



Društvo
Radi
pišemo
z roko

Radi pišemo z roko

Časopis Društva Radi pišemo z roko | Številka 12, maj, 2024

IZ VSEBINE

UVODNIK

Sem popolnoma nezmožen mišljenja

AKTUALNO

Prvi strokovni seminar za vodje Tedna pisanja z roko

Poročilo s Tedna pisanja z roko 2024

Zbor članov Društva

Analiza ankete o pisanju z roko 2024

Festival čokolade v Radovljici

Urice pisanja z roko: kje so, kdo jih vodi

INTERVJU

Glasba, šport in dovolj spanca so odlična naložba za možgane.

Intervju z nevrologom dr. Blažem Koritnikom.

ZANIMIVOSTI

Značilnosti perfekcionistov

Zdravniške šale

Rokopis ruskega opozicijskega vodje Alekseja Navalnega

Podporniki društva

Vivapen

NAŠI ČLANI

Danijela Zupan

SEM POPOLNOMA NEZMOŽEN MIŠLJENJA

Minulo leto sem imel čast, da sem bil eden od ambasadorjev Tedna pisanja z roko. Mislim, da je ta vloga glavni krivec, da sem nanj postal še bolj pozoren in z vami bi rad delil prigodo, ki se mi je zgodila pred mesecem.

Med obiski osnovnih šol so podpisovanja avtogramov še vedno zelo pogosta, kar me je presenetilo, ker je v življenju izven šole to vlogo nadomestil selfie. V takem primeru fotografranci pripravimo svoj nasmeh, za podpisovanje pa potrebujemo pisalo, papir in podpis. Mladi navadno pridejo pripravljeni, predme pristavijo svinčnik ter list papirja, ki mu priložijo prošnjo: "A lahko en avtogram, prosim?"

Moj podpis je z mano že kakšno desetletje. Je velikopotezen in v sebi skriva majhen podpis v podpisu, simbol za konstanto pi. Sem suveren v njegovi izvedbi, podpisujem se že dobro desetletje, in vendar mi ga je iznajdljivi šolar pred kratkim nevede izbil iz roke. Pred mano je postavil tako majhen list, da mu že listek težko rečemo. Košček papirja, odtrgan od listka, ki je bil najbrž kompromis s tretjim prijateljem, da so vsi prišli do papirja.

Velikost podlage mi je onemogočila običajni podpis in roka me je prehitela. Držal sem listek, roka je segla po pisalu in se spustila v akcijo. Po dveh sekundah sem pred sabo zagledal svoj prvi podpis. Ta je bil, za razliko od mojega trenutnega, majhen in skrivnosten ter se je lahko stlačil na ponujeni listek. Nisem si mislil, da ga še vedno tako tekoče izpeljem. Oblikoval sem ga v prvem letniku gimnazije, bil je naloga pri likovni umetnosti. Takrat sem bil nanj ponosen, zdel se mi je zelo točen. Ko sem ga gledal na drobnem listku, sem imel občutek, da se je za mizo, kjer sem dajal avtogramе, zraven mene za hip pojavil še Nik iz gimnazije. To je bil lep občutek. Od takrat ga občasno vrinem v podpisovanja in zdaj ostaja z mano.



Foto: Mankica Kranjec

Odgovorna urednica

Mag. Marijana Jazbec

Avtorji člankov

Urška Krišelj Grubar, Marijana Jazbec, Sabina Kalan, Aleksandra Kosec, Nadja Lazar, Urška Macura, Romana Martinjak, Nik Škrlec, Vivapen, Danijela Zupan.

Časopis Društva Radi pišemo z roko izhaja dvakrat letno. Prejmejo ga člani Društva.

Lektorica

Gaja Červ

Društvo Radi pišemo z roko, Stegne 23 a, 1000 Ljubljana

Telefon: 041 527 601

info@pisemozroko.si
www.pisemozroko.si

ISSN 2670-515X



UVODNIK

Včasih se, da se kratkočasim, podpišem tudi z manj spretno roko ali z obema naenkrat, ker je zame pisanje tudi spretnost in z njo se vedno rad igram. Sicer pišem tudi na tipkovnici, narekujem s svojim glasom, pišem na tablice in tapkam po zaslonih. Ampak še vedno se pogosto vrnem k svinčniku in (digitalnemu ali analognemu) papirju, ker se mi zdi, da ob tem dejanju steče še nekaj.

Včeraj sem gledal dokumentarni film o Clivu Wearingu, Britancu, ki ima eno hujših oblik amnezije. Ne spomni se skoraj ničesar in ne more tvoriti novih spominov, vsak trenutek ima občutek, kot da se je ravnokar prebudil in spet prišel k zavesti. V tem stanju uspešno krmari že dvajset let, vendar je bilo to na začetku zanj izjemno težko. Imel je nihanja razpoloženja, bil je agresiven, žalosten, obupan in paranoičen. Ko je bil v zgodnji fazi življenja z amnezijo popolnoma objokan in ga je obup grabil več ur zapored, njegova žena Deborah ni več vedela, kako naj ga pomiri ali dobi vpogled v to, kar se mu dogaja. Vprašala ga je: "Clive, prosim, povej, kaj je narobe, kako se počutiš?" Ni dobila odgovora. V skrajni sili je pograbila pisalo in list papirja ter ga postavila predenj: "Daj, napiši, kaj je narobe?" Clive je pograbil pisalo in nemudoma napisal: "Sem popolnoma nezmožen mišljenja."

V teoriji lahko to morda razložimo z obvozom proceduralnega spomina, ki je pri amnezikih še vedno spreten, saj uporablja druge poti po naših možganih, poteka drugje kot naš zavedni spomin. V uvodniku tega časopisa pa gotovo lahko napišem, da očitno pisanje z roko nosi drugačne uvide, kot jih prinaša samo naša zavestna misel.

Mislím, da se nimamo česa bati. Kljub tehnologiji in razvoju pisanja bo gotovo pisanje z roko ostalo orodje mišljenja in ustvarjalnosti. Še na mnoge zapise!

Maj, 2024

Nik Škrlec



PRVI STROKOVNI SEMINAR ZA VODJE TEDNA PISANJA Z ROKO



V soboto, 20. januarja 2024, je bil v Ljubljani na Waldorfski šoli v organizaciji Društva Radi pišemo z roko prvi seminar, namenjen koordinatorjem – vodjem Tedna pisanja z roko, ki je letošnje leto potekal od 22. do 26. januarja 2024 po vsej Sloveniji.

Udeležence srečanja so pričakali prijetno vznemirjeni člani društva, ki so skrbno pripravili vse potrebno za uspešen dan, predsednica Društva z ožjo ekipo pa je poskrbela za lično okrašen prostor srečanja.

Pri »modri« mizi so udeleženci dobili različne informacije o društvu in Tednu pisanja z roko, pa tudi nekaj pripomočkov za pisanje.

Na seminarju je 72 udeležencev, predvsem iz osnovnih in srednjih šol in vodij Uric pisanja z roko za starejše uvodoma prisluhnilo predstavitvi Društva. Društvene aktivnosti so predstavili predsednica Nadja Lazar, ki je v pozdravnem nagovoru vsem zaželela prijetnih trenutkov, vodja Uric pisanja z roko za starejše Aleksandra Kosec, vodja grafološke sekcije Sabina Kalan, vodja kaligrafske sekcije Danijela Marolt in urednica časopisa Radi pišemo z roko Marijana Jazbec.

Navzoči so napeto prisluhnili vsem govorcem, pa tudi kaj zapisali z **roko** v podarjene bloke društva. Da se je govorna beseda dobro slišala, je poskrbel AV tehnik, podpredsednik društva Rok Lipnik.

Predavanje nevrologa dr. Blaža Koritnika o koristih pisanja z roko za možgane in možgančke je bilo izjemno zanimivo. Poudaril je, da je pisanje lep primer aktivnosti, ki vključuje kompleksno motoriko, senzorične občutke, spomin, načrtovanje, orientacijo idr. in je odlična aktivnost vseh starostnih skupin.

Aristotel je govoril: »Možgani so organ, ki hladi kri.«

Na koncu nas je s svojim odličnim uro in pol dolgim nastopom nasmejal igralec Nik Škrlec, ki ima izjemne sposobnosti spomina. Prepričal nas je, da s svojo predstavo »Zdrava pamet«, s katero širi zavedanje o sposobnostih možganov, širi tudi smeh. In zdrava pamet res ni nekaj samoumevnega.

S primeri je prikazal, kako so možgani gnetljivi in dokazal, kaj vse lahko s trudom, voljo in vztrajnostjo dosežemo. Požel je dolg in bučen aplavz nasmejanih gledalcev.



Ob izhodu je udeležence pričakala tabla, na katero so zapisati vtise o strokovnem srečanju, ki so bili zelo pozitivni. Svoje vtise s srečanja je z nami delila Monika Kuntner, inkluzivna pedagoginja na OŠ Jožeta Moškriča v Ljubljani.

»V soboto, 20. 1. 2024, sem se na pobudo sodelavke Urške udeležila 1. strokovnega srečanja v organizaciji Društva Radi pišemo z roko. Ni bilo potrebnih veliko besed, saj sama že od nekdaj dajem prednost pisanju z roko in to tudi z veseljem počnem. Program je bil pester in zanimiv. Najbolj mi je ostalo v spominu predavanje ge. Marolt, ki je predstavila kaligrafijo. Ob tem me je poneslo v čas, ko sem na šoli izvajala interesno dejavnost LEPOPISJE, ob katerem sem neizmerno uživala.«

Vsi se nadujemo, da se v letu 2025 spet srečamo še v večjem številu na 2. strokovnem seminarju koordinatorjev vodij Tedna pisanja z roko. Člani društva že zbiramo zamisli za prihodnje leto. Do takrat pa naj v vaše nabiralnike prispe veliko **z roko** napisanih razglednic, pisem in naj vas vodi misel: Radi pišemo z roko.«

Urška Macura
Ljubljana, 27. 4. 2024

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Urška Macura".

POROČILO O TEDNU PISANJA Z ROKO 2024

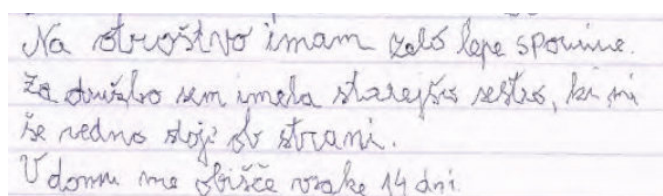


Društvo Radi pišemo z roko je že devetič zapored v sodelovanju z Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje in z Zavodom Republike Slovenije za šolstvo organiziralo Teden pisanja z roko, in sicer med 22. in 26. januarjem 2024. Letošnji moto 9. tedna pisanja z roko je bil »Zapisi časa o nas«.

Naš spomin je neverjeten. Prvih nekaj let življenja se ne spomnimo dobro in vsi prvi spomini iz otroštva vključujejo delec domišljjskega. A zelo dobro se spomnimo, kaj smo počeli danes in s kom smo se srečali in o čem smo govorili. Vsi se spreminjamo in z branjem svojega zapisa časa in zapisov časa prijateljev bodo spomini oživel, slike in risbe te bodo vrnilo v spomine na leto 2024.

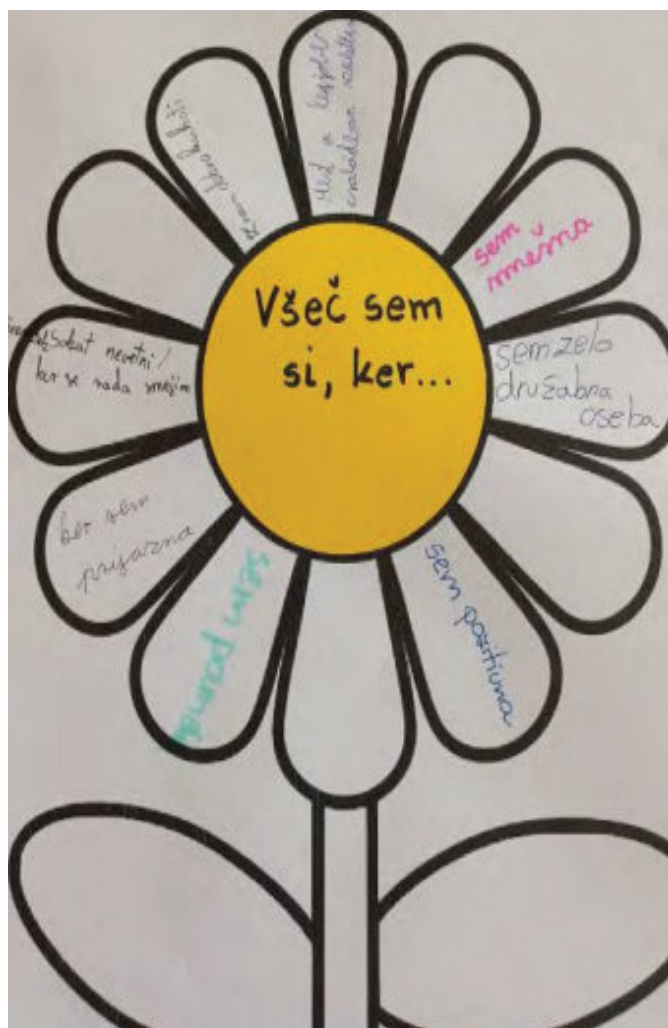
Spodbujali smo aktivnosti, ki so iskale načine, da bi spomine lahko hranili za vse večne čase. Razmišljali smo in se opisovali. Vse o nas, o današnjih nas. Kdo sem? Všeč sem si, ker ... Kaj me veseli? S kom se rad družim, kaj imamo skupnega? Kdo je moj najboljši prijatelj? Zakaj? Kaj najraje počnem v prostem času, katera zvrst športa mi je všeč? Kakšno glasbo poslušam, katero knjigo sem nazadnje prebral? Na kaj sem ponosen? Za kaj sem hvaležen? Kateri predmet mi je v šoli najljubši? O čem sanjarim, kaj me navdihuje? Kaj najraje jem, kaj najboljše

skuham? Katero barvo imam najraje? Po čem sem si zapomnil leto 2023? Kako sem praznoval zadnji rojstni dan? Koliko stane vstopnica za kino in koliko kepica sladoleda? Kam si želim potovati? Kdo so moji sošolci in sošolke? Kako si predstavljam prihodnost? Kaj je moj sanjski poklic? ... Čez čas bo ta zapis neprecenljiv, ustvarjali smo spomine za prihodnost.



Andreja ★★

Dem Andreja in obiskujem Ekonomsko šolo Novo mesto veseli me druženje s prijatelji. Moja najboljša prijateljica je Nina, ker imava veliko skupnega, poznamo se že od osnovne šole, povezuje naju tudi ista vrsta glasbe. V prostem času najraje plešem, hodim s psom na sprehod in preživljam čas z družino. Od vseh športov mi je najljubši badminton. Pri poslušanju glasbe nimam omejitev, če mi je pesem všeč jo poslušam. Nazadnje sem prebrala knjigo "101 essays that will change the way you think" avtorice Brianne West. Ponosna sem na svoje dosežke. Najljubši predmet v šoli mi je angleščina. Navdihuje me pisanje pesmi. Najraje jem italijansko hrano. Zelo rada tudi pečem. Najraje pečem torte. Moja naj barva je vijolična. Rojstni dan imam pozimi, kljub temu pa mi zima ni pri srcu. Prihodnosti si zaenkrat še ne predstavljam, vem samo to, da želim živeti na obrobju mesta. Sanjskega poklica nimam, saj ne vem kam me bo popeljala pot. Moj moto pa je "forgive but never forget".



Moj prijatelj Tima je prijazen zato, ker mi veliko rad vsa pomaga. Tima je tudi solidaren saj velikokrat naredi nekaj dobrega. Je tudi postal saj ve kdaj je kaj pravi. Iskren je, zato ker govori resnico. Pri igri mi velikrat ustreva, zato je ustreljiv.

Železna cesta

Ko so pred 100 in več leti trasirali progo po Bohinju, so ugotovili, da bo šla proga točno tam, kjer je ob hiši stal hlev.

Pa so rekli lastnici: „Mamec, proga bo šla pa točno skozi naš hlev!“

Tina pa jim odgovori: „V redu bo, samo vedite, da mi hlev ob 8. uri zvečer zaklepamo!“



Sem Rebeka. Rada se družim s prijatelji.
 Moje najljubše prijateljice so Ema, Lana in
 Žanin. Zato, ker so prijazne. V prostem času
 se rada igram. Učim mi je odbojka. Najradnje
 sem brala Stara muha dobra juha. Najljubi
 predmet na šoli mi je šport. Najraje jem
 tortilije. Najraje imam vijolično barvo. Leta
 2023 si bom zapomnila po rojstvu novega
 bratrance. Potovati si želim na Cers.

Rebeka 4. razred

kot 70 prijavljenih koordinatorjev. Predstavili smo delovanje
 Društva z vsemi sekcijami. Ambasador dr. Blaž Koritnik je
 predstavil delovanje možganov s strokovnega vidika. Nik Škrlec
 pa nas je za zaključek srečanje popeljal v »Zdravo pamet«, kot
 je bilo naslov njegovi predstavi.

V 9. tednu pisanja z roko je sodelovalo 333 ustanov z več
 kot 60.000 udeleženci, predvsem iz osnovnih in srednjih
 šol, knjižnic, domov za starejše in medgeneracijskih
 centrov. Koordinatorji 9. tedna pisanja z roko so napisali in
 poslali poročila in so prejeli potrdila o sodelovanju. Skupna
 predstavitev izdelkov v besedi in sliki je na naslednji povezavi
[SKUPNO POROČILO](#)

Podjetje Vivapen nam je doniralo nalivnike z logotipom
 Društva, ki smo jih priložili potrdilom.

Izvedli smo spletno anketo o pisanju z roko v letu 2024.

Z 9. tednom pisanja z roko smo ozaveščali strokovno in splošno
 javnost o pomenu pisanja z roko v času, ko se nam na vsakem
 koraku ponujajo ekrani in tipkovnice. Pojavljali smo se v
 medijih (www.mariborinfo.com, www.sobotainfo.com, Radio
 Ognjišče, Jezikovni pogovori na Radiu Ars, www.casoris.si,
 Gorenjski Glas, www.pedagoskaperspektiva.si).

Tudi 9. teden pisanja z roko je izpolnil pričakovanja o
 sodelovanju in jih celo presegel. Zahvaljujemo se
 ambasadorjem, ki so pomagali širiti glas o pomenu pisanja z
 roko, Ministrstvu za vzgojo in izobraževanje in Zavodu RS za
 šolstvo za podporo projekta, vsem koordinatorjem po šolah in
 drugih ustanovah, ki so spodbujali učence in dijake k
 sodelovanju, vsem članom, ki so pri organizaciji tedna
 pomagali, podpornikom, ki so nam pomagali širiti zavest o
 pomenu pisanja z roko.

V naslednjem šolskem letu bo Teden pisanja z roko jubilejni,
 že deseti. Ga že snujemo!

Tudi v letu 2024 smo izbrali tri ugledne osebnosti, ki so podprle
 prizadevanja za več pisanja z roko, t. i. ambasadorje pisanja z
 roko. To so: nevrolog dr. Blaž Koritnik, podjetnica in svetovalka
 Iza Sia Login in igralec in ustvarjalec Nik Škrlec. Vsi trije so bili
 s svojimi rokopisi na priložnostnem plakatu.

Nadja Lazar,
 vodja Organizacijskega odbora
 Tedna 2024

ZBOR ČLANOV

Redni letni zbor članov Društva Radi pišemo z roko smo člani društva uspešno izvedli v četrtek, 19. marca 2024, v društveni pisarni na Srednji trgovski šoli na Poljanski cesti 28 a v Ljubljani. Z delom smo pričeli ob 17. uri.

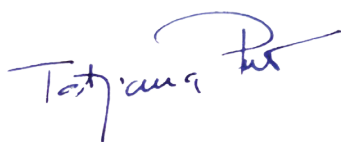
Ob izpeljavi vseh formalnosti, ki jih zahtevata zakonodaja in statut društva, ugotavljanju sklepčnosti, izvolitvi delovnega predsedstva, po potrditvi vseh poročil za preteklo leto smo se v prijetnem vzdušju posvetili razpravi o planu dela za prihodnje leto.

Predvsem smo govorili o osrednjem dogodku, Tednu pisanja z roko (TPR). Spomin na zadnji dogodek, ki smo ga izvedli v letošnjem januarju, je še zelo svež. Uspel je izvrstno. Predvsem strokovno srečanje za koordinatorje, ki smo ga organizirali letos prvič, tik pred Tednom, se je pokazal kot uspešna novost. V prihodnjem letu bomo TPR organizirali desetič. Posvetili mu bomo še več pozornosti. Določili smo datum strokovnega srečanja (18. 1. 2025) in datum TPR (20. do 24. januarja 2024). Teden želimo razširiti z delavnicami. Najprej bomo poiskali možnosti izvedbe znotraj kolektivnih članov Društva. Potihem si želimo, da preide TPR v Mesec pisanja z roko.

Dotaknili smo se tudi zelo aktivnih sekcij, ki delujeta v Društvu. Člani grafološke in kaligrafske se srečujejo enkrat mesečno. Na zboru smo izoblikovali predlog, da na srečanja vabimo vse člane.

Pod točko razno se je predsednica zahvalila vsem sodelujočim za delo čez celotno leto. Že v uvodu je predlagala, da na Zboru izžrebamo tri srečne nagrajence, ki so izpolnili anketo ob koncu Tedna pisanja z roko in potrdili željo sodelovati pri žrebanju. Izžrebali smo Karmen Špehar, Ksenijo Orosel in Katjo Zorčič. Zavezala se je tudi, da bo poskrbela, da bodo simbolične nagrade prispele do nagrajenk. Zbor smo zaključili ob 18.30.

Tatjana Petrič



ANALIZA ANKETE O PISANJU Z ROKO 2024

Prvo raziskavo o odnosu ljudi do pisanja z roko smo opravili leta 2018. Letošnjo anketo smo razdelili na dva dela:

- prva, namenjena je bila širši javnosti,
- druga, namenjena je bila koordinatorjem prijavljenih ustanov na Teden pisanja z roko 2024.

Skupaj se je odzvalo 462 ljudi. Raziskavi sta bili dostopni na spletnem naslovu www.1ka.si.

1. Anketirance smo povprašali po mnenju o pisanju z roko. Tu so zbrani rezultati.

Tabela 1: Soglašanje s trditvami

	Sploh ne soglašam 1	2	3	4	Povsem soglašam 5	Povprečje
Rad pišem z roko.	2 %	1 %	7 %	15 %	74 %	4,6
Lažje mi je tipkati kot pisati z roko.	22 %	18 %	35 %	15 %	10 %	2,7
Ponosen sem na svojo pisavo, saj nihče ne piše kot jaz.	6 %	7 %	20 %	25 %	42 %	3,9
Včasih pišem tako nečitljivo, da še sam ne znam prebrati za sabo.	46 %	21 %	17 %	11 %	5 %	2,1
Več si zapomnim, če pišem z roko.	2 %	2 %	6 %	16 %	74 %	4,6
Pisanje z roko ni smiselno, saj ga nadomešča računalnik.	71 %	18 %	9 %	0 %	1 %	1,4
Pomembna je vsebina sporočila, in ne način sporočanja.	25 %	26 %	34 %	9 %	6 %	2,4
Sporočilo, napisano z roko, je bolj osebno.	2 %	1 %	2 %	10 %	85 %	4,8
Vseeno mi je, ali dobim čestitko, napisano z roko ali natipkano.	60 %	20 %	14 %	3 %	3 %	1,7
Zavedanje o pomenu pisanja z roko med učitelji je veliko.	5 %	9 %	49 %	25 %	13 %	3,3
Pisanje z roko mora biti skrb vseh učiteljev, ne le učiteljev, ki poučujejo jezike.	1 %	0 %	6 %	15 %	78 %	4,7
Učitelji bi lahko naredili več za ohranjanje čitljivosti pisanja z roko.	2 %	2 %	17 %	30 %	49 %	4,2
Pri spodbujanju pisanja z roko bi morali učitelji sodelovati s starši.	2 %	3 %	17 %	28 %	51 %	4,2

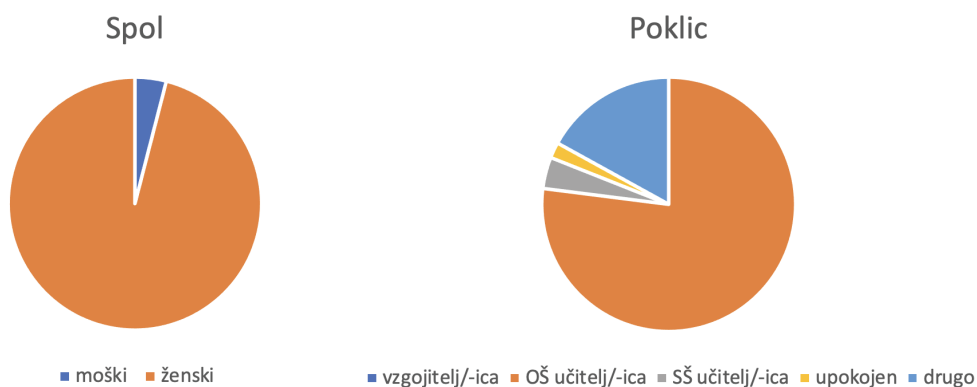
AKTUALNO

Grafikon 1



Iz rezultatov lahko razberemo, da večinoma radi pišemo z roko, se zavedamo pomena pisanja z roko in prepoznavamo pozitivne učinke, da smo do svoje pisave kar kritični in da kot učitelji lahko še pripomoremo k spodbujanju pisanja z roko in razvijanja lep-
opisja.

2. Koordinatorjem Tedna pisanja z roko 2024 smo zastavili 16 vprašanj o pomenu pisanja z roko v digitalni dobi, o procesu učenja pisanja z roko danes in pred množično uporabo tehnologije tudi med otroki, o ozaveščenosti pravilne drže pisala, o povezavi med pisavo in učnim uspehom in o grafomotoričnih sposobnostih. Anketa je dala take rezultate:



- 98 % vprašanih prepoznava učenje pisanja z roko v digitalni dobi kot pomembno ali zelo pomembno.
- 13 % vprašanih ni zadovoljnih s procesom učenja pisanja z roko v osnovnih šolah, 75 % vseh vprašanih meni, da se je proces učenja pisanja z roko poslabšal, saj mu namenjamo manj časa kot pred desetletjem.
- 70 % vprašanih meni, da večina učencev doseže cilje opismenjevanja, 26 % pa, da jih doseže cilje polovica ali manj kot polovica. Le 3 % menijo, da vsi učenci dosežejo cilje opismenjevanja.
- 56 % vprašanih meni, da učenci ob vstopu v šolo ne držijo pisala pravilno, kar lahko pisanje z roko upočasnjuje ali otežuje.
- Skoraj polovica vprašanih zaznava, da je pisava učenca lahko povezana z učnim uspehom, saj je lahko znanilec napisovalnih težav, 27 % pa prepoznava, da je čitljiva pisava lahko pot do uspeha.

AKTUALNO

- Vprašanje, ki sprašuje po grobo- in finomotoričnih spretnostih, je dalo presenetljivo enotne odgovore, kar 98 % vprašanim meni, da so se te spretnosti v zadnjem desetletju poslabšale, nihče ni izbral možnega odgovora, da so se izboljšale.
- Anketiranci v odgovorih pri zadnjem vprašanju predlagajo, da več časa v šolah namenimo pisanju z roko, da tej dejavnosti posvetimo več pozornosti in naj imajo učenci v šolah več časa, namenjenega pisanju z roko. Predlagajo vaje iz lepopisja in predvsem več pisanja z roko.

Tabela 2:

	DA	NE
Vsak dan pišem z roko.	74 %	4,6
V zadnjem mesecu sem napisal/-a sporočilo z roko (čestitko, pismo, opravičilo ...).	83 %	17 %
Nakupovalni seznam vedno napišem z roko.	83 %	17 %
Shranjena imam sporočila, napisana z roko (pisma, razglednice, čestitke ...).	89 %	11 %
Imam planer, v katerega z roko zapisujem pomembne dogodke, sestanke, obletnice	77 %	23 %
Poznam 5 faz razvoja pisave.	22 %	78 %
Želim si več izobraževalnih vsebin pred Društva RPR o pomenu pisanja z roko.	68 %	32 %
Sem član/-ica Društva Radi pišemo z roko.	7 %	93 %

Pisanje z roko je med anketiranci zelo priljubljeno, večinoma vsak dan pišejo z roko in cenijo sporočila, napisana na roko, si pa želijo več izobraževalnih vsebin in ozaveščanj, za kar se bomo v Društvu potrudili.

Vsem, ki ste sodelovali v naši anketi, se lepo zahvaljujemo.

Nadja Lazar



FESTIVAL ČOKOLADE V RADOVLJICI

Festival čokolade v Radovljici je potekal 20. in 21. aprila 2024, na njem se je že drugič zapored predstavilo tudi naše Društvo. Turistično informacijski center nam omogoči postavitev stojnice v mestni hiši, kjer predstavljamo dejavnosti društva, svoje izdelke, predvsem pa promoviramo uporabo pisal in pisanja z roko. Mladim obiskovalcem omogočimo izraziti sebe skozi sliko, starejše nagovarjamo k izpolnjevanju ankete, prek katere tudi sami izvemo, koliko danes ljudje uporabljajo pisalo, ob katerih priložnostih in v katerih obdobjih svojega življenja. Vsem, ki jih pisava zanima bolj podrobno, predstavimo svoji knjižici Analiza pisave z malo zabave in Grafološki slovar, ki sta nastali v aktivni skupini grafologinj, ki delujejo v Grafološki sekciji. Večino obiskovalcev pritegnejo na stojnici razstavljeni svinčniki s pingvinčki, to so nastavki za pravilno držo pisal. Danes vsi – od staršev, učiteljev, do starih staršev – ugotavljamo, da ima veliko otrok tako imenovani pincetni prijem pisal, zato so nastavki še toliko bolj zanimivi.

Naša stojnica je stala v pritličju radovljiške graščine, na dobri lokaciji, saj so se v graščini vrstile in izvajale različne delavnice in mimo nas so se zato zgrinjali številni obiskovalci. Poleg predstavnic našega Društva smo tako morale biti tudi aktivne poznavalke dogodkov v graščini, da smo obiskovalce lahko usmerjale do zelenih vsebin. Naj omenimo samo nekatere: čarodej je imel svoj nastop v kleti, foto kotiček, poslikava obraza za otroke, čokobarok – čokoladni okusi preteklosti, kuhala se je kava različnih okusov, odprt je bil čebelarški muzej itd.

Ker je bilo vse bolj povezano s kulinariko, sva za fotografiranje izbrali zmagovalca Masterchefa iz leta 2022 Luko Novaka. V graščini je izvajal kulinarčne delavnice za otroke in odrasle ter se z veseljem fotografiral ob naši stojnici s Sabino. Pravi, da rad piše z roko in v kulinariki ustvarja z rokami.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo naši kolegici Ljiljani Vojnović za koordinacijo in priprave ter Turistično informacijskemu centru Radovljica za izkazano zaupanje in priložnost sodelovanja na Festivalu. Veseli nas, da imamo možnost širiti zavedanje o pomenu pisanja z roko na raznih dogodkih in s tem ljudi ozaveščati o prednostih risanja in pisanja.

Sabina Kalan in Romana Martinjak

Sabina Kalan *Martinjak*



URICE PISANJA Z ROKO ZA STAREJŠE: KJE SO, KDO JIH VODI?

Pisanje z roko blagodejno vpliva na vse generacije – mlajše in tudi starejše. Tako pod okriljem Društva Radi pišemo z roko že peto leto izvajamo Urice pisanja z roko za starejše. Večina jih poteka v domovih starejših občanov po Sloveniji. Izvajamo jih dvakrat mesečno po eno šolsko uro med šolskim letom. Trenutno potekajo na štiriindvajsetih lokacijah.

Urice vodimo prostovoljci različnih statusov, od študentov do upokoјencev. Večina že ima izkušnje, nekateri s pedagoškim delom, nekateri z delom ali druženjem s starostniki. Tudi v obdobju pandemije smo v nekaterih domovih neprekinjeno izvajali Urice. Takrat so potekale na daljavo, z našimi usmeritvami, a pod taktirko strokovnega osebja domov.

Zavedamo se, da smo, kljub majhnosti naše dežele, med seboj precej raznoliki. Zato smo usmeritve za izpeljavo Uric pripravili predvsem po vsebinskih sklopih. Potek posameznega srečanja oblikuje vodja Uric glede na počutje, voljo in zmožnosti oziroma pripravljenost udeležencev tistega dne. Veliko se pogovarjamo, včasih zapojemo, preberemo kakšen verz, pregovor, šalo, poved in podobno. Potem so tukaj stari običaji, lepi spomini, modre misli in nemalo slovenskih praznikov in še in še.

Na srečanjih je čutiti pozitivno energijo. Pisanje ni prisilno, nekateri pišejo več, nekateri manj. Včasih se nekdo ne počuti dobro, pa kljub temu pride na Urico. Takrat morda ne napiše nič, se je pa naužil druženja in dobre volje. Tematika pisanja se opredeli skupaj z udeleženci. Dejansko Urice vodijo udeleženci in to jim je všeč. Povedali smo jim tudi, da je pomembno, da pišejo, ni pa najbolj pomembno, kako in kaj napišejo. Seveda pisanje večini ni lahko. Veliko jih ima težave z gibljivostjo prstov, zato večkrat pred pričetkom naredimo nekaj osnovnih razgibalnih vaj za prste in zapestja. Dokler bo udeležencem pri Uricah lepo in bodo želeli prihajati, bomo Urice pisanja z roko izvajali.

Predstavljamo vodje Uric pisanja z roko za starejše:

- Ljiljana Vojnovič, vodja Uric v DSO Dr. Janka Benedika Radovljica
- Majda Resman, vodja Uric v Dnevnom centru Bled DSO Dr. Janka Benedika Radovljica

Vodje, ki so nam poslale svoje fotografije.



Vida Trošt, vodja Uric v Centru starejših Pristan Vipava, Zavod Pristan



Irena Butoln, vodja Uric v DSO Ljubljana Šiška in DEOS Ljubljana Črnuče



Ljiljana Vojnovič, vodja Uric v DSO Dr. Janka Benedika Radovljica

- Vida Trošt, vodja Uric v Centru starejših Pristan Vipava, Zavod Pristan
- Nevenka Vidmar, vodja Uric v DSO Ajdovščina
- Ljubo Mihelič, vodja Uric v Domu starejših Logatec
- Nina Jerina, vodja Uric v Društvu UTŽO Logatec
- Nada Hren in Tatjana Jerbič, vodji Uric v DSO Kočevje
- Jadranka Kržan, vodja Uric v DSO Krško
- Sandra Ulčnik Gruban, vodja Uric v DSO Novo mesto
- Ksenija Raščan Beuermann, vodja Uric v Zavodu sv Cirila in Metoda, Dom Janka Škrabana Beltinci
- Evelina Gomboc, vodja Uric v Domu starejših Rakičan
- Milena Gradišar, vodja Uric v DEOS Center starejših Trnovo
- Irena Butoln, vodja Uric v DSO Ljubljana Šiška in DEOS Ljubljana Črnuče
- Breda Podbevšek, vodja Uric v Domu upokoјencev Domžale
- Vesna Gombač Poženeš, vodja Uric v Domu počitka Mengeš
- Jožica Merljak, vodja Uric v Enoti Trzin, Dom počitka Mengeš
- Darja M. Lukman, vodja Uric v DSO Ljubljana Fužine
- Maja Viher, vodja Uric v DSO Tezno
- Martina Tekavc, vodja Uric v Domu ob Savinji Celje
- Mojca Lubej in Saša Petešič, vodji Uric v Obalnem domu Koper
- Andreja Perpar in Neža Vilhelm, vodji Uric v DSO Grosuplje
- Tanja Nemeš, vodja Uric v DSO Vrtojba
- Marijana Jazbec, vodja Uric v Hiši dobre volje Komen, Dom upokoјencev Nova Gorica
- Aleksandra Kosec, vodja Uric v Domu starejših Idila

Za vsako Urico pisanja se je treba pripraviti, tako vsebinsko kot izvedbeno. Vodje Uric venomer kažejo svojo pripravljenost ter dobro voljo in izražajo izjemno ustvarjalnost pri izvedbi vsake Urice posebej.

V Društvu Radi pišemo z roko se zavedamo pozitivnih učinkov, ki jih Urice prinašajo udeležencem. Iskrena hvala vodjem Uric, da na tako nesebično bogatijo življenje starostnikom.

Aleksandra Kosec,

vodja Uric pisanja z roko za starejše

AKTUALNO



Aleksandra Kosec, vodja Uric v Domu starejših Idila



Jadranka Kržan, vodja Uric v DSO Krško



Majda Resman, vodja Uric v Dnevnom centru Bled DSO Dr. Janka Benedika Radovljica



Darja M. Lukman, vodja Uric v DSO Ljubljana Fužine



Marijana Jazbec, vodja Uric v Hiši dobre volje Komen, Dom upokojencev Nova Gorica



Milena Gradišar DEOS Center starejših, Trnovo



Mojca Lubelj in Sara Petešič, Obalni dom Koper



Nina Jerina, vodja Uric v Društvu UTŽO Logatec



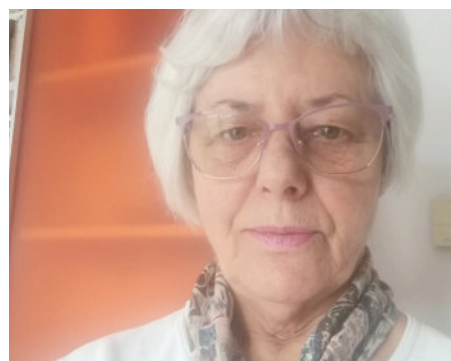
Sandra Ulčnik Gruban, vodja Uric v DSO Novo mesto



Neža Vilhelm, DSO Grosuplje



Tanja Nemeč, vodja Uric v DSO Vrtojba



Vesna Gombač Požnel, vodja Uric v Domu počitka

GLASBA, ŠPORT IN DOVOLJ SPANCA SO ODLIČNA NALOŽBA V MOŽGANE

Doc. dr. Blaž Koritnik, nevrolog, predstojnik Inštituta za klinično nevrofiziologijo

Bliža se konec šolskega leta. Preobremenjeni od skrbi vsakdana se vsi, ki vzgajamo otroke, še dodatno soočamo s povečano občutljivostjo otrok, posebej morda najstniških, katerih možgani so še na dodatni preizkušnji. Kako možganom pomagati, da bo življenje lahkotnejše? Kako jih dodatno stimulirati in ustvariti okoliščine, da se njihov potencial izboljša? Kako naj se šolniki, starši in drugi vzgojitelji ubranimo pred pretirano digitalizacijo in vztrajamo pri človeku (in ne robotu)? **Odgovore smo poiskali pri dr. Blažu Koritniku, priljubljenemu nevrologu, ki je tudi sam oče trem otrokom. Koritnik je predan predavatelj, ki zmore zapletena znanstvena dognanja posredovati na poljuden način, da se tudi širša javnost lahko izobrazi o novih spoznanjih, do katerih prihajajo strokovnjaki, ki se ukvarjajo z možgani. Z njim smo se pogovarjali neko pomladno jutro v Kliničnem centru, kjer je med drugim vodja Kliničnega inštituta za klinično nevrofiziologijo.**

Kako se zoperstaviti pretirani uporabi mobilnikov in drugim elektronskim napravam in koliko te škoduje možganom? Mladostniki premalo spijo. Slabe spalne navade pri otrocih in odraslih prinesejo mnogo nevšečnosti.

Tudi dr. Koritnik se še dobro spomni dne, ko so njegovega najmlajšega na dan sistematskega pregleda v šolo poslali s knjigo, saj so jim učitelji priporočili, naj raje kot telefon za krajšanje časa med čakanjem s seboj prinesejo kakšno knjigo ali družabno igro. A že ko se v razredu pojavi en sam s telefonom, je ves starševski trud porušen, zato bi tovrstne prepovedi šolnikov morale biti bolj jasne in dokončne. Seveda še kako dobro ve, da otroci potrebujejo najprej dobre zglede doma, da ne moreš kot starš zahtevati, naj bo otrok brez telefona, če pa sam pri kosilu spremljaš priljubljeno tekmo. Kako zelo lahko preveč gledanja v ekrane škodi našim možganom, moramo najprej ozavestiti starejši, ampak tako smo ustvarjeni, da se zlepa ne zganemo, dokler na svoji koži ne občutimo, da nam določena stvar škodi (pa še takrat je težko spremeniti slabe navade). Če so možgani ves čas na delu, če jim ne privoščimo počitka, če ves čas z nekimi dejavnostmi zapolnjujemo praznino, nam zmanjka prostora za kreativnost, pove dr. Koritnik. »Možgani potrebujejo tudi mir.« Še posebej pomembno je, da imamo toliko moči, da otrokom, ki so podnevi pred mobilniki, ne dovolimo, da bi se tudi uspavali z njimi. Zanima me, ali obstajajo kakšne raziskave, da fizična prisotnost mobilnikov ob postelji kako škoduje, poškoduje možgane, pa dr. Koritnik pove, da je bila res dolgo časa močno prisotna ta bojazen, da se bo zgodila epidemija možganskih tumorjev zaradi elektromagnetnega valovanja, ki ga oddajajo elektronske naprave, vendar do tega ni prišlo, je pa za možgane moteča svetloba, ki seva iz mobilnikov in drugih ekranov, ki zavira uspavanje. »Problematično je tudi to, da so zamaknjene ure spanja. Pomanjkljivo spanje v otroštvu pa nosi tveganja za nastanek bolezni, kot je demenca, v kasnejših življenjskih



obdobjih. Slabe spalne navade pa ne samo pri otrocih, tudi pri nas odraslih, vplivajo na slabšo koncentracijo. Čeprav vseh funkcij spanja še vedno ne poznamo dobro, vemo, da je spanje zelo pomembno pri tvorbi spomina. Če se mladostniki učijo za test, si bodo več zapomnili, če se bodo noč pred testom dobro naspali, ker spanje pomaga utrjevati spomin.«

Kako lahko znanje o možganih pomaga šolnikom? Kaj je koristno vedeti pri učenju otrok?

Možgani veljajo za zelo kompliciran organ, ki je še vedno zavit v tančice skrivnosti, ampak kup stvari pa so znanstveniki že dognali, dokazali, kako delujejo. Kot na primer zrcalni nevroni, ki so jih preverjali na opicah. Zrcalne nevrone, ki so vrsta možganskih celic, so prvič odkrili v zgodnjih devetdesetih, ko so proučevali opice vrste makako.

Znanstveniki so ugotovili, da so nevroni aktivni, ko opica vzame banano, pa tudi tedaj, ko samo opazuje druge opice, ki jo vzamejo. Zgledi so torej pomembni, kar smo ugotovili že zgoraj. Dr. Koritnik izpostavi, da je pri posredovanju znanja učiteljev pomembno, da se zavedajo, da bo proces učenja veliko učinkovitejši, če bo s čustvenega vidika prijeten. »Vemo, da dolgočasna predavanja niso tako učinkovita, kot če zmore biti učitelj zanimiv, če sam s svojo pojavo, s svojim talentom zmore pritegniti zanimanje. Treba se je znati tudi individualno prilagoditi. Treba je snov znati zapakirati tako, da bo zanimiva tudi za tiste, ki jih sicer bolj zanimajo druge reči. Moramo jim pomagati, ne da jih pri tem pretirano nadzorujemo in kontroliramo, ampak omogočimo ugodne okoliščine, v katerih lahko spodbujamo njihove možgane, da se razvijajo, da se izrazijo v stvareh, kjer so dobri.«



Nekateri ljudje so pretirano občutljivi, vse dojemajo zelo intenzivno, kar jim lahko otežuje življenje. Morda tudi nekaterim šolnikom, so pretirano vzkipljivi, morda postanejo zaradi preobčutljivosti, do kakšnih učencev nesramni, nepravični. Kako naj izurijo možgane, da bodo zmogli za svoje in za dobro učencev bolje shajati sami s sabo?

Dr. Koritnik pove, da je za možgane značilno, da, ko jih uporabljamo, jih lahko spreminjamo, da preko treninga možganov lahko pomagamo k drugačnemu odzivu. Tak trening so lahko meditacija, čuječnost, šport, različne oblike psihoterapije, ukvarjanje z glasbo.

Malo je stvari v življenju, ob katerih dobimo kurjo polt. Glasba ima ta »čarni« učinek.

Tu nam je za zgled lahko kar dr. Koritnik sam. Morda niste vedeli, da ga od otroštva naprej spremlja strast do bobnanja. Se je pa najprej učil igrati klavir. Po osnovni glasbeni izobrazbi klavirja se je vpisal še v šolo učenja bobnov. Kot nevrolog se zaveda, kako je glasbena aktivnost pomembna za možgane in da so, kot kažejo tudi znanstvene raziskave, glasbeno izobraženi otroci v marsičem v prednosti pred otroki, ki te izkušnje nimajo. Lažje se učijo, boljše ocene dosegajo, boljšo koncentracijo imajo. Glasba močno vpliva na čustva. Tudi dr. Koritnik pove, se strinja in spoznava, kako malo je stvari v življenju, ki vplivajo na naša čustva tako močno, da dobimo kar kurjo polt. Glasba ima to moč. Ritmični instrumenti, sploh bobnanje, spodbujajo, da se v življenju jasneje usklajujemo z drugimi, ker je bobnar navadno del večje zasedbe. Dr. Koritnik tudi sam zelo dobro pozna čudovitost občutka glasbenega sodelovanja, večje skupine ljudi, ki se je sposobna sporazumevati prek jezika glasbe. »Kar besede niso sposobne, glasba je.« Učenje instrumenta pa ni možno le v otroštvu, je dobra naložba tudi kasneje, ker, kot pove dr. Koritnik, so možgani organ, ki imajo sposobnost plastičnosti. Najslabše za možgane je neka utečena

rutina, status quo. Za naše možgane je koristno, da najdemo nove izzive, nova učenja, kjer je učenje instrumenta še kako priporočeno. Lahko bi bilo celo na zdravniški recept. ☺

In če nimamo kakšne od možganskih bolezni – a še tu ni vse izgubljeno, ker imamo zdravnike, kot so dr. Koritnik, ki z razvozlavanjem genetike prispevajo, da je v zadnjem desetletju ali dveh mogoče zdraviti veliko bolezni možganov – nimamo nobenega izgovora, da se ne bi potrudili in skrbeli za možgane, da ostanejo v čim boljši kondiciji.

Popularizacija nevroznanosti.

V Organizaciji Slovenskega društva Sinapsa, v kateri dr. Koritnik že leta aktivno sodeluje, vsako leto teden dni v marcu posvetijo ozaveščanju javnosti o skrbi za zdravje možganov. Letošnji Teden možganov je obravnaval ljubezen in spolnost, potekal je pod geslom Greva na samo?. Za to tematiko so se odločili, ker o tej temi premalokrat spregovorimo in ker so želeli prek predavanj, delavnic, tudi filmov razbliniti nekatere tabuje in mite. Teden so letos zaključili z okroglo mizo, kjer so gostje razkrili, od kod vznikne spolna privlačnost, vlogo biologije pri izbiri partnerja in mnoge druge zanimivosti, ki jih zdaj beleži splet. Naj na tem mestu omenimo eno od prepričanj, da je srce tisti organ, ki je odgovoren za zaljubljenost, ampak ni, vse se zgodi v možganih. Ne boli nas srce, ko nismo uslišani v ljubezni, temveč je kriv limbični sistem v naših možganih, ampak, če rečemo, limbični sistem me boli, se malo čudno sliši, je v radijskem poljudnem pogovoru povedal dr. Koritnik. Pa sem ga povprašala malo še o limbičnem sistemu. Priložnost, da ti učitelj nevrologije kaj takega razloži, ne gre izpustiti. »Limbični sistem je sistem za čustvovanje. Njegova funkcija je, da prek čustvovanja nadzoruje frekvenco srca, kako dihamo, se znojimo. Od tu je tudi prepričanje, da so v srcu, ki nam ob zaljubljenosti na primer hitreje utripa, čustva.«

K popularizaciji nevroznanosti doprinesejo tudi filmi. Dr. Koritnik omeni film, posnet po resnični zgodbi, Potapljaški zvon in metulj (The Diving Bell and the Butterfly).

Nekdaj uspešen novinar in urednik francoske Elle, Jean Dominique Bauby, se je pri 43 letih zaradi možganske kapi soočil s popolnoma paraliziranim telesom. Samo z levim očesom je lahko mežikal in je na takšen način napisal knjigo.

Zanimanje za nevrologijo med slovenskimi študenti je, vendar pa velja kot predmet, ki se ga tudi bojijo. V Sloveniji je okoli 5 do 10 novih specialistov letno. K popularizaciji nevroznanosti pa prispeva na svojstven umetniški način tudi sodelavka dr. Koritnika, zdravnica nevrologinja Saša Vipotnik, ki svoj dušni nemir (kot pravi) blaži z ustvarjanjem glasbe. Poznamo jo kot pevko in tekstopisko glasbene zasedbe AKA Neomi, ki je nedavno v kinu Šiška predstavila svoj drugi album z naslovom *Lepo se svetiš v temi*.

Urška Krišelj

ZNAČILNOSTI PERFEKCIONISTOV

Celestine Chua (<http://personalexcellence.co/blog/perfectionism/>) navaja 11 znakov.

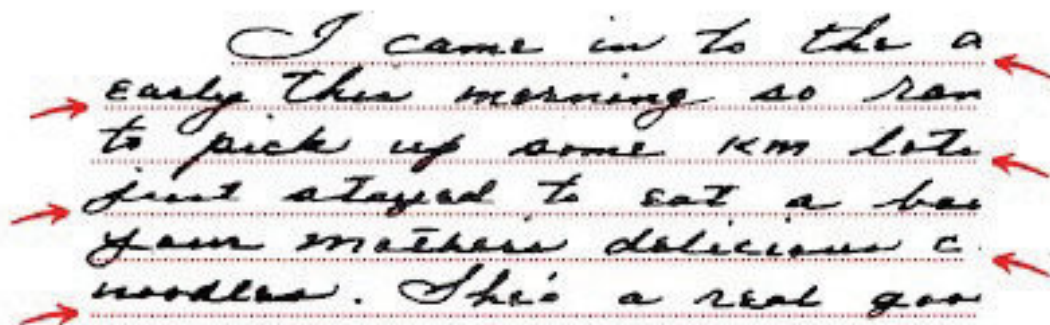
Preverite stopnjo vašega perfekcionizma.

1. **Ni prostora za napake.** Takoj, ko vidite napako, planete po njej in jo popravite.
2. Imate **zelo poseben odnos do tega, kako naj bodo stvari narejene.** Pogosto vas ljudje zaradi tega ne razumejo. Če nekaj ni v skladu z vašim pristopom, ne bo sprejemljivo. Zato težko najdete prave sodelavce. Nekateri menijo, da je z vami težko delati.
3. Vaš pristop je **'vse-ali-nič'**. Ali sami naredite vse najbolje ali sploh ne naredite. Kar je med tema skrajnostma, ne pride v poštev.
4. **Vse se nanaša na končni rezultat.** Ne zanima vas, kaj se zgodi vmes. Želite se prepričati, da je cilj dosežen, sicer se boste počutili vznemirjeno, opustošeno.

They did not even mention that turtle Turkey is very good. ←
 → Rafi is my best friend. Jockey you are fine and honestly. Attitude
 is the best company and I am crazy about it. People were ←
 → jogging together in the public park cricket is my best
 passion and I am crazy about it kite flying is my hobby. ←
 → I am the best. Elizabeth is her name Zoo is next to my
 home, I am the best. Reaching out to the moon is kicking ←

Pisava perfekcionista.

5. Zelo ste zahtevni do sebe. Če gre kaj narobe, se vznemirjate. Vseeno je, ali gre za majhno napako in obrobno stvar. To vas hitro spravi s tira. Zaradi storjene napake se slabo počutite dalj časa.
6. Lahko postanete depresivni, če ne dosežete svojih ciljev. Pogosto modrujete o rezultatih, ki niso taki, kot ste jih predvideli. Sprašujete se, kaj, če ... Še več. Menite, da ste odgovorni, če ne dosežete odličnosti, popolnosti.
7. Imate zelo visoke standarde. Česar koli se lotite, imate visoke cilje. Včasih vas ti cilji neskončno obremenjujejo. Vse bi naredili, da bi jih dosegli. Na neki točki vas lahko zaustavijo, ker se bojite se, da ciljev ne boste dosegli.
8. Noben uspeh ni dovolj. Ko dosežete enega, želite novega. Tudi če dosežete X, želite 2X. Ko dosežete 2X, želite 5X. Pogosto ob doseženih ciljnih niste srečni, saj hočete vedno več. Le redkokdaj ste zadovoljni s statusom quo, saj želite videti več in boljše stvari.
9. Zamujate, ker želite narediti nekaj v 'pravem' času. Vedno čakate na pravi trenutek za delo in uresničevanje svojih ciljev. Želite začeti, ko ste pripravljeni, da bi delo opravili čim bolj kakovostno. Pogosto ta pravi trenutek sploh ne pride. Ne pride, ker kar naprej čakate na to, da bo nekaj narejeno.
10. Vidite napake tudi tam, kjer drugi ne opazijo nobene. To pomeni, da ste zelo usmerjeni k detajlom. Perfekcionista pogosto opazi napake in probleme od daleč. Te napake so lahko realne, lahko pa tudi izmišljene.
11. Včasih porabite ogromno časa, da naredite nekaj popolno, perfektno. Perfekcija je končni cilj. Ni nenavadno za vas, da žrtvujete spanje, osebni čas in dobro počutje, da le pripeljete delo do visoke ravni. Za vas je vse to le delček pri doseganju ciljev.



Pisava perfekcionista.

	Zdrav perfekcionizem	Nevrotični perfekcionizem
1. Odnos do ciljev	Počutite se pozitivno motivirani s cilji. Gre za občutek vznemirjanja, veselja, ker imate cilje, ki jih zasledujete.	Pogosto se počutite obremenjeni s cilji. Gre za občutek strahu, da morda ne boste uspeli ali naredili, kot si želite.
2. Nagnjenost k akciji	Osredotočeni ste na akcijo in na napredovanje na tej poti.	Stalno zamujate v pričakovanju trenutka, da boste nekaj 'perfektno' naredili.
3. Osebno zadovoljstvo	8Praznujete vsako majhno zmago in si dajete priznanja, ko je to vredno.	Stalno čutite nezadovoljstvo s tem, kar ste ustvarili oz. dosegli, kot da ni nič dovolj dobro.
4. Makro nasproti mikro	Prepoznavate veliko sliko oz. končni cilj in naredite, kar je treba, da bi dosegli najboljši rezultat, nikoli vas ne zmotijo mali detajli.	Obsedeni ste s popravljanjem drobnih napak (ki nimajo vpliva na končni rezultat), pogosto na račun drugih prioritet.
5. Delo nasproti sebstvu	Ste zdravo osredotočeni na osebno zdravje, odnose in počitek.	Stalno zanemarjate osebno zdravje, odnose in počitek pri delu.
6. Odnos do napak	Ko pride do napak, se osredotočite na učenje iz njih. Zavedate se, da so napake sestavni del uspeha.	Sovražite napake. Spopadate se z vsako napako, tudi najmanjšo.
7. Odnos do storjenih napak	Storjene napake uporabljate kot pozitivne učne točke, da bi bili prihodnjič boljši.	Obžalujete napake, ki so se zgodile v davni preteklosti.

Prevedla Marijana Jazbec

ROKOPIS RUSKEGA OPOZICIJSKEGA VODJE ALEKSEJA NAVALNEGA

Nekateri grafologi po svetu so po smrti Navalnega (18. februar 2024) preučevali njegovo pisavo, da bi ugotovili, zakaj je z vrnitvijo v Rusijo žrtvoval samega sebe.

- Navalni ima v srednji coni več ostrih pisalnih potez, ki so kombinirane z ravno pisalno linijo (tudi brez črtno podlage) in doslednim naklonom ter velikostjo črk. To izraža močno, k cilju usmerjeno osebo. Oseba ni pripravljena spreminiti cilja ali načrta.

- Pisalne poteze v spodnji coni se vselej vračajo na pisalno linijo izražajo moč instinkta za pot skozi ovire, in ne vrnitev nazaj h konfrontaciji.
- Relativno majhna pisava kaže usmerjenost na detajle, na tisto, kar mora biti narejeno. Ostaja osredotočen na svoje delo ter zanemarja vse ostalo, tudi posledice svoje vrnitve v Rusijo.

Я сейчас в ИК-6 Мелехово, но из Владимирской тюрьмы пишу, это там уже мне камеру готовят. Так это, вероятно, окажется в том же заведении, где были и вы. Только теперь там будет, наверное, габриэль, здесь сидит Ильян Шаранский. Извините пожалуйста за вторжение и мысль незванного человека, но такое, конечно, позволительно в отношениях «автор-читатель».

Я пишу как читатель. Читал Вам «Не убавляй зла» в ПКБ только это, а сейчас пишу из ИИЗО (128 суток всего будет). В месте, где вы пишете «мне дали серию 15-суточных ИИЗО, а потом как нарушителя отравили на 6 месяцев в ПКБ», я смелся от того, насколько не изменилась ни суть системы, ни модели ее действия.

Я хочу поблагодарить за эту книгу, она мне очень помогла и помогает. Да, я пишу в ИИЗО, но когда пишу о Ваших 400 днях в камере на помывочной норме питания, понимаю, это есть моя мотивация куда бытовую тему за свои убеждения. Я смотрю на фото открытки, которую прислала Вам Анята - в ней все слова зем прихвачены. Потом иду на суд, где мне докучают, это сонные мысли, отравленных мне - законно.

Povzela: Marijana Jazbec

ZDRAVNIŠKE ŠALE

V Sloveniji smo priča najdaljši zdravniški stavki, ki poteka od 15. januarja 2024. Nezačuden je velik. Morda je pravi čas za kakšno šalo na račun zdravnikov in pacientov. Zapisali so jih učenci Osnovne šole Komen.

"La vas imam dobro in slabo novico"
reče doktor pacientu.

"Najprej mi povejte slabo novico" reče pacient.

"Imate zelo težko neozdravljivo bolezen!"

"Kaj pa dobra novica?"

"Poimenovali jo bomo po vas!"

"Te tablete vam sicer ne bodo pomagale, je rekel
doktor pacientu,"

"toda bistveno je, da nimajo stranskih učinkov."

"Doktor, prišla sem vam izreci iskreno zahvala!"
je rekla pacientka, ko je vstopila v doktorjevo
ordinacijo

in mu na mizo postavila steklenico konjaka
in modro kvart. "Uporabite...." je nekoliko
smešno deloval doktor, "ne spominjam se vas
več. Ste odlova ali pacientka?"

"Tod ste mi izpili v petih minutah pa za to hočete 50€!"
 "Če bi želeli, bi vam ga lahko pulili tudi dva uri!"

"Gospod doktor, ali imam samo jaz to bolezen?" "Kje pa, na pokopališčih je polno takih, ki so jo imeli!"

"Kaj pravite?" zaskrbljeno vpraša pacient kardiologa, ki mu je pregledal delovanje srca. "Hm. Nekoliko je res slabotno, vendar ste lahko mirni. Do konca bo že vdržala."

Medicinska sestra je rekla bolniku, ki so ga ravno kar sprejeli v bolnišnico:
 "Zdaj pa se slecite in pojdite v posteljo. Tolej bom prišla za vami!"

"Doktor, trenutno nimam denarja, da bi vam plačal zdravljenje. Vam bom pa v oporoki zapisal del premoženja. Ste za to?"

"Seveda sem! No sedaj mi pa vrnite recept, ki sem vam ga napisal, da vam bom predpisal nekaj drugega."

Doktor izpolnjuje kartotečni list in vpraša:

"Kadite?"

"Ne."

"Pijete?"

"Tudi ne."

Doktor nekaj časa zre v pacienta, nato pa mu reče
 "Nekaj bom že našel, da vam bom prepovedal."

"Gospod doktor, bo moja operacija zelo draga?"

"Nič ne skrbite, to skrb lahko prepustite vašim dedičem!"

"Gospod doktor, kaj pa če operacija ne bo uspela?" je prestrašeni pacienti uprašali doktorja tik preden so mu dali anestezijo.

"Tega pa ne boste doživeli!" ga je potolažil kirurg.

"Ne morem se odločiti med tem da grem na operacijo ali da umrem!" reče "pacient doktorju. Ž malo reče lahko oboje" reče doktor.

"Te tablete, ki sem vam jih predpisal, so tako močne, da jih lahko jemljejo le pacienti, ki so odličnega zdravja."

Razgovor dveh kirurgov:

"Teoretično pacient Mihec sploh ne bi smel preživeti operacije!" je rekel prvi.

"No vidite kolega, kaj napravi močna volja do življenja. Proti njej je tudi moderna medicina nemočna."



SPOROČILA USTVARJAMO LJUDJE. GOVORIMO IN PIŠEMO. PISALO JE NAŠ GLAS IN ČRNILO DUŠA VSEBINE

V Vivi skupaj z našimi kupci ustvarjamo že od leta 1967. Smo družinsko proizvodno podjetje, kjer že tretja generacija nadaljuje in nadgrajuje, kar je pred 57. leti zastavil gospod Jože Melanšek.

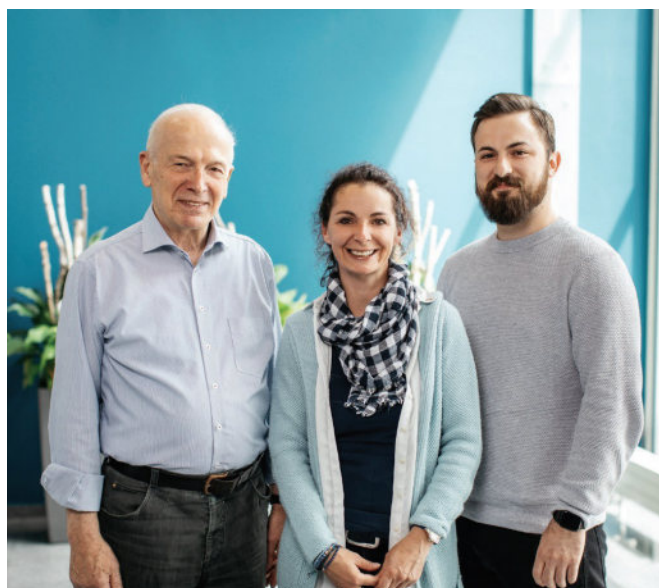
Proizvajamo črnila, črnilne vložke, nalivna peresa, rolerje, finelinerje, flomastre, kemične svinčnike, markerje in druga pisala. V glavnem delujemo kot OEM partner za glavne blagovne znamke pisal in ostalih šolskih potrebščin, kot so Pelikan, Faber Castell, Mercurius, Online, Staedtler, Jolly, Diplomat, Kaweco, Sheaffer, Manuscript in mnoge druge. Izdelava pisal po meri naših strank nam ni tuja.

Smo zelo prilagodljivi glede tiskanja, graviranja, pakiranja in lahko pomagamo narediti celoten program potrebščin v barvah, embalaži in z grafiko po meri kupca. Naša ponudba je v glavnem osredotočena na pisalne potrebščine za šolo, imamo pa tudi izdelke za umetnost in kreativno (kot so naša kaligrafska pisala in flomastri) ter darila, kot so lesena pisala in pa družina pisal B4 (Before), ki si jih lahko si ogledate v naši spletni trgovini:

[Vivapen shop](#)

Izdelujemo tudi iz 100-odstotno recikliranega ABS materiala, ki se lahko uporablja za vse naše standardne modele.

Trudimo se, da spodbujamo pisanje z roko, saj le to vpliva tudi na razvoj možganov, in sicer obeh hemisfer. Prav tako se krepi spomin, koncentracija, fina motorika, ergonomija telesa in pa širi razvoj na področju jezika, tudi čustev in razmišljanja. Kadar pišem z roko, moramo tudi v naprej razmišljati o vsebini, o obliki in se tako tudi gradimo kot osebnost.



V Vivapenu izdelujemo nalivna peresa, ki so primerna prav za začetnike pisanja. Navadno so to lesena nalivna peresa, ki so malo debelejša, da jih otroci lažje držijo v roki in tudi dovolj trpežna, da preživijo prve začetke učenja pisanja z roko. Nalivna peresa so lahko različnih barv in oblik, prav tako pa lahko imajo tudi različne konice, kot so: M (medium), F (tanka), EF (zelo tanka), B (debelejša), ali tudi kaligrafske konice različnih debelin. Prav tako imamo tudi peresa za levičarje z oznako L. Ob tej priložnosti naj poudarim, da nalivno pero NI pisalo s kroglico, kot to večkrat zasledimo v oglaših, trgovinah ali celo navodilih učiteljev. Nalivna peresa so le pisala, ki imajo pero (levo nalivno pero, desno je roler):

Res je pomembno, da rolerja/pisala s kroglico ne enačimo z nalivnim peresom za levičarje, to je zelo zmotno mišljenje.



Obe pisali pa uporabljata črnilne vložke in zelo pomembna je pravilna aktivacija:

<https://www.youtube.com/watch?v=7GnjIBks7FQ>

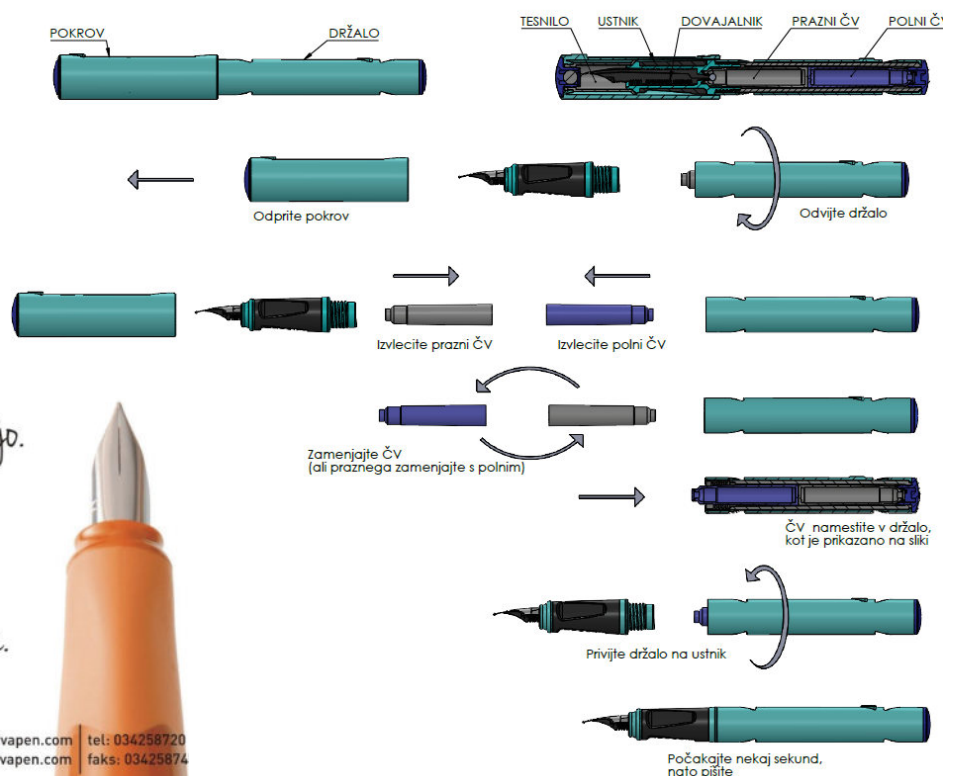
Od pravilne aktivacije je tudi odvisna kvaliteta pisanja in posledično dobra uporabniška izkušnja.

Naš razvoj temelji na dobrih poslovnih odnosih, inovativnih idejah, kakovosti in prilagodljivosti. Stavimo tudi na odzivnost in usmerjenost h kupcem ter strokovne in motivirane, zadovoljne zaposlene. Smo razvojni partner svojih kupcev in stremimo k nenehnemu izboljševanju procesov, materialov,

tehnologije in izdelkov. Konkurenčne prednosti ustvarjamo z razvojem unikatnega dovajalnega sistema pisal.

Kot podjetje, ki je močno vpeto v globalne tokove, tudi v Vivapenu sledimo trendom, ki jih zastavlja koncept Industrija 4.0 in pametne tovarne, ki temelji na digitalizaciji ter avtomatizaciji in robotizaciji. Te postopoma uvajamo tudi v svojem podjetju.

Z veseljem podpiramo prizadevanja Društva Radi pišemo z roko. Želimo narediti nekaj dobrega za razvoj otrok in ohraniti kulturo pisanja. Upamo, da bomo s skupnimi močmi zmogli napisati lepo zgodbo.



Ustvarjamo za tiste, ki pišejo.
In sami pišemo.
A ne karkoli in kakorkoli.
Naša sled mora biti odlična.



DANIJELA ZUPAN SE PREDSTAVI

Sem Danijela Zupan, Dolenjka. V Novem mestu sem obiskovala osnovno šolo, nižjo gimnazijo in učiteljišče. Z dekretom tedanjega okraja Novo mesto sem leta 1958 dobila službo učiteljice na Osnovni šoli Šentrupert, kjer sem poučevala vse do upokojitve različne predmete (celo ruščino), največ pa svoj najljubši predmet – slovenščino. Za odlično podlago pri poučevanju sem bila ves čas hvaležna svojima profesorjema slovenščine Milanu Dodiču in Karlu Bačerju. Žal kasneje ob preobilnem delu nisem dokončala še študija slovenskega jezika in zgodovine na Višji pedagoški šoli v Ljubljani, sem pa vseeno med prvimi na Dolenjskem vnašala v pouk slovenske slovnice, ki je bila zame vsa leta poučevanja prav poseben konjiček, nove poglede, kakor jih je predstavil jezikoslovec Jože Toporišič, čeprav za tiste novosti takrat še ni bilo učbenikov.

Še posebej me je zaznamovalo mentorstvo novinarskega krožka, ki sem ga na šoli vodila še po upokojitvi, skupaj 40 let. Pri krožku sem uvajala ustvarjalno pisanje. Svoje izkušnje o tem sem objavila v okviru Zavoda RS za šolstvo v članku Motivacija za sporočanje na razredni stopnji. Bila sem med prvimi na Dolenjskem, ki sem za nadarjene učence uvajala dodatni pouk slovenskega jezika.

Šolsko glasilo Preproste besede, poimenovano s soglasjem pesnika Toneta Pavčka po njegovi pesmi, je dobilo več priznanj. V oporo pri izdajanju glasila mi je bil soprog Jože Zupan, s katerim sva se spoznala na dramskem tečaju v Kopru, kamor je prišel kot amaterski igralec in prvi režiser sovaščanke, kasneje legendarne igralke Milene Zupančič z Bohinjske Bele. Na šoli v Šentrupertu je bil profesor slovenskega jezika in kasneje ravnatelj. Sodelovala sva pri izdaji čudovitih številk šolskega glasila. Še posebej so izstopala naslednja: Razvozlavamo jezikovne vozle, Pravopis s srcem, Zaželeli si pesem, Življenje s smehom, Strahko, Drobcu kulturne dediščine, Tudi voda je moj svet, Definicije ... Posebna številka z naslovom Pozdravljeno, zeleno drevo s čudovitimi ilustracijami Lucijana Reščiča je dobila priznanje za inovativnost. S člani krožka sem pripravila tudi prvi turistični priročnik Šentrupert- moj kraj.

Člani krožka so objavljali tudi v občinski literarni reviji Srečanja. Za svoje prispevke so prejeli številna priznanja in nagrade (celo polet z letalom) pri časopisih in na Radiu Ljubljana; zanj so z novinarkama Tanjo Pirš in Valči Ravbar pripravili tudi več kot 50 samostojnih oddaj. Ob proslavljanju 400-letnice šolstva v Šentrupertu so me člani krožka številnih generacij presenetili, ker so se zbrali v večjem številu in smo več ur ganjeni obujali nepozabne spomine.

Nekateri od članov krožka še vedno literarno sodelujejo. In tudi jaz sodelujem z njimi. Tako sem napisala dialektologinji dr.



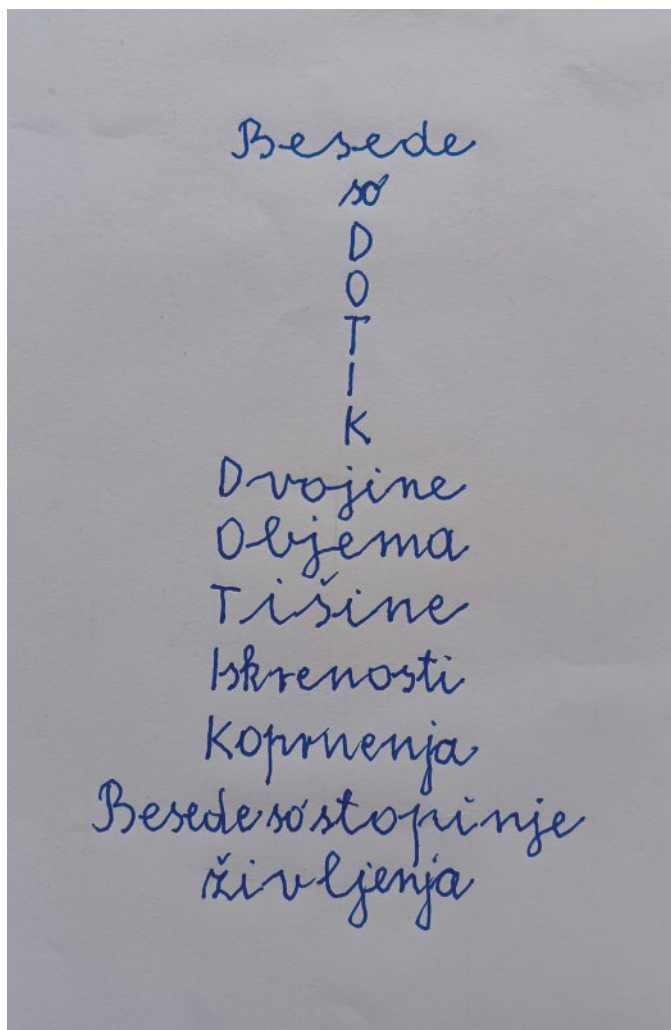
Danijela Zupan, Foto: Damjana Zupan

Veri Smole recenzijo za njeno knjigo o šentruperskem narečju Naruobe prav in spremno besedilo za strokovno knjigo Naj medi Branka Obrnoviča, odličnega poznavalca čebel, ter za monografijo dr. Jožeta Uhana Zapisi iz Šentruperta.

Posebno besedno prijateljstvo pa prepletava z nekdanjo članico krožka Zdenko Debernardi. Z veseljem napišem spremna besedila k njenim pesniškim zbirkam, zadnjo z naslovom Dotiki bližin in daljav, pa sva ustvarili skupaj.

Svoje prve literarne objave sem imela v šolskem glasilu Naša misel na učiteljišču, nato še v Dolenjskem listu, v Šolskih razgledih ter v občinskem glasilu Šentrupert. Sodelujem tudi pri literarnih razpisih JSKD in Pranger, nekaj mojih pesmic pa je izšlo tudi v prilogi časopisa Delo Ona. Posebej uživam ob dopisovanju s pisatelji in pesniki, ki nama z možem podarijo svoje knjige. Vedno jim napišem daljše mnenje o njihovi vsebini. Pisatelju Ivanu Sivcu sem napisala tudi spremno besedo za njegovo knjigo Izgubljeni Prešeren ter uredila zbirko pesmi Berte Golob Besede srca. Še posebej z užitkom pa oba z možem jezikovno pregledujeva gradiva za knjige in druga besedila. S tem lektoriranjem ohranja svoje nekdanje poklicno poslanstvo. To nama tudi v starosti pomeni veliko vrednoto. Oba sva bila med redkimi, ki sva svojo pedagoško pot opravila na šentruperski osnovni šoli. Zelo sva ponosna na številne učence, ki so v širšem prostoru pustili vidno sled in večkrat povedo, da so dobili na osnovni šoli dobro podlago za prihodnost.

NAŠI ČLANI



Naj še povem, da sem za svoje ustvarjalno delo dobila plaketo občine Trebnje; še posebej skrbno pa hranim priznanje, ki so mi ga kot zunanji sodelavki v povezavi z novinarskim krožkom podelili skupaj z legendarnim novinarjem Jurijem Gustinčičem, takratnim dopisnikom tržaškega radia, na Radiu Slovenija. Kot par sva bila z možem prejemnika priznanja pri reviji Ženska – Naša žena kot izjemni osebnosti leta.

Največje priznanje mojega življenja pa je naša družinska množina: moj mož Jože, s katerim sva srečna zakonca že več kot 60 let, hčerki pianistka in glasbena pedagoginja Damijana, zaposlena na Konservatoriju za glasbo v Ljubljani, in Tadeja – urednica pri založbi Chiara ter voditeljica literarnih in drugih prireditev – pa še najini čudoviti vnuki Julian, Alma in Aleks.

Šentrupert, aprila 2024

P.s.: Življenjsko energijo pa mi daje delo na vrtu okrog hiše in še posebej sprehod med cvetličnimi grmi in rožami, ki jih tudi sama vzgajam. Bogatijo pa naju z možem tudi srečanja s prijatelji različnih generacij in uživanje ob obiskih kulturnih prireditev. Oba sodelujeva tudi pri bralni znački za odrasle v okviru knjižnice Pavla Golie Trebnje, saj uživava ob branju knjig.

Damijela Lupan



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



10. teden pisanja z roko
od 20. do 24. januarja 2025

NAŠI PODPORNICI

