# Медиум

весник за сите средношколци

Понеделник 3.6.2019 V; година бр. 46

www.medium.edu.mk


НЕ ИГНОРИРАЈ РЕАГИРАЈ за подобра животна средина

ПОЗНАТИ СЕ УЧЕНИЦИТЕ КОИ НАЈДОБРО СЕ ИЗРАЗУВААТ ПРЕКУ МЕДИУМИ

## Доделени наградите за „Изрази се преку медиумите“

стр. 8

ХЕРОЈОТ ОД МОЈАТА УЛИЦА

### Струмички рецепт за здрава храна на голем одмор

стр. 6

ТЕМА ЗА ДИЛЕМА

### Матурски прослави: Парада во скапо парче облека

стр. 3

КАДЕ БЕВМЕ

### Принцот Едвард го слушна ставот на средношколците против загадувањето

стр. 4-5


Институт за комуникациски студии

Нова Македонија

СРЕДНОШКОЛСКИОТ ВЕСНИК „МЕДИУМ“ Е ИЗРАБОТЕН ВО РАМКИ НА КАМПАЊАТА ОД ЈАВЕН ИНТЕРЕС ЗА ПОДОБРА ЖИВОТНА СРЕДИНА „НЕ ИГНОРИРАЈ! РЕАГИРАЈ!“ ШТО ЈА СПРОВЕДУВА ИНСТИТУТОТ ЗА КОМУНИКАЦИСКИ СТУДИИ

## ВОВЕДНИК

Рејчел Галовеј
Амбасадорка на Обединетото Кралство на Велика Британија и Северна Ирска

# Младите испратија јасна порака во каков свет сакаат да живеат

На 9 мај имав прекрасна можност да ги доделам овогодишните награди на средношколците за најдобри медиумски производи, што ги организира средношколскиот весник „Медиум“, како дел од образовните проекти на Институтот за комуникациски студии (ИКС). Темата беше „Сакам да живеам во чиста околина“, а учениците можеа да изработат фотоприказна или едноминутно видео. Медиумските производи беа подобри отколку што очекував, со јасни пораки зошто е битно сите ние да ја чуваме средината во која живееме. Навистина ми беше мило што Обединетото Кралство даде поддршка на натпреварот на средношколците оваа година, затоа што животната средина и екологијата се теми кои за нас се навистина важни. Учениците направија прекрасни производи и нивната креативност и ангажираност за околината излегоа на површина. И јас се согласувам со нив, и јас сакам да живеам во чиста околина.

Во изминатиов период, откако сум амбасадорка тука, често слушам за дебатата за животната средина, загадувањето на воздухот, урбаното планирање, дали има доволно зелени површини за да се произведе повеќе кислород за подобри услови за живеење. Овие се важни прашања, затоа што нашите животи зависат од животната средина. Квалитетот на воздухот што го дишеме и храната што ја јадеме покажуваат колку добро се грижиме за животната средина.

Еколошките прашања се многу важни за програмската поддршка која Британија ѝ ја дава на Северна Македонија. Еден од нашите проекти е поддршката на кампањата од јавен интерес „Не игнорирај! Реагирај“, што ја спроведува ИКС, преку која работиме на одржливи градови, здрава животна средина и климатски промени. Исто така ја поддржуваме Владата на Северна Македонија во изработката на стратегијата за енергетска ефикасност, со која се надевам дека ќе се изработат подобри решенија и услуги за граѓаните и поеколошки политики.

Кога соработуваме заедно, постигнуваме повеќе. Животната средина не е тема или прашање на политики што треба да им се остави на експертите или на владите. Важно е сите ние, преку нашите заедници да се образуваме и информираме, да ги препознаеме проблемите и да преземеме некакво дејство за да ја подобриме животната околина за идните генерации што доаѓаат по нас. Имаме една планета на која живееме, заедничка е за сите нас и должни сме да ја чуваме, затоа што таа ни ги дава прекрасната природа и условите во кои живееме.

Им честитам на сите ученици што се охрабрија и беа дел од натпреварот и се надевам дека ќе има и други слични иницијативи каде што ќе го слушнеме младинскиот глас.

# Учениците презентираа паметна табла, дрон за прецизно прскање и велосипед-полнач

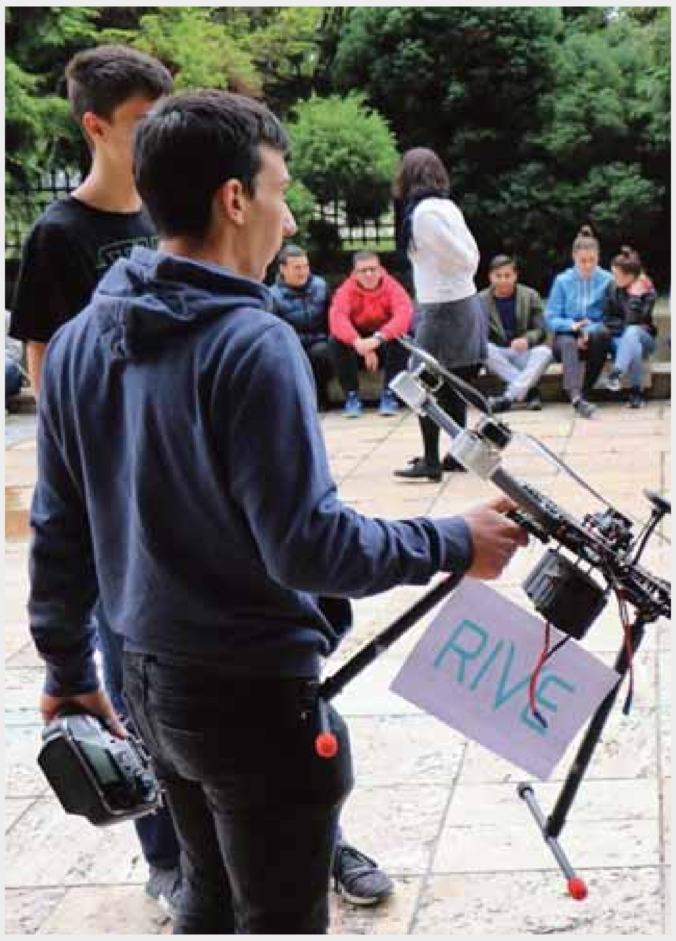
Три иновативни проекти на ученички тимови од различни средни училишта низ Македонија беа претставени на настанот „Петок за млади“ и еден месец беа изложени во Академијата на науките и уметностите.

Тимот од кавадаречката гимназија „Киро Спанџов Брко“ ја презентираше интерактивната паметна табла која има за цел да се замени класичната школска табла со современа технологија на која ќе може да се пишува со паметен покажувач наместо со креда.

Иновацијата, пак, на учениците од скопската гимназија „Георги Димитров“ е дрон кој прскањето на шумите со пестициди го прави прецизно, наместо низ поширoки предели. На тој начин се заштитува екосистемот, особено пчелите кои најмногу страдаат од неконтролираната употреба на пестицидите.

На изложбата можеше да се види и како скопските гимназијалци од „Орце Николов“ статичниот велосипед го опремиле со механизам кој преку ротирање на педалите може да ги полни батериите на мобилните телефони.

Проектите на младите иноватори се поддржани од Фондот за иновации и технолошки развој (ФИТР), а се презентираа на манифестацијата „Денови на ЦЕРН во Република Северна Македонија“ со поддршка на Природно-математичкиот факултет при УКИМ и на МАНУ.




# Војниците им засадија дрвца на средношколците во Кичево

Околу 1.500 ученици од средните училишта „Мирко Милески“ и „Дрита“ во Кичево засадија зимзелени дрвца во училишните дворови. Во зелената акција им се приклучија и војници од кичевската касарна.

# Младите скопјани си ги одмерија силите со врсниците во Подгорица

Со резултат 2:0 скопските одбојкарки ги победија подгоричанки. Ова е само една од веститe кои доаѓаат по натпреварите што ги одиграа најдобрите спортски екипи од скопските училишта во Подгорица, Црна Гора.

Таму, месецов, средношколците во екипите од Скопје се натпреваруваа со нивните црногорски врсници во кошарка, ракомет и футсал во машка и во женска конкуренција, како и во одбојка во женска конкуренција.

Домаќините се покажаа подобри во ракомет и со еден гол разлика го добија натпреварот против нашите ракометарки. Кај машките натпреварувачи во ракомет ситуацијата остана нерешена.

Во футсал машката екипа од Скопје извојува победа против Подгорица, додека женската изгуби.

Скопјани победија и во кошарка машка конкуренција, додека во женска победа запишаа домаќинките.

Натпреварите што најдобрите спортски екипи од средните училишта во Скопје оваа учебна година ги одиграа во Подгорица се дел од низата спортски патувања на скопските средношколци. Изминатите години спортските вештини тие ги покажаа и во Истанбул, Ниш, Загреб, Љубљана, Софија, Белград и Нирнберг. Само оваа година од скопските средни училишта се формирани 245 тима со вкупно 7.000 учесници. Сите заедно одиграа 1.000 натпревари во различни дисциплини. Натпреварите финансиски ги покрива градот Скопје, кој годинава исто така награди и 105 најдобри средношколски спортисти со стипендии од по 24.000 денари.

МЕДИУМ
НЕ ИГНОРИРАЈ РЕАГИРАЈ за подобра животна средина
ИКС Институт за комуникациски студии

Публикацијата е изработена во рамки на кампањата од јавен интерес за подобра животна средина „НЕ ИГНОРИРАЈ! РЕАГИРАЈ!“ што ја спроведува Институтот за комуникациски студии

**Уредници на „Медиум“:** Александра Теменугова, temenugova@vs.edu.mk, 02/30 90 004
**Техничко уредување:** Кристијан Новковски **Веб:** Александар Делчевски **Лектура:** Светлана Арсовска
**Маркетинг:** тел. (02) 5511727 **Дистрибуција:** тел: (02) 5511734
**www.medium.edu.mk**; е-адреса: **medium@medium.edu.mk; www.reagiraj.mk**

British Embassy Skopje
Funded by UK Government

Овој производ е подготвен во рамки на проектот „Поддршка за добро владеење преку граѓанско учество за поголема транспарентност и отчетност на институциите во Македонија“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје. Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.

# Парада во скапо парче облека

*Изложба на скапи фустани, најубави шминки и фризури е впечатокот за денешните матурски прослави. Родители трошат околу 500 евра за да ги покријат трошоците на матурантите. Но дали тоа е она што останува како круна на средношколските денови или, пак, повеќе ќе се памети дружењето поминато во училница?*

Мај. Месец кој барем еднаш во животот бил највозбудлив за секого од нас. Тогаш завршува едно поглавје од животот, се забораваат безгрижните ученички денови и се врти нов лист. Се носат можеби и најважните одлуки: што понатаму? Некои можеби тогаш веќе се решени каде ќе продолжат, други се во дилема, трети немаат поим, но сите тогаш одлучуваат како ќе го прослават крајот на средношколските денови. Матурските вечери се традиција кај нас, а се практикуваат секаде во светот.

Кај нас денеска впечатокот за матурската прослава е дека таа претставува изложба на најскапото парче облека и најубавата шминка и фризура, тренд кој веројатно доаѓа од давањето преголемо значење на надворешниот изглед во модерниот свет.

„Медиум“ разговараше со неколку сегашни и со матуранти од минатите години и нивниот впечатокот е дека западните модни трендови и начин на живеење неминовно оставаат трага и врз начинот на кој треба да се прослави оваа важна ноќ. Најголемата грижа кај матурантите и матурантките е како да се изгледа на матурската вечер. Кај момчињата изборот се сведува на неколку комбинации: кошула со вратоврска или не, дали само маица или кошула, панталони или фармерки... Патики или чевли. Поголеми „проблеми“ имаат девојчињата. Најголемиот дел од нив се решаваат за фустани за кои некои знаат да отидат и кај модни креатори, а други и да „тркнат“ до странство за да го купат. Но грижите не застануваат тука, зашто треба да се донесе одлука и за шминката, фризурата, чевлите...

Од друга страна, пак, родителите се грижат за тоа колку длабоко ќе оди раката во нивниот џеб. Дека матурската вечер може „дебело“ да ги чини, сведочат и самите матуранти.

- Просечно, родители знаат да потрошат од една минимална плата, па сè до 500 евра и повеќе. Се троши за облека, накит, шминка, фризура, чевли, подароци за партнерот/ката, како и за организирање прослава со семејството, роднините и пријателите во ресторан. Некои родители дури земаат и кредит од банка само за да успеат да покријат сè, што за мене е апсурдно – вели една од нашите соговорнички.

Сепак, има и родители кои не штедат за да ги наградат нивните матуранти за успесите во средношколските денови.

- Родителите ми купија автомобил како награда за континуираниот успех низ годините и положениот возачки испит. Рекоа дека ми го купиле како едно „благодарам“ за тоа што сум бил одличен син. За мене оваа награда и подарок беа премногу, но сепак ги прифатив – вели матурант кој сакаше да остане анонимен.

Скапи подароци за матура си купуваат и средношколците меѓу себе, па така, ученици сведочат дека партнерите за матурската вечер си подарувале и брендирани часовници. Но има и матуранти кои решиле да не трошат премногу. Еден од нив, сегашен студент кој лани бил матурант во скопска гимназија, вели дека за подарок избрал нешто поинакво и денес не се кае за тоа.

- За мене и мојата девојка, тогашна партнерка на матурската прослава, воопшто не беше важно да си подариме скапи подароци. Се договоривме да направиме постер од секој месец поминат заедно и тоа да си го подариме – вели нашиот соговорник.

Овој мај, иако за најголемиот дел средношколци во четвртта година најважен настан е матурската вечер, наидовме и на такви кои оваа прослава нема да ја имаат во своите средношколски мемоари.

- Јас оваа година нема да одам на прославата организирана од моето училиште. Јас работев, заработив, па со неколку другари ќе одиме на патување низ Европа – вели една од нашите анкетирани средношколки.

Поинаку или со традиционална прослава во ресторан, луксузно или скромно, матурската прослава е момент кој треба да се живее, еден од последните чинови од драмата наречена „средно“.

**Стефан Митиќ, СУГС „Орце Николов“ – Скопје**

## Матурантите го обоија плоштадот во Скопје

На плоштадот „Македонија“ во центарот на Скопје и годинава се одржа традиционалната манифестација „Матурска парада 2019“, на која учествуваа околу 1.000 матуранти од главниот град.

На „Матурската парада“ традиционално матурантите танцуваат квадрил. Освен во Скопје, парада се одржа и во други градови низ земјава.

Парадата на матурантите почна да се организира во 2001 година во Љубљана, а кај нас првпат се одржа во 2007 година во Скопје и во Охрид.

„КАДЕ БЕВМЕ“

# Принцот Едвард го слушна ставот на средношколците против загадувањето

Макети за пренамена на некои од атрактивните простори во Дебар Маало, фотоприказни за загадувањето на природната околина во Македонија, хербариум и фаунариум кои го прикажуваат биодиверзитетот во градовите. На овој начин кампањата за подобра животна средина „Не игнорирај! Реагирај!“ му беше претставена на принцот Едвард, грофот од Весекс, на приемот што во негова чест го организираше Британската амбасада во Скопје.

Синот на кралицата Елизабета Втора во текот на мај ја посети земјава, а на настанот кој на 16-ти месецов се организираше во Националната филхармонија, меѓу другото, тој виде и слушна што имаат да покажат и кажат средношколци од повеќе градови од Македонија. Тие го пренесоа нивниот став против загадувањето на животната средина, што го претставија преку фотоприказни и видеа на средношколскиот конкурс за најдобар медиумски производ „Изрази се преку медиумите“.

Студентите од Архитектонски факултет, пак, му објаснија на принцот Едвард дека во една од најатрактивните локации за живеење во Скопје, Дебар Маало, интензивно се гради, а со тоа се намалуваат јавните простори и квалитетот на животот на граѓаните. Оттаму, тие му ги претставија нивните решенија преку макети, постери и видеа како да се надомести изгубеното и да се пренаменат постојните локации.

Иако интензивната урбанизација и загаденоста во градовите создаваат чувство дека нема простор за природата и за животинскиот свет, сепак урбаните области се живеалишта на голем број автохтони и ендемични видови. Затоа од Институтот за биологија беа изработени урбан хербариум и фаунариум, за да се покаже како човекот влијае врз биодиверзитетот и да се евидентираат видовите кои се присутни во градската средина, но и оние кои исчезнале.

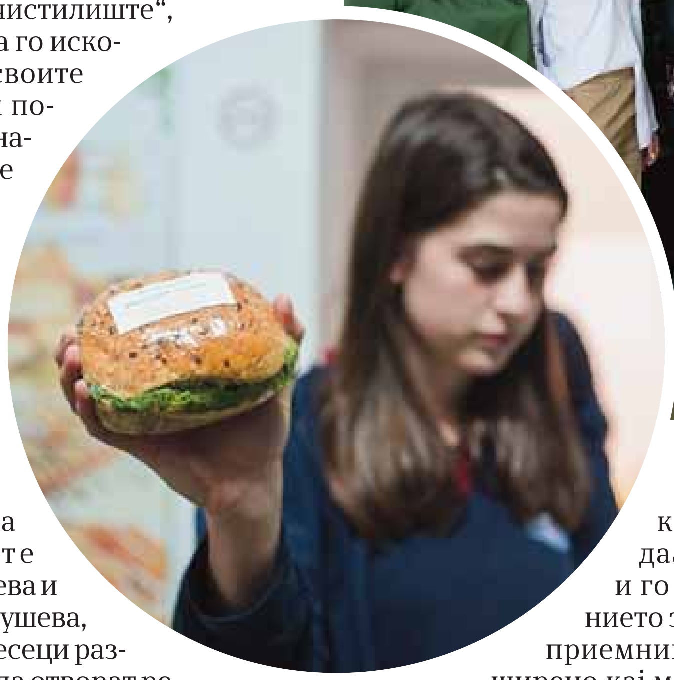
Кампањата „Не игнорирај! Реагирај!“ ја реализира Институтот за комуникациски студии со поддршка на Британската амбасада во Скопје.

**ЧЛЕНОТ НА КРАЛСКОТО СЕМЕЈСТВО СЕ ЗАПОЗНА СО КАМПАЊАТА „НЕ ИГНОРИРАЈ! РЕАГИРАЈ“**

НЕ ИГНОРИРАЈ
РЕАГИРАЈ
за подобра животна средина

# Струмички рецепт за здрава храна на голем одмор

Пекол, чистилиште и рај. Ако се споменат овие три збора веднаш умот оди кај „Божествена комедија“ на италијанскиот поет Данте Алигиери. Таков е случајот и со петте средношколки во струмичката гимназија „Јане Сандански“. Во вториот дел од ова најпознато дело на Италијанецот, струмичанките Викторија, Мија, Лина, Верица и Ивана ја пронашле инспирацијата за проектот по кој веројатно и најмногу ќе ги паметат средношколските денови. „Porgatorio“ е латинскиот збор за „чистилиште“, а тие решиле да го искористат и на своите врсници да им понудат едно поинакво чистилиште од она духовното за кое зборува Алигиери. Телесно. А како ако не преку здрава храна.



Креативните соученички, со менторската помош на професорките Стаменка Џорлева и Македонка Манушева, пред неколку месеци разработија идеја да отворат ресторан за здрава храна во самото училиште. Идејата пред три месеци стана реалност: ресторанот за здрава храна во гимназијата почна да работи на 1 март годинава. Со него менаџираат професорките, работата волонтерски ја вршат учениците, а има и еден вработен.

- Ученичките го согледаа проблемот и го дадоа решението за него. Претприемништвото е раширено кај младата популација - вели професорката Џорлева.

Професорките очекуваат дека нивната идеја ќе ја следат и училиштата од цела Македонија и оти брзата храна полека-полека, колку тоа тешко и да им изгледа на учениците, ќе почнат да ја заменуваат со здрава.

На почетокот на учебната година го виделе повикот од УНИЦЕФ и од Фондот за иновации и технолошки развој за програмата „Лансирање на креактиватор лабораторија и имплементација на програмата за социјално претприемништво на млади -АПШИФТ (UPSHIFT)“. Аплицирале, а набргу стигнала добрата вест дека од 100-те апликации, нивната е во првите 10 најдобри, по што заминале на тридневна работилница каде што се разработувале идеите. На оваа работилница бил стеснет кругот на најдобрите пет, меѓу кои се нашле и тие. Затоа во ноември лани добиле 120.000 денари за идејата да прерасне во стварност и за тоа имале рок од три месеци. Како локација за ресторанот го одбрале просторот во училиштето каде што порано имало ресторан за, како што велат, нездрава храна. Парите ги искористиле за да го реновираат просторот, за инвентар и за бела техника. Но сфатиле дека сумата што ја добиле ни одблиску не е доволна ако сакат докрај и квалитетно да го реализираат проектот. Затоа, со спонзорства од локалните фирми успеале да го реновираат и опремат просторот, кој сега е место каде што средношколците покрај тоа што можат да јадат, можат и да слушаат музика и да се дружат, како и место погодно за организирање предавања, школски базари итн.

На менито во „Поргаторио“ (Porgatorio) може да се најде само здрава храна која се произведува во соработка со локалните земјоделци во Струмица. Има дневни менија со вегански, пилешки и сендвич со туна, како и со четири видови на сирење. Се нудат и печива кои се исклучиво направени со интегрално брашно и без сувомесни производи. Во струмичкото „чистилиште“ се нудат и торти со киви и јаболка, палачинки и сл.

Засега се задоволни како се развива бизнисот, но најбитно е, велат, да се развијат здравите навики кај учениците. Иако не се редовни, најголем дел од учениците се повремени потрошувачи, што на професорките им дава надеж оти расте свеста кај младата популација дека храната е најважна за здрав и правилен развој.

# Сликај ѓубриште и стави го на листа за чистење

Онлајн база на податоци од која може да се види каде сè има ѓубре и во која секој може да пријави каде има дива депонија за да може да се реагира. Ова е можноста која ја создаде Теодор Богоески, средношколец во прва година во скопската гимназија „Раде Јовчевски-Корчагин“. Тој креираше апликација која ја нарече „Пријави ѓубре“(TrashMap) и која е достапна преку интернет-продавницата „Плеј стор“(Play Store). Програмските јазици што ги учел преку Интернет, ги применил во идејата да креира нешто каде што сите ќе може да придонесат за подобра животна средина. Теодор апликацијата ја направил сам, а веднаш по објавувањето таа почна брзо да се шири.

**„Медиум“:** За каква апликација станува збор, за што служи и кој може да ја користи?

**Теодор:** Станува збор за апликација која служи да се обележат на мапа сите места на територијата на Македонија на кои има ѓубре. Многу е едноставна и може да ја користи секој што има мобилен телефон. Едноставно, само се фотографира ѓубрето, се избира локацијата каде што се наоѓа и на крај фотографијата се поставува. Се добива прегледност на сите места со ѓубре, што може да им послужи на надлежните институции и на граѓаните да се информираат и да преземат мерки за чистење.

Теодор Богоески

**„Медиум“:** Од каде идејата и зошто се реши да креираш ваква апликација?

**Теодор:** „Пријави ѓубре“(TrashMap) ја направив самоиницијативно, а целта ми беше на некој начин да помогнам да се разбуди свеста кај сите граѓани за состојбата со загадувањето и неодговорното однесување со отпадот. Сакав да најдам поедноставен начин за да им помогнам на сите оние на кои им пречи ѓубрето, а не преземаат ништо. Идејата дојде спонтано. Секојдневно коментираме дека е нечисто, дека има многу расфрлано ѓубре насекаде и сето тоа трае. Кога ќе го одминеме, го забораваме. Затоа помислив дека треба да се направи нешто во моментот кога ќе го забележиме ѓубрето. Апликацијата нуди можност веднаш штом ќе забележиме ѓубре, да го фотографираме и да го поставиме на мапа. На тој начин помагаме во решавање на проблемот со загадувањето.

**„Медиум“:** Откако ја направи апликацијата, доби ли некаков „фидбек“? Дали некој се заинтересира за апликацијата?

**Теодор:** Апликацијата предизвика интерес веднаш откако беше објавена. За околу една недела имаше повеќе од сто симнувања, а истовремено беа постирани повеќе фотографии. На некои од локациите беше интервенирано и ѓубрето беше исчистено. Инаку, најмногу поддршка добив од невладините организации кои се занимаваат со екоактивности. Би сакал да им се заблагодарам на активистите од „Не биди ѓубре“, кои први ми дадоа поддршка и ме охрабрија. Интерес има и од други организации, а се надевам дека и надлежните од општините ќе ја разберат функцијата на оваа апликација и сите заедно ќе придонесеме за почиста и поздрава Македонија.

# Сакам да живеам во чиста околина

Сте се запрашале ли некогаш кои се најголемите виновници за уништувањето на природата, воздухот и водата? Зошто нашата земја е една од најзагадените? Дали постарите имаат вина за недоволно развиената еколошка свест кај младите? А што можеме ние, помладите, да сториме за да живееме во чиста животна околина?

Секој од нас има право да живее во здрава и чиста животна средина. Но жителите во мојот град, Велес, чинам дека не размислуваат многу за тоа. Напротив, придонесуваат во загадувањето. Воздухот е загаден од секојдневната употреба на автомобилите, големиот број на фабрики создадени од луѓе кои сакаат да направаат брз профит. Притоа не размислуваат дека со тоа ја уништуваат природата и нанесуваат штета по нивното здравје. Не гледам кај нив ни голем интерес за учество во екоакциите спроведени во нашиот град. Постарите не размислуваат толку за тоа, но ова што тие го прават денес ќе се одрази на нашето утре.

Сепак, светот останува на нас младите. Доколку сакаме да живееме во чиста животна средина мораме сами да го спроведеме тоа. Ние можеме да придонесеме на различни начини: да учествуваме во екоакциите во нашите училишта, амбалажата од кроасанот може да биде во нашата рака сè додека да стигнеме до кантата за отпадоци. Барем денес постојат различни начини да се каже својот став. Јас ја искористив можноста тоа да го сторам преку средношколскиот конкурс „Изрази се преку медиумите“ и весникот „Медиум“. Со мојата другарка и соученичка Викторија Панова размислувавме како да испратиме порака дека е време да се вклучи алармот за големото загадување, особено кај повозрасните. Очекувам дека пораката ќе ја разберат и помладите од нас. Оти ако и тие не преземат нешто за многу кратко време, нашите стравови ќе станат реалност. Воздухот ќе биде загаден до тој степен што луѓето ќе мора да шетаат со маски. Тој начин на живот ќе биде навистина тежок.

Како и сите ние, така и природата бара љубов и внимание. За возврат таа ни дава чист воздух. Секој треба да се потруди да го направи првиот чекор и да започне да се грижи за природата. Природата има свој јазик на кој ни зборува. Но најчесто не сме доволно тивки за да ја слушнеме нејзината приказна. Нашиот град има потреба од побудување на еколошката свест, но и од преземање мерки од одредени институции за чиста животна околина. Затоа, разбудете ја еколошката свест, мал чекор на секој од нас, еден голем чекор за природата. Бидејќи секој од нас има право да живее во чиста животна средина.

**Сара Николова и Викторија Панова, ученички во гимназијата „Гоце Делчев“ од Велес и добитнички на втората награда на средношколскиот конкурс „Изрази се преку медиумите“**

# Среќен сум што ја делиме грижата за чиста околина со многу ученици

Првото што сакам да го кажам е дека ми беше голема чест (и сè уште ми е) што сум дел од „Медиум“. Благодарен сум што постојат организации како што се Институтот за комуникациски студии, а порано Високата школа за новинарство и за односи со јавноста, кои ги поддржуваат креативното мислење и амбициите на младите. Со ваквите напори овие организации, пред сè, ја промовираат современата култура со интересни идеи. Со помош на училиштето СЕТУГ „Михајло Пупин“, јас и мојот тим создадовме видео во кое пораката дека сакаме да живееме во чиста околина ја раздвоивме во три сегменти: 1. Проблемот, 2. Причината и 3. Решението. Се фокусиравме повеќе на визуелните елементи со цел да бидат јасни и разбирливи за секого.

Како голем предизвик беше критериумот според кој видеото требаше да трае до една минута, но тоа, пак, нè предизвика да размислуваме на креативен начин, да размислуваме поинаку и да прикажеме одредена идеја за кратко време.

Морам да кажам дека бев пријатно изненаден на денот на доделувањето на наградите од конкурсот „Изрази се преку медиумите“, кога ги видов и другите, мошне креативни производи и на другите ученици, кои исто како и јас и мојот тим, конкурирале. Среќен сум што видов дека има ученици кои се грижат за животната средина и таа нивна грижа ја изразуваат на креативен начин. Гледам дека сите сме сфатиле дека во реалноста мора да дејствуваме брзо за да ги решаваме проблемите што сите нè засегаат.

**Берат Ахметај, СЕТУГ „Михајло Пупин“, Скопје и добитник на првата награда на конкурсот „Изрази се преку медиумите“**

# Ни фали да учиме за емоциите

Навлегувајќи подлабоко во адолесценцијата и запознавајќи се со мојата 17-та година, многу често се наоѓам себеси изгубена во ситуации во кои не успевам да ги контролирам своите емоции. Караниците со пријател ми предизвикуваат лутина и бес, разговорите во кои моите родители секогаш мислат дека се во право - нервоза, а веќе сум и во тие години кога голем проблем ми претставуваат и момчињата. Но начинот да започнам да ги препознавам, лоцирам и да се справувам со моите емоции беше многу полесен отколку што очекував. Вниманието ми го привлече еден семинар за емоционална компетентност, а мојата заинтересираност продолжи, војдејќи ме кон поопширна работилница на истата тема. Убавото лежи во тоа што секој може да научи да биде емоционално компетентен и да работи со своите чувства, а тоа со себе му носи повеќе придобивки. Препознавајќи ги, лоцирајќи ги и спротивставувајќи се на своите чувства, човекот има поголема контрола врз себе, а воедно и врз другите, бидејќи емпатијата произлегува токму од препознавањето на емоциите на луѓето околу нас. Во оваа ситуација човекот се чувствува поблизок со другите луѓе, во него се развива доверба, бидејќи преку своите емоции несомнено се поврзува со другите. Контролирањето на нашите чувства, најмногу на негативните, чувствата кои беспотребно нè истоштуваат, помага и во намалување на штетните навики - пушење цигари, консумирање алкохол; организмот препознава што му е неопходно и навистина на потребно, бидејќи веќе знае како да се грижи за себе и самостојно да си помогне. И верувајте, помошта и утехата кои можеме да си ги понудиме се најдобриот лек, бидејќи се познаваме себеси, своите мисли, погледи и чувства, најдобро и најдлабоко.

Секако, поседувањето на емоционална интелигенција со себе носи и предности за нашето тело. Свеста не само што прави да се чувствуваме позрело, туку и нè тера да се грижиме за себе, за својот изглед и за своето целокупно здравје.

Многу би сакала да истакнам дека жалам што во нашиот образовен систем воопшто не се дава значење на оваа тема, ниту на нејзината важност. Справувањето со емоциите на учениците резултира во нивното однесување, за кое барем делумно, би требало да имаат удел и наставниците и професорите, а означувањето на темата „емоционална компетентност“ како релативно табу-тема само попречува во комплетното оформување на нашиот карактер и начин на живот.

**Дора Смилевска, ученичка во СУГС „Никола Карев“ - Скопје и учесничка на работилница на Македонската асоцијација за применета психологија**

# Познати се учениците кои најдобро се изразуваат преку медиуми

Институтот за комуникациски студии (ИКС) ги додели наградите за најдобрите средношколски медиумски производи на конкурсот „Изрази се преку медиумите“. Овој конкурс ИКС и Високата школа за новинарство преку средношколскиот весник „Медиум“ го организираат 10 години. Темата за годинашниот конкурс беше „Сакам да живеам во чиста околина“, која е дел од кампањата од јавен интерес за подобра животна средина „Не игнорирај! Реагирај!“, што ја реализира ИКС со финансиска поддршка на Владата на Обединетото Кралство. Цела деценија преку оваа и слични иницијативи организаторите се обидуваат да ги поттикнат средношколците да го кажат својот став, да бидат гласни и критички граѓани кои знаат во какво општество сакаат да живеат.

Првата награда ја освои **Берат Ахметај од СЕТУ „Михајло Пупин“ од Скопје**, кој преку видео испрати порака во каква животна средина сака да живее. Втората награда е за фотоприказната на **Сара Николова и на Викторија Панова од гимназијата „Кочо Рацин“ од Велес**, а третата награда ја понесе **Вероника Кузманоска од прилепската гимназија „Мирче Ацев“**. Наградите ги врачи британската амбасадорка Рејчел Галовеј, која истакна дека заштитата на животната средина е еден од приоритетите на владината програма на Обединетото Кралство во Република Северна Македонија.

Откако сум амбасадорка овде, често ја слушам и читам дебатата низ целата земја за животната средина, загадувањето на воздухот, урбаното планирање, дали има доволно зеленило за повеќе кислород и за повеќе да уживаме. Сите тие се важни прашања затоа што нашите животи зависат од животната средина. Квалитетот на воздухот што го дишеме и храната што ја јадеме покажуваат дали и колку се грижиме за околината - рече амбасадорката Галовеј.

На настанот беа претставени и 12-те најкреативни медиумски производи чии автори, заедно со првонаградените, ќе учествуваат на летниот медиумски екокамп што ИКС ќе го организира од 8 до 10 јуни во Струмица и на Смоларски Водопади. Тоа се:

- Тимот на СОУ „Гоце Делчев“, Валандово (фотосторија)
- Габриела Андонова од гимназијата „Св. Кирил и Методиј“, Неготино (фотосторија)
- Кристина Конева од „Орце Николов“, Скопје (фотосторија)
- Кристина Филипоска од гимназијата „Ј. Б.-Тито“, Скопје (видео)
- Марија Ѓорѓиева и Симона Спанџова од гимназијата „Добри Даскалов“, Кавадарци (фотосторија)
- Мила Јакимовска од „Орце Николов“, Скопје (фотоприказна)
- Теодор Богоески од „Р.Ј.-Корчагин“, Скопје (фотосторија за мобилна апликација)
- Теодор Богојевски од „Владо Тасевски“, Скопје (видео)
- Надица Колоска од „Ј.Б.-Тито“, Битола (видео)
- Станиша Станковиќ од „Јован Калаузи“, Битола (фотосторија)
- Атанасие Заев од „Орце Николов“, Скопје (фотосторија)
- Петрина Станковска од „Наум Н.-Борче“, Крушево (видео)

Учениците можеа да аплицираат со едноминутни видеа и/или фотостории во кои требаше да се изразат што им пречи во нивното опкружување, што тие би промениле, каква порака би испратиле до институциите, до соучениците и до граѓаните, за да живееме во чиста околина. На конкурсот што беше отворен од средината на април до 5 мај 2019 год., пристигнаа 46 апликации, групни и поединечни, од вкупно 24 училишта низ земјава.

## Средношколски екокамп во Струмица

Најкреативните ученици кои аплицираа на конкурсот „Изрази се преку медиумите“, од 8 до 10 јуни, во Струмица, ќе имаат интензивна обука за екновинарство и екофоторепортерство. Овие ученици во текот на трите дена низ интерактивни предавања и работа на терен со предавачите на ИКС ќе ги учат разликите меѓу дневното новинарство и еконовинарството, и преку фотографија ќе ги документираат флората и фауната во близина на Смоларски Водопади. Овој традиционален летен камп за медиумска писменост годинава се организира во рамките на кампањата за чиста околина „Не игнорирај! Реагирај!“.