostalih učencih sem tako ugotovila, da se tekmovanj naši osmošolci in devetošolci udeležujejo predvsem zato, ker jim le-ta pomagajo pri vpisu v srednjo šolo, zelo pomembna pa so priznanja za tiste, ki se potegujejo za Zoisovo štipendijo. Zato tekmuje in zmagujte!

Napisala Ines Likar

ŠOLSKI UTRINKI

CEN3FUGA

LE KAJ POČNEJO NAŠI MALČKI?

Ker zelo redko v časopis vključimo mlajše učence in menimo, da so pomemben del našega življenja na šoli, smo se odločili, da jih bomo povprašali, kaj počnejo med odmori, kateri je njihov najljubši predmet, ali se dobro razumejo z ostalimi ipd.

Najprej smo se odpravili v 1. c razred.

Mark John Holland: Moj najljubši predmet je likovna vzgoja, ker so mi zelo všeč različne barve. Med odmori se rad igram s kockami, ali pa se igramo s sošolci namizno igro Kikiriki. V mojem razredu imam veliko prijateljev.

Ana Kristina Jagodic: Zelo mi je všeč matematika, ker rada uporabljam števila, všeč so mi oblike števil in rada računam. Po pouku in med odmori rada kaj narišem s flomastri, imam tudi veliko prijateljic.



Nastja Boncelj: Ker zelo rada rišem in ustvarjam, mi je najljubši šolski predmet likovna vzgoja. Najbolj mi je bilo všeč, ko smo ustvarjali iz gline. Med odmori se igramo z blazinami, z vsemi v razredu se dobro razumem.

Pina Krelj: Moja najljubša šolska predmeta sta športna vzgoja in matematika. Športna vzgoja se mi zdi zelo zanimiva in rada se gibljam, matematika pa, ker imam rada števila in se mi zdijo zelo zanimiva. Med odmori in po pouku zelo rada barvam pobarvanke. V razredu se ne družim z vsemi, ker imam najboljšo prijateljico Olivijo.

Učiteljica 1. c razreda Mirjam Bajželj pravi, da so učenci in učenke zelo pridni. Da se zelo radi igrajo, včasih lahko prinesejo tudi svojo igračo. Zjutraj jo vedno lepo pozdravijo, ko se usedejo v krog, zelo radi povejo, kaj so počeli prejšnji dan. Učijo se seštevanja in odštevanja do 5, ne znajo pa še brati, zato delajo bralno značko skupaj s starši. Vendar se zelo dobro vsi razumejo med seboj.



ŠOLSKI UTRINKI

CEN3FUGA



Tudi v 2. c razredu smo povprašali.

Aljaž Kordič: Zelo mi je všeč športna vzgoja, ker se rad gibljem. V razredu imam veliko prijateljev, s katerimi se med odmori igram z lego kockami.

Tim Štir: Meni pa je zelo všeč matematika, ker zelo rad računam. Tudi jaz se zelo rad igram z lego kockami in iz njih izdelujemo vrtavke. Všeč mi je, ker se v razredu vsi zelo dobro razumemo.

Neja Šimenc Stegu: Moj najljubši šolski predmet je likovna vzgoja, ker zelo rada rišem, barvam in ustvarjam. Všeč mi je, ker imam veliko prijateljev, s katerimi se igramo s kockami.

Seveda pa smo pogledali tudi v 3. c razred.

Nana Žibert Rangus: Moj najljubši predmet je športna vzgoja, ker se rada ukvarjam s športom, se gibljem in igram športne igre. Med odmori, še posebej med glavnim odmorom se igramo več stvari, med drugimi plešemo tudi »limbo dance« z metlo.

Vito Krajnik: Najbolj mi je všeč športna vzgoja, saj je zelo zanimivo. Hodimo in delamo vaje na gredi, tečemo ipd. Všeč mi je, ko imamo v šoli tabornike. Učimo se o prvi pomoči in kako najhitreje nekomu pomagati.

Anja Merlak: Meni pa je najbolj všeč likovna vzgoja, ker rada ustvarjam, rišem in barvam. Med odmori se igramo tudi s kockami. V šoli mi je tudi všeč zato, ker sem z vsemi dobra prijateljica.



Ožbej Šilc: Moj najljubši predmet je slovenščina, ker mi je všeč, kadar beremo pravljice. Hodim tudi k pevskemu zboru in k tabornikom, kjer je zelo zabavno.

Razredničarka 3. c razreda Stanka Prezelj pravi, da ubogajo, vendar se še vedno učijo, kako se je treba obnašati šoli.

Napisala Patricija Tomažič

ŠOLSKI UTRINKI

CEN3FUGA

<3 VALENTINOVA POŠTA <3



Vas datum 14. 2. na kaj spominja? Gotovo vam je znan pod imenom VALENTINOVO. Letos so na ta dan po šoli krožili listki v obliki srčkov. Vsak od učencev je lahko nanje napisal anonimno sporočilo in ga naslovil na določeno osebo. Idejo za ta sporočila so dobile učence 8. razreda Jerneja Markič, Diana Gajič ter Gaja Kerovec in jo poimenovala Valentinova pošta.

Vprašali smo jih, kako so se spomnile Valentinove pošte. Povedale so nam, da so se tega domislile ob gledanju ameriških filmov, nato pa so za dovoljenje vprašale učiteljico Alenko Kuhar in ta jim je dovolila to izpeljati.

Na dan po Valentinovem so učence srčke razdelile naslovnikom. Videli smo zardeti marsikatero zaljubljeno lice.

Napisala Eva Rogelj

Rojstni dan krajevne skupnosti Vodovodni stolp

21. 3. 2011 je potekala proslava ob rojstnem dnevu Krajevne skupnosti Vodovodni stolp na Matični šoli. Potekala je od 18. ure dalje. Na tej proslavi so nastopali učenci in učence podružnične šole Center in Matične šole.

Proslavo sta vodili Ana Žontar in Patricija Tomažič iz 7. c. Za uvod sta imela govor podžupanja Nada Mihajlovič in predsednik KS Vodovodni stolp Jože Rozman. Nato je nastopil pevski zbor pod vodstvom Janija Lapajneteta s pesmijo Siva pot. Sledila je recitacija Pomladansko kolo, ki so jo predstavile učence gledališkega kluba. Špela Gorišek in Iza Sladič sta nastopili s prečnima flavtama. Predstavili so se tudi učenci prvega in drugega razreda podružnične šole Center. Prvi razred nam je povedal veliko rim in zaplesal. Drugi razred pa je zaplesal Želvi kankan. Učenci 4. in 5. razreda so pod vodstvom Mateje



Rogelj zaigrali tri skladbe z inštrumenti. Predstavili sta se tudi Katarina Minatti in Klara Pahor z violončeloma. Luka, Dijana, Lana, Nina in Andreja, člani dramskega krožka, so doživeto recitirali nekaj Pavčkovih pesmi o pomladi in zaljubljenosti. Za konec je še enkrat nastopil pevski zbor s pesmijo o Piki Nogavički.

Predstava je trajala eno uro in lahko jo ocenimo kot prisrčno.

Napisala Petra Luskovec

ŠOLSKI UTRINKI

CEN3FUGA

OBISKALI SMO ... openLab

Učenci dramskega krožka smo posneli film! Za to smo se odločili na pobudo članov Open laba, to je multimedijskega laboratorija, ki sodeluje z otroki, ki jih zanimata sodobna tehnika in tehnologija.

Scenarij za film smo igralci napisali kar sami, učenci multimedijskega krožka pa so našo igro posneli in trenutno posnetke montirajo s pomočjo učitelja Luka Flajnika in Domna Dolenca, ki dela v Open lab-u. Openlabovci so nam posodili vso potrebno snemalno opremo.

V njihovih prostorih smo tudi posneli zadnje prizore filma. Nato smo si ogledali, kaj vse je multimedijski krožek že naredil. Bilo je zabavno. O Open labu, njegovem namenu in drugo pa sem povprašala Domna.

Povedal mi je, da je Open Lab društvo, ki sodeluje s Fakulteto za elektrotehniko Ljubljana. Namen tega laboratorija je, da mladim daje informacije in izvaja aktivnosti v zvezi z računalniki. Za delo v tem laboratoriju je potrebna multimedijska šola, tehnično znanje in izkušnje. Vsak torek se lahko otroci zastonj naučimo o multimediji, ob četrtkih pa o aplikacijah. V

Kranju so tak tehnični laboratorij postavili zato, ker se jim je zdelo, da je v tem mestu premalo stvari za mlade na to temo.

In kaj pojem multimedija pomeni? Definicijo smo poiskali kar na internetu. Multimedija je hkratno posredovanje podatkov z več mediji, pri čemer celotno dogajanje krmili računalnik. Uporabnik multimedije lahko v to dogajanje posega, ga spreminja in prilagaja svojim željam, zmoglostim in potrebam.

Napisala Patricija Tomažič



ŠOLSKI UTRINKI

CEN3FUGA

UNESCO-Turistični vodnik

V torek, 15. 3., smo se nekateri učenci podružnice Centra odpravili na turistično vodenje po Kranju. To smo bili Elena in Tjaša iz 7. č, Aleksander, Andreja in Lana iz 8. c ter Ambrož iz 9. c. Pod vodstvom učiteljice Alenke Kuhar smo po starem delu Kranja vodili učence 5. razredov.

Seveda smo že prej prebili nekaj ur skupaj, da si smo razdelili vloge, pregledali in se naučili, kaj moramo povedati. In da boste vedeli, to ni tako malo dela!

Zbrali smo se ob 8.00 pred vhodom v našo šolo. Najprej smo razdelili malico. Ker smo morali ponoviti še vrstni red, smo za vajo odšli na krajši obhod Kranja.

Pred muzejem pa nas je že pričakala naša prva skupina. Na začetku smo bili še nekako živčni, a vsa ta živčnost je kmalu izginila in vsi smo se sprostili in uživali. Učenci so nas prenetili. Vedeli so res že veliko! Hvaležni smo jim bili tudi zato, ker so bolj ali manj pozorno poslušali.

Po prvi skupini smo si vzeli krajši odmor in odšli v Mitnico, ki je bila tudi del obhoda (je namreč najstarejša hiša v Kranju!). Privoščili smo si malico, učiteljica pa nas je povabila na kakav in vročo čokolado.

Zatem sta sledili še dve skupini učencev, ki so tudi dokazali, da so v šoli veliko poslušali.

Po končanem vodenju smo se poslovili od učiteljice in odšli na proslavljanje za uspešno delo v slaščičarno, kjer smo si privoščili celo goro sladoleda in na tone smetane.

Sedaj nas čaka še vodenje učiteljev, vpisani pa bomo tudi v pravo agencijo za vodenje po Kranju, kamor se bomo prijavili za vodenje učencev drugih slovenskih šol.

Napisala Elena Kukovica

GLOBUS - ponos Kranja?

Nedavno so v Kranju obnovili Globus. Kljub obnovi so na Globusu še vedno zarjavele plošče. Zanimalo nas, je zakaj so te grde rjaste plošče še vedno na njem. Z Lizo sva pogledali na internet in se pozanimali o stavbi sredi Kranja.

Ugotovili sva, da Globus ni kar tako. Izkazalo se je, da so rjaste plošče iz jeklene pločevine in da je Globus leta 1969 načrtoval eden najbolj znanih slovenskih arhitektov Edvard Ravnikar. Zato Globus štejemo med slovensko kulturno dediščino in ga ne smemo spreminjati.

Globus so začeli obnavljati leta 2010, nanj pa niso nazaj pritrdili čisto vseh jeklenih plošč. Na zadnji del Globusa so namestili steklene plošče. Tam je napisana tudi pesem Glosa Franceta Prešerna. V stavbi bo velika knjižnica in trgovine. Glede na to, da so zdaj knjižnice raztresene po celem Kranju, bo super, če si bomo lahko knjige sposojali le na enem samem mestu. Bomo pač zamižali ob pogledu na rjasto zunanjo podobo, ko bomo vstopili v sodobno knjižnico.

Napisali Nika Žilavec in Liza Božič



ŠOLSKI UTRINKI

CEN3FUGA

NEVARNO IGRIŠČE

Osnovna šola Simona Jenka Center se nahaja poleg Prešernovega gaja. Stavba, v kateri je naša osnovna šola, je razdeljena na dva dela, en del je aktiven in ga obiskujemo mi - Jenkovci, drugi del pa je zapuščen, tam je bila včasih srednja Ekonomska šola. Lokacija šole je odlična, saj je v središču mesta ob prekrasnem mestnem parku - Prešernovem gaju.

A žal se v Prešernovem gaju in pri delu nekdanje Ekonomske šole kar prevečkrat družijo mladostniki, ki se tam med vikendi zabavajo, popivajo, kadijo, vendar za seboj ne pospravijo. Vse to v bližini in na igrišču, kjer se igrajo učenci razredne stopnje in kamor se popoldan hodijo igrati tudi drugi otroci. Navadno je zato ob ponedeljkih vsak polno smeti, črepinj in cigaretnih ogorkov. Šolski hišnik mora zaradi varnosti otrok vsak ponedeljek počistiti igrišče in dvorišče šole. Namesto, da bi smeti vrgli v koš, kamor tudi spadajo, jih pustijo poleg smetnjaka ali pa kar povsod po tleh.

V drugem delu stavbe, kjer je bila Ekonomska šola, ima kranjsko Prešernovo gledališče skladišče. Stavba je zelo zapuščena, umazana, v stavbi so podrte mize, omare, okna so razbita, vhodna vrata so zabita z žebli in lesom, stavba je popisana z razpršili. Tisti del šole dela vsem delavcem šole prave preglavice, saj jih skrbi za varnost otrok na igrišču. Del stavbe pa je tudi v sramoto šoli, saj vsi pomislijo, da zaradi okolice šola ni v redu.



Učenci si želimo, da bi se drugi del šole uredil, ter da bi nekdo poskrbel, da se mladostniki ob vikendih ne bi zadrževali na šolskem igrišču.

Napisala Patricija Tomažič



ŠOLSKI UTRINKI CEN3FUGA

IZBIRNI PREDMETI

Na naši šoli imamo poleg rednega pouka tudi izbirne predmete. Zanimalo nas je, kateri od ponujenih so letos na naši šoli zaživel in kaj o njih menijo učenci, ki jih obiskujejo.

7. RAZRED

Organizmi v naravi in umetnem okolju

ONA poteka po eno uro enkrat na teden. Učenci se učijo se o ekosistemih, živalih, rastlinah, organizmih ... Obiskali bodo lovsko društvo in safari v Italiji. Vprašali smo tudi nekaj učencev predmeta in so nam povedali, da je zelo zabavno in ga priporočajo.

Gledališki klub

Poteka enkrat na teden. Ocene pridobimo različno, odvisno od skupine: z recitiranjem pesmice, s pisanjem testa, z nastopi.

Anonimnež: Gledališki je dolgočasen, ker vsakič delamo isto in imamo domača branja. Priporočam tistim, ki imajo preveč časa in ne vedo, kam z njim.

Urejanje besedil

Vitja Zlatnar, 7. c: Predmet imamo enkrat na teden. Delamo tabele, delamo v Wordu, raziskujemo kazalo. Priporočam.



Šport za sprostitev

Tamara Stritih, 7. c: Velikokrat nam odpade. Enkrat smo imeli in smo šli na bowling. Ne priporočam, ker je dolgočasno.

Sodobna priprava hrane

Poteka 2 uri na 14 dni. Učimo se o kuhi in kuhamo. Ocene pridobimo s spraševanjem, seminarsko nalogo in iz dela pri praktičnem pouku. Vprašani učenci ne priporočajo tega predmeta, ker menijo, da je preveč teorije in premalo kuhanja.



ŠOLSKI UTRINKI CEN3FUGA

8. RAZRED

Poskusi v kemiji

Jerneja Markič, 8. c: So zelo zabavni, delamo samo poskuse in jih priporočam. So enkrat na teden.



Multimedija

Predmet poteka enkrat na teden po eno šolsko uro. Učijo se o računalnikih.

Obdelava gradiv

Predmet je nadgradnja tehničnega znanja.

9. RAZRED

Retorika

Lara Ekar Grlj, 9. c: Pri retoriki bogatimo besedni zaklad, Predmet je primeren za tiste, ki imajo tremo, in tiste, ki želijo dopolniti svoje znanje retorike.

Predmet je zanimiv in ga priporočam.

Šport za zdravje

Jaka Gorišek, 9. c: Učimo se o športu, ki je primeren za zdravje. Velikokrat nam odpade. Imeli smo enkrat in smo šli na bowling.



Načini prehranjevanja

Kaja Prašnikar, 9. c: Učimo se o prehrani malo kuhamo. Oceno pridobimo z referatom in mapo, v kateri so recepti o skuhanem izdelku.

7., 8. IN 9. RAZRED

Nemščina

Nemščino se lahko učijo učenci 7., 8. in 9. razreda. Poteka po dve uri na teden in je pri učencih naše šole zelo priljubljen izbirni predmet. Ob koncu šolskega leta je v okviru tega predmeta omogočena tudi ekskurzija v eno od nemško govorečih dežel.

Gaber Petrovič, 7. č: Ta izbirni predmet mi je všeč. Dobimo osnove nemškega jezika, pa še zabavno je. Učitelj je zelo prijazen.

Erik Petrovič, 7. č: Edino, kar mi pri tem predmetu ni všeč, je »blok ura«.

Gašper Kalar, 7. č: Nemščine ne maram. Zdi se mi dolgočasna in težka.

Ema Herlec, 7. č: Je čisto v redu.

Urban Janjič, 7. č: Preveč je glagolov!

Napisala Ana Žontar

HRANA

CEN3FUGA

PREIZKUSILI SMO ... št. 2

Z novinarkami našega krožka smo si zaželele tortic. Ampak, katera je najboljša? Odgovora na to vprašanje nismo imele, zato smo se odločile preizkusiti nekaj različnih tortic. Kupile smo tortice v dveh različnih slaščičarnah in začele s preizkušanjem. Odločile smo se, da preizkusimo čokoladno in sadno ponudbo, zato smo iz slaščičarn izbrale tortice, ki so si bile najbolj podobne. Odločale smo se glede na videz, vonj in okus.

ČOKOLADNA TORTA Z JAGODO je bila najvišja in je imela veliko kreme.

HUDA ČOKOLADNA TORTA je bila po okusu zelo močna, imela je kakavov posip in skoraj nič biskvita.

FINA ČOKOLADNA TORTA je bila ocenjena kot najboljša. Bila je preprosto okrašena, zelo lepo je dišala in njena čokolada se je kar stopila v ustih.

ČOKOLADNA TORTA je bila zelo lepa na pogled, a premalo sladka in s preveč nadeva.

SKUTINA TORTA je izgledala umetno, imela je preveč skute in je bila po mnenju večine preizkuševalk presladka.



TORTA Z GOZDNIMI SADEŽI je bila bolj kislá kot skutina, vendar so nas zmotili trdi koščki sadja v želatini.

Preizkuševalke smo se po temeljitem premisleku odločile za zmagovalko: to je bila ena izmed čokoladnih tort. Šele nato nam je učiteljica razkrila njihova imena in slaščičarni, v katerih sta bili torti kupljeni: Carniola in Brioni. Ugotovile smo, da so nam najbolj všeč tortice iz Brionov, zmagovalka, tako imenovana Fina čokoladna torta, je bila tudi od tam. Priporočamo, da tudi vi s svojimi prijatelji sami naredite takšno preizkušnjo in ugotovite, katera torta vam je najbolj všeč. Zagotavljamo vam, da bo popoldan slajši.

Napisala Eva Rogelj



HRANA CEN3FUGA

SPLOH VEŠ, KAJ PIJEŠ?

Ko si si na zadnje privoščil kokakolo, si pomislil, kaj piješ? Kaj je notri? Za kofein in njegovo delovanje še nekako vemo, kaj pa vse ostalo? Je zdravo ali zdravju škodljivo? Raziskali smo, kaj je v pločevinki Coca-cola Zero.

COCA-COLA ZERO oziroma »nizkokalorična osvežilna brezalkoholna pijača iz rastlinskih ekstraktov s sladili« vsebuje: vodo, ogljikov dioksid, barvilo (karamel), sladila (ciklamat, acesulfam-K, aspartam, fenilalanin), kislino (fosforna kislina), arome (vključno s kofeinom) ter sredstvo za uravnavanje kislosti (natrijev citrat). Precej učeno ali ne? Kaj pa pravzaprav vse te učene besede pomenijo?

FENILALANIN

Fenilalanin je ena od aminokislin, ki sestavljajo proteine. Je naravna spojina, prisotna v vseh proteinih (rastlinskih ali živalskih). Človek potrebuje fenilalanin, saj je ta sestavni del vseh proteinov v telesu. Človeško telo samo ne more tvoriti fenilalanina, zato ga moramo nujno pridobiti s hrano. Brez fenilalanina telo ne more delovati. Presežek fenilalanina se pri posameznikih v jetrih pretvori v skupino strupenih produktov imenovanih fenilketoni, ki se izločajo z urinom. Uživanje prevelikih količin fenilalanina lahko privede do resnih bolezenskih stanj. Značilna je predvsem duševna zaostalost, ki se pojavi že v zgodnjem otroštvu in duševne motnje pri odraslih.

CIKLAMAT

Ciklamat se delno presnovi v črevesju, izloči se skozi ledvice. Je dobro obstojen, stabilen pri visokih in nizkih temperaturah in primeren za kuhanje in pečenje. Ne povzroča zobne gnilobe. Lahko ga uživajo tudi sladkorni bolniki.

KOFEIN

V zmernih odmerkih kofein poveča pozornost, zmanjša usklajenost finih gibov, povzroči nespečnost, povzroči glavobol (lahko ga tudi odpravi), poveča razdražljivost in omotičnost. Poleg tega poveča hitrost bitja srca, zoži žile, razširi dihalne poti in omogoča lažjo krčljivost določenih mišic. Medicinsko gledano je kofein učinkovit kardio stimulans (sredstvo, ki pospešuje dejavnost srca) in šibek diuretik (pospešuje izločanje sečnine). Rekreativsko se uporablja za »dvig energije« ali občutek večje zbranosti. Pogosto ga uporabljamo za ohranjanje budnosti. Mnogo ljudi poroča, da ne morejo normalno delovati brez jutranje skodelice kave, s katerim zaužijejo redni odmerek kofeina. Kofein je nekakšna droga, ki tako kot druge povzroča zasvojenost. Med mnogimi učinki, ki jih ima na telo, deluje šibkeje od drog kokaina in heroina. Ker deluje po enakih kanalih, povzroča zasvojenost. Učinek kofeina na gladke mišice v telesu je pomirjevalen.



HRANA CEN3FUGA

ASPARTAM

Sladilna moč aspartama je 150 do 200-krat večja od sladkorja. V nasprotju s saharinom in ciklamatom je energijsko bogat, saj znaša njegova energijska moč 4 kcal/g. V vodi in alkoholu se slabše topi. Stranski učinki aspartama naj bi bili, če ga zaužijemo v preveliki količini, glavoboli, tumorji, nevrološke bolezni.

ACESULFAM-K

To je umetno sladilo, katerega učinke so do sedaj raziskovali predvsem na živalih in pri tem ugotovili zelo visoko stopnjo tveganja za razvoj tumorjev.

Viri:

-<http://www.food-info.net/si/qa/qa-fi12.htm>,

-<http://sl.wikipedia.org/wiki/Kofein#U.C4.8Dinki>



Napisala Ana Žontar

ZAKAJ MORAMO JESTI ZAJTRK?

Uravnotežen zajtrk vas bo oskrbel s približno četrtno dnevno potrebnih hranilnih snovi. Če boste zajtrk izpuščali, se vam bodo iz telesa odvajale snovi, ki so potrebne za razvoj telesa.

Ljudje, ki zajtrka ne jedo, se redijo, saj telo misli, da hrane še nekaj časa ne bo dobilo, zato naslednji obrok, ki ga pojedete, telo shrani med maščobe. In tako postajamo vedno bolj debeli!



Zdrav zajtrk naj vsebuje ogljikove hidrate (kruh, kosmiči ...), vitamine, minerale (sadje in zelenjava) in beljakovine (mleko in mlečni izdelki, jajca ...).

Zato vedno pridno jejte zajtrk, pa naj bo to v šoli ali pa doma.

Napisala Patricija Tomažič

KULTURA

CEN3FUGA

KAJ RADI PREBEREMO IN ČESA NE?



NIKA MARKUN, 6. č: Na splošno veliko berem, nazadnje pa sem prebrala knjigo Skrita kamera. Za domače branje bi predlagala knjigo Bratovščina Sinjega galeba.

ANA ROGELJ, 6. č: Nazadnje sem prebrala knjigo Tajno društvo PGC, ker smo jo imeli za domače branje. Berem pa takrat, ko imam čas. Knjiga Tajno društvo PGC se mi je zdelo smešna ter zabavna, toda za domače branje bi izbrala knjigo Najboljše prijateljice.

IZA SLADIČ, 7. č: Jaz kar veliko berem, nazadnje pa sem prebrala knjigo Vegasta hiša. Knjiga, ki smo jo brali za domače branje, Pod svobodnim soncem, mi ni bila všeč, zato pa bi rajši prebrala knjigo Harry Potter.

KATARINA MINNATI, 7. c: Nazadnje sem prebrala

knjigo Karte na mizo. Berem kar veliko. Knjiga za domače branje mi je bila všeč, saj je bila kratka, toda rajši bi prebrala knjigo Princeskin dnevnik.

Napisala Liza Božič

GREMO MI PO SVOJE

REŽISER: Miha Hočevar

SCENARIST: Miha Hočevar

GLAVNI IGRALCI: Jurij Zrnec, Tadej Koren Šmid, Jure Kreft in Matevž Štular

LETO: 2010

Mladinska komedija Gremo mi po svoje govori o dogodivščinah tabornikov, ki taborijo ob Soči. Starešina, ki ga igra Jurij Zrnec, jemlje taborništvo in vzgojo otrok zelo resno, zato v filmu prihaja do številnih smešnih situacij, k nedisciplini tabornikov pripomorejo tudi dekleta iz sosednjega športno-umetniškega tabora.

Film, ki poleg zanimivih, zabavnih in čustvenih zapletov govori tudi o življenju, tekmovanju, ljubezni in naravi, je posnet v Triglavskem narodnem parku. Je najbolj gledan slovenski film.

Priporočamo!



Napisala Nika Žilavec

MODA

CEN3FUGA

KAKO NAJTI SVOJ STIL OBLAČENJA?

Stil oblačenja ponavadi določa človeka, zato je pomembno, da se tudi človek počuti udobno v oblačilih, saj se to opazi.

Eno od odločilnih vprašanj je, kakšen tip človeka si. Si mogoče športni tip ali bolj modni? Še ne veš, kaj je tip človeka in kakšno zvezo ima to z modnim stilom?

Če se npr.: najbolje počutiš v trenirki, se rad ukvarjaš s športom, skratka ne moreš biti pri miru, pomeni, da si športni tip človeka. Enako je tudi z drugimi tipi.

Najboljše je, da najprej razmisliš, kakšen tip človeka si. To lahko uporabiš pri izbiri svojega stila, saj se npr. športni tip človeka ne bo tlačil v modne obleke, ker se bo počutil kot pustna šema. Poznamo športne tipe, modne tipe, barbi tipe, skaterske tipe ...

Svoj stil lahko določiš tudi glede na to, katere obleke se ti zdijo udobne. Če se boš bolje počutil/-a, kar bodo tudi opazili tudi tvoji bližnji.

Rad/-a poslušáš glasbo? Poslušáš bolj zamorjene »komade«? Ali pa ti je bolj všeč rap? Seveda tudi h glasbi spada poseben stil. Veliko ljudi se oblači glede na to, kakšno glasbo poslušá. To lahko poskusiš tudi ti! Najprej se prepričaj, da je to res glasba, ki jo ti rad poslušáš, in ne le glasbeni trend! Nato poglej malo v revije ali pobrsčaj po internetu, da boš tam našel/-a potrebne podatke. Ko greš naslednjič nakupovat oblačila, uporabi te podatke. Tako boš videl, če ti stil pristaja.

Vso srečo pri iskanju lastnega stila!

Napisala Elena Kukovica

LEPOTA

ZNEBI SE OGRCEV

To so tiste male črne pikice po obrazu, ki nastanejo zaradi zaprtja por. So vrsta mozoljev in jih težko odpravimo. Ogrci so ena največjih težav, s katero se srečujemo najstniki, včasih tudi odrasli. Če se jih želiš znebiti, je najbolje če se odločiš za obisk kozmetičarke, ki ti bo svetovala, kako najlažje opraviš z njimi. Tukaj pa imaš še nekaj možnosti, če se ne boš odločil/-a za kozmetičarko:

1. Na obraz položi topel obkladek in ga 5 minut pusti na delu, kjer so ogrci. S tem dosežeš, da se koža zmehča in pore se odprejo. Potem z robčkom previdno stisni vsak ogrc posebej.
2. Obraz si umij vsak dan zjutraj in zvečer.
3. Enkrat tedensko si privošči čistilno masko iz alg ali morske glin.



Napisala Iza Lebar

EKO KOTIČEK

CEN3FUGA

BODI EKO

V tej številki boš našel nekaj uporabnih in kreativnih nasvetov, kako biti EKO. Bolj se jih boš držal, v bolj čistem in urejenem okolju boš živel!

Spodaj sta dva preprosta, kreativna nasveta, kako biti »zelen« v svoji sobi.

Rastline

Gotovo si se že učil v šoli, da rastline proizvajajo svež kisik, ki gre v ozračje. Tega v večini primerov primanjkuje v tvoji sobi. Ker svež kisik tudi pomaga pri boljšem delovanju možganov, je to kot nalašč pripravno za učenje.

Nasvet:

V svojo sobo nastavi veliko lončnic in podobnih rastlin. Razstavi jih po okenski polici, kjer bodo imele dosti svetlobe. Seveda pa je treba za rastline tudi skrbeti. Ne tako intenzivno kot za domače živali, vendar jih je treba zalivati na toliko časa, kolikor je za določeno vrsto potrebno. Za zabavno in kreativno popestritev pa lahko po svoji volji okrašaš cvetlične lončke. Priporočljive so tiste barve, ki jih voda ne razmaže - akvarel barve.



Obleke

Imaš v svoji garderobni omari veliko premajhnih oblek in ne veš, kaj bi z njimi? Lahko jih neseš na Karitas ali na Rdeči križ. Tukaj pa je nasvet, kjer lahko z njimi popestriš svoj vsakdan.

Zberi vse svoje stare in premajhne obleke. Lahko se dogovoriš tudi s svojimi prijatelji/prijateljicami, da tudi sami prinesejo svoja stara oblačila. Ta stara oblačila razrežite in njihovo blago uporabite za izdelavo novih detajlov za svoje ljube obleke. Lahko sešiješ, zlepiš ... in iz njih narediš pasove, zapestnice, tudi copate ... Meja je le tvoja domišljija.

Napisala Elena Kukovica

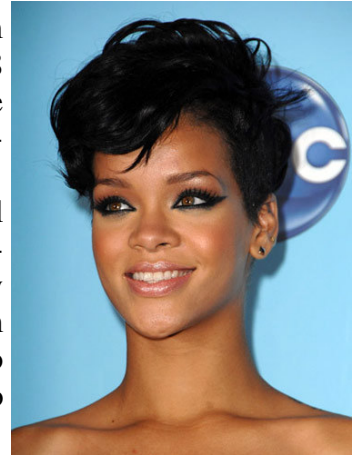
VZORNIKI

CEN3FUGA

RIHANNA

Rihanna je pevka, fotomodel in modna oblikovalka s celotnim imenom Robyn Rihanna Fenty, ki se je rodila 20. februarja 1988 na Barbadosu. Živela je življenje normalne otoške deklice, ki je hodila v šolo. Zmagala je na izboru lepotic, kjer je nastopila s pesmijo Mariah Carey »Hero« na šolskem izboru talentov.

Življenje pa se ji je spremenilo za vedno, ko jo je prijatelj seznanil z Evan Rogers, producentom iz New Yorka, ki je bil na Barbadosu na počitnicah z ženo. Rogers je uredil, da se je Rihanna šla v New York predstaviti Jay Z-ju, predsedniku uprave Def Jam Records. Slišal jo je peti in videl, da ima zelo lep glas. Malo po tem se je Rihanna predstavila javnosti s prvim albumom. Svojo kariero je nadaljevala in prišla do vrha svetovnih lestvic.



Rihanna je zaslovela s pesmijo Pon De Replay, svoj uspeh pa je potrdila s pesmijo Umbrella, s katero je kraljevala na ameriški lestvici 8 tednov.

Rihanna je bila nominirana za Grammyja, a ga še do zdaj ni dobila. Izdala je 5 albumov: Music Of The Sun (2005), A Girl Like Me (2006), Good Girl Gone Bad (2007), Good Girl Gone Bad: Reloaded (2008) in Rated R (2009).

POSNEMAJ NJEN STIL- PRIČESKA

Rihanna je zaslovela tudi zaradi svojih nenavadnih pričesk, saj so bile vedno, ko se je prikazala v javnosti, drugačne, a vedno zanimive. Veliko ljudi jo posnema. Spodaj je naštetih nekaj najbolj prepoznavnih Rihanninih frizur.

1. Lasje so dolgi, skodrani in rdeče barve. Postrizeni so stopničasto.
2. Lase ima spete in so rdeče barve. Prečko ima narejeno na stran, spredaj čelo pokriva precej dolg »fru-fru«. Zadaj je frizura kratka in precej dvignjena s pomočjo laka za lase v stilu šestdesetih.
3. Lasje so kratko ostriženi, pri strani so malo obriti. Lase ima pobarvane zelo svetlo. Narejeno ima prečo z narastkom.
4. Vse lase ima počesane na levo, le desni del pri ušesu je zelo na kratko ostrižen in pobarvan črno. Ostali lasje so svetli.
5. Osrednji del las je počesan visoko navzgor v stilu Elvisa Presleyja. Lase so pobarvani črno. Na levi in na desni so skodrani in zelo kratko postrizeni.
6. Lase so rdeči in postrizeni na fantovsko »gobico«.
7. Lasje so črni in kratko ostriženi. Fru fru je počesan na levo in je raven.



Napisala Ana Žontar

GLASBA CEN3FUGA PERPETUUM JAZZILE

Leta 2009 je na glasbeno sceno udarila skupina vokalistov pod imenom Perpetuum Jazzile s priredbo pesmi Africa.

Skupino sestavlja pester spekter vokalistov in vokalistk, od beatboxerjev do sopranistk.

Pot skupine Perpetuum Jazzile se začne v letu 1983, takrat še pod imenom Gaudeamus. Takrat jim ni uspelo priti v ospredje. To je leta 2001 spremenil novi akademski glasbenik in producent Tomaž Kozlevčar. Ta je na vrh slovenske glasbene lestvice pomagal že številnim slovenskim glasbenikom in pevcem. Čeprav je pomagal že pri izdaji prve zgoščenke *Ko bom prišla na Bled*, se jim je uradno pridružil leta 2001. Sam je za Perpetuum Jazzile napisal sveže, duhovite priredbe znanih pesmi.



Na vrh slovenske glasbene lestvice so pevci skupine Perpetuum Jazzile stopili s priredbo pesmi *Africa* izvajalca Tota. Pevci so prejeli je mnogo nagrad, med njimi tudi Viktorja za posebne medijske dosežke. Od takrat sodelujejo tudi z nekaterimi znanimi slovenskimi pevci in pevkami pri nekaterih pesmih. Postali so zelo zaželeni vokalna skupina ne samo v Sloveniji, temveč tudi v tujini.

Zdaj so v medije pricurljale novice, da Tomaž Kozlevčar ne bo več njihov umetniški vodja. Preko svoje spletne strani so sporočili, da so soglasno sprejeli to odločitev. Napisali so tudi, da so pripravljeni na večje projekte kot je na primer izdaja novega albuma *Vokal Xtravaganzza 2011*, ki bi ga izdali v samozaložbi ter se odpravili na daljšo turnejo po ZDA.



Perpetuum Jazzile je po mojem mnenju pravi balzam za ušesa. Njihova usklajenost je nekaj izrednega. Pri priredbah, ki jih pojejo, pa se že na daleč vidi, da so nastale izpod roke pravega profesionalca.

Če res še niste slišali zanje, si na Youtube portalu pogledajte kakšno njihovo priredbo.

Napisala Elena Kukovica

POUČNO IN ZABAVNO

CEN3FUGA

ZANIMIVA ZGODOVINSKA DEJSTVA

- Egipčani so kupovali zlatnino in dragulje za svoje ljubljenske krokodile.
- V Rimskem imperiju so menili, da boš velik vodja, če si se rodil z orlovskim nosom.
- Če je kirurgu v Starem Egiptu umrl pacient med operacijo, so mu odrezali roke.
- Veliki gverilski borec Che Guevara je trpel zaradi astme.
- Rimljani so uporabljali urin kot sestavino v zobni pasti.
- Leonardo Da Vinci je imel disleksijo in je pogosto pisal v obratni smeri.



-Najkrajša vojna se je odvila med Zanzibarjem in Anglijo leta 1896. Zanzibar se je predal po 38 minutah.

-Vikingi so uporabljali lobanje svojih sovražnikov kot skodelice za pitje.

-Titanik je bila prva ladja, ki je uporabila SOS signal. Žal je bilo za marsikoga prepozno. Nihče namreč ne ve, koliko ljudi je umrlo med potapljanjem te velike ladje.

-Prva bomba, ki je bila na Nemčijo spuščena med drugo svetovno vojno, je ubila edinega slo-
na v berlinskem živalskem vrtu.

-Še preden je bil star 26, je Napoleon že zavojeval Italijo.

-Napoleon je načrtoval svoje bitke v peskovniku.

-Ko so ameriške letalske družbe leta 1987 iz vsake solate v prvem potovalnem razredu odvzele eno po olivo, so prihranile 40,000 dolarjev.



Napisala Elena Kukovica

ŠPORT CEN3FUGA NOGOMET



Prvi nogometni klub na svetu z imenom Sheffield Football Club je bil ustanovljen leta 1857. Ustanovila sta ga dva britanska vojaka - polkovnik Nathai Cresswick in major Willian Priest.

Nogomet je igra z žogo in eden najpopularnejših športov na svetu (z izjemo Severne Amerike), zato mu pravijo »najbolj priljubljena postranska stvar na svetu«. Poznamo več vrst nogometa. To, kar poznamo mi, je navadni nogomet (soccer), v Severni Ameriki poznajo ameriški nogomet in v Avstraliji avstralski nogomet.

Igra poteka na nogometnem igrišču. To je trava pokrita z belimi črtami, ki označujejo različne prostore. Pri mednarodnih tekmah mora biti igrišče veliko od 100 do 110 metrov dolžina in širina od 64 do 75 metrov.

Tekme so nekaj časa sodili samo trije sodniki, nato pa so uvedli še četrtega. Sodnike so klicali »možje v črnem«, preden so se nogometne zveze odločile, da se lahko oblačijo tudi v druge barve.



Najpomembnejši sodnik je glavni sodnik, v čigar rokah so vse odločitve. Sodniki se gibljejo po celotnem igrišču, s tem pa ne ovirajo igralcev. S piščalko dajejo znak za začetek ali prekinitev in po svoji presoji kaznujejo igralca z rumenim ali rdečim kartonom. Glavni sodnik s trojnim piskom označi začetek in konec tekme. Stranska sodnika se gibljeta vsak vzdolž enega daljšega roba igrišča. Z zastavico signalizirata glavnemu sodniku, če je žoga zapustila igrišče, ali pa če je kdo od igralcev v nedovoljenem položaju. Četrti sodnik je prisoten ob menjavah in podaljških.

Nogometno moštvo sestavlja 11 igralcev. Eden od njih je vratar, ki mora imeti drugačen dres kot ostali igralci. Vratar celo tekmo brani gol, pred katerim tudi stoji. Ostali igralci zavzamejo svoje položaje. To so obramba, sredina in napad. Igralcem se med igro lahko zamenjajo vloge.



ŠPORT CEN3FUGA



Cilj moštva je, da dosežejo več zadetkov od nasprotnika. Če obe moštvi dosežeta enako število zadetkov, je to neodločen izid. Igra se lahko konča, če pa tekmovalni sistem zahteva, da eno moštvo vseeno zmaga, se igrajo podaljški. Običajno sta to dva podaljška po 15 minut. Če tudi po podaljških ni zmagovalca, ga odloči streljanje najstrožjih kazni – enajstmetrovk. Najprej strelja 5 igralcev iz vsake ekipe, nato pa po en igralec, dokler ena ekipa ne zmaga.

Redni del igre ima 2 polčasa po 45 minut.

Glavni sodnik lahko kaznuje igralca z rumenim in rdečim kartonom. Rumena kartona je milejša kazen in igralec lahko nadaljuje z igro. Če dobi še enega mu sodnik najprej pokaže rumeno in nato rdečo. Igralec mora takoj zapustiti igrišče. Ta igralec ne sme igrati na naslednji tekmi. Če igralec zbere 3 ali 4 kartone, na naslednji tekmi ne sme igrati.

Nogomet je zelo priljubljen šport po vsem svetu.

Napisala Petra Luskovec



Slovenska nogometna reprezentanca 2011

CEN3FUGA

Za Centrifugo so raziskovale novinarke:

Patricija Tomažič

Ana Žontar

Petra Luskovec

Iza Lebar

Eva Rogelj

Ines Likar

Liza Božič

Nika Žilavec

Tamara Stritih

Elena Kukovica

Oblikovala: Eva Rogelj

Mentorica: Andreja Molan

Hvala vsem, ki ste pri nastanku in pri podobi
časopisa sodelovali!