

*Operacija se delno financira iz Evropske unije iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstva za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: 3. razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve 3.2: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.*

|                                    |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv razpisa / operacije          | Javni razpis za sofinanciranje izobraževalnih programov za dvig ravni pismenosti in Projektno učenje za mlajše odrasle od 2010 do 2013 / »Dvig ravni pismenosti« |
| Ime izobraževalne aktivnosti       | Usposabljanje za življenjsko uspešnost – Moje delovno mesto                                                                                                      |
| Izvajalec izobraževalne aktivnosti | Cene Štupar – Center za permanentno izobraževanje, Linhartova 13, Ljubljana                                                                                      |

## USPOSABLJANJE ZA ŽIVLJENJSKO USPEŠNOST –

### MOJE DELOVNO MESTO

(UŽU - MDM)

### IZVEDBA V ZPKZ DOB

### GRADIVA ZA UDELEŽENCE

01. 4. 2012 – 30. 6. 2012

(izvedba še traja, in sicer do 31. 8. 2012, gradivo bomo tako z nadaljnjimi srečanji dopolnili)

Pripravila učiteljica UŽU- MDM:

Tatjana Brank Pečko

**UPORABLJENO GRADIVO V POVEZAVI Z NAVEDENIMI TEMAMI:**

1. POTUJEMO PO SLOVENIJI

(Slovenija in zaposlitvene možnosti)

2. POTOVANJE PO SVETU

3. GOSPODARSKO POSLOVANJE

4. GOSPODARSKO POSLOVANJE IN DEDNO PRAVO

5. POTOVANJE PO SVETU

(možnosti zaposlitve, študija, način življenja v Angliji, na Škotskem in v Walesu)

6. E – PODPORA

7. ČUSTVENA INTELIGENCA

8. ZDRAVJE IN DELOVANJE ČLOVEKOVEGA TELESA

9. O MOŽGANIH

(zakaj so možki možki)



## 1. POTUJEMO PO SLOVENIJI

(Slovenija in zaposlitvene možnosti)



1. V zemljevid Slovenije vpišite naslednja mesta: Ljubljana, Maribor, Kranj, Celje, Novo mesto, Postojna, Jesenice, Koper.
2. V zemljevid Slovenije vpišite naslednje reke in jezera: Sava, Sora, Soča, Ljubljanska, Mura, Drava, Bohinjsko jezero, Blejsko jezero, Cerktuško jezero.
3. Zakaj Cerktušskemu jezeru rečemo presihajoče jezero?
4. V zemljevid Slovenije vpišite regije naše države.
5. V zemljevid Slovenije vpišite narodne manjšine ob mejah s sosednjimi državami.
6. Katera verstva se pojavljajo v naši državi? Katero je številčno najboljše zastopano?
7. Kolikšna je površina Slovenije?
8. Ali je Slovenija najmanjša država v Evropi?
9. Zapišite nekaj kulturnih in naravnih znamenitosti v Sloveniji.
10. V katerem delu Slovenije bi živeli, če bi lahko izbirali in zakaj?

## DELOVNA RAZMERJA IN PRAVICE IZ DELA TER TRG DELA IN ZAPOSLOVANJE UREJAJO:

- ZAKONI
- PRAVILNIKI
- UREDBE
- ODREDBE
- NAVODILA
- SHEME
- SKLEPI
- RESOLUCIJE
- PRAKTIČNE SMERNICE
- PRIPOROČILA

### **VLOGA AGENCIJE NI ENAKA ZAVODU ZA ZAPOSLOVANJE.**

- ZAVOD IŠČE SLUŽBO BREZPOSELNIM OSEBAM
- AGENCIJA IŠČE NA TRGU PODJETJE KATEREMU LAHKO PONUDI KANDIDATA

### KONCESIJA

Agencija, ki ima z Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve sklenjeno koncesijsko pogodbo za posredovanje zaposlitev in dela, lahko opravlja dejavnost posredovanja zaposlitve in posredovanja dela tako, da za brezposelne osebe in druge osebe išče zaposlitev ali delo in jih napotuje k delodajalcem zaradi sklenitve delovnega razmerja ali zaradi vključitve v delo.

Posredovanje zaposlitve in posredovanje dela obsega iskanje, izbiro in nameščanje oseb ter delo v zvezi z njihovim zaposlovanjem za potencialne delodajalce in delojemalce.

### REGISTER

- Agencija, ki je vpisana v register agencij za zagotavljanje dela, lahko opravlja dejavnost zagotavljanja dela delavcev drugemu delodajalcu tako, da delavce, ki so pri njej zaposleni, na podlagi posebne pogodbe posreduje drugemu delodajalcu zaradi opravljanja dela pri drugem delodajalcu oziroma uporabniku.
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve v upravni zadevi vpisa v register odloči z odločbo, na podlagi katere se opravi vpis v register agencij za zagotavljanje dela, ki ga vodi Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.

#### 1. NAJ IŠČEM DELO SAM ALI GREM NA KADROVSKO AGENCIJO

## 2. NA KAJ BODIMO POZORNI KO IŠČEMO SLUŽBO PREKO AGENCIJE

- VELIKOKRAT GRE ZA ISTO DELOVNO MESTO Z RAZLIČNIMI NAZIVI-MARKETINŠKI PRISTOP.

POZITIVNO:

- POSLOVNO SODELOVANJE MED AGENCIJO IN PODJETJEM
- VEČKRAT POSREDOVANI K NAROČNIKU – POZITIVNO ZA KANDIDATA

NEGATIVNO:

- ČAS, KI GA PORABIMO

### NASTOP in IZGLED:

1. BODIMO SPROŠČENI
2. BODIMO SAMOZAVESTNI
3. BODIMO ISKRENI
4. BODIMO OPTIMISTI
5. ZUNANJI IZGLED PRILAGODIMO PODJETJU

NA RAZGOVORU:

1. Vprašalnik
2. Razgovor
3. CV (življenjepis)

## INTERVJU:

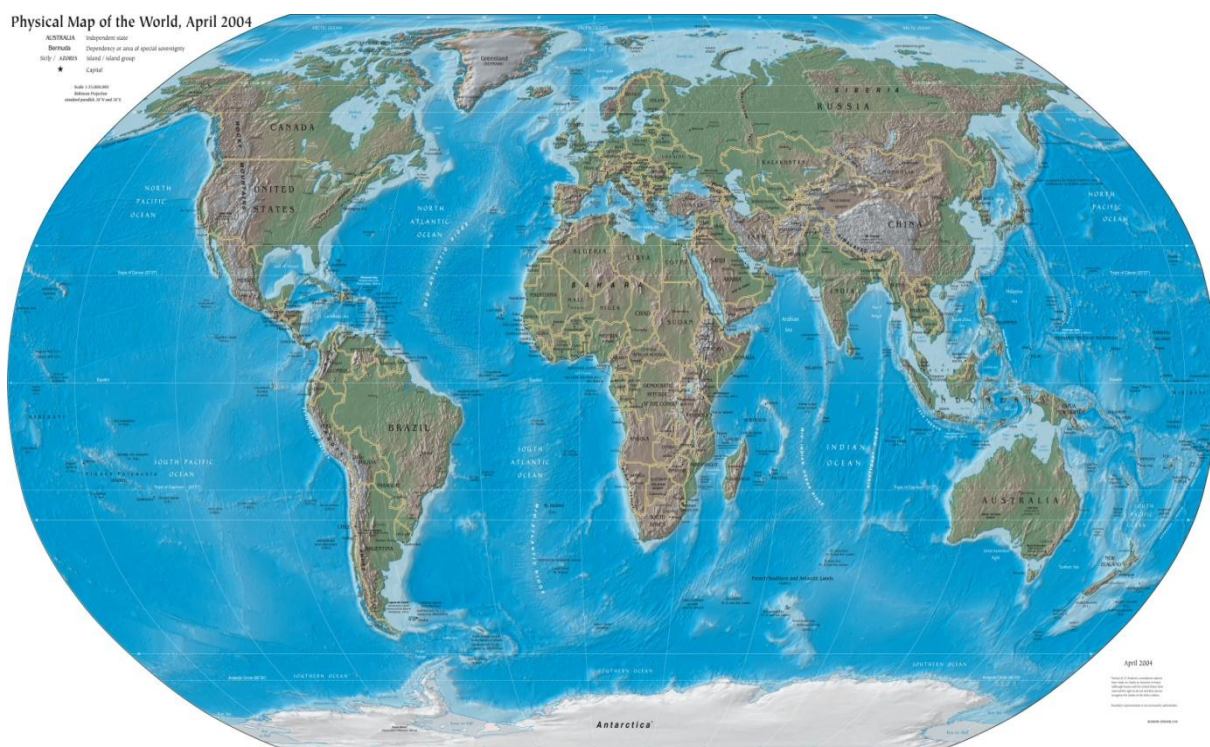
VPRAŠANJA BODO ODPRTEGA TIPA IN BODO KVANTIFICIRANA

1. RAZBREMENILNA VPRAŠANJA
2. ZAČETNA OBŠIRNA VPRAŠANJA
3. VPRAŠANJA S SEZNAMOM MOŽNOSTI
4. DVOSTRANSKA VPRAŠANJA

## 5. PREBOJNA VPRAŠANJA

Ob sporočilu, da smo sprejeti na delovno mesto, ne pozabimo na sklep o izbiri, ki nam zagotavlja formalnost potrditve. Po sklepu sledi pogodba o zaposlitvi. Preberemo natančno vse člene in ne le preletimo vsebine. Ob zaposlitvi tudi preverimo ali smo dejansko prijavljeni in se za nas plačujejo prispevki.

## 2. POTOVANJE PO SVETU



1. Na zemljevid zapišite imena vseh celin!
2. Zraven imen celin zapišite še uradne jezike na tej celini (največ 5).
3. Katera verstva se pojavljajo na posameznih celinah?
4. Katera je največja in katera najmanjša celina na svetu?
5. Katere države spadajo v Evropsko unijo?

6. Kje poteka meja med Evropo in Azijo?
7. Katere države na svetu so najbolj nevarne za turiste? (največ 3)
8. Katere države nimajo urejenega obveznega zdravstvenega zavarovanja? (najmanj 3)
9. V katerih državah ste do sedaj že bili in kakšen je bil namen vašega potovanja?
10. V katero državo si najbolj želite potovati in zakaj?

## EVROPA - VAJA 1

**I. Poiščite na zemljevidu in napišite glavna mesta naslednjih držav:**

1. Norveška
2. Švedska
3. Finska
4. Ukrajina
5. Turčija
6. Hrvaška
7. Makedonija
8. Romunija
9. Albanija
10. Madžarska
11. Belorusija
12. Estonija
13. Danska
14. Litva

15. Slovaška
16. Latvija
17. Poljska
18. Francija
19. Avstrija
20. Nemčija
21. Švica
22. Anglija
23. Irska
24. Portugalska
25. Severna Irska
26. Španija
27. Monako
28. Andora
29. San marino
30. Bolgarija
31. Nizozemska
32. Češka
33. Belgija
34. Ciper

35. Malta

36. Bosna

37. Italija

38. Srbija

## **VAJA 2 - ZGODOVINA**

1. Evropa meri približno deset milijonov km<sup>2</sup>, izmed vseh celin pa je:

- največja
- najmanjša
- najdaljša
- najširša

2. Neandertalski človek je živel v Evropi od 85.000 do 35.000 let pred našim štetjem, takrat pa je brez jasnega razloga izginil. Ime je dobil po pokrajini v Porenju v:

- Italiji
- Avstriji
- Nemčiji
- Švici

3. Kamena doba se je v Evropi začela pozneje kot na Bližnjem vzhodu. Viden je bil napredek v obdelavi kamna, živinoreji in:

- ognju
- nabiralništvu
- kuhanju
- poljedelstvu

4. Evropa je bila v grški mitologiji verjetno Feničanka. Zeus jo je ugrabil in jo odnesel na celino, pri tem pa si je nadel podobo:

- konja
- ovce
- volka
- bika

5. Rimski imperij se je širil z osvajanjem ozemelj. To mu je omogočala močna in dobro organizirana vojska. Znani so bili predvsem:

- konzuli
- legionarji
- plebejci
- Ahajci

6. Arabci so prinesli v Evropo številna znanja, zlasti iz astronomije in medicine. Od njih so Evropejci prevzeli:

- verovanje
- pisavo
- številke
- črke

7. V srednjem veku so po vsej Evropi postavljali katedrale in:

- gledališča
- gradove
- tovarne
- trgovine

8. V 18. Stoletju se je najprej v Angliji, nato pa še v preostali Evropi začela industrijska revolucija. Prva industrija, ki se je mehanizirala, je bila:

- lesna
- tekstilna
- letalska
- avtomobilska

9. Leta 1738 so v Italiji izkopali ostanke antičnega mesta, ki ga je leta 79 prekril pepel iz ognjenika Vezuv. Mesto se imenuje:

- Rim
- Neapelj
- Pompeji
- Bologna

10. Leta 1776 je 13 angleških kolonij razglasilo neodvisnost. Postale so:

- Kanada
- Avstralija
- Nova Zelandija
- ZDA

### **VAJA 3 - SEVERNA EVROPA**

1. Katere je glavno mesto Danske?
2. Kdo je napisal tragedijo Hamlet?
3. Prvi danski časopis je izšel leta 1966, izhaja pa še danes in ga prebirajo v 80 odstotkih gospodinjstev. Katera je posebnost prvega izdanega časopisa?

4. Kako imenujemo velike skupne grobnice, kamor so pred tisočletji Danci pokopavali umrle?
5. Kako se imenujejo ladje, s katerimi so Vikingi osvajali tuja ozemlja?
6. Na Danskem je malo bogatih in malo revnih prebivalcev. Kako se kaže enakost pri Dancih tudi v navadah ljudi?
7. Po kakšni, zelo dolgi ulici je znan København?
8. Katera je najstarejša zvezdna opazovalnica v Evropi?
9. Kaj je posebnost Danske?
10. Kateri danski avtor je napisal Cesarjeva nova oblačila?
11. Koliko otokov sestavlja Dansko?
12. Iz kakšnih kock je na Danskem sestavljen zabavišni park?
13. Kateri je največji otok na svetu in pod katero državo sodi?
14. Kaj pomeni izraz Inuiti?
15. Kako je bil razdeljen tradicionalni dom Estoncev?
16. Katero je glavno mesto Estonije?
17. Po čem je znana Estonija – kar krasi dimnike hiš po mestih?
18. Glavno mesto Latvije je?
19. Na katere države meji Litva?

20. Katerega leta je Litva postala neodvisna država?
21. Koliko prebivalcev ima Islandija?
22. Kaj prekriva več kot 10 odstotkov Islandije?
23. Ali je Islandija res drugi največji otok v Evropi?
24. Na Islandiji živi od 8 do 10 milijonov mormonov. Kako jih še drugače imenujemo?
25. Na čelu Islandije je?
26. S čim se v glavnem preživljajo Islandci?
27. Katera žival živi na visokih planotah na Norveškem?
28. Kako veliki so lahko losi in v kakšnih predelih živijo?
29. Katere ribe največ nalovijo na Norveškem in so povezane s sladkimi vodami – rekami?
30. Kako se imenuje norveški raziskovalec ki je leta 1911 s smučmi pretekel skoraj 3000 km in prispel na južni pol?
31. Kakšne pravice imajo Laponci v zvezi s severnimi jeleni?
32. Na katere države meji Finska?
33. Kaj je značilno za Fince v zvezi z zdravjem (toplo-mrzlo)?
34. Kateri je nepogrešljivi kos pohištva v finski hiši?
35. Katera država v Evropi ima najstarejšo ustavo na svetu?

36. Katera je znana švedska pisateljica za otroke?

37. Kdo je bil Alfred Nobel in po čem je znano njegovo ime?

### **DRUŽENJE Z AMERIČANI**

**Navodilo: Prosim prevedite naslednji tekst v angleški jezik**

Jack: Od kod ste prišli, Breda?

Breda: Iz Kranja, Slovenija.

Ali ste že dolgo čas v Ameriki?

Eno leto sem v ZDA.

Ste zadovoljni (s svojim življenjem) tukaj?

Da. Amerika mi je zelo všeč.

Ste našli delo?

Sem študentka na univerzi.

Ste se učili angleščine pred prihodom v Ameriko?

Kaj vas je začudilo, ko ste se prvič srečali z Američani?

Po prihodu sem opazila in še opažam, da je v ZDA veliko večja neformalnost v odnosih kot v Sloveniji.

Ali lahko navedete primer?

Nisem pričakovala, da se ljudje v medsebojnih odnosih kličejo po imenih.

V Ameriki to slišiš velikokrat.

Moj prvi učitelj angleščine v ZDA je bil str približno šestdeset let, a smo ga klicali Tom. On sam je hotel, da ga kličemo po imenu. Včasih se vidi odstopanje od formalnosti v načinu, kako se Američani oblačijo.

Ali vas je še kaj presenetilo v tej deželi?

Nepričakovani so bili tipični ameriški pozdravi.

Američani lahko odgovorijo na pozdrav »Kako ste?« s »Hvala dobro«, celo če se ne počutijo dobro.

To je čudno, kajne? Imam vtis, da ameriških pozdravov ni treba jemati dobesedno.

### 3. GOSPODARSKO POSLOVANJE

#### VAJA 1

GOSPODARSTVO:

Je neka \_\_\_\_\_, ki se ukvarja s pridobivanjem dobrine z namenom zadovoljevanja človekovih potreb.

FIRMA:

Je \_\_\_\_\_, pod katerim posluje družba in je vpisana v \_\_\_\_\_.

PODJETJE:

Je enota, v kateri poteka \_\_\_\_\_ dejavnost.

DOBRINA:

Je \_\_\_\_\_ ali \_\_\_\_\_ s katerim zadovoljujemo človekove potrebe.

POTREBA:

Je občutek \_\_\_\_\_ in hkrati želja po zadovoljitvi.

DELNICA:

Je \_\_\_\_\_ listina.

KAKŠEN PROMET POZNAMO?

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_.

PLAČILNI NALOG:

Obrazec, ki se uporablja za \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_, polog gotovine.

### **Navodila za reševanje:**

**Vstavite manjkajoče besede oziroma dopolnite stavke.**

1. Med subjekti v gospodarstvu potekajo tokovi. Kadar gre za tok dobrin in storitev govorimo o \_\_\_\_\_ (denarnih/materialnih/nematerialnih) tokovih, kadar pa gre za tok plačil pa o \_\_\_\_\_ (denarnih/materialnih/stvarnih).
2. Osnovne ali eksistenčne potrebe so \_\_\_\_\_ (luksuzne/življenjske/kulturne) potrebe. Zdravstvo in šolstvo sta primer \_\_\_\_\_ (individualne/družbene/luksuzne) potrebe.
3. Storitve so \_\_\_\_\_ (materialne/nematerialne/finančne) dobrine. O investicijskih dobrinah govorimo, kadar gre za dobrine, ki so namenjene \_\_\_\_\_ (zasebni rabi/nadaljnji predelavi/končni prodaji).
4. \_\_\_\_\_ (potrebe/dobrine/storitve) uporabljamo za zadovoljevanje človeških \_\_\_\_\_ (potreb/dobrin/storitev).
5. Delitev dela v podjetju se imenuje \_\_\_\_\_ (mednarodna/narodna/tehnična) delitev dela. Prednost te delitve je \_\_\_\_\_ (daljši/krajši/srednji) čas učenja.

6. Delitev dela med podjetji se imenuje \_\_\_\_\_  
(mednarodna/narodnogospodarska/tehnična) delitev dela in je lahko navpična in \_\_\_\_\_ (vertikalna/horizontalna/diagonalna).
7. Če si podjetja sledijo zaporedoma (ovca -volna, prevoz v predelavo, izdelava plašča, prevoz in prodaja) govorimo o \_\_\_\_\_  
(vertikalni/horizontalni/diagonalni) delitvi dela, če pa gre za specializirana podjetja, ki izdelujejo sorodne izdelke pa govorimo o \_\_\_\_\_  
(vertikalni/horizontalni/diagonalni) delitvi dela.
8. \_\_\_\_\_ (podjetje, obrat, firma) je gospodarska enota, v kateri izdelujejo materialne dobrine in opravljajo storitve za potrebe tretjih oseb (naročnikov): vrtnarstvo, trgovine,... \_\_\_\_\_ (podjetje, obrat, firma) je ime podjetja, s katerim podjetje posluje in je vpisano v sodni register.
9. \_\_\_\_\_ (podjetje/obrat/firma) je ime podjetja s katerim podjetje posluje in je vpisana v \_\_\_\_\_ (sodni register/zemljiški register/register).
10. Po odjemalcih ločimo proizvodnjo \_\_\_\_\_ (javnih/končnih/zasebnih) in proizvodnjo \_\_\_\_\_ (javnih/investicijskih/zasebnih) dobrin.
11. Vsi gospodarski subjekti, ki so povezani s poslovanjem podjetja se imenujejo \_\_\_\_\_ (dobavitelji/kupci/partnerji) podjetja. Njihovi interesi in interesi podjetja so pogosto \_\_\_\_\_ (enaki/nasprotujoči/enakovredni).
12. V podjetju imamo \_\_\_\_\_ (poslovna sredstva/delovno silo/investicije) in premoženje oziroma \_\_\_\_\_ (poslovna sredstva/delovno silo/investicije).
13. Delovna sila ali človekovo delo, ki se deli na \_\_\_\_\_  
(izvajanje/vodenje/financiranje) dela kamor sodijo delo za strojem, čiščenje, enostavna opravila ter \_\_\_\_\_ (izvajanje/vodenje/financiranje), kamor sodijo odločanje, kontrola, načrtovanje in razporejanje.

14. Poslovna sredstva podjetja se delijo na \_\_\_\_\_ (stalna/gibljava/storitve) (npr. zgradbe) in \_\_\_\_\_ (stalna/gibljava/storitve) (npr. material) sredstva.

15. \_\_\_\_\_ pogodba (prodajna/najemna/delovna) je \_\_\_\_\_ (soglasna/tiha/nesoglasna) izjava volje med ponudnikom (prodajalcem) in povpraševalcem (kupcem), da bosta menjala stvarne dobrine ali storitve za denar.

16. Navedba kupca in prodajalca sodi med \_\_\_\_\_ (obvezne/redne/občasne) sestavine v prodajni pogodbi, medtem ko so dobavni in plačilni pogoji del \_\_\_\_\_ (obveznih/rednih/občasnih) sestavin.

17. Soglasna izjava volje pomeni, da se obe strani \_\_\_\_\_ (ne strinjata/strinjata/razumeta) s prodajno pogodbo, \_\_\_\_\_ (dopustnost/prostovoljnost/poslovna sposobnost) pomeni, da za sklenitev posla ne uporabljamo sile, groženj.

18. Poslovna sposobnost partnerjev pomeni, da so osebe \_\_\_\_\_ (mladoletne/polnoletne/izobražene) in \_\_\_\_\_ (poklicno/umsko/fizično) popolnoma sposobne.

19. Pogodbe z \_\_\_\_\_ (približno/natančno/začasno) navedbo količine, kar pomeni, da se mora naročena količina ujemati z dobavljeno, pogodbe s \_\_\_\_\_ (približno/natančno/začasno) navedbo količine ali cirka pogodbe so tiste, kjer je količina približno navedena in so možna odstopanja (npr. 2%).

20. \_\_\_\_\_ (dobavni/prodajni/splošni) pogoji vključujejo izpolnitveni čas in kraj dobave, \_\_\_\_\_ (dobavni/prodajni/splošni) pogoji pa izpolnitveni kraj in čas plačila.

21. Menice se uporablja kot \_\_\_\_\_ (stalno/plačilno/materialno) sredstvo in kot \_\_\_\_\_ (obvezen/zavarovalni/stalni) instrument.

Poslovna pisma pišemo:

- Kratko in natančno,
- V kratkih stavkih
- Brez odvečnih formulacij
- Kljub temu vljudno (pismo ni telegram)

Velja enostavno pravilo:

„Stavki, ki bi bili dolgovezni v telefonskem pogovoru so dolgovezni tudi v pismu“.

Naslednji primeri pojasnjujejo, kaj s tem mislimo:

**Slab primer:**

Vas smemo prositi za obvestilo, ali zadostuje, da vam predložimo naše predloge pisno, ali pa naj vas naš gospod Bahun ponovno obišče osebno?

### Boljši predlog:

## Kratki stavki!

Vam zadostuje naša pisna ponudba ali naj vas ponovno obišče gospod Bahun?

**Slab primer:**

Kot je razvidno iz priloženega cenika, ki vam ga pošiljamo za orientacijo, dobavljamo omenjeni izdelek v dveh različnih velikostih.

### Boljši predlog:

## Brez odvečnih mašil in floskul!

Kot vidite iz priloženega cenika, dobavljamo artikel dveh velikosti.

**Slab primer:**

Vljudno vas prosimo za vrnitev kopij, brž ko bodo podpisane.

### **Boljši predlog:**

#### **Uporabite glagole namesto samostalnikov!**

Prosimo, da nam vrnete podpisane kopije.

### **Slab primer:**

S svojim dobropisom z dne 18. septembra smo vam pomotoma vknjižili v dobro 50 zvitkov zavojnega papirja št. 52.

To je seveda popolnoma napačno in vas vljudno prosimo, da nam napako oprostite. Skupno z našim današnjim pismom dobite pravi dobropis. Kar zadeva naš napačni dobropis, vas prosimo, da ga uničite.

### **Boljši predlog:**

#### **Krajše, jasnejše in prav tako vljudno je naslednje besedilo!**

Žal smo se zmotili: prejeli ste napačni dobropis, datiran z dne 18. septembrom. Danes pošiljamo pravega.

Prosimo, da dobropis zamenjate, nam pa napako oprostite.

### **Za premislek!**

Poenostavite ali preoblikujte naslednje vsebine:

1. Najlepše vas naprošamo, da pregledate priloženi osnutek pogodbe, in vljudno prosimo da nam osnutek, opremljen z vašim podpisom, vrnete.
2. Brezplačna izmenjava poslanih zgoščenk (CD) v bodoče ne bo več možna, ker smo pogosto ugotavljali, da so bile zgoščenke večkrat igrane in jih zato nismo mogli normalno prodajati.
3. Vljudno vas prosimo za telefonski ali pisni odgovor na naše povpraševanje z dne 20. oktobra 2007 v zvezi z najetjem avtobusa za 40 oseb za izlet našega podjetja.
4. Če še vedno računate z možnostjo zamenjave, vam dovoljujemo, da vrnete blago z napako, mi pa vam bomo čim prej poslali nadomestno in zaračunali le prevozne stroške.
5. Na vaše naročilo z dne 23. novembra 2007 vam moramo, žal, sporočiti, da cenik, priložen naši nekdanji ponudbi z dne 12. junij 2007, ne velja več.

6. Obžalujemo, da smo izstavili napačen račun in obljublamo, da vam bomo poslali popravek takoj po vrnitvi pristojnega referenta.
7. Prosimo, obvestite nas na kratko, ali vam ustreza čas obiska našega sodelavca gospoda Karla Sterleta, ki se bo zadrževal v začetku septembra na območju Kranja in vas namerava obiskati 15. septembra okrog 10. ure, da bi vam razgrnil naše ponudbe.

#### 4. GOSPODARSKO POSLOVANJE IN DEDNO PRAVO

1. Označite, ali so spodaj navedene potrošne ali investicijske dobrine:

|                                           | Potrošna dobrina | Investicijska dobrina |
|-------------------------------------------|------------------|-----------------------|
| a) premog za ogrevanje mizarske delavnice |                  |                       |
| b) šivalni stroj gospodinje               |                  |                       |
| c) pisalni stroj v pisarni odvetnika      |                  |                       |
| č) plavž                                  |                  |                       |
| d) kopalke                                |                  |                       |

2. Kako bi dopolnili naslednji stavek?

Število potreb

- a) narašča
- b) upada
- c) se ne spreminja

3. Ali je pitna voda v Sloveniji gospodarska dobrina?

a) pravilno

b) napačno

Utemeljite

svoj

odgovor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

4. Za katere od naslednjih primerov je ustrezna oznaka večstopenjsko podjetje?

- a) Podjetje proizvaja obleke za otroke, mladino in odrasle.
- b) Podjetje, ki proizvaja gradbeno jeklo, ima lastne rudnike, lastne plavže in lastne valjarne.
- c) Podjetje proizvaja hladilnike in zamrzovalne skrinje v Nemčiji, Španiji in Švici.

5. Mati kuha, pere in šiva za otroke. Ali vodi obrat?

6. Ista mati dela na domu punčke in jih prodaja trgovini z igračami. Mar lahko v tem primeru rečemo, da mati vodi obrat?

7. Gospod Tajnikar pravi: "Moje podjetje se imenuje Tone Tajnikar – specialno ključavničarstvo. Izdelujem varnostne ključavnice.  
Pojasnite na tem primeru pojem "firma".

8. Gospa Anderličeva, lastnica butika, pravi: "Danes grem pol ure pozneje v "firmo". "  
Ali je pravilno uporabila pojem firma?

9. Podjetja delimo po:

- a) vsebini delovanja (primarna proizvodnja, predelovalne dejavnosti, storitve)
- b) odjemalcih (izdelovalci investicijskih dobrin, izdelovalci potrošnih dobrin)
- c) panogah (strokah): industrija, obrt, trgovina, turizem, promet, banke, zavarovalnice, kmetijska gospodarstva
- d) velikosti (mala, srednja, velika)
- e) prevladujočem proizvodnem faktorju (naložbenointenzivna, delovnointenzivna)

Nadalje lahko podjetja razvrščamo glede na cilj njihove gospodarske dejavnosti:

- a) zasebnogospodarska podjetja
- b) javna podjetja

RAZVRSTITE naslednja podjetja po značilnostih, navedenih zgoraj:

- a) čevljar z dvema pomočnikoma
- b) zavarovalnica
- c) blagovnica
- d) Slovenske železnice
- e) inštalacijska delavnica z 20 zaposlenimi
- f) kmet s 50 kravami molznicami
- g) tovarna avtomobilov, ki pretežno izdeluje osebne avtomobile

10. Označite primere, ki predstavljajo podjetje:

- a) Peter išče med tednom starine na podstrešjih in v kletih in jih skupno z Andrejo prodaja na boljše, trgu.
- b) Oče goji na vrtu krompir, ki ga poje skupno s svojo družino.
- c) Krošnar se vozi od kmetije do kmetije in prodaja nože, škarje in vrtno orodje.
- d) V šolskem bifeju prodajajo brezalkoholne pijače in kruhke.

11. Kateri pojmi so mišljeni v naslednjih primerih?

|  |              |                 |
|--|--------------|-----------------|
|  | Realna plača | Nominalna plača |
|--|--------------|-----------------|

|                                                                                             |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| a) Pri podjetju ABC zaslužim mesečno 1.000, 00 eur več kot prej.                            |  |  |
| b) Če bo šla moja žena delat, bova lahko mesečno vložila v hranilno knjižico 200,00 eur več |  |  |
| c) Ker mi bodo zvišali plačo, si lahko privoščim večji avto.                                |  |  |
| č) Moj prijatelj dela v Švici. Zasluži tako dobro, da si je že kupil vrstno hišo.           |  |  |

12. Označite, kaj pomenijo za gradbeno podjetje.

|                 | Stalna sredstva | Obratna ali gibljiva sredstva: surovine | OS: pomožni materiali | OS: polizdelki | OS: pogonska sredstva |
|-----------------|-----------------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|
| opeka           |                 |                                         |                       |                |                       |
| mešalni stroj   |                 |                                         |                       |                |                       |
| cement          |                 |                                         |                       |                |                       |
| okenski okvirji |                 |                                         |                       |                |                       |
| olje za mazanje |                 |                                         |                       |                |                       |
| žebli           |                 |                                         |                       |                |                       |
| žerjav          |                 |                                         |                       |                |                       |
| gradbeno jeklo  |                 |                                         |                       |                |                       |

|        |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|
| lopata |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|

13. Označite, katere zakonske osnove veljajo v naslednjih primerih.

|                                                                                                 | ZOR (Zakon o obligacijskih razmerjih) | TZ (Trgovinski zakon) | Z. o. v. p. (Zakon o varstvu potrošnikov) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| a) Zdravnica dr. Senčarjeva nakupi za počitniško prikolico nove zavese pri trgovcu s tekstilom. |                                       |                       |                                           |
| b) Trgovec s kolesi Gradnik nabavlja rezervne / nadomestne dele v tovarni Rog.                  |                                       |                       |                                           |
| c) Mesar Gornik kupi od upokojenca Bergerja rabljen kombi za svoje podjetje.                    |                                       |                       |                                           |
| Gospod Marko Sluga kupi od svojega soseda staro kmečko skrinjo za svoje zasebno stanovanje.     |                                       |                       |                                           |

14. V katerih primerih je nastala prodajna pogodba? (Pravilnih odgovorov je več.)

- a) V samopostrežni prodajalni vzamete iz predala zelenjavno konzervo, jo pokažete pri blagajni in plačate.

- b) Krovce popravi vašo poškodovano streho po danem nalogu.
- c) Naročite mizo, dobavo vam obljubijo za poznejši rok.
- d) Po pošti dobite naročeno knjigo. Shranite jo neprebrano.
- e) Trгоvec z živili Gliha je dobra stranka grosista Bedjaniča. Gliha naroči pisno pri Bedjaniču 50 zabojev jušnih kock. Bedjanič ne odgovori.
- f) Krojaški mojster Merhar se ustno zanima pri trgovcu Bahovcu, ali še lahko dobavi 3 m blaga vzorca 412-rdeče. Bahovec dobavi blago takoj na dom. Merhar pove po telefonu, da blaga ne potrebuje.

## PRAVO / DRUŽBENA PRAVILA

Ugotovite značilnosti družbenih pravil tako, da v tabeli označite s križcem v ustrezen prostor pravilno trditev.

| Družbena pravila                                                        | da | ne |
|-------------------------------------------------------------------------|----|----|
| a) So potrebna, ker imajo ljudje različne želje in interese.            |    |    |
| b) Se spreminjajo skozi zgodovinska obdobja.                            |    |    |
| c) Niso potrebna v vsaki družbeni organizaciji.                         |    |    |
| č) So vedno enaka, kljub temu da so družbeni odnosi različni.           |    |    |
| d) So del človekove ustvarjalnosti.                                     |    |    |
| e) Oblikuje jih izključno država.                                       |    |    |
| f) Usmerjajo človekovo ravnanje v družbeno zaželeno in načrtovano smer. |    |    |

1. Marko V. je s sosedom Petrom J. sklenil pogodbo o prodaji 1/3 svojega vinograda. Marko tega ne bi storil, če mu sosed ne bi grozil, da bo uničil njegov nasad nove vinske trte, če ne ugotovi njegovi volji.

Pojasnite, kaj lahko stori Marko in kaj je posledica sklenitve takšne pogodbe?

---

---

---

Ali je pri sklepanju pravnih aktov bistvena:

- a) Volja
- b) Izjava volje

Utemeljitev: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

2. Hana in Filip želita skleniti zakonsko zvezo. Katere pogoje glede zunanje oblike tega pravnega akta bosta morala izpolniti, da bo njuna zakonska zveza postala veljavna?

Katera zunanja oblika v konkretnem primeru ne pride v poštev?

---

---

---

Ali bi lahko glede na vaše ugotovitve trdili, da je zakonska zveza pomemben pravni akt?

---

---

---

Naštete še nekaj primerov obličnostnih obredov pri nastajanju pravnih aktov, ki ste jih zasledili v medijih ali kje drugje.

---

---

---

3. Stari oče je z oporoko zapustil svojemu desetletnemu vnuku parcelo, na kateri bi si vnuk v prihodnosti lahko sezidal hišo.

Ali je to mogoče? \_\_\_\_\_.

Razložite, katera je tista lastnost pravnega subjekta, ki otroku daje možnost, da je nosilec pravic in obveznosti? \_\_\_\_\_, ki jo dobi otrok z \_\_\_\_\_.

Ali lahko desetletni otrok to parcelo, ki jo je podedoval, proda? \_\_\_\_\_

Temeljite svojo trditev: \_\_\_\_\_.

4. Anja Gosposka se po opravljeni maturi želi vpisati na pravno fakulteto, vendar ni dosegla števila točk, potrebnih za vpis na fakulteto. Zato se želi vpisati kot izredna študentka. Toda starši so ji povedali, da je izredni študij zanje preveliko finančno breme. Anja kljub temu vztraja pri svoji zahtevi, češ da so starši zanje dolžni skrbeti vsaj do 26. leta starosti.

Ali je Anjina zahteva upravičena? S katerim letom preneha pravno razmerje – roditeljska pravica med starši in hčerko?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

5. Jasmina Maček je najela stanovanjski prostor z namenom, da si bo v njem uredila stanovanje. Z lastnikom je sklenila pogodbo in se dogovorila za ustrezno najemnino. Nato se je Jasmina določila, da bo v enem od najetih prostorov opravljala podjetniško dejavnost finančnega svetovanja.

Navedeni primer pomeni:

- a) kršitev pravice
- b) zlorabo pravice

Utemeljite svojo odločitev:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

6. Ugotovite, na podlagi česa sta nastali pravica in obveznost v naslednjih primerih:

- Oton T. je sam sezidal hišo na svoji parceli iz materiala, ki ga je sam nakupil. Njegova pravica izhaja iz: \_\_\_\_\_
- Eva A. je hišo kupila iz privarčevanih sredstev iz stanovanjskega varčevanja. Njena pravica izhaja iz \_\_\_\_\_.

7. Povežite pravne panoge v levem stolpcu s pripadajočo skupino prava v desnem stolpcu, tako da na črto napišete ustrezno črko.

| Pravne panoge                                                                                             | Skupina prava            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| a) Pravne naloge, ki urejajo pravna razmerja v okviru posamezne države                                    | Zasebno pravo            |
| b) Pravna pravila, ki urejajo razmerja v mednarodni skupnosti med državami in mednarodnimi organizacijami | Javno pravo              |
| c) Osebnostno, stvarno, dedno in obligacijsko pravo                                                       | Materialno pravo         |
| č) Ustavno in upravno pravo                                                                               | Formalno pravo           |
| d) Pravna pravila, ki urejajo vsebino pravic in dolžnosti v pravnih razmerjih                             | Notranje pravo           |
| e) Pravna pravila, ki urejajo civilnopravna razmerja udeležencev iz različnih držav                       | Mednarodno javno pravo   |
| f) Pravni postopki, v katerih se uveljavljajo pravice                                                     | Mednarodno zasebno pravo |

8. Beno Kokot, državljan RS, in Sunčica Dukić, državljanica Hrvaške, sta sklenila zakonsko zvezo. Poročila sta se v Velenju.

Ali je navedeno pravno razmerje

- mednarodno javno pravo
- mednarodno zasebno pravo

Kako imenujemo soočenje pravnih sistemov dveh držav?

---

O čem je treba odločiti v konkretnem primeru?

---

---

---

---

## 5. POTOVANJE PO SVETU

(možnosti zaposlitve, študija, način življenja v Angliji, na Škotskem  
in v Walesu)





## RAZDELITEV

- Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske
- Anglija, Škotska, Wales in Severna Irska
- Velika Britanija
- Anglija, Škotska in Wales

## ŽIVLJENJE V VELIKI BRITANJI

- Strpnost do tujcev
- Vljudnost
- Vreme
- Nakupovanje
- Izboljšanje angleščine
- Vožnja po levi
- Dejavnosti
- Tea
- Pub
- English breakfast

## TURISTIČNE ZNAMENITOSTI

- Anglija
- Škotska
- Wales





## PRED ODHODOM

- Najugodnejši prevoz iz letališča:  
<http://www.terravision.eu/london.html>
- Zaposlitev  
[www.direct.gov.uk/](http://www.direct.gov.uk/)
- Bivanje  
<http://www.gumtree.com/>



## PREVOZ

- London: TUBE
- Po Veliki Britaniji:

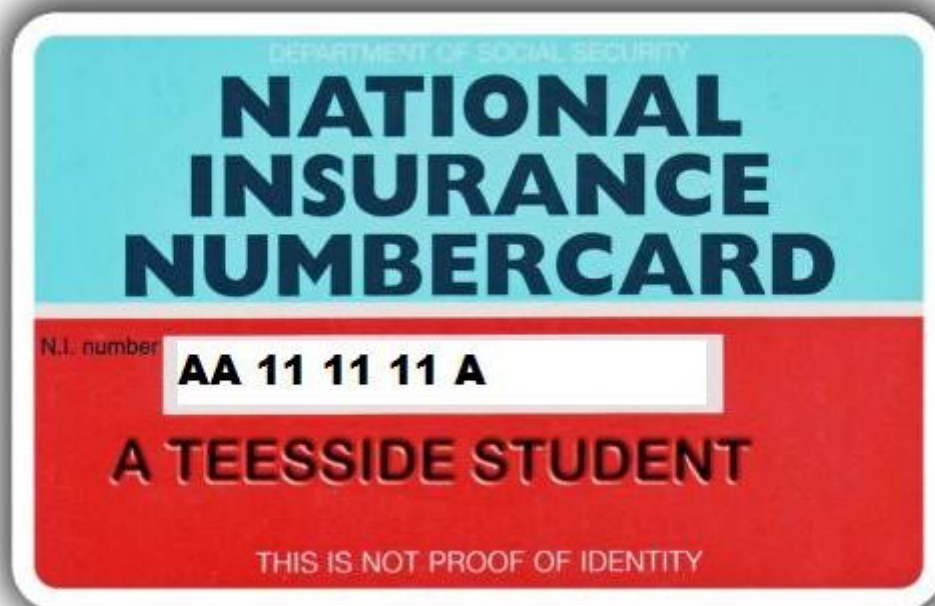
**Megabuss,  
National Express**

- 16-25 Railcard



## PRIHOD

- **National Insurance Number**



## BIVANJE

- **Iskanje stanovanja**
- **Preko interneta**
- **Nepremičninske**  
**agencije**
- **Lokalni časopisi**
- **Council Tax**
- **Reference**

The screenshot shows the Gumtree website interface. At the top, there's a navigation bar with 'United Kingdom home', 'Help', 'Contact us', and 'My Gumtree'. Below this, a large banner states 'More than 2,025,329 ads for you to find a home, job, car or vintage record anywhere in the UK' with a '+ Post an ad' button. The main content area is divided into several sections: 'Where are you looking?' with a sidebar listing regions (London, South West, South East, East of England, Scotland, Wales); 'Find a' search bar with a dropdown menu showing categories like 'Cars, Vans & Motorbikes', 'Jobs', 'Flats & Houses', 'For Rent', 'To Share', 'For Sale', 'Daily Deals', 'Pets', 'Community', and 'Dating'; and a '500Affiliates' advertisement. The sidebar on the left lists various regions and counties, including London, South West, South East, East of England, Scotland, and Wales.

## ZAPOSLOITEV

- Iskanje zaposlitve

<http://www.london2012.com/get-involved/jobs/>

- Razlike med regijam
- Wage, salary
- Fleksibilnost
- Aupair

<http://www.childcare.co.uk/>

<http://www.thank-evans.co.uk/>

## NAKUPOVANJE



## ŠTUDIJ

- Škotska

- Wales, Anglija
- Način študija
- Vpis:

<http://www.saas.gov.uk/index.htm>



## 6. E – PODPORA

### SPOZNAVANJE OSEBNEGA RAČUNALNIKA

Iz reklamnega materiala, ki ga imate pred seboj (drugače ga dobite pri prodajalcih računalniške opreme) si izberite poljuben model računalnika in spodnjo tabelo vpišite naslednje podatke:

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Matična plošča:                  |  |
| Procesor:                        |  |
| Delovni pomnilnik RAM:           |  |
| Trdi disk:                       |  |
| Disketa (gibki list):            |  |
| Grafična kartica / pospeševalec: |  |
| Zvočna kartica:                  |  |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Omrežna kartica:    |  |
| Modem:              |  |
| CD ROM / DVD ROM:   |  |
| Ohišje:             |  |
| Tipkovnica:         |  |
| Miška:              |  |
| Monitor:            |  |
| Operacijski sistem: |  |
| Druga oprema:       |  |
| Prodajalec:         |  |
| Cena:               |  |
| Plačilni pogoji:    |  |
| Garancija:          |  |
| Morebitne opombe:   |  |

## DELO NA RAČUNALNIKU

### NAVODILO ZA DELO:

#### 1. DELO Z MAPAMI

- Mapo Učenje preimenujte v Izobraževanje
- Znotraj mape Kandidati pobrišite Odlični
- Na namizju ustvarite mapo z vašim imenom in datumom vaje, npr. Vesna 772011
- Znotraj mape izdelajte naslednje podmape:
  - Učitelji
  - Gradivo
  - Primeri vaj
  - Izpiti

## 2. DELO Z DATOTEKAMI

- a) Na namizju naredite nov dokument z besedilom in ga imenujte Vloga. Napišite nekaj vrstic besedila. Dokument shranite - Datoteka – shrani.
- b) Shranite ta dokument v svojo mapo in na USB ključ.
- c) Preimenujte ta dokument v Prošnja.

## 3. DELO S PROGRAMOM WORD

- a) Prepišite poljubno besedilo iz dnevnega časopisa (ne več kot 10 vrstic) in ga shranite pod imenom, ki ga izberete sami.
- b) Odprite dokument, ki ga najdete v mapi Mentor z naslovom Kako napisati življenjepis in ga v celoti prekopirajte v nov dokument (na prazen list).
- c) Dokument shranite v svojo mapo in na USB ključ.
- d) Preverite črkovanje.
- e) Izbrišite naslov.
- f) Prestavite drugi odstavek na začetek teksta.
- g) Dokument shranite in izdelajte kopijo, ki jo imenujete Popravek – življenjepis.
- h) Zaprite dokument.

## 4. OBLIKOVANJE BESEDILA

- a) Odprite shranjen dokument Kako napisati življenjepis.
- b) Spremenite pisavo v Arial.
- c) Spremenite velikost pisave v 11 pik.
- d) Spremenite pisava krepko.
- e) Preoblikujte tekst v ležeče.
- f) Naredite poravnavo teksta na sredini.
- g) Naredite obojestransko poravnavo teksta.
- h) Tekst shranite in ga natisnite.

## 7. ČUSTVENA INTELIGENCA

Vsi, ki smo kdajkoli obiskovali šolo, smo se srečali s pojmom inteligenčni kvocient (IQ). Se spomnite, kako smo pod budnim nadzorom šolskih psihologov opravljali "inteligence" teste, s katerimi so nam izmerili našo inteligentnost? Imenujmo jo kar **razumska inteligenca**. Dosti manj pa nam je poznan pojem **čustvene intelligence**, za katero mnogi strokovnjaki celo trdijo, da bistveno pripomore k človekovemu uspehu v življenju.

Izraz »čustvena inteligenca« je nasproten izrazu umska inteligenca in je to v bistvu človekov značaj. Čustvena inteligenca pokaže, kaj so človekove čustvene potrebe, kako upravlja s svojimi čustvenimi stanji in kakšne so njegove dejanske živete vrednote. Čustvena inteligenca se navzven izraža kot vedenje.



Mnogi strokovnjaki menijo, da inteligenčni količnik (IQ) določa samo 20 % človekovega uspeha.

### 1. HITRI TEST ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

#### NAVODILA:

**V treh minutah zapišite čim več besed, ki izražajo čustva.**

**Ko to storite, preštejte besede, ki ste jih zapisali.**

Za čustveno inteligentne ljudi je namreč značilno, da imajo na področju izražanja čustev bogat besedni zaklad. To pomeni, da bi tak posameznik v treh minutah zapisal vsaj 30 besed. Če vam jih uspe zapisati med 20 in 30, ste sposobni precej natančnega izražanja čustev,

vendar bi potrebovali še malo vaje. Rezultat med 10 in 20 besed vam sporoča, da potrebujete veliko vaje, pod deset pa je meja, ko bi vas uvrstili med čustveno manj inteligentne.

2. Oglejte si naslednji seznam besed, ki jih po navadi uporabljamo za opisovanje osebnih lastnosti posameznikov, ki jim pripisujemo empatijo: skrben, občutljiv, sočuten, radoveden, čuteč, prijateljski, razumevajoč, dober poslušalec, usmerjen k ljudem. Če se domislite še kakšnega, dopolnite seznam.

Sedaj pa sami sestavite seznam besed, ki opisujejo ljudi, ki nasprotno nimajo velikih sposobnosti empatije.

Besede s svojega seznam razvrstite v pare, kot je na primer "hladen" in "topel", in jih v stolpcu vpišite na obe strani tabele (glej spodaj).

|        |   |   |   |   |   |       |
|--------|---|---|---|---|---|-------|
| hladen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | topel |
|        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |       |
|        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |       |
|        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |       |
|        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |       |
|        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |       |

Zdaj lahko ocenite sami sebe. Pri vsakem paru besed s seznama označite številko, za katero se vam zdi, da vas najboljše označuje.

### NAVODILO:

Pred vami je seznam, na katerem je v vsaki vrstici po pet besed.

Sestavite slovnično pravilne stavke iz štirih besed v posamezni vrstici,

kolikor hitro morete.

1. on je skrbelo jo vedno
2. s so Floride pomaranče temperatura
3. žogo mi počasi poženi vrzi
4. čevlje vrzi odnesi stare stran
5. on opazuje občasno ljudi gledam
6. bodo vedno potenje osamljeni oni
7. nebo neskončen temno sivo je
8. morali zdaj oditi pozabili bi
9. tombolo s petje igraymo prijatelji
10. sonce rozine temperaturo zguba hitro

### *KAKŠNA JE VAŠA ČUSTVENA INTELIGENCA?*

Pri vsaki opisani situaciji v testu se odločite za en sam odgovor, tako da obkrožite možnost A, B ali C. Da bo ocena vaše čustvene inteligence čim bolj natančna, se potrudite izbrati odgovor, ki najbolje opiše vaše vedenje in reakcije v opisanih okoliščinah. Ključ, s pomočjo katerega boste lahko točkovali svoje odgovore, najdete na koncu testa.

#### **TEST:**

**1. Opazite, da je član vaše skupine, ki je ponavadi vesel in dobro razpoložen, postal tih in zadržan. Kako se odzovete?**

A. Mislite si, da sprememba razpoloženja ni v nikakršni povezavi z vami in da se bo oseba verjetno začela spet vesti kot ponavadi, ne da bi vi morali posredovati.

B. Druge člane skupine vprašate, ali se kdo namerava pogovoriti z njim.

C. Najdete priložnost, da se z njim pogovorite na štiri oči, izrazite svojo zaskrbljenost za njegovo počutje in ga vprašate, ali mu lahko kako pomagate.

**2. Ste na zabavi. Vaš dober prijatelj, ki že ves večer molči, nenadoma plane v jok. Kako se odzovete?**

- A. Stopite do njega in mu ponudite "čaj in sočutje" proč od drugih.
- B. Ker vas njegovo vedenje pred drugimi spravlja v zadrego, mu rečete, naj ne dela hrupa za prazen nič.
- C. Ne zmenite se zanj in se ga še ves večer izogibate.

**3. Skupaj z ostalimi člani skupine morate izpeljati pomembno predstavitev, ko opazite, da tik pred zdajci eden izmed vodilnih postaja bolj in bolj vznemirjen. Kako se odzovete?**

- A. Ponudite mu menjavo vlog.
- B. Z njim se pogovorite; poveste mu, da ste tudi vi pod pritiskom in ga vprašate, kako mu gre.
- C. To pripišete "tremi pred nastopom" in signalov, ki jih dobivate, ne upoštevate.

**4. Veste, da bi zlahka razburili kolega, če bi v pravem trenutku pritisnili na pravi gumb. Videti je, da je to pravi trenutek. Kaj storite?**

- A. Uprete se skušnjavi, da bi pred drugimi razburjali kolega.
- B. Poskušate odvrniti pozornost od te osebe in tako nekoliko omiliti situacijo.
- C. Umaknete se in uživate pri tem, ko opazujete, kako namesto vas kolega razburi nekdo drug.

**5. Imate občutek, da osebo, ki vam je blizu, nekaj muči. Kako se odzovete?**

- A. Zaupate svojim občutkom in se z njo poskusite pogovoriti.
- B. Počakate, da ta oseba sama od sebe kaj naredi ali reče in tako potrdi vaše občutke, potem pa se v skladu s tem odzovete.
- C. Pozabite na svoje občutke in ne naredite ničesar, saj se lahko tudi motite.

**6. Čeprav tega nihče ne izreče naglas, čutite, da ste užalili skupino svojih prijateljev ali kolegov. Kako se odzovete?**

- A. Da bi razumeli, s čim ste jih vznemirili, znova pozorno razmislite o svojih dejanjih.
- B. Rečete jim, da čutite, da je nekaj skrhalo odnose med vami in da vam je žal, če ste za to krivi vi. Prosite jih za odkrit pogovor.
- C. Skomignete z rameni, saj je prepozno, da bi glede tega kaj ukrenili, in si mislite, da je tako ali tako njihov problem.

**V tabeli pri vsakem vprašanju označite svoj odgovor in na koncu testa zabeležite število obkroženih odgovorov v vsakem stolpcu.**

| Test         | Čustveno najinteligentnejši odgovor | Čustveno najmanj inteligenen odgovor | Vmesni odgovor |
|--------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 1. vprašanje | C                                   | B                                    | A              |
| 2. vprašanje | A                                   | B                                    | C              |
| 3. vprašanje | B                                   | C                                    | A              |

|                 |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|
| 4. vprašanje    | B | A | C |
| 5. vprašanje    | A | C | B |
| 6. vprašanje    | B | C | A |
| Skupni rezultat |   |   |   |

## 8. ZDRAVJE IN DELOVANJE ČLOVEKOVEGA TELESA

### DELOVANJE ČLOVEKOVEGA TELESA

Navodilo za reševanje:

Označite pravilne odgovore, napišite ali dopolnite stavke.

1. Povprečna človeška življenjska doba se:

- a) Daljša
- b) Krajša

1. Razlikujemo 3 vrste starosti:

-

-  
-

2. Na kateri 2 starosti lahko vplivamo?

3. Pomen različnih barv:

- RUMENA:
- RDEČA:
- MODRA:
- ZELENA:
- BELA:
- ČRNA:

4. Tipični znaki občutljivosti na vreme:

---

5. Toplo vreme nam apetit \_\_\_\_\_, hladnejše pa nam ga \_\_\_\_\_.

6. Iz koliko odstotkov vode je sestavljeno naše telo?

7. Leva polovica možganov nadzoruje \_\_\_\_\_ polovico telesa, desna polovica možganov pa \_\_\_\_\_ polovico telesa.

8. Bolj ko sta možganski polobli \_\_\_\_\_, bolj "pametni" smo.

9. Kaj se zgodi, če človekovi možganski polobli nista povezani med seboj?

10. Ugotovil/a sem, da sem \_\_\_\_\_ učni tip. Kar pomeni:

---

---

11. Katero je najpomembnejše živilo za vsa živa bitja?

12. Naštejte 6 stvari, ki so pomembne pri učenju:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

13. Kaj se zgodi, če v telo vnesemo preveč sladkorja?

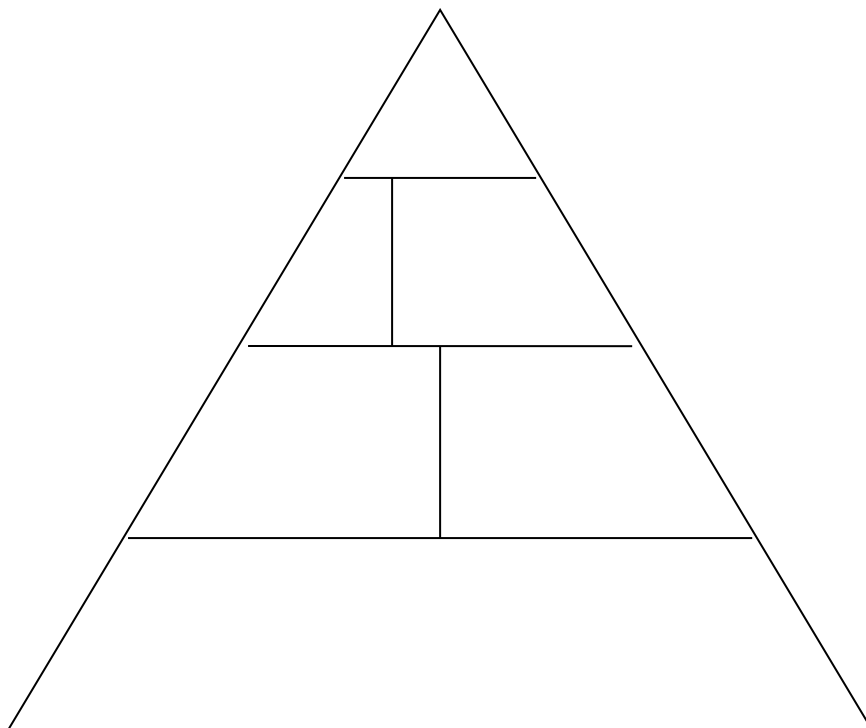
14. Naštejte vsaj 7 živil, ki so pomembna za dolgo dobro pripravljenost sivih celic.

15. Zakaj je aktivno gibanje za nas pomembno?

16. Prehrambena piramida - v piramido vpišite skupine živil:

- kruh, žita (škrob)
- maščobe, olje, sladkor
- zelenjava

- meso, mesni izdelki (beljakovine)
- sadje
- mleko, jogurt, sir



### ***DNEVNO PORABLJANJE KALORIJ***

Naslednja živila vsebujejo približno toliko kalorij:

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| Kos kruha                       | 300 kcal |
| Kos kruha z marmelado in maslom | 400 kcal |
| Kava z mlekom in sladkorjem     | 100 kcal |
| Musli čokoladica                | 140 kcal |
| Dunajski zrezek                 | 350 kcal |
| Pečen krompir                   | 600 kcal |

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Zelenjavna juha   | 100 kcal |
| Tortica           | 400 kcal |
| Banana            | 150 kcal |
| Goveja juha       | 150 kcal |
| Zelenjavna rižota | 450 kcal |

### JEDILNIK:

#### Zajtrk:

- 2 kosa kruha z marmelado in maslom
- kava z mlekom in sladkorjem

#### Malica:

- 2x musli čokoladica

#### Kosilo:

- 2 dunajska zrezka
- pečen krompir
- zelenjavna juha
- 2 kosa kruha
- tortica

#### Malica:

- 2 banani

Večerja:

- goveja juha
- 2 kosa kruha
- zelenjavna rižota

VPRAŠANJA:

1. Koliko kalorij smo zaužili preko dneva?

Telo samo za svoje delovanje dnevno porabi približno 2800 kcal.

V pol ure teka porabimo približno 350 kcal.

2. Koliko časa približno moramo teči, da bomo porabili vse odvečne kalorije?

**Rešitve:**

Preko dneva smo zaužili 5080 kcal.

Teči moramo približno 3 ure in 15min.

## **DOMAČA ZDRAVILNA ZELIŠČA**

### **POSKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE**

Zdravilna moč rastlin je prisotna že odkar se človek zavedno ali nezavedno poslužuje in izkorišča njihove koristne sestavine za ohranjanje in povrnitev zdravja ter dobrega počutja. Resnično se zavedamo kaj nam zdravje pomeni, šele takrat, ko zbolimo in bi dali vse, samo, da bi naši otroci, partnerji, starši, prijatelji zopet veselo, zadovoljno in zdravo zaživel.

Tudi v današnjem času medicina priporoča uporabo zdravilnih zelišč kot samostojno fitoterapijo ali pa vzporedno z zdravili pri zdravljenju. Vedeti moramo, da je nešteto zdravil pripravljenih prav iz osnov zdravilnih zelišč in izhajajoč iz tega vidimo, da so nam nujno potrebna za preprečevanje nastanka bolezni in tako tudi zdravljenja.

### **TROBENTICA, JEGLIČ**

- ima zelo veliko sluzi, sploh v koreninah
- vsebuje saponide; kar je dobro za prečiščevanje dihal, za izkašljevanje, je tudi diuretik, zelo dobro odvaja vodo
- cvetovi trobentice krepijo srčno mišico, zelo lepo pomirjajo, ponavadi so v čajih proti nespečnosti

**KORENINE NABIRAMO VEDNO, KO RASTLINE MIRUJEJO (ne cvetijo), KO JIH NABEREMO, JIH POSUŠIMO IN SUHE ZDROBIMO.**

ČAJ: 2 ŽLIČKI POSUŠENE RASTLINE PRELIJEMO S 3 DECILITRI VRELE VODE, PUSTIMO 10 MINUT, LAHKO SLADKAMO Z MEDOM.

SIRUP – 1:1 SLADKOR:VODA OZ. BOLJ MOČAN ČAJ

☀ trpotčev proti kašlju

☀ iz timijana za prehlad

☀ sirup iz čebule in medu: 3 čebule v velikosti pesti razrežemo na rezine, dodamo enako količino medu, prevremo in pustimo čez noč, zjutraj precedimo. 3 x na dan velika žlica oz mala za otroke – pri zelo hudem prehladu. Hranimo na hladnem. To zadostuje za 1 osebo za 3 do 4 dni.

## **GABEZ**

♥ pomaga pri zelo hudih bolečinah npr. v sklepih, pri revmi, zelo hitro pomaga  
♥ uporabljamo korenike, ki vsebujejo alantoin, ki pospeši prekrvavitev, prodre globoko v tkivo, uporabno tudi za celjenje ran

♥ naredimo mazilo ali tinkturo

♥ gabez in koprive so tudi zelo učinkovito sredstvo proti ušem, uporabno 12 ur, ne več, nato je uporabno kot gnojilo

♥ gabezove korenine so črne, ni jih treba lupiti, če jih uporabimo sveže, uporabimo 1 x večjo težo

♥ GABEZOVO MAZILO: 20 dkg svežih gabezovih korenin scvremo na masti (alternativa????), samo toliko, da zarumenijo, ohladimo in pustimo čez noč, zjutraj pa jih pogrejemo, precedimo – hranimo v čistih lončkih. Obstočno 1 leto.

TINKTURE: 20 DKG SVEŽE KORENINE + 1 L ŽGANJA (NAD 50 % ALKOHOLA), PUSTIMO STATI 3 TEDNE, PRECEDIMO.

V gabezu je snov, ki škoduje jetrom, zato ni primeren za uživanje, **SAMO ZA ZUNANJO UPORABO**. Poleg tega tinkture za zunanjo uporabo ne uporabljamo dolgo, saj izsuši kožo, ki začne tudi pokati. Uporabljamo npr. 3 tedne skupaj in 2/3 x letno.

### ČEMAŽ – DIVJI ČESEN

- dober za čiščenje maščob, "dimnikar" žil naredimo tinkturo iz korenin! (pazljivo) zelo dober svež, tudi s cvetovi (za poslastico v olivnem olju ali namaz s skuto)

### ČRNI TRN

- jeseni ima modre jagode, drugače ima bele cvetove CVETOVI in PLODOVI – za urejanje prebave, npr. sok ali marmelada – proti zaprtju

### BRŠLJANASTA GRENKULJICA

- uporabljamo celotno rastlino, cvetočo (največ zdravilnih snovi) – za čaj roza cvetki,
- raste na vrtovih (plevel), leze po tleh ima zelo močne učinke, za zdravljenje dihal – bronhitis, astma, povečan holesterol (za zmanjšanje tudi ARTIČOKE), vnetje želodčne sluznice/gastritis

### LAPUH

- uporabimo cvetove in liste, ima rumene cvetove
- cvetove posušimo, imamo jih za zimsko uporabo
- še vedno je najboljša učinkovina za zdravljenje dihal, a ni priporočljivo za uporabo dalj časa uporabljamo v akutni, hudi fazi bolezni
- stalna uporaba je odsvetovana (povzročal naj bi raka na grlu), a ga lahko pijemo 3/4

x letno brez posledic

- zelo dober tudi za prebavila

- obkladki pri bolečinah – LISTI LAPUHA (učinkuje tudi iz zelja ali ohrovt)

## MARJETICA

- cvetovi – za zdravljenje dihal, začetne oblike astme

- pomaga pri menstrualnih težavah
- odlično čisti kri
- pomaga pri obolelih jetrih
- čaj deluje ugodno tudi pri boleznih prebavil

## REGRAT

- listi, cvetovi in korenine; obstaja več vrst

-čisti kri, prebavila, utrdi jetra

- koristne grenčice – fitosteroli – "rastlinski antibiotiki"

- vsebuje ogromno inulina (vrsta sladkorja) v koreninah –

- ugodno vpliva na prebavo, ta sladkor ne škodi sladkornim bolnikom zelo dobro  
odvaja vodo

- pomaga pri revmi, artritisu

- dober pri sladkorni bolezni

- je blago odvajalo

- pospešuje izločanje mleka – za doječe matere v čaj še materino dušico, meliso,  
timijan

-vsebuje veliko kavčuka

- iz regratovih korenin izdelujejo kavni nadomestek (tudi iz korenin potrošnika)

- za čaj listi, ko cveti – ko se začnejo cvetovi odpirati za razkisanje organizma

## **PREBAVILA**

Pri gastritisu, vnetju želodčne sluznice, napenjanju:

- bršljanasta grenkuljica
- lučnik (sluz)/trobentica
- kolmež (korenika močvirne rastline, pri nas redka)
- tavžentroža
- slezenovec
- kamilica
- sladki koren
- janež
- komarček
- majaron
- zmešamo v enakih delih in naredimo čaj

**ZAPRTJE**: pomaga, če jemo suho sadje npr. kuhaneč slive, smokve, čaj iz le-teh. Pomaga tudi laneno seme – ga namočimo, lahko ga uživamo celega ali zmletega (v tem primeru se izloči več dobrodejnih snovi)

- **LANENO SEME** poleg sluzi vsebuje tudi veliko estrogenih hormonov in omega 3 maščobnih kislin!

**BEKONIS – SENA ČAJ** (1 x na dan, na 2/3 dni, ne vsak dan, zvečer) – naredimo na hladen način – liste namočimo v hladni vodi za 12 ur, precedimo in popijemo – da ni krčev, dodamo malo komarčka, kimlja ali kamilic

**PROTI ZAPRTJU** + pri tej kombinaciji ni krčev:

- 25 % kaplike
- 20 % sene
- 20 % kamilice

- 20 % komarčka
- 15 % cvetov bezga

### DRISKA

- včasih je obrambni mehanizem
- čaj iz suhih borovnic
- hrastova skorja
- aktivno oglje (lipe, breze)
- glina (enak učinek kot oglje) – 1 mala žlička v 2 dcl vode – pustiti čez noč, zjutraj premešamo in precedimo

ZGAGA – vsebina želodca se dviguje po požiralniku – boli, peče – treba je

nevtralizirati želodčno kislino:

- islandski lišaj
- timijan
- rman
- kopriva
- encijan (korenine; najbolj močna grenčica) – rumeni košutnik!!!

Čajne mešanice so bolj učinkovite kot čaji iz posameznih rastlin!

JETRA IN ŽOLČ – filter!!! zamaščenost jeter (posledica preobilnega hranjenja, motenj v presnovi – viša se nivo maščob v krvi, holesterol, mašenje žil)

- rman
- kopriva
- ognjič

- regratove korenine

- pegasti badelj (pri nas samo gojena rastlina, upor. zmleta semena, v naravi raste samo na Krasu, primorskem) – je najboljša pri tem problemu –  $\frac{1}{2}$  pegastega badlja +  $\frac{1}{2}$  tavžentrože) – za povišan holesterol ga je treba piti vsaj pol leta, da bodo vidni učinki, pri holesterolu pa pomaga tudi česnova tinktura (izdelujejo v Olimju) žolč(nik) – pomemben za presnovo maščob; nastanek žolčnih kamnov – preprečujejo, da bi se žolč izločal v prebavila

- pelin

- rman

- poprova meta

- ptičja dresen

Zgornjemu čaju lahko dodamo tudi pegasti badelj, a je tega bolje uživati posebej – konica noža 3 x na dan s H<sub>2</sub>O.

ULCEROZNI KULITIS (rane na debelem črevesju, pogoste driske):

- lučnik

- robidovi listi

- rman

- kolmež

- timijan

- slezenovec

## PLJUČNIK

- ime dobil po obliki listov

- raste v gozdovih – bogati zeleni, malo pikčasti listi, cvetovi so modro-roza,

- požene spomladi za zdravljenje pljučnih težav uporabimo cvetočo rastlino z listi,

lahko tudi svežo (dvojna količina!)

- žene na vodo, čisti telo

- čaj blaži vnetje želodčne sluznice, ustavlja drisko, ugodno deluje na ledvica in mehur

## **VIJOLICA**

- tista, ki lepo diši
- za izkašljevanje
- iz cvetov lahko naredimo kopel za izpiranje oči (a najboljša | za to je smetlika – nabirati jeseni)

## **VRBOVA SKORJA**

- bela vrba, vsebuje" salicilate (ti so tudi v aspirinu) – naraven aspirin
- zmanjšuje bolečine," zbija vročino, močno žene na vodo

SKORJE – NABIRAMO, KO JE DREVO MUŽEVNO, KO LUBJE ODPSTOPA –  
NAJBOLJE VSAJ 1 LETO STARE VEJE, A NE PREVEČ STARE

## **ŽAJBELJ**

- najpogosteje uporabljano zelišče v Sloveniji
- deluje dezinfekcijsko – za zdravljenje dihal – grgralo
- če ga prevremo v mleku – se izločijo snovi, ki so topne oz. se vežejo le na maščobe
- veliko vrst, tudi okrasnih
- ima veliko eteričnega olja, ker raste v suhih krajih, kar prepreči izsuševanje

## **PROTI MOLJEM**

- kostanj ali praprot (kijasti lisičjak, lisičji rep) – ker oddajata rahlo radioaktivno  
žarčenje

## **SIVKA**

- odlična za pomirjanje, proti nespečnosti, težavam s prebavili (driska), preprečuje vnetja

## **NASVETI ZA SAJENJE**

- kamilice + paradižnik
- timijan odganja polže
- sivka, šetraj, kapucinka – proti ušem
- česen, drobnjak, čebula odganjajo plesen
- meta, sivka, motovilec – odganjajo mravlje
- vrtnice + drobnjak ali česen

### NE gre skupaj:

- peteršilj + zelena solata
- čebula + fižol
- krompir + paradižnik
- kumara + redkev

### OBKLADKI

**Z JABOLČNIM KISOM:** ne uporabljamo koncentriranega kisa, vsaj 1:1 ga razredčimo z vodo, sicer bodo na koži nastali mehurji, za občutljivo kožo  $\frac{1}{4}$  kisa in  $\frac{3}{4}$  vode. Obkladke z jabolčnim kisom uporabljamo pri vnetih venah, revmi. Poleg tega kis dezinficira bolje kot alkohol – za akne, lišaje, mozolje: oprati z okisano vodo ali dati obkladke, nato pa namazati z ognjičevim mazilom.

### **S PRESLICO** (samo njivsko!)

– kot čaj segrejemo nad soparo (na gazi, krpi) ter položimo na obolelo mesto. Lahko tudi skuhamo koncentriran čaj, z njim prepojimo krpo ter to uporabimo kot obkladek.

**RAZEN PRI POŠKODBAH VEDNO UPORABLJAMO TOPLE OBKLADKE!**

- obkladki s sivo ilovico + okisano vodo
- obkladki s kamilico – želodec, obolenje dihal
- timijan, poprova[ meta, sivka – pri glavobolu, nahodu ali kašlju; pri glavobolu damo obkladek na čelo in na tilnik

### ČAS OBKLADKOV:

- pri revmi in glavobolu 2/3 ure ali čez noč
- obkladki z okisano vodo pa ½ do 1 ure
- obkladki s senenim drobirjem
- obkladki z zeljnatimi listi
- obkladki z gabezom pri revmatičnih[ obolenjih – naribamo koren in ga damo v krpo (najbrž poparimo?)
- obkladki z medom pri zelo hudih kožnih obolenjih, manjša rane
- obkladki s česnom ali čebulo pri obolenjih dihal, vendar razredčimo npr. s korenjem
- obkladki iz skute: urejajo obolenja ščitnice, pri hripavosti, za zdravljenje manjših ran

### KAKO ODPRAVITI HRIPAVOST?

- z žajbljem, a ga ni dobro grgrati v nedogled
- 2/3 gladišnika ali repika + 1/3% timijana – lahko za pitje ali grgranje, za pevce deluje bolje kot surova jajca!

## BOLEZNI LEDVIC, MEHURJA, SEČNIH KANALOV

LEDVICA: uravnavajo nivo tekočine v telesu, proizvedejo 1,5 l odpadkov dnevno, izločajo sečnino, sečno kislino – ta se v primeru putike kristalizira v sklepih – pri tej bolezni je treba izključiti iz prehrane maščobe in beljakovine–

Obolenja: ledvični kamni ipd.; simptomi: otečene veke, gležnji, topa, neprekinjena bolečina, močni glavoboli, visok krvni pritisk, urin je obarvan, gost in zelo smrdeč. Pri rahlem vnetju pomagajo čaji iz KOPRIVE, PRESLICE, BREZOVIH LISTOV, GORNIKA, LAKOTE, RMANA, KORUZNIH LASKOV, FIŽOLOVIH LUŠČIN, CVETOV RESE, MOČVIRKEGA OSLADA. Pijemo preventivno 3 tedne, 1 liter dnevno.

Pri ledvičnih kamnih – če so majhni, jih lahko odpravimo s čajem.

## BOLEZEN PROSTATE

Čaj iz:

- drobnocvetnega vrbovca

- preslice

- peteršilja

- koruznih laskov

- koprive

- cvetov rese

- lakote

- rmana

### **TRPOTEC**

-poznamo ozko- in širokolistni trpotec (slednji vsebuje več rastlinskih antibiotikov) je rastlinski antibiotik, odlično sredstvo za zdravljenje dihal (sirup), odlično čisti kri čaj KRRT – za zvišanje odpornosti, čiščenje krvi, ledvic, za boljšo prekrvavitev pri trpotcu uporabljamo liste, pogosto tudi seme (le-to odlično pri ledvičnih kamnih, ureja prebavo)

### **RMAN**

- je ena najboljših grenčic; pospešuje prekrvavitev, pomirja, za zdravljenje težav v

meni, pri bolečih in nerednih menstruacijah

- mlada rastlina super kot špinača

### **TEŽAVE S ŠČITNICO**

- tinktura bele omele

- regelj

- grgrati lahkoto ali slezenovec

### **MRTVA KOPRIVA**

- več vrst kopriv, prava tista, ki ne peče, najbolj zdravilna je tista z belimi cvetovi (manj z roza ali rumenimi cvetovi)

-za ledvica, mehur, čiščenje krvi, želodec, dihala

### **METE**

- danes obstaja ogromno vrst (cepljencev) met, a uradno sta zdravilni le dve vrsti:

- **POPROVA META** = temno zelena, listi imajo vonj po mentolu, peclji listov so rahlo rdečkasto obarvani

- **ČRNA META** = zelo grenka, za dihala, bronhitis, kašelj

- melisa – ima svetlo zelene liste, svež vonj po limoni

## **MATERINA DUŠICA**

- pomirja, odlična za dihala, dobro dezinficira prebavne poti (driska)  
= divji timijan, ima enake lastnosti, a je več zdravilnih snovi kot v gojenem timijanu

- ima veliko eteričnih olj

## **JETIČNIK**

-ima modre cvetove v obliki klasa, raste ob robu gozdov, po travnikih, na pogoriščih  
obstajata dva:

- vrednikov jetičnik: modri cvet, raste pokonci, podoben spominčici, le da ima ogromno  
modrih cvetkov, dolge liste

- zdravilni jetičnik: roza cvetovi, raste po tleh  
včasih so ga uporabljali za zdravljenje jetike, tuberkuloze (po tem ime)  
odličen za čiščenje krvi, odpravljanje srbečice, nižanje holesterola  
običajno pripravimo čaj, tudi tinkturo

- uporabimo celoten nadzemni del rastline⊗

## **RASTLINE, KI VSEBUJEJO SLUZI**

- lučnik

- slezenovec – cvetovi, listi, korenine (te največ)

- "ajbš" –Π zlasti korenine bogate s sluzjo – odlično kapalo za nos proti nahodu, tudi  
iz sleza (odličen sirup)

**ČE ZELIŠČA PRIPRAVIMO V MLEKU, SO BOLJ UČINKOVITA, SAJ SE NEKATERE**

STVARI NE VEŽEJO Z VODO, AMPAK Z MAŠČOBO.

## GLOG

- prekrvavi srce, okrepi srčno mišico, močno pomiri  
ni ga dobro uporabljati O skupaj z zdravili – vprašati zdravnika!

## BELA OMELA

- nabirati v času, ko zajedavka miruje
- uporabimo samo liste in stebelce, jagode stran (so zelo lepljive)
- pospešuje cirkulacijo krvi – po srčni mišici, možganih, uporablja se tudi za zdravljenje ščitnice, regulacijo krvnega pritiska, zelo okrepi srčno mišico
- pripraviti v HLADNI VODI – namočiti čez noč
- najbolje v obliki tinkture
- včasih so jo imeli za sveto rastlino, uporabljali so jo lahko samo šamani, ni smela pasti na tla
- tista, ki raste na hrastu, ima več taninov – škodljivo deluje na sluznico

## BEZEG

- uporabljamo cvetove in jagode
- najboljše zdravilo za zdravljenje prehladov – povzroča potenje, telo se hladi – zelo dobro za zbijanje vročine, odvajanje vode (tudi lipa)
- zelo okusen, dober za mešanice čajev
- treba je obrati suhe cvetove, sicer potemnijo (tudi pri trpotcu, koprivi ...)
- plodovi so odlični za urejanje prebave (tudi črni trn)
- ena varianta sušenja: socvetja obesimo na vrvico v suhem in toplem prostoru,
- postavimo podlago, kamor odpadejo cvetki

## **LIPA**

2 vrsti: "lipa in lipovec" – cvetovi imajo enakovredne lastnosti; lipovec ima bolj bogato socvetje

- učinkovito deluje pri želodčnih krčih, za potenje, pomirja, učinkovit pri težavah z ledvicami, pljuči
- v preteklosti se je veliko uporabljalo lipovca oz. medicinsko oglje (narejeno tudi iz kosti živali)

## **ZA PREPREČEVANJE PREHLADOV:**

- lipa
- bezeg
- kamilica

## **ŠIPEK**

- uporabljamo cvetove in plodove (ko postanejo rdeči)
- najbolje je sveže plodove narezati in posušiti, na kar jih presejemo – laski lahko motijo v grlu
- ima veliko vitamina C – največ ga ostane, če ga čez noč namakamo v hladni vodi
- ima diuretičen učinek, ki se zmanjša, če ga prevremo
- lahko ga skuhamo za cel dan, dodamo malo mete

DOKLER ČAJ NE POTEMNI, JE PRIMEREN ZA PITJE

## **JETRNIK**

- ime po obliki listov, za zdravljenje jetrnih bolezni, a za to obstaja veliko boljših zelišč – pegasti badelj, kopriva, rman

-uporabljamo cvetove in liste

### ZAČIMBNICE IN DIŠAVNICE

Uporabljamo cele rastlina. V zgodovini so igrale zelo pomembno vlogo, nekatere države še danes živijo od začimb (npr. Mauricius – klinčki). Začimbnice in dišavnice vsebujejo zelo veliko eteričnih olj. Naši predniki so jih uporabljali za konzerviranje živil.

- uporabljamo jih za odpravljanje zlasti prebavnih težav

- dostikrat so vir vitaminov, prevladujejo C-vitamin

ŽAFRAN se uporablja za barvanje jedi, zelo drag, saj se uporabljajo samo pestiči

- prava GORČICA je temne barve, včasih so jo delali doma – tekočo "žajnaf"

⌘ **KVAS** so včasih delali iz koruzne moke + mošta (vretje) – posušili  
⌘ **INGVER** je izredno dober za ljudi, ki imajo težave s prebavo, tudi z bruhanjem (npr. nosečnice)

- začimbne rastline so najboljše sveže

⌘ **PETERŠILJ** – C-vitamin, veliko železa

- **SUŠIMO ZAČIMBNICE, KI SO TRDE** – lovor, sivko, rožmarin, šetraj, žajbelj

### VRSTE ZAČIMB:

OSVEŽILNE: peteršilj, boreč

SLADKE: bazilika, angelika, ognjič, koromač

LIMONASTE: melisa, monarda, citronka (leseno steblo, suličasti listi, lepo diši po

limoni, dodaja se bolj za okus)

JANŽASTE: koper, komarček, izop/ožepek

METINE: vse vrste met

ČEBULASTE: česen, drobnjak, čebula

GRENKE: zelena (diuretik), luštrek, potrošnik/cikorija (čisti kri, kožo)

PEKOČE/PIKANTNE: pelin, kreša, hren, koriander

ZAČIMBE IN DIŠAVNICE SO BOLJŠE ZAMRZNJENE KOT SUŠENE.

## NEKAJ RECEPTOV

### SALSA:

2 pesti sesekljanega peteršilja

nekaj vejic mete in bazilike

1 strok strtega česna

1 žlica sesekljanih kaper

4 žlice sesekljanih inčunov

1,5 dcl olivnega olja

sol, poper

### OMAKA IZ KISLICE:

200 g listov & stebelc kislice

15 g masla

100 g sladke smetane

sol, poper

če so stebila velika, jih prepražimo na maslu

### PESTO:

4 pesti bazilikinih listov

1 strok strtega česna

30 g pinjol

30 g parmezana

5-6 žlic olivnega olja

P sol

vse to zmiksamo

## **PLAHTICA**

-pogosta je v sredo- in visokogorju

- 2 vrsti – ena ima velike liste, druga majhne
- uporabljamo zgornji del rastline – liste in cvetove ko cveti – zelenkasto-rumenkasti cvetovi
- trajnica, prezimi
- za zdravljenje težav pri menstruaciji – bolečine, premočne krvavitve
- pomirja (čaj)
- uporablja se v dobi mene
- za nosečnice za lažji porod, 3 mesece pred porodom piti čaj iz plahtice, malinovitih in robidovitih listov – zmehčajo porodne poti
- za izpiranje vnetih oči
- uporablja se pri poapnenju žil
- skoraj izključno ga uporabljamo kot čaj, nekje izdelujejo tudi tinkture

## **ŠENTJANŽEVKA**

- ima zelo močan učinek
- čaj je močan diuretik, za zdravljenje ledvičnih obolenj
- nenadomestljiva je pri zdravljenju depresij
- šentjanžvevo olje naredimo iz cvetoče – ko začne cveteti – tudi stebelca in liste uporabimo, prelijemo z olivnim oljem, namakamo na soncu dokler olje ne postane rdeče. Ko se namaka, je bolje, da ni neprodušno zaprto, dobro je premešati vsake toliko časa (zaradi kisika) – olje je uporabno proti vsem vrstam opeklin, odlično je za zdravljenje hemeroidov, manjših ran, odlično deluje pri obrabi sklepov – zelo vztrajno (pri tem pomaga tudi gabezovo mazilo, kafe – proti bolečinam; smrekovo, rožmarinovo, brinovo olje). Šentjanžvevo olje lahko tudi pijemo pri težavah s prebavo, pri ranah na želodcu ( 1 žlička na tešče) – prebava se odlično uredi. Zelo se obnese pri zdravljenju drhtečih udov (parkinsonova) – čaj, tudi masirati roke z oljem.

DEPRESIJA: melisa + bazilika + baldrijan + poprova meta + šentjanževka

OLJE JE DOBRO 2 LETI, ČE GA HRANIMO V HLADNEM IN TEMNEM PROSTORU.

Namig: žvrkljanje olivnega olja pred ščetkanjem zob – izločijo se strupene snovi – izpljunemo.

## JANEŽ

- ima zelo veliko eteričnega olja
- za odpravljanje napihnjenosti, napetosti v prebavilih, pri otroških krčih, odganja vetrove
- za lajšanje vnetih dihal, pospešuje izkašljevanje
- čaj pospeši prebavo, je rahlo odvajalo
- odlično vpliva na vranico in na jetra
- več vrst: sladki janež, komarček (grenek)

## ROŽMARIN

- ima veliko eteričnih olj, je prijetnega vonja in okusa
- čaj pospeši prekrvavitev, zvišuje nizek krvni tlak, pomirja, krepi srce
- izboljšuje prebavo, pospešuje izločanje žolča
- za odpravljanje težav pri astmi, migreni, tesnobi, živčnosti
- za obkladke pri zvinih in izpahih
- ⊗ ROŽMARINOVO OLJE: za prekrvavitev, razkužilo, pri hudi revmi za utrjevanje spomina

⊗ ROŽMARINOVO VINO: 10 dkg/l vina – v času cvetenja, belo vino – namakamo 1 teden, precedimo, uživamo po šilcih 3 x na dan lahko ga damo v vsako čajno mešanico

Namig: POR V BELEM VINU – proti visokemu holesterolu !!!

## HERMELIKA

- predvsem za zdravljenje ran, "celilec"
- namočena v alkoholu za masiranje pri revmi
- uporabna samo sveža, mesnati listi

## IMUNAL

**AMERIŠKI SLAMNIK** – uporabimo celotno cvetočo rastlino – sesekljam, 20 dkg na liter

žganja. Uživati 3 x na dan po 45 kapljic, največ 3 mesece (NB! če kar naprej jemlješ, nasproten učinek – ODPORNOST PADA !!! )

OPOZORILO: pelin namakati v vodi (čaj) ne v alkoholu (tujon!)

### ZDRAVLJENJE DEPRESIJE

-5 % slovenskega prebivalstva trpi za depresijo

-obstaja več skupin depresije, najpogostejša je sezonska – npr. pozimi, ko ni veliko sonca, izloča se hormon melatonin – hormon žalosti  
- je zelo težko.: prepoznavna, vsaj na začetku, pojavijo se telesni znaki – glavoboli, nespečnost, vrtoglavica, razbijanje srca, bolečine v okolici srca, pomanjkanje energije pa je eden najbolj vidnih znakov

- ko traja več kot 2 tedna – depresija, če se: ne spi več kot 1 dan oz. več dni zapored, ko postane moteča za okolico, obrambni mehanizem – jok, zapiranje vase, samota;

+ je pri tem imeti nekoga, ki mu lahko zaupaš

- zelo pomaga.: ŠENTJANŽEVKA – a ni dobro mešati z zdravili, saj je zelo močan diuretik, odplakne zdravila – npr. kontracepcijske tablete se "sperejo" – "šentjanževi otroci"

- aromaterapija

-akupunktura

-avtosugestija

- bioenergija (pri začetnih oblikah)

-za premagovanje depresije potrebujemo mir

-bolnika je treba vzpodbujati, da.: nekaj ustvarja, da je koristen zdravljenje mora biti dolgo vsaj pol leta

**BALDRIJAN** (največ v koreninah) – najpogosteje se uporablja tinktura, saj je čaj neprijetnega vonja in okusa – piti 3 x na dan po 15 kapljic

**HMELJ:** zelo učinkovit, uporabljamo divji hmelj – storžke zmeljemo v prah, ker vsebuje lupolin, zelo lepo pomirja, uspava

- razni pripravki iz MELISE –čaj;
- MELISINO VINO – v črnem vinu, 10 dkg/L, 3 x šilce/dan.
- pripravki iz .: BELE OMELE – hladen čaj, tinktura
- pitje KOLMEŽEVIH KORENIN (tudi za.: želodec, prebavo) – ker pospeši prekrvavitev, hladen pripravek ali tinktura
- ČAJNA MEŠANICA PROTI DEPRESIJI (vztrajnost!)

50 g šentjanževke

50 g baldrijanovih korenin

50 g dišeče perle

30 g poprove mete

30 g melise

30 hmeljevih storžkov

30 g kolmeža

30 g šipka

## DIŠEČA PERLA

– kjer raste bukov gozd, lepo diši, podobna lahkoti – raste samo v gozdu, bel cvetek

## OGNJIČ

-skoraj v celoti nadomešča arniko, nezahteven za gojenje

- več vrst

- učinkovina kaledolin – calendula

-lahko se tudiP uživa (arnika ne!) – odlično čisti kri, ščiti jetra, žene na vodo

-oranžni cvetovi imajo več kalendolina

-namočimo v olju ali mazilo iz čebeljega voska

-čaj je učinkovit pri prebavnih motnjah, vnetju črevesja, driskah

-za večanje odpornosti v kombinaciji s koprivo, rmanom in regratom

## LAKOTA

- več vrst

-tudi dišeča perla je ena vrsta lakote (glej zgoraj), obstajata še bela in rumena –

slednja "prava", lepo diši po medu – te 3 so dišeče

-za boljšo prekrvavitev

-za dovajanje vode

-odpravlja krče

-lepo pomirja

-rumena: sveža – njeni sokovi ozdravijo rane, ki se nočejo zaceliti

## ČAJ ZA DOJENČKE (KRČI)

ROBIDA

KUMINA

KOMARČEK

BAZILIKA PO ENAKIH DELIH

SIVKA KAMILICA

TIMIJAN

Op.: čaj pijejo tudi mamice, če dojijo.

## DROBNOCVETNI VRBOVEC

-dobro odvaja vodo, pri ledvičnih obolenjih

POZORNO! – pri nas raste ok. 8 vrst

-drobni cvetovi, hitro nastanejo plodovi – upor. laske

-majhni roza cvetovi

-mogoče malo precenjena rastlina – knjiga Marije Treben (Zdravila iz božje lekarne) – naj bi imel magične lastnosti za odpravljanje raka na prostati

### **DIVJI KOSTANJ**

-boljši tisti, ki cveti rdeče

-najbolj se uporabljajo plodovi, saj vsebujejo največ učinkovin

-pozitivno vpliva na ožilje, krčne žile, preprečuje strjevanje krvi

-mazilo ali tinktura

-lahko se tudi uživa zmletega v prah – na konici noža, odlično čisti grlo

-za vnete glasilke:  $\frac{1}{4}$  timijana +  $\frac{3}{4}$  gladišnika/repika – lahko se? tudi grgra

### **ZA KONEC PA ENA LEPA MISEL:**

**NI JE STVARI, KI BI BILA TAKO VREDNA PROUČEVANJA, KOT JE NARAVA.**  
Nikola Tesla

Vir: <http://forum-tezave-pomagajmosi.mojforum.si/forum-tezave-pomagajmosi-post-4555.html>

## **Vrste vegetarijanstva**

Obstaja veliko vrst vegetarijanstva, ti seznami pa prikazujejo nekatera vprašljiva živila. Osnovne in najbolj razširjene diete so:

- [Laktovegetarijanstvo](#) - dieta, pri kateri je poleg hrane rastlinskega izvora dovoljeno tudi uživanje mlečni izdelkov,
- [Ovovegetarijanstvo](#) - dieta, pri kateri je poleg hrane rastlinskega izvora dovoljeno tudi uživanje jajc,
- [Lakto-ovo vegetarijanstvo](#) - dieta, pri kateri je poleg hrane rastlinskega izvora dovoljeno tudi uživanje mlečnih izdelkov in jajc,

- [Veganstvo](#) - dieta, pri kateri meso, mleko in jajca niso dovoljena, med pa le občasno.<sup>[3]</sup> **Etični vegetarijanci** se izogibajo vsem izdelkom živalskega izvora (npr. usnje, volna, krzno), **prehranski vegani** ali **popolni vegetarijanci** pa živalske izdelke izključujejo le iz prehrane. **Okoljsko veganstvo** zavrača uporabo živalskih proizvodov na predpostavki, da je industrijska praksa okolju škodljiva in netrajnostna.<sup>[4]</sup>

Bolj redke so nekoliko strožje diete:

- [Presnojedstvo](#) - dieta, ki ni nujno vegetarijanska. Hrano se uživa le nekuhano, nepredelano in pogosto organsko, kot pretežni del diete. Odvisno od življenjskega stila, lahko presnojedske diete vsebujejo izbor surovega sadja, zelenjave, oreščkov, semen (vključno s polnovrednimi žiti, npr. gaba riž), jajc, rib (npr. sashimi), mesa (npr. pršut in carpaccio) ter nepasteriziranih nehomogeniziranih mlečnih izdelkov (mleko, sir, jogurt iz nepasterizirane mleka),<sup>[5]</sup>
- [Sadjejedstvo](#) (s tujko *frutarijanstvo*) - dieta, pri kateri se uživa le sadeže (ne le tiste, ki jih kulinarčno uvrščamo med sadje, npr. slive, jabolka in pomaranče, temveč tudi plodove kot so paprike, jajčevci, paradižnik, kumare), oreščke in semena, ne pa tudi živil živalskega izvora, zelenjave in žit,<sup>[6]</sup>
- [Makrobiotika](#) - je dieta, pri kateri se uživajo predvsem polnozrnat [žitarice](#), stročnice, zelenjavo in tradicionalno japonsko hrano. Vsi makrobiotiki niso popolni vegetarijanci, saj dieta dovoljuje tudi [ribe](#).<sup>[7]</sup>

V sodobni družni obstajajo številne oblike [delnega vegetarijanstva](#), ki poleg sonaravno pridelane hrane rastlinskega izvora uživajo tudi mlečne izdelke, jajca, ribe, perutnino in občasno tudi drugo meso.<sup>[8]</sup> Nekatere oblike dovoljujejo uživanje mesa v manjših količinah (dieta, ki dovoljuje tudi uživanje morskih živali, in sadežev ter dieta, ki dovoljuje meso le ob posebnih priložnostih). Vendar je vegetarijanska zveza zavzela stališče, da v takšnih oblikah prehranjevanja ne gre za vegetarijanstvo, saj so ribe in ptiči živali in ne rastline.<sup>[9]</sup>

Vrste [delnega vegetarijanstva](#):

- [Fleksitarijanstvo](#) - dieta, pri kateri se uživa predvsem hrano rastlinskega izvora, občasno, vendar redko, pa tudi meso.<sup>[10][11][12]</sup>
- [Pollotarijanstvo](#) - dieta, pri kateri se poleg hrane rastlinskega izvora uživa tudi piščanca in drugo perutnino ter občasno ribe, ne uživa pa se mesa drugih živali.<sup>[13][14]</sup>
- [Pescetarijanstvo](#) - dieta, pri kateri se poleg hrane rastlinskega izvora uživa tudi ribe in preostalo morsko hrano, ne uživa pa se perutnine in rdečega mesa sesalcev.<sup>[15]</sup>
- [Pesce-pollotarijanstvo](#) - dieta, pri kateri se poleg hrane rastlinskega izvora uživa tudi ribe in perutnino, ne uživa pa se rdečega mesa sesalcev.

Pregled dovoljenih živil

| Vrsta                     | <a href="#">meso</a> | <a href="#">perutnina</a> | <a href="#">ribe</a> | <a href="#">jajca</a> | <a href="#">mlečni izdelki</a> | <a href="#">med</a> | <a href="#">rastlinska hrana</a> |
|---------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------------------|
| Lakto-ovo vegetarijanstvo | ne                   | ne                        | ne                   | da                    | da                             | da                  | da                               |
| Lakto vegetarijanstvo     | ne                   | ne                        | ne                   | ne                    | da                             | da                  | da                               |
| Ovo vegetarijanstvo       | ne                   | ne                        | ne                   | da                    | ne                             | da                  | da                               |
| Veganstvo                 | ne                   | ne                        | ne                   | ne                    | ne                             | občasno             | da                               |

Presnojedstvo

|    |    |    |    |    |    |                      |
|----|----|----|----|----|----|----------------------|
| ne | ne | ne | ne | ne | ne | samo surova in sveža |
|----|----|----|----|----|----|----------------------|

Frutarijanstvo

|    |    |    |    |    |    |                            |
|----|----|----|----|----|----|----------------------------|
| ne | ne | ne | ne | ne | ne | samo <a href="#">sadje</a> |
|----|----|----|----|----|----|----------------------------|

Makrobiotika

|    |    |         |    |    |    |    |
|----|----|---------|----|----|----|----|
| ne | ne | občasno | ne | ne | ne | da |
|----|----|---------|----|----|----|----|

Fleksitarijanstvo

|         |         |         |    |    |    |    |
|---------|---------|---------|----|----|----|----|
| občasno | občasno | občasno | da | da | da | da |
|---------|---------|---------|----|----|----|----|

Pollotarijanstvo

|    |    |         |    |    |    |    |
|----|----|---------|----|----|----|----|
| ne | da | občasno | da | da | da | da |
|----|----|---------|----|----|----|----|

Pescetarijanstvo

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| ne | ne | da | da | da | da | da |
|----|----|----|----|----|----|----|

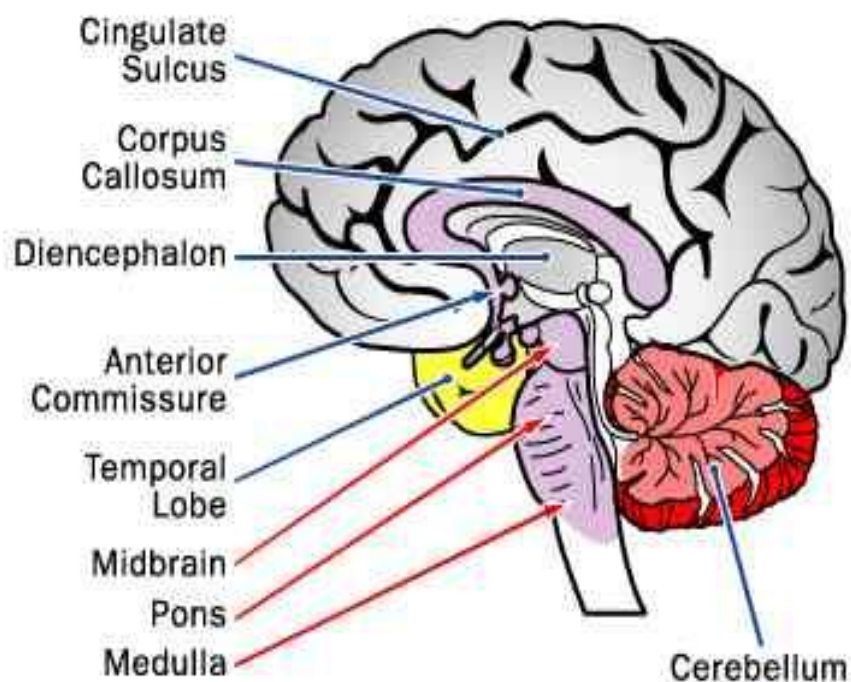
Pesce-

pollotarijanstvo

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| ne | da | da | da | da | da | da |
|----|----|----|----|----|----|----|

## 9. O MOŽGANIH (zakaj so možki možki)

## Major Internal Parts of the Human Brain



Možgani:

Izpolnjujejo lobanjsko votlino in so najobsežnejši in pa tudi najpopolneje razviti del centralnega živčevja. Sama velikost ne pove ničesar o njihovem pomenu, saj znaša velikost glave novorojenčka približno četrtno telesne dolžine, vendar pa njegovi možgani še niso razviti.

Ločimo:

velike možgane

male možgane

možgansko deblo

Velike možgane sestavljata dve polobli imenovani hemisferi, ki sta med seboj zvezani z živčnim nitjem. Lobanja varuje možgane.

Na vsaki hemisferi pa ločimo:

čelni predel

temenski predel

zatilni predel

senčni predel

Na površini obeh hemisfer je možganska skorja, imenujemo jo cortex, katera je nagubana v številne vijuge in ima zato veliko površino. V možganski skorji je večina živčnih celic, ki tvorijo sivino imenovano grisea. Preostalo maso hemisfer pa zavzema bela substanca ali alba.

Veliki možgani urejajo.

Zavest

Spomin

Abstrakcijo

Voljo

Razumske reakcije

Lokomocijo

Asociacijo

Čutilno središče ali senzibilni center za:

Trup, sluh, vid

Gibalno središče ali motorični centri za spodnji ud, zgornji ud, jezik, grlo.

Mali možgani leže v zadnji lobanjski kotanji in so z živčnimi programi povezani s hrbtenjačo in možganskim deblom.

Mali možgani imajo močno nagubano *skorjo*, ki je iz celic in je zato sive barve, notranjost, ki jo sestavljajo *živčne proge* pa je bele barve.

V male možgane prihajajo poročila iz ravnotežnega organa in iz skeleta ter mišic.

Odgovori na ta poročila pa gredo skoz možgansko deblo in hrbtenjačo v skeletne mišice.

Mali možgani urejajo :

skladnost naših gibov

mišični tonus

ravnotežje telesa.

Zato postanejo pri okvari malih možganov gibi neokretni in nenatančni, mišični tonus popusti, hoja pa postane opotekajoča in negotova kot v pijanosti.

Možgansko deblo je po zgradbi in pomenu je močno podobno hrbtenjači. Spodnji del debla, ki meji na hrbtenjačo, imenujemo *podaljšana hrbtenjača* ali *medulla oblongata*.

Iz možganskega debla izhajajo možganski živci, pri katerih sta izjema *vohalni* in *vidni živec*, ki pa izhajata iz velikih možganov.

Tudi skozi možgansko deblo potekajo enostavni refleksi. Primer takega refleksa je *roženični* ali *kornealni refleks*:

če se dotaknemo očesne roženice, če nam tujek prileti v oko ali, če mrzel veter draži oko, se oko reflektorično zapre. V tem primeru je vzburjenje potekalo po čutilnem nitju ali *trigeminus* v možgansko deblo, po gibalnem živcu ali *facialis* pa iz možganskega debla v obrazne mišice, ki zapirajo veke.

Podobni refleksi možganskega debla so še:

refleks požiranja, refleks bruhanja, refleks sesanja, refleks kašljanja, refleks kihanja

Možganska arhitektura ni že ob rojstvu dokončna, kakor smo verjeli nekoč, temveč se skozi vse življenje nenehno spreminja.

Naši možgani so veliko prožnejši in bolj spreminjajoči se, kot so znanstveniki verjeli še pred desetletjem.

MOŠKI MOŽGANI po obdobjih:

- DEŠKI MOŽGANI
- MOŽGANI NAJSTNIKA
- PARITVENI MOŽGANI
- MOŽGANI POD PASOM
- OČETOVSKI MOŽGANI
- ZRELI MOŠKI MOŽGANI

### Deško obdobje

- Celice pod vplivom testosterona.
- Fantje in biološki vzgibi.
- Ženski in moški možgani so si večinoma zelo podobni, vendar so znanstveniki odkrili nekatere korenite spremembe.
- Deček in materin obraz pri sedmih ter dvanajstih mesecih starosti.
- Pri deklisah je ravno nasprotno.
- Fantki se igrajo v glavnem s “fantovskimi” igračami.
- Fantje in hierarhični red.
- Osnovna šola ter moč in agresivnost.
- Učenje in spremljanje pouka.

### Najstniško obdobje

- Najstniški možgani se bistveno razlikujejo od predpubertetnih.
- Raven testosterona v najstniškem obdobju.
- Najstnik ter občutljivost na zavrnitve.
- Najstniki so zdolgočaseni, ampak si ne morejo pomagati.
- Razlika v zaznavanju zvokov v dekliških in fantovskih možganih.
- Za najstnika je zelo pomemben vtis ki ga naredi na druge.
- Prizadevanje za odcepitev od staršev.

### Paritveni možgani

- Osredotočanje na plodne ženske.
- Moški nimajo enotirnega uma.
- Paritveni čuti.
- Možganska biologija monogamije.
- Moško poželenje – dokler ni obratno.

### Možgani pod pasom

- 200 milisekund je odločujočih.
- Pet minut pogovora in raven testosterona.
- Moška krepitev osebnosti in bančnega računa.
- Seksualno vznburjenje.
- Štiriindvajset ur in tri minute.
- Moška “posteljna trema”.
- Oksitocin je krivec za poseksualno spanje.

#### Očetovski možgani

- Štiri do šest tednov kasneje.
- Največja hormonalna sprememba.
- Neuničljiva vez med staršem in otrokom.
- Otrokov jok.
- Očetovski možgani in telesni stik.
- Očetje in vedenje z otrokom.
- Mame in očetovske vezi z otrokom.
- Očetje dajejo otrokom bolj neposredne ukaze kot matere.

#### Zreli moški možgani

- Kaj je tako drugačnega v zrelih moških možganih? NIČ IN VSE.
- Zreli moški možgani postajajo vse bolj podobni zrelim ženskim možganom.
- Zmaga nima več veljave.
- Moški in osamljenost.

### 3. UČENJE JE LAHKO VESELJE (učenje za vse generacije)

Razmislek o učenju:

Ste levičar ali pišete z desno roko. Na priloženi list v zgornji kvadrat napišite svoje ime in priimek z roko s katero pišete. Ste?

Sedaj pa v kvadrat nižje vpišite svoje ime in priimek z drugo roko. O čem ste razmišljali in kaj ste občutili, ko ste se podpisovali z nevajeno roko? Verjetno ste bili precej okorni, za to ste porabili več časa in bolj ste se morali potruditi. Kljub temu rezultat ni bil enak kot v primeru, da ste pisali s “pravo” roko. Učenje je podobno pisanju s pravo roko, ko se naučimo

učiti na način, ki ustreza našim možganom, je učenje lažje, hitrejšo in rezultat je bistveno boljši.

Učenje in čutila:

- preberemo,
- slišimo,
- vidimo,
- povemo,
- storimo.

V spominu nam ostane:

- 20 odstotkov tega kar preberemo,
- 30 odstotkov tega, kar slišimo,
- 40 odstotkov tega kar vidimo,
- 50 odstotkov tega, kar povemo,
- 60 odstotkov tega kar storimo

in 90 odstotkov tega kar VIDIMO, SLIŠIMO, POVEMO IN STORIMO.

Torej kako naj se učimo, da bomo združili VID, SLUH, GOVOR in TELESNO AKTIVNOST ?

Če znate odgovoriti na to vprašanje ste že na pravi poti, da postanete v učenju uspešni.

Učni koraki:

- RAZPOLOŽENJE
- OSVAJANJE INFORMACIJ
- PREUČEVANJE VSEBINE
- KLJUČNI ELEMENTI
- PREVERJANJE SNOVI
- PRESODITI POSTOPEK

## RAZPOLOŽENJE

Poskrbeti moramo za ustvarjalno razpoloženje. To pomeni, da se učimo sproščeni, samozavestni in motivirani. Če smo pod stresom, ali če nam manjka zaupanja v svoje sposobnosti, pri učenju ne bomo učinkoviti.

## OSVAJANJE INFORMACIJ

Pri učenju način sprejemanja podatkov prilagodimo svojim osebnostnim značilnostim. Med seboj se razlikujemo po tem, v kakšni meri vključujemo v učenje vid, sluh in telesno aktivnost.

## PREUČEVANJE VSEBINE

Kar se učimo, moramo raziskati. Ko temeljito preučimo vsebino, se naše površinsko znanje spremeni v popolno razumevanje. Kako to dosežemo, je odvisno od načina učenja, ki nam najbolj ustreza.

## KLJUČNI ELEMENTI

Zapomniti si moramo ključne elemente. V spomin vgradimo nekaj ključnih dejstev, vse ostalo, kar smo se učili, se bo povezalo z njimi.

## PREVERJANJE SNOVI

Pokažimo da znamo. Če svojega razumevanja snovi ne preverimo, ne moremo vedeti, ali smo zares razumeli. Pokazati moramo da znamo.

## PRESODITI POSTOPEK

Premisliti moramo, kako uspešno je bilo učenje. Naš cilj ni le izboljšati znanje, ampak tudi postopek učenja. Le tako bomo pri učenju vedno bolj uspešni.

Pogoji za uspeh:

- MOTIVIRAN
- SPROŠČEN
- SAMOZAVESTEN

Poglejmo si še bolj natančno. Če želimo biti uspešni, moramo biti motivirani. Tudi naučiti se učiti, nas bo nekaj “stalo”, predvsem časa in energije. Če se nam bo to obrestovalo, si mora odgovoriti vsak sam. Učenje je v bistvu skupek veščin. Ko jih osvojimo, delamo bolje in preudarnije. Ker je življenje uglašeno na KK ( kakšno korist bom imel od tega), si mora na to

prvo vprašanje vsak odgovoriti sam. Nekdo bo imel lahko napisanih pet alinej, nekdo samo eno, nekdo nobene. Znanje človeštva se vsake dve ali tri leta podvoji. Svet je danes občutno drugačen, kot je bil le eno generacijo nazaj (cca. 40 let). Tudi zaradi sprememb na trgu dela (spreminjanje poklicev, izginjanje nekaterih poklicev, uvajanje novih oz. ponovno uvajanje) moramo biti prilagodljivi in gibki oziroma znati se moramo hitro učiti.

“Če ste prepričani, da zmorete oziroma, da  
ne zmorete, obakrat imate prav.”

Henry Ford

Samo nekaj primerov:

1. Kvalitetno učenje pripomore k poklicni uspešnosti.
2. Informacije v današnjem svetu hitro zastarijo. Če se naučimo kako se učiti, pridobimo zelo pomembno življenjsko veščino. Znamo informacije poiskati na za nas primeren način.
3. Ljudje, ki se znajo učiti, se lahko spoprimejo s številnimi nalogami in v krajšem času dosežejo več.
4. So prilagodljivejši in ustvarjalnejši, zato je njihov zaslužek večji.
5. Če vemo kako se učiti, lahko to pomembno veščino prenesemo na otroke, partnerje, vnuke. S tem lahko pridobi vsa družina.

Duševno razpoloženje odločilno vpliva na naš prihodnji uspeh. Ko smo napeti naši možgani slabše delujejo. V nekaterih skrajnih primerih lahko napetost in strah povzročita popolno miselno praznino.

Nekajkrat globoko vdihnite ter zavestno sprostite čeljust in vratne mišice.

(Poskusite to napraviti zdaj.)

Zaprite oči in si oblikujte jasno sliko ali predstavo o uspehu. Predstavljajte si nek uspešen, pomemben dogodek. Zaupajte vase. Poslušajte odobravajoče pripombe ljudi okrog sebe. Občutite samozavest in ponos.

Presodimo kako smo se učili.

Ena od najpomembnejših veščin, ki jih imamo pri učenju je sposobnost, da se ustavimo in premislimo celoten postopek učenja. Nato se odločimo, kaj bomo spremenili, oziroma kako ga bomo izboljšali. Zavedajmo se, da so napake pripomočki, ki nas usmerjajo k napredku. Na tej stopnji učenja se večkrat ustavimo in se vprašajmo:

### **Kaj mi gre dobro? Kaj bi lahko še izboljšal?**

To nam bo pomagalo opustiti neuspešne zamisli in preizkusiti še druge. Posamezne učne korake bomo postopoma prilagodili svojemu načinu učenja, torej tistemu, ki ustreza našemu načinu razmišljanja. Ko spoznamo delovanje svojih možganov in ko razvijemo učinkovit način učenja, ki našim možganom ustreza, se nam odpre. Odkrili smo kombinacijo, ki odpira vrata naših učnih potencialov.

Domišljija je pomembnejša od znanja, kajti znanje prikazuje vse,  
kar obstaja, domišljija pa vse, kar šele bo obstajalo.

Albert Einstein

## **10. RAZLIKE V NAVADAH IN OBIČAJIH GLEDE PREHRANJEVANJA V RAZLIČNIH DRUŽBENIH SLOJIH SKOZI ZGODOVINO MED S in J EVROPO**

NASLOV: POŽRTIJE vs LAKOTA in J vs S skozi zgodovino Evrope

Vse od kar je človek začel hrano toplotno in drugače obdelovati, hrana ni več samo nuja za preživetje, ampak je postala veliko več:

- verski simboli
- Statusni simbol
- Dokazovanje naklonjenosti (včasih vidimo tudi pri živalih)
- Družinska in poslovna srečanja
- Zasvojenost

- Razne bolezni (anoreksija, bolimija, ipd.)

## POŽRTIJE vs LAKOTA

Že več stoletji nazaj, medtem ko so nekateri imeli vse in še več, so drugi stradali – eden izmed indikatorjev kateremu sloju si pripadal

Takrat je obilica hrane nakazovala na to kako bogat si. Danes pa to prikazuje predvsem kakovost in izbrana hrana (npr. kaviar).

## J vs S na stopnji prehranjevanja

S – barbari – meso, velike količine hrane, "neprimerno" vedenje pri prehranjevanju

J – mediteranska hrana – malo mesa, le ribe, kruh, testenine, zelenjava -  
"prefinjeno" prehranjevanje ☺

## Vpliv cerkve:

Proti zauživanju mesa – čim manj, celo zakon, ki je določeval, da se meso lahko je le 150 dni v letu – obstajale posebne "milice"

Promovirali kruh – božje telo in ribe – večina jesusovih apostolov naj bi bilo ribičev, ribe so veliko dlje po razvojnem drevesu kot pa npr. krava od človeka.

Krščanska vera – cerkev se je vse bolj širila proti S – s tem tudi spreminjala prehranjevalne navade.

V 20. Stol. Začela moč cerkve na tem področju upadati, vse več se je jedlo mesa – tako je tudi danes.

## Prehrana danes:

Vplivi iz vseh strani sveta – priseljenci, globalizacija, vse več restavracij s tujo hrano – zakaj je to tako popularno/uspešno?

## VPRAŠANJA za debato:

Kaj mislite, da bi lahko ljudi odvrnilo od uživanja mesa?

Zakaj ljudje čutimo potrebo po mesnih izdelkih?

Zakaj pride do odvisnosti s hrano?

Zakaj pride do anoreksije / bulimije?

Kakšna je danes razlika v prehranjevanju med različnimi deli sveta?

Kolikšna je realna potreba človekovega telesa vnosa kalorij na dan za normalno delovanje?

Kako se prehranjujejo budistični menihi?

Kdo so vegetarijanci in kdo vegani? Katere vrste vegetarijancev poznamo in kaj je za njih značilno?

Naloge:

1. Opišite svoj vsakdanji jedilnik in s pomočjo tabele izračunajte približen vnos kalorij v svoje telo v enem dnevu. Kolikšno je odstopanje od realnih potreb vašega telesa? Kaj bi lahko v vašem jedilniku spremenili (če sploh kaj)?
2. Kako se je v srednjem veku razlikovala prehrana na J in S Evrope? Zakaj?
3. Zakaj je hrana tudi simbol v družbi? Navedi primere!
4. Kakšni so trenutni trendi povezani s hrano?

PA PREVERIMO ŠE MALO ZNANJE ANGLEŠČINE ☺

Prevedi naslednje besede povezane s hrano:

- Hrana
- Kruh
- Meso
- Zelenjava
- Paradižnik
- Krompir
- Čebula
- Česen
- Jogurt



- Posoda
- Krožnik
- Vilice
- Nož
- Žlica
- Pečica
- Kuhar
- Riž
- Testenine
- Govedina
- Svinjina
- Piščanec
- Puran
- Jabolko
- Hruška
- Banana
- Breskev
- Češnja
- Ananas
- Brusnica
- Borovnica
- Jagoda
- Kivi
- Malina
- Kostanj
- Oreščki
- Kuhati

- Peči
- Pražiti
- Vreti
- Zmrzniti
- Pogreti
- Hladilnik
- Zamrzovalnik
- Zelje
- Koruza
- Fižol
- Grah
- Beluši
- Pečenka
- Jagnjetina
- Pršut
- Olive
- Čaj
- Zeleni čaj
- Gazirana pijača
- Alkoholna pijača
- Vino
- Pivo
- žganje

## **11. KOMUNIKACIJA IN SPOROČANJE**

**1. Pogovorni jezik, narečje in sleng; 2. Jasno sporočanje (pomen - dvoumnost);**

**3. Tipična vedenja pri komuniciranju (pasivno vedenje, agresivno vedenje, asertivno vedenje)**

**Zgodba: (pogovorni jezik, narečje in sleng)**

Hči: Oče, imam težavo, v šoli se mi je nekaj 'zakompliciralo'.

Oče: (Bere časopis, čaka na kosilo) Ja, a, lahko to počaka, zdej bi skupaj pojedli, pa še časopis bi rad v miru prebral, ti je prav?

Hči: Glej, zdej povem ali pa ne povem.

Mati: No dej povej, da bomo poj v miru pojedli; a enkrat samkrat ne moremo v miru jesti?

Hči: Oprosti, vedno sem jaz kriva da ne moremo v miru jesti!

Sin: Dejte se umirit, ti pa povej kaj je bilo.

Hči: (Sestra, bratu) Daj ne delaj se pametnega, kot da vsako situacijo znaš rešiti in se raje zase brigaj.

Sin: Kaj sem ti pa jaz naredil?

Hči: Učiteljica mi je rekla, da če bo šlo tako naprej pri matematiki, ne bom ocenjena pozitivno. Rekla je da se premalo učim in da stvari ne jemljem dovolj resno.

Oče: A ste videli, da v časopisu res piše da je Tinček v pijanosti pomotoma zažgal svoj hlev.

Mati: Dej jejte, ker bo že vse hladno, jaz pa tudi ne bom cel dan za 'štedilnikom'.

Hči: No ker me tako zelo poslušate bom povedala malce drugače. Pri matematiki bom imela 'popravca'.

Oče: Samo popravca še domu prinesi pa adijo tvoje počitnice.

Hči: A veš, da se trudim? Bi šel mogoče ti v šolo in se pomenil z učiteljico. Povej ji da ni res da se ne učim.

Oče: Dej, dej, če bi stvar vzela malce bolj resno bi že šlo. Sploh pa mi ne bi verjela.

Mati: Dejte že pojed no, tebi sem pa že stokrat povedala da se vzemi v roke in začni študirat. Vsega je kriva tista tvoja družba.

Sin: A bi lahko eden za spremembo rekel nekaj vzpodbudnega.

Oče: Glej, meni se zdeji mudi, so me klicali iz gasilskega društva, imamo sestanek, se bomo poj naprej pogovorili.

Mati: Dej pomagajta mi posodo pomit, da grem lahko poj mal na vrt delat.

Sin: Jez grem, mam avto za poklepat.

Hči: A veš kaj, če ti ne najdeš časa za mene, ga pa jaz tudi za tebe ne bom.

.

.

### POVEJ NAPREJ....

Nekega jesenskega hladnega vetrovnega dneva je mimo kmetije na samem, blizu Kovačevega klanca vozil avto znamke fiat bravo. Notri sta sedeli dve osebi, oče Matej in sin Janez.

Ob vijugasti in nepregledni cesti nekje sredi gozdnate poti sta zaslišala nek pok, avto jima je obrnilo na bok in spet nazaj in vsa prestrašena sta čakala kaj bo. Ko se je zadeva pomirila in sta stopila iz avta, sta ugotovila da imata prebodeni dve gumi. »To ni res«, je zavpil Oče, ti nesramni lovci iz Primorske kovačije so namenoma vrgli žeblje po cesti, ker nočejo da bi tod okrog vozili. Potem naj pa cesto zaprejo ali pa naj se pritožijo, ne pa da se takole izživljajo nad ljudmi.

Oče in sin sta stopila iz avta in peš nadaljevala pot. Upala sta da bosta koga srečala. Namenjena sta bila k stricu Frediju in teti Poldki. Od tam kjer se jima je pokvaril avto in do stričeve domačije je bilo približno za dve uri hitre hoje. »No, je rekel sin«, bova šla pa peš, pa naju bo stric s traktorjem peljal nazaj in pomagal gumi zamenjati. Čez približno uro hoje sta se ustavila nekje ob potoku, malce počila, popila biserne studenčnice in odšla naprej po poti. Mimo je pripeljal nek gozdar in vljudno sta ga pozdravila. »Bi nama lahko pomagal«, dve gumi imava prazni na avtu. Ali pa če naju vsaj do domačije zapeljete, bova tudi hvaležna. »Se mi res mudi«, je odgovoril gozdar, moram še hlode naložiti, da me tema ne ujame, vama pa blišnjico povem. Pojdita po tej ozki stezi naravnost, vse dokler ne bosta zagledala dve ozke stezne poti. Tam zavijta na desno stezo, nato še kar naravnost, pa na naslednjih dveh steznih poteh zopet izbereta desno stezo. Potem gresta še kar naravnost, pri kozolcu pa zavijeta levo, gresta vzdolž potoka, pri čebelnjaku pa desno. Nato samo naravnost in sta tam.

Zelo se pazita električnega pastirja ko bosta zavila pri čebelnjaku, mislim pa da so tam narejene neke stopnice.

In sta hodila in hodila...čez čas... »Oče, poglej tja« reče sin, najin avto, le kje sva zgrešila pot. »Midva nikjer« reče oče, gozdar nama ni prav povedal. O ne, sedaj mi je pa še mobitel v blat padel. »Kaj«, je zavpil sin, ves čas si imel pri sebi mobitel. »No in« reče Oče, sem pač pozabil na to. Daj pokličiva ga. Koliko pa je že njegova številka. Poskusi 031- 543 -789.

Prosim, kdo tam, tu Fredi. Ej, stric midva sva tu obstala sredi tvoje gozdne poti, ne veva čisto točno kje sva. Opišita mi malo okolico pa bom točno vedel kje sta. Na levi je en travnik, na desni pa gosto poraščene smrekce, kot nekakšen mlaj. Malo naprej peljeta dve malo bolj ozki cesti, za traktorje speljani, na levi strani je res ogromen hrast.

Aja, že vem, to je pri Pepčevem Hrastu, pridem takoj, kaj pa prinesem zraven. Vse kar potrebuješ, da nama zamenjaš dve gumi na avtu, pa gume ne pozabi. Štima, pridem.

### **Jasno sporočanje (pomen - dvoumnost)**

Za trditve, ki so spodaj navedene napišete R, če mislite, da je resnično in N, če mislite da je neresnično. Pazite, ker stavek lahko vsebuje obe trditvi kot pravilno. Pri vsaki trditvi utemeljite zakaj ste se odločili za tak odgovor.

1. Sova ponoči leta.
2. Vsak dan je in dan in noč.
3. Pijavke so nadležne in nevarne.
4. Rože spomladi zacvetijo.
5. Za dežjem posije sonce.
6. Nisem se zlagal, ko ti nisem povedal, da ne pridem, a sem prišel.
7. Sin je manjši od očeta.
8. Če ne bi bil tam, kjer sem, potem bi bil drugje.
9. Nezdrumljivo se ne da združiti.
10. Vsak dan sem za dan starejši.
11. Vsi ljudje imajo mater in očeta.

12. Če vem kam grem, vem tudi kje bom.

13. Zima je posebej nevarna za stare ljudi.

14. Potem ko se je gol tuširal, se je slekel.

15. Ni vse zlato kar se sveti.

## Tipična vedenja pri komuniciranju

### Pasivno in agresivno vedenje

Poznamo dve vrsti tipičnih komunikacijskih vedenj, ki predstavljata obe skrajnosti medsebojnega komuniciranja. In sicer sta to agresivnost in pasivnost. Agresivnost pomeni, da se vedno postaviti zase in zgolj za svoje pravice, tako da pravzaprav od drugih zahtevamo, da ravnajo tako, kot mi želimo, jih napadamo, jim grozimo in jih kaznujemo, če izrazijo nestrinjanje. Grobi in glasni ljudje, ki se radi prepirajo, sicer pogosto s silo dobijo tisto, kar želijo, nikoli pa jih ne spoštujemo ali prostovoljno sodelujemo z njimi. Pasivnost pa po drugi strani pomeni, da pogosto ne izrazimo svojih čustev, prepričanj in mnenj. Drugi nas zato izkoriščajo in pogosto delamo tisto, kar ne želimo, medtem ko svoje potrebe in interese redko zadovoljimo. Poznamo pa tudi pasivno agresivnost, ko sogovorniku javno ne povemo svojih mnenj in občutkov, pač pa potem za njegovim hrbtom poskušamo storiti vse, da na agresivne način dosežemo svoje. Seveda v praksi redko naletimo na eno ali drugo vedenje v skrajni obliki, temveč je možnih več različnih kombinacij odzivov. Prav tako velja, da je neko vedenje sicer lahko prevladujoče, vendar pa se ljudje lahko različno odzivamo v različnem okolju, v različni situaciji, ob različnem času in tako naprej. Tako je lahko nekdo na delovnem mestu zelo pasiven, doma pa se odziva agresivno.

### Asertivno vedenje

Pasivnost in agresivnost le redko pripeljeta do želenih rezultatov. Zato potrebujemo tretji način odzivanja, ki nam pomaga pri komuniciranju in reševanju zapletenih situacij v vsakdanjem delovnem okolju. V literaturi se kot ustrezno komunikacijsko vedenje največkrat navaja asertivnost. Asertivnost je težko prevesti v slovenščino, saj ima pojem v angleščini (angl. assertiveness) več pomenom: trdilen, oblasten, samozavesten, nepopustljiv. Pri asertivnem komuniciranju je pomen nekoliko drugačen, saj gre za odločnost, samozavest, poštenost in spoštljivost hkrati.

### Značilnosti asertivnega vedenja

Z asertivnostjo lahko v bistvu opišemo način ravnanja z ljudmi, ki udejanjanje lastnih ciljev vodi na odprt in pošten način. Asertivnost namreč temelji na filozofiji osebne odgovornosti in spoštovanja pravic drugih ljudi. Povedano drugače, pri asertivnosti se zavedamo, da imamo potrebe, po drugi strani pa jih imajo prav tako drugi; da imamo pravice in prav tako jih imajo tudi drugi; da lahko nekaj prispevamo in zopet da lahko prispevajo tudi drugi. Pri komuniciranju torej ni pomembna le poštenost do sebe, temveč tudi poštenost do drugih. Z različnimi tehnikami lahko razvijemo svojo sposobnost povedati naravnost, kaj želimo, potrebujemo ali občutimo, vendar pri tem ne ravnati v škodo drugih ljudi. Z asertivnostjo so povezani samozaupanje in pozitivna naravnost ter hkrati razumevanje stališč drugih ljudi. Pri asertivnosti gre torej za odgovorno in odraslo ravnanje. V končni fazi pa je pomembna sposobnost pogajanja in doseganja sprejemljivih rešitev. Zaradi vseh naštetih značilnosti se asertivno vedenje tudi močno razlikuje od obeh skrajnih polov, od pasivnega in agresivnega.

### Razlike med asertivnim vedenjem v primerjavi s pasivnostjo in agresivnostjo:

| Pasivno                                                                                                | Asertivno                                                        | Agresivno                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Smo v podrejenem položaju, dovolimo, da nas pri govorjenju prekinjajo.                                 | Jasno izrazimo svoje potrebe, želje in čustva.                   | Si podrejam druge, jih prekinjamo pri njihovem govorjenju.                             |
| Sprejemamo rešitve, ki so nam v škodo.                                                                 | Iščemo rešitve, ki so sprejemljive za obe strani.                | Manipuliramo z drugimi ljudmi, da dosežemo svoje.                                      |
| Zadržimo informacije, svoja mnenja in občutke.                                                         | Delimo informacije, svoja mnenja in občutke s sogovorniki.       | Prikrijemo informacije, svoja mnenja in občutke.                                       |
| V težkih situacijah nič ne rečemo in se potem počutimo kot poraženci ter smo nezadovoljni sami s sabo. | Ko dosežemo dogovor oziroma rešitev problema, se dobro počutimo. | Vedno moramo obveljati za zmagovalca, pri čemer nas ne zanima, kako se počutijo drugi. |
| Neučinkoviti poslušalci.                                                                               | Aktivni poslušalci.                                              | Neučinkoviti poslušalci.                                                               |
| Smo neodločni.                                                                                         | Jasno povemo svoja                                               | Vsilimo svoje                                                                          |

|                                                     |                                   |                                                     |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                     | stališča in odločitve.            | odločitve.                                          |
| Se pogosto opravičujemo in izogibamo komuniciranju. | Se odločno soočamo s sogovorniki. | Smo glasni, nesramni, sarkastični in krivimo druge. |

Nekateri že po svoji naravi in povsem intuitivno ravna asertivno, za druge pa je asertivnost večšina, ki se je morajo še naučiti. V nadaljevanju predstavljamo ključno vsebino nekaterih pomembnih tehnik asertivnosti.

### Tehnike asertivnosti:

| Tehnika                    | Namen                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Aktivno poslušanje</i>  | Pokazati sogovorniku, da nas njegova čustva in mnenja zanimajo. Ugotoviti, kakšni so sogovornikovi nameni.              |
| <i>Govorica telesa</i>     | Podpreti verbalno komunikacijo. Pokazati svoj namen pri komuniciranju. Pokazati svoje občutke.                          |
| <i>"Pokvarjena plošča"</i> | Ohraniti svoj pogled. ko te nekdo presliši ali ignorira.                                                                |
| <i>Reči "ne"</i>           | Upreti se dejanjem, s katerimi se ne strinjamo.                                                                         |
| <i>Izvedljiv kompromis</i> | Pridobiti iz tvoje in moje skupno rešitev, ki je sprejemljiv za oba.                                                    |
| <i>Notranji dialog</i>     | Predhodna analiza težke situacije, in priprava učinkovitih rešitev.                                                     |
| <i>Zameglitev</i>          | Pomiriti agresijo. ohraniti svojo celovitost. Pokazati razumevanje, a ne nujno strinjanje.                              |
| <i>Izpoved občutkov</i>    | Povedati, kakšno ravnanje nas vznemiri, kaj nas prizadene, kaj čutimo ob tem in, kaj bi radi, da se zgodi namesto tega. |

### **Nasprotje trditev**

Razjasniti pravi problem. Opozoriti na zmešnjavo.

Pot do učinkovite komunikacije v sodobnem poslovnem svetu vodi prek asertivnosti, ki nam pomaga udejanjiti svoje cilje, ob tem da spoštujemo druge in ravnamo odgovorno in zrelo. Z asertivnostjo večkrat dosežemo tisto, kar zares želimo. V najslabšem primeru pa naši sogovorniki vsaj vedo, kakšne je naše mnenj in kaj bi se nam zdelo za pošteno ravnanje v določeni situaciji. Vprašanje pa je, ali je asertivno komuniciranje vedno najboljše. Zagotovo se lahko najdemo v situaciji, ko asertivno ravnanje ne bi bilo najbolj smiselno. Na primer, da imate šefa, ki je znan potem, da hitro ponori, če kdo podvomi v njegove odločitve in ne izpolni takoj njegovih ukazov – potem bi morda že umirjena asertivnost povzročila negativen odziv. Zato moramo razmisliti, ali smo pripravljeni prenesti posledice našega asertivnega vedenja. Če je odgovor ne, potem je bolje, da v takem primeru ravnamo pasivno in ustrezemo njegovemu (pričakovanem) načinu komunikacije.

## **Asertivnost. Znete reči NE?**

**Kaj je asertivnost?** *Ste že kdaj srečali človeka, ki se zavestno sooča z realnostjo in popolnoma obvladuje svoje vedenje; zaradi tega se zaveda svojih občutkov, interesov in potreb ter jih zna jasno izraziti, vendar tako, da pri tem upošteva tudi druge in njihove potrebe. Zna se postaviti za svoje pravice, a le tako, da je pri tem tudi pozoren na pravice drugih. Nikoli se ne krega brez razloga in je sposoben poiskati kompromise, ko pride do konflikta ter se je sposoben vživeti v druge ter tudi čutiti empatijo? Takšen človek je zadovoljen človek, spoštuje sebe in s tem druge. Z njim je lepo sobivati.*



Vse naštetе vedenjske lastnosti pri enem posamezniku opisujemo z eno besedo – **asertivnost**. Ta beseda se v vsakdanjem govoru le redko uporablja, saj je tujka, za katero marsikateri narod

– tudi slovenski –, nima svojega domačega izraza. Mnogo pogosteje uporabljamo druge, večini bolj poznane besede za oblike vedenja, ki se lahko približajo asertivnemu vedenju. To so **odločnost, nepopustljivost, samozavest** (to je del, ki je izpostavljen v slovarjih), **sočutnost in odprtost za potrebe, interese in omejitve drugih**. Vendar je asertivnost mnogo širši pojem – je vse naštetu in še veliko več.

Za lažje razumevanje asertivnega vedenja je dobro razumeti nasprotno vedenje, neasertivnost, s katerim smo v lahko določenih življenjskih obdobjih večkrat v stiku.

## Neasertivnost – pomankanje zaupanja v lastne misli



**Neasertivni posameznik je nagnjen k lastnostim, kot so pasivnost, agresivnost in manipulacija v odnosu.** Vse tri opisane vedenjske lastnosti določeni osebnosti ne prinesejo nič dobrega. Za pasivne ljudi je značilno, da so po svoji naravi bolj plahi, nemočni, občutljivi in vase zaprti kar močno zmanjšuje njihovo samozavest, in občutek lastne vrednosti. Krepi pa frustracijo, stres, zaskrbljenost, samopomilovanje in nezadovoljstvo s seboj ali z drugimi.

**Agresiven posameznik** je po drugi strani navzven usmerjen človek, ki se počuti močnega in sposobnega. V prvi vrsti vidi le svoje cilje in interese ter se pri njihovem doseganju kaj dosti ne ozira na druge. A takšen človek bo imel kratkoročen občutek moči in nadvlade, dolgoročno pa težave v odnosih.

**Manipulativnega vedenja se poslužujejo ljudje, ki si ne upajo biti odkriti in neposredni zaradi različnih razlogov**, ki se vežejo na njihove izkušnje iz preteklosti. Velik del njihove pozornosti v odnosih z drugimi je usmerjen v taktiziranje in zapletanje v lastne predpostavke, zaradi česar bodo sicer kratkoročno marsikdaj dobili, kar so si želeli, vendar jih bodo dolgoročno zagotovo dohitele posledice njihovih manipulacij.

Vsak od takšnih vedenjskih vzorcev vodi v doživljanje pomanjkanja zaupanja v lastne misli, občutke, prepričanja in mnenja ter neizpostavljanje neprijetnih medosebnih odnosov. Posledica neasertivnosti pa postane agresivna nadvlada in nasilje ali pa vodi v podredljivost in odmaknjenost, torej v osamitev.

## Asertivnost – ključ do popolnega zadovoljstva

**Asertivnost je torej alternativa pasivnosti, agresivnemu vedenju ter manipulaciji v odnosu.** Asertivno se vedejo ljudje, ki se zavedajo svojih vrlin in pomankljivosti ter se kljub temu sprejemajo in se s prijaznostjo, strpnostjo in dobrim poznavanjem svojih potreb, interesov in čustev, ki jih ne skrivajo pred drugimi, trudijo presegati lastne omejitve.

**Asertivnost torej pomeni učinkovito izmenjavo naših misli in občutkov v socialnih situacijah na način, ki tudi upošteva in dopušča mnenje drugih.** Takšno spoznanstvo obenem predstavlja ključ do zadovoljstva v medosebnih odnosih, kjer si asertivni ljudje krepijo samozaupanje in zadovoljstvo. Z dosegom takšnega vzorca obnašanja tovrstno zadovoljstvo doživljajo na vseh področjih življenja. Dejstvo je, da ko se naučimo spoštovati samega sebe, bomo spoštovali tudi druge in takšno delovanje je garancija za zadovoljstvo in samouresničitev, saj dodatno krepi samozavest, samozaupanje, zadovoljstvo s seboj in življenjem.

## Znati reči NE



Asertivnost je izraz, ki poleg zaupanja v svoje sposobnosti, spoštovanje samega sebe, pomeni tudi in predvsem učinkovito komunikacijo. S takšno komunikacijo se uspešno soočamo v še tako neprijetnih vsakdanjih situacijah saj bomo znali mirno vztrajno in odločno zagovarjati svoje pravice, izraziti občutke nasprotniku, če vas žali, ponižuje ali kriči na vas. S spoštovanjem izražamo nasprotovanje, kadar se z nečim ne strinjamo, delujemo z jasnim namenom in ne nazadnje znamo biti del rešitve, ne problema.

Ker znamo vedno bolj prisluhniti svojim potrebam in občutkom, znamo tudi nenasilno in brez zadrege znati reči NE, kadar so kršene naše pravice ali pravice drugih. Vsakič, v primeru krivičnosti do nas, ko popuščamo, se zmanjšuje možnost, da bi se oseba nasproti nas naučila obnašati spoštljivo. **Naša pravica in dolžnost je, da jih naučimo pravičnosti, poštenosti ter spoštovanja.** Z asertivno komunikacijo pa v drugih, še tako problematičnih posameznikih, zbudimo zaupanje, saj vedo, da se lahko zanesejo na nas. Poleg tega jim predstavljamo zgled za vedenje, ki ga bodo čez čas mogoče tudi sami začeli razvijati.

## Se da asertivno držo naučiti?

Asertivnost se da naučiti, vendar ne z danes na jutri, pač pa z veliko volje in vztrajnosti. **Zelo pomembna je popolnoma odkritost do samega sebe in sprejemanje svojih vrtilin in pomanjkljivosti ter mirno vlaganje truda v preseganje lastne omejitve.** Moramo se zavedati kdo smo, kar dosežemo z rednim gojenjem stika s svojim jazom, ki je vir naše moči, ljubezni in miru, atributov, brez katerih je težko biti asertiven.

Poleg pravilnega odnosa do sebe je pomemben tudi odnos do drugih, saj je pri razvijanju odnosa do sebe zelo pomembno, da prevzamemo odgovornost za svoje doživljanje in da smo tudi odprti za mnenja in potrebe drugih. V odnosu do drugih je treba okrepiti občutek lastne moči in sposobnost vživljanja v druge. Vendar šele, ko bomo iskreni sami do sebe in bomo videli naše pomanjkljivosti, bomo znali usmeriti naš karakter bliže k asertivnosti. Tako bodo tisti z močnejšo osebnostjo in s hitrimi odločitvami, morali dati večjo težo razvoju empatije, strpnosti in sočutnosti. K pasivnosti nagnjeni posamezniki pa bodo ravno nasprotno morali krepiti občutek lastne moči, iniciativnost, odločnost in samozavest. Kdor se zateka k manipulacijam, pa predvsem iskrenosti.

**Pri razvijanju asertivnosti je dobro, če imamo koga iz naše okolice, ki nam je lahko za zgled in nas na tej poti vzpodbuja in nam stoji ob strani.** Lahko je to sodelavec, sorodnik ali sosed. Ne nazadnje nam je lahko v pomoč tudi kakšna organizirana delavnica namenjena temu razvoju. Ni pomembno kdaj v življenju se odločimo usmeriti k pravi, boljši poti, ki nas bo popeljala k osebnemu zadovoljstvu in zadovoljstvu s svojim življenjem, važno je da se.

Viri:

[www.cdk.si](http://www.cdk.si)

[www.assertiveness.org.uk](http://www.assertiveness.org.uk)

[www.zavodvernum.blogspot.com](http://www.zavodvernum.blogspot.com)

---

## 12. NOVINARSKI POKLIC

### RADIO,

### RETORIKA

### JAVNO NASTOPANJE

- V SLOVENIJI LOČIMO TRI OBLIKE RADIJSKIH POSTAJ:
  - ☐ JAVNI RADIO (Radio Slovenija)
  - ☐ RADIO POSEBNEGA POMENA (regionalni, lokalni, študentski)
  - ☐ KOMERCIALNI RADIO (Radio 1, Radio Belvi, Radio Antena ...)
- Agencija za pošto in elektronske komunikacije RS:  
98 radijskih postaj
- RADIO LJUBLJANA, 1. september 1928  
prvič poslal v svet slovensko besedo  
pisatelj Fran Saleški Finžgar in pesnik Oton Župančič: Dum

➤ **RADIO 1 (2007)**

- ☐ že več kot tri leta najbolj poslušan komercialni radio v Sloveniji
- ☐ 160.000 poslušalcev
- ☐ nov in drugačen medij
- ☐ **VEČ DOBRE GLASBE, PREPROSTO BLIZU**
- ☐ zabavni in živahni voditelji
- ☐ stik s poslušalci
- ☐ natančne in ažurne informacije
- ☐ lokalne novice
- ☐ dodelana zvočna podoba
- ☐ nagradne igre

➤ **RADIO SORA (1979, Radio Žiri)**

- ☐ informativna radijska postaja s statusom posebnega regionalnega pomena s poudarkom na regionalnih in lokalnih informacijah
- ☐ občine Škofja Loka, Železniki, Gorenja vas-Poljane, Žiri
- ☐ južni gorenjski prostor
- ☐ 30.000 poslušalcev
- ☐ **GORENJSKI PRIJATELJ**
- ☐ **SNOP – skupni nočni program**  
(Sora, Triglav, Kranj, Univox, Velenje, Celje, Ptuj, Slovenske gorice, Murski val)

➤ **RADIO oblikuje informativne, resne, razvedrilne glasbeno-govorne in športne vsebine. Obvešča in ustvarja svoj program.**

➤ **Je najhitrejši medij (objektiven in barvit).**

➤ **IDEALNI RADIO?**

- ☐ veliko glasbe
- ☐ čim manj govora
- ☐ kratke, ažurne in hitre novice
- ☐ brez oglasov
- ☐ kakovostni, inteligentni in sproščeni voditelji
- ☐ zabaven
- ☐ kontaktne oddaje

➤ **RADIO – TRŽNA ZNAMKA**

- ☐ celotna grafična podoba (logotip, slogan)
- ☐ sponzorstva, donatorstva (medijski sponzor dogodka)
- ☐ oglaševanje in promocija (jumbo plakati, časopisni oglasi)
- ☐ nagradne igre (brezplačni krofi, Seat sanjski avto)
- ☐ spletna stran ([www.radio1.si](http://www.radio1.si))
- ☐ dogodki (veliki koncert Radia 1 v Supernovi)

- ☐ izboljšati poslušanost
- ☐ doseči zvestobo poslušalcev
- ☐ povečati število oglaševalcev
- ☐ pridobiti ugled v okolju

- **RADIJSKA OSEBNOST**
  - ☐ **NAPOVEDOVALEC ALI ŠPIKER**
  - ☐ **VODITELJ**
  - ☐ **MODERATOR**
  - ☐ **BRALEC – PRIPOVEDOVALEC**
  - ☐ **DJ**
  - ☐ **NOVINAR**
  - ☐ **MONTAŽER**

**RADIJSKI GOVOREC** nagovarja enega poslušalca, deluje v intimnem okolju (radio – intimni medij).

- **KO SE ZALOMI ...**
- **GORDANA PRODAJA**
  - ☐ <http://www.youtube.com/watch?v=dX7-k6EaYIU>
- **IVAN SE ZMEDE**
  - ☐ <http://www.youtube.com/watch?v=28TqHyvFv8c&feature=related>
- **JANEZ JANŠA IN VKLEŠČENA KITA**
  - ☐ <http://www.youtube.com/watch?v=g0k7XqK5QbY>

## RETORIKA



**PESNIK SE RODI,**

## **GOVORNIK NAREDI.**

(star rimski izrek)

## **VAJA DELA MOJSTRA!**

**JASNA BESEDA VEDNO NAJDE**

**PRAVO MESTO.**

**NI DOVOLJ, DA GOVORIMO O**

**STVARI: GOVORITI MORAMO**

**LJUDEM.**

(Stanislaw Jerzy Lec)

## **ZAKAJ?**

- samozavestno govoriti
- učinkovito komunicirati
- pozorno poslušati
- pripraviti se na nastop
- obvladati tremo
- uporabljati govorico telesa
- uporabljati očesni stik
- pridobiti zaupanje publike

## **KAJ JE RETORIKA?**

Retorika ali govorništvo je veda, ki se ukvarja s pravilnim govorjenjem, izbranim besednim zakladom, pravilno izgovorjavo, suverenim in uglajenim nastopom, pravilnim obnašanjem, obvladovanjem mimike in gestikulacije ter s sposobnostjo napisati tekst in ga interpretirati pred posameznikom, skupino ljudi, mikrofonom ali kamero.

## **KAJ JE KOMUNICIRANJE?**

Komuniciranje je osnova vsakega procesa in prav zato je pomembna za vsakega izmed nas. Če se zavedamo njene pomembnosti in če se trudimo izboljšati veščine komuniciranja, potem lahko hitro zaznamo pozitivne spremembe na vseh področjih našega življenja. Svojim izgovorjenim besedam bomo dali največjo težo, če jih bomo povedali ob pravem času in na pravi način. Tako je tudi pri javnem nastopanju.

- **V VLOGAH GOVORCEV SE PREJ ALI SLEJ ZNAJDEMO VSI!**
- **RETORIKA JE UMETNOST, KI SE JO DA NAUČITI!**
- **VSAKDO LAHKO Z UČENJEM POSTANE DOBER GOVOREC!**



## JAVNO NASTOPANJE

- Javno nastopanje pred množico ljudi je za mnoge podobno najhujšim sanjam, je prava nočna mora!
- A se ga s potrpežljivostjo, vztrajnostjo in nekaj triki da naučiti!
- Celoten vtis, ki ga ob prvem srečanju naredimo pri poslušalcih, je sestavljen iz treh dejavnikov, ki se med seboj prepletajo in dopolnjujejo:
  - ☐ 55 % **VIDEZ IN TELESNA GOVORICA**
  - ☐ 38 % **GLAS**
  - 7 % **VSEBINA SPOROČILA**
- Pri **VIDEZU OZ. IZGLEDU** je pomembno, da se dobro počutimo v obleki, da smo se oblekli nastopu in ciljni publiki primerno, da smo urejeni.
- **TELESNA GOVORICA OZ. NEVERBALNA KOMUNIKACIJA** je velik del našega izgleda. Pogosto je celo močnejša in izrazitejša od besednih sporočil. Pri tem ima najpomembnejšo vlogo **OČESNI STIK**. To pomeni, da moramo imeti tekom celotnega nastopa ves čas vzpostavljen stik z očmi s poslušalci. Oči in pogled nas namreč z njimi povežejo in zbližajo. Najbolj izrazit del telesa pa je obraz oz. **OBRAZNA MIMIKA**. To je igra obraza, njegov izraz, nasmeh. Pri nastopanju smo pozorni tudi na **DELO ROK**. Roke morajo delovati sproščeno, mehko. Zanje uporabimo fiksacijo (npr. papir, ki ga držimo v rokah). Še ena govorica telesa pa so **KRETNJE**. Če so v skladu z besedami in jih govorec pravilno izvaja, podvojijo njegovo govorniško moč.
- **GLAS** je čudovit inštrument. Prijeten in lepo zvoneč je simpatičen in dobro dene poslušalcem. Vedno moramo govoriti tako, kot bi pripovedovali poslušalcu v zadnji vrsti (vsi nas morajo dobro in razločno slišati). Tudi govorjenje mora biti jasno, razločno in s primernim tempom (ne prepočasi in ne prehitro).
- **VSEBINA SPOROČILA** mora biti dobro predstavljena in povedana, kljub temu, da sporočilu ostane samo 7 %. Vsak govorec mora sam napisati svoj govor, da ga

lahko uspešno predstavi in interpretira. Sporočilo oz. govor mora imeti uvod (15 %), jedro (75 %) in zaključek (10 %).

- Ko stopimo na oder pred poslušalce, nismo nikoli sami, ampak nas vedno spremlja tudi TREMA.
- Trema in strah sta pogosto glavna krivca našega nelagodja. Ker povzročita suha usta, mehka kolena, potne roke, stiskanje v želodcu in prazno glavo.
- Toda: s tremo gremo na oder z roko v roki, saj nekaj treme vedno koristi!
- **KAKO PREMAGATI TREMO?**
- ☐ Skrbno pripravljen govor je najboljša zagotovilo, da bo vse steklo tako, kot je treba.
- ☐ Dober govorec ima za seboj veliko vaj, svoje tekste doma ponavlja na glas in tudi pred ogledalom.
- ☐ Tik pred začetkom nastopa nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo ter tako umirimo srčni utrip.
- ☐ Govorec si ponavlja, da ne bo nobenih težav in da je vse v redu, si nameni nekaj spodbudnih besed.
- ☐ Za pomiritev pred nastopom je dober požirek pijače, najbolje nekoliko sladke (sok, kava ...).
  
- **NASVETI BOŠTJANA ROMIHA ZA USPEŠNO JAVNO NASTOPANJE**
- ☐ Pogumno glejte svoje poslušalce. Očesni stik je osnovno orodje za navezovanje in ohranjanje stika.
- ☐ Umirite dihanje. Bodite pozorni predvsem na izdih, zaradi treme boste verjetno prevečkrat vdihnili.
- ☐ Pripravite se in glasno vadite. Naredite si pregleden načrt, glavne misli imejte ves čas pred očmi.
- ☐ Upajte si povedati po svoje. Najbolj unikatni smo, če izgovarjamo lastne misli, ne tujih.
- ▶ Postanite pozoren poslušalec in opazovalec drugih in sebe. Ko je človek tiho in zares posluša, izve veliko.

### 13. MOŽNOSTI SAMOZAPOSLITVE

#### Work and profession

- Do you have a full-time job?

- No, I don't. I work free-lance.
  - What's your occupation?
  - I am a journalist (interviewer, tutor etc.)
  - So you don't have to work from 9 to 5?
  - You see, my free-lance work has advantages and disadvantages. I have my own schedule. I don't have to report for work. But I don't have vacations either.
  - I see.
- 
- Are you a salaried employee?
  - No, I am not. I was an employee for several years. At present I'm self-employed.
  - Do you have your own office?
  - Yes, I do. I am the president of a computer consulting firm.
  - Do you have a lot of customers?
  - Yes, I do. When I started my business, I had only a few customers. Business is flourishing now. I hope to found a branch of my firm at the West Coast.

## **Delo in poklic**

- Delate poln delovni čas?
- Ne. Delam v svobodnem poklicu.
- Kaj ste po poklicu?
- Sem novinar (prevajalec, inštruktor itd.)
- Torej vam ni treba delati od 9. do 5. ure?
- Veste, moj svobodni poklic ima prednosti in slabosti. Imam svoj urnik. Ni mi treba poročati, kdaj pridem na delo in koliko časa delam. Toda nimam niti dopusta.
- Razumem.
- Ali ste zaposleni?
- Ne. Bila sem nameščenska več let. Zdaj sem samozaposlena.
- Ali imate svojo pisarno?
- Da. Sem predsednica svetovalne službe za računalništvo.
- Ali imate veliko odjemalcev?
- Da. Ko sem začela s poslom, sem imela samo nekaj strank. Posel je zdaj uspešen. Upam, da bom ustanovila poslovalnico svojega podjetja na Zahodni obali.

## **GOSPODARSKE DRUŽBE**

### **S. P.**

## Navodilo za delo:

### Označite pravičen odgovor

#### 1. Firma je:

- a.) fizični del podjetja (trgovina, skladišče,...).
- b.) sedež podjetja.
- c.) ime, ki ga ima podjetje in z njim posluje (Nama d.d., Gorenje d.d.,...).
- d.) včasih vpisana v sodni register.

#### 2. Med osebne družbe ne sodi:

- a) delniška družba.
- b) družba z neomejeno odgovornostjo.
- c) komanditna družba.
- d) tiha družba.

#### 3. Med gospodarske družbe ne sodi:

- a) delniška družba.
- b) družba z omejeno odgovornostjo.
- c) samostojni podjetnik.
- d) komanditna družba.

#### 4. Delniška družba je:

- a) osebna družba
- b) kapitalska družba
- c) družba v kateri delničarji odgovarjajo za obveznosti družbe z vsem svojim premoženjem
- d) fizična oseba

#### 5. Katera trditev ne velja za delnico?

- a) delnica je lastniški vrednostni papir.
- b) osnovni kapital delniške družbe je razdeljen na delnice.
- c) delnica je upniški vrednostni papir.
- d) vsota nominalnih vrednosti delnic je enaka osnovnemu kapitalu.

#### 6. Katera trditev velja za samostojnega podjetnika posameznika?

- a) Samostojni podjetnik je fizična oseba, ki za svoje poslovanje ne jamči z vsem svojim premoženjem, ampak le z vloženimi sredstvi.
- b) Samostojni podjetnik se šteje za gospodarsko kapitalsko družbo, če se ukvarja z enako dejavnostjo kot gospodarska kapitalska družba

- c) Samostojni podjetnik je fizična oseba, ki za poslovanje jamči z vsem svojim premoženjem.
- d) Ena od prednosti samostojnega podjetnika je, da lažje zbere potrebna finančna sredstva kot delniška družba.

**7. Slabost samostojnega podjetnika ni:**

- a) Samostojni podjetnik mora sam izbrati potreben kapital.
- b) Samostojni podjetnik prevzame celoten riziko poslovanja.
- c) Samostojni podjetnik svobodno odloča o svojem poslovanju.
- d) Poslovanje podjetnika je v tesni povezavi s samostojnim podjetnikom in njegovim premoženjem.

**8. Skupščina delničarjev:**

- a) Je organ v sestavi delniške družbe, ki ga tvorijo vsi delničarji in ima pravice odločati o vseh pomembnih zadevah kot so spremembe kapitala, prenehanje družbe,...
- b) Je organ v sestavi delniške družbe, ki vodi posle in zastopa družbo, poroča nadzornemu svetu, sestavi letno poročilo in poda predlog delitve dobička.
- c) Je organ v sestavi delniške družbe, ki imenuje in odpokliče upravo, nadzoruje vodenje poslov in se voli za določeno dobo.
- d) Je organ v sestavi delniške družbe, ki imenuje in odpokliče upravo, nadzoruje vodenje poslov in se voli za določeno dobo in zastopa družbo, poroča nadzornemu svetu, sestavi letno poročilo in poda predlog delitve dobička.

**9. Obkrožite pravičen odgovor:**

- a.) Načelo javnosti zahteva, da mora biti vsaka družba, podjetje, zavod in podobno ob ustanovitvi vpisana v sodni register.
- b.) Načelo obveznosti vpisa zahteva, da mora biti vsaka družba, podjetje, zavod in podobno ob ustanovitvi vpisana v sodni register.
- c.) Načelo zaupanja v registrsko stanje zahteva, da mora biti vsaka družba, podjetje, zavod in podobno ob ustanovitvi vpisana v sodni register.

**10. Kaj od naštetega ni osebni motiv ustanovitve podjetij?**

- a.) višji dohodek
- b.) večja samostojnost
- c.) manjša brezposelnost
- d.) dobra naložba

**11. Katera trditev je pravilna?**

- a) Podjetje lahko ustanovimo, pridobimo, preoblikujemo, ne moremo pa ga podedovati.
- b) Motiv za ustanovitev je pogosto gospodarski – kot dobra naložba kapitala.
- c) Motiv za ustanovitev podjetja ni pridobivanje delovnih mest.
- d) Odločitev o lokaciji ni bistvenega pomena pri ustanavljanju, kakor tudi ne predvidena velikost.

**12. Denarni vložki lastnikov so:**

- a) Lastni kapital in so del zunanjega financiranja.
- b) Lastni kapital in so del notranjega financiranja.
- c) Tuji kapital in so del zunanjega financiranja.
- d) Tuji kapital in so del notranjega financiranja.

**13. Dobiček je:**

- a) Lastni kapital in je del zunanjega financiranja.
- b) Lastni kapital in je del notranjega financiranja.
- c) Tuji kapital in je del zunanjega financiranja.
- d) Tuji kapital in je del notranjega financiranja.

REŠITVE:

1: odgovor: c

2: odgovor: a

3: odgovor: c

4: odgovor: b

5: odgovor: c

6: odgovor: c

7: odgovor: c

8: odgovor: a

9: odgovor: b

10: odgovor: c

11: Odgovor: b

12: odgovor: a

13: odgovor: b

**GOSPODARSKE DRUŽBE IN S. P.**

## RAZLIČNE NALOGE:

1. Ustanovili ste tri različne s.p. – je. Pri prvem je osnovna dejavnost je prodaja sesalcev, pri drugem slaščičarstvo in pri tretjem frizerstvo. Vsem trem določite polne oblike firm!

---



---



---



---

2. Janko nima dovolj znanja s področja gospodarstva. Pomagajte mu poiskati pravilne kombinacije pojmov in opisov tako, da pred številko pojma vstavite ustrezno črko opisa!

| VSTAVITE<br>ČRKO | ŠTEVILKA | Pojem                            | ČRKA | Opis                                                                           |
|------------------|----------|----------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 1        | Delniška družba                  | A    | Vsak komplementar je upravičen in zavezan k poslovodstvu                       |
|                  | 2        | Komanditna družba                | B    | Vsak družbenik je upravičen in zavezan k poslovodstvu                          |
|                  | 3        | Družba z neomejeno odgovornostjo | C    | Poslovodstvo opravlja eden ali več poslovodij, ki jih nadzoruje nadzorni svet. |
|                  | 4        | Družba z omejeno odgovornostjo   | D    | Poslovodstvo je uprava pod nadzorstvom nadzornega sveta                        |

3. Alenka nima dovolj znanja s področja gospodarstva. Pomagajte ji poiskati pravilne kombinacije pojmov in opisov tako, da pred številko pojma vstavite ustrezno črko opisa!

| VSTAVITE<br>ČRKO | ŠTEVILKA | Pojem                            | ČRKA | Opis                                                                       |
|------------------|----------|----------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|
|                  | 1        | Delniška družba                  | A    | Za odgovornost jamči vsak družbenik z zneskom osnovnega vložka             |
|                  | 2        | Komanditna družba                | B    | Polno odgovornost za obveznosti družbe prevzamejo vsi družbeniki in družba |
|                  | 3        | Družba z neomejeno odgovornostjo | C    | Za odgovornost jamči vsak delničar z zneskom svoje delnice                 |
|                  | 4        | Družba z omejeno odgovornostjo   | D    | Polno odgovornost za obveznosti prevzame komplementar                      |

4. Pred vami je preglednica pravic in obveznosti družbenikov pri posameznih pravnih oblikah podjetij. Označite s križcem (X), če menite, da besedilo v stolpcu ustreza besedilu v vrstici.

|                                                  |                           | Družbenik v d.n.o. | Tihi družbenik | Komplementar | Komanditist |
|--------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------|--------------|-------------|
| Pravica in obveznost sodelovanja pri upravljanju | DA                        |                    |                |              |             |
|                                                  | NE                        |                    |                |              |             |
| Jamstvo (odgovornost)                            | Z vsem svojim premoženjem |                    |                |              |             |
|                                                  | Le do višine vložka       |                    |                |              |             |

5. Tea nima dovolj znanja s področja firmskega prava. Pomagajte ji poiskati pravilne kombinacije načel in opisov tako, da pred številko načela vstavite ustrezno črko opisa.

| VSTAVITE | ŠTEVILKA | Načelo | ČRKA | Opis |
|----------|----------|--------|------|------|
|----------|----------|--------|------|------|

| ČRKO |   |                           |   |                                                                                                                                   |
|------|---|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 1 | Obveznosti                | A | zahteva, da firma vsebuje samo resnične podatke o podjetju, ki ne vzbujajo zmote, zamenjave ali zavajanja                         |
|      | 2 | Stvarnosti in resničnosti | B | omogoča prosto izbiro imena podjetja, vendar pa je potrebno upoštevati določene zakonske omejitve, da ne posega v pravice drugih. |
|      | 3 | Proste izbire             | C | zahteva, da sta iz firme razvidna predmet poslovanja in pravno organizacijska oblika družbe.                                      |
|      | 4 | Popolnosti                | D | določa, da mora vsako podjetje in ustanova imeti svojo firmo in jo tudi uporabljati.                                              |

**6. Ana nima dovolj znanja s področja firmskega prava. Pomagajte ji poiskati pravilne kombinacije načel in opisov tako, da pred številko načela vstavite ustrezno črko opisa.**

| VSTAVITE<br>ČRKO | ŠTEVILKA | Načelo    | ČRKA | Opis                                                                                                                                                    |
|------------------|----------|-----------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 1        | Enotnosti | A    | zahteva od vsake nove firme izvirnost oz. zahteva, da se bistveno razlikuje od drugih, ki so že v rabi v kraju, ki ga pokriva tisto registrsko sodišče. |
|                  | 2        | Javnosti  | B    | zahteva, da se firma ne spreminja ali menja ves čas obstoja podjetja                                                                                    |

|  |   |              |   |                                                                      |
|--|---|--------------|---|----------------------------------------------------------------------|
|  | 3 | Izključnosti | C | določa, da sme imeti eno podjetje ali ustanova le eno firmo          |
|  | 4 | Trajnosti    | D | zahteva, da se firma ne spreminja ali menja ves čas obstoja podjetja |

## 7. Na katero načelo registrskega prava se nanaša primer?

V registru je zapisano, da podjetje Sonček d. d. iz Ljubljane, zastopa Tinček Poglajen. Toda Tinček Poglajen že dva meseca ni več predsednik uprave, temveč je sedaj svetovalec za marketing. Podjetje Sonček d. d. sklene pogodbo o poslu s podjetjem Zemlja d.o.o., ki ga zastopa Ernest Oblak. Na prodajno pogodbo se podpišeta zastopnika: Tinček Poglajen – predsednik uprave in Ernest Oblak – direktor. Na podlagi pogodbe je podjetje Zemlja d. d. Sončku d.d. dobavilo blago v vrednosti 10.000 EUR. Direktor Ernest Oblak se je pred podpisom pogodbe v sodnem registru pozanimal o predsedniku uprave podjetja Sonček d. d. in tam je pisalo, da je predsednik uprave Tinček Poglajen. Sedanji predsednik uprave podjetja Sonček d. d. je Janez Novak, ki dobavljenega blaga noče plačati. Podjetje Zemlja d.o.o. ne more biti oškodovano, ker ga ščiti

### Možni odgovori:

- načelo javnosti
- načelo publicitete
- načelo obveznosti vpisa
- načelo zaupanja v registrsko stanje
- načelo ažurnosti
- načelo prioritete



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT**



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

## REŠITVE:

1: npr. za frizerja: Frizerstvo Zarja, Zinka Podobnikar s.p., Celovška 35,

1000 Ljubljana

2: D1, A2, B3, C4

3: C1, D2, B3, A4

4:

|                                                              |                                 | Družbenik v<br>d.n.o. | Tihi<br>družbenik | Komplementar | Komanditist |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|-------------|
| Pravica in<br>obveznost<br>sodelovanja<br>pri<br>upravljanju | DA                              | X                     |                   | X            |             |
|                                                              | NE                              |                       | X                 |              | X           |
| Jamstvo<br>(odgovornost)                                     | Z vsem<br>svojim<br>premoženjem | X                     |                   | X            |             |
|                                                              | Le do višine<br>vložka          |                       | X                 |              | X           |

5: D1, A2, B3, C4

6: C1, B2, A3, D4

## 7: Načelo zaupanja v registrsko stanje

### GOSPODARSKE DRUŽBE

#### S. P.

#### Navodilo za delo:

Dopolnite stavke oziroma vstavite manjkajoče besede.

1. \_\_\_\_\_ (podjetje/obrat/firma) je ime podjetja, s katerim podjetje posluje in je vpisana v \_\_\_\_\_ (sodni register/zemljiški register/register).
2. \_\_\_\_\_ (javna/gospodarska/pravna) družba je \_\_\_\_\_ (fizična/pravna/javna) oseba, ki na trgu samostojno opravlja dejavnost s pridobitnim namenom kot svojo izključno dejavnost.
3. Za \_\_\_\_\_ (osebne/kapitalske/mešane) družbe velja, da družbeniki za obveznosti družbe odgovarjajo z vsem svojim premoženjem, za \_\_\_\_\_ (osebne/kapitalske/mešane) pa velja, da odgovarjajo le z vloženimi sredstvi.
4. V \_\_\_\_\_ (d.o.o./d.d.) je kapital razdeljen na poslovne deleže, v \_\_\_\_\_ (d.o.o./d.d.) pa se osnovni kapital deli na delnice.
5. \_\_\_\_\_ (Delež/Delnico) je veliko težje prenesti na tretjo osebo kot \_\_\_\_\_ (delež/delnico). Družbeniki d.o.o. so znani že pred ustanovitvijo, delnica pa se kupuje na trgu v tistem trenutku, ko obstaja višek kapitala.
6. \_\_\_\_\_ (tiha družba/družba z neomejeno odgovornostjo/družba z omejeno odgovornostjo) je osebna družba dveh ali več članov, ki za obveznosti družbe odgovarjajo z vsem svojim premoženjem - neomejeno. Ustanovi se s pogodbo med družbeniki. Osnovni kapital te družbe \_\_\_\_\_ (je/ni/je občasno) potreben.
7. Komanditna družba je \_\_\_\_\_ (kapitalska/osebna/javna) družba, v kateri del članov odgovarja za obveznosti družbe z vsem svojim premoženjem, del članov pa le z vloženimi sredstvi - to so \_\_\_\_\_ (komanditisti/komplementarji/tihi družbeniki).

8. V družbi je najmanj en komplementar in najmanj en komanditist. \_\_\_\_\_ (komanditist/komplementar) v družbo vloži svoja sredstva vendar v njej poslovno ne sodeluje, je udeležen pri dobičku. \_\_\_\_\_ (komanditist/komplementar) vodi posle družbe in je strokovno usposobljen za opravljanje poslov in na račun komanditista povečuje lastni kapital.
9. \_\_\_\_\_ (Delniška družba/Družba z neomejeno odgovornostjo) je kapitalska družba, ki ima kapital razdeljen na \_\_\_\_\_ (delnice/vloge v kapitalu).
10. Organi v delniški družbi so \_\_\_\_\_ (skupščina/svet/zveza) delničarjev, \_\_\_\_\_ (skupščinski/nadzorni/upravni) svet in uprava.
11. \_\_\_\_\_ (Vsako/Zasebno/Javno) podjetje je ustanovljeno z namenom zagotoviti tiste dobrine in storitve, katerih proizvodnja je v javnem \_\_\_\_\_ (upravljanju/interesu/deležu) in jih zasebni trg ne bi mogel proizvesti v tolikšni meri in po taki ceni kot javno podjetje.
12. Načelo \_\_\_\_\_ (enotnosti/obveznosti) določa, da sme imeti eno podjetje ali ustanova le eno firmo, načelo \_\_\_\_\_ (enotnosti/obveznosti) pa določa, da mora vsako podjetje in ustanova imeti svojo firmo in jo tudi uporabljati.
13. Načelo \_\_\_\_\_ (javnosti/trajnosti) zahteva, da se firma ne spreminja ali menja ves čas obstoja podjetja, načelo \_\_\_\_\_ (javnosti/trajnosti) pa določa, da mora biti firma vpisana v sodni register, ki je javna knjiga in vsebuje seznam vseh vpisanih in obstoječih podjetij.
14. Manjša, zelo donosna podjetja so \_\_\_\_\_ (gazele/miši), podjetja z visoko stopnjo rasti prodaje so \_\_\_\_\_ (gazele/miši).
15. Denarni vložki družbenikov sodijo med \_\_\_\_\_ (tuje/lastne/zunanje) finančne vire in med \_\_\_\_\_ (zunanje/notranje/lastno) financiranje.
16. Samofinanciranje sodi med \_\_\_\_\_ (tuje/lastne/zunanje) finančne vire in med \_\_\_\_\_ (zunanje/notranje/tuje) financiranje.

### REŠITVE:

1: firma, sodni register

- 2: gospodarska, pravna
- 3: osebne, kapitalske
- 4: d.o.o., d.d.
- 5: delež, delnico
- 6: d.n.o., ni
- 7: osebna, komanditisti
- 8: komanditist, komplementar
- 9: delniška družba, delnice
- 10: skupščina, nadzorni
- 11: javno, interesu
- 12: enotnosti, obveznosti
- 13: trajnosti, javnosti
- 14: miši, gazele
- 15: lastne, zunanje
- 16: lastne, notranje

## **14. RAZVOJ RAZLIČNIH VRST INTELIGENC**

MATEMATIKA

PRAKTIČNI RAČUNI

1. Krčmar v treh dneh stoči naslednje količine piva: 3 litre, 4,6 litrov in 9,2 litrov. Za vsak kozarec (0,2 l) spravi v blagajno 25 tolarjev. Koliko denarja ima ob koncu v blagajni, če je bila za spočetka prazna? Tolarje pretvorite v EUR-e.
2. Če delimo neko število s 3,4, dobimo rezultat 9,2. Katero število je to?
3. Pravokotno posestvo meri 2193 m<sup>2</sup>. Prednja stran, obrnjena na cesto, je dolga 51 m. Koliko je dolgo posestvo?
4. Neka trgovina ponuja ob koncu poletja za 420 tolarjev nedrček, ki je stal 700 tolarjev. Koliko je dani popust? Pretvorite tolarje v EUR-e.
5. Kmet pridela povprečno 37.750 kg sladkorne pese na hektaru obdelane zemlje. Koliko nepredelanega sladkorja bo iztisnil iz hektarja, če ga vsebuje sladkorna pesa 15,5%?
6. Leta 1950 je bilo v Nemčiji 1,570.400 konj, leta 1967 pa le še 283.200. Za koliko se je zmanjšalo število konj v odstotkih?
7. Prenosno razmerje dveh zobnikov ( $z_1: z_2$ ) je 3: 5. Zobnik  $z_1$  se vrti z 225 obrati na minuto. S koliko obrati na minuto se vrti zobnik  $z_2$ ?
8. Deček prodaja svojim sošolcem patentne svinčnike. Za dva svinčnika zahteva ceno, ki jo je sam plačal za tri. Kolikšen je njegov zaslužek?

Rešitve:

1. 8.75€
2. 31.28
3. 43m
4. 40%
5. 5851,25kg
6. 82%
7. 425 obratov
8. Njegov zaslužek je  $\frac{1}{3}$  od celote.

## NASPROTJA

### Navodilo:

Med petimi navedenimi rešitvami označite tisto, ki se najbolj približa nasprotju dane besede.

1. **Konveksen**

- a) usločen
- b) obel
- c) konkaven
- d) zaokrožen
- e) zakrivljen

2. **Iti**

- a) obstati
- b) sedeti
- c) teči
- d) biti pri miru
- e) plesati

3. **Veselje**

- a) trpljenje
- b) tesnoba
- c) bolečina
- d) nezadovoljstvo
- e) žalost

4. **Pasti**

- a) vstati
- b) dvigniti se
- c) hoditi
- d) dospeti
- e) priti na vrh

5. **Čas**
- a) preteklost
  - b) prihodnost
  - c) vesoljstvo
  - d) večnost
  - e) razdobje
6. **Napredovanje**
- a) poklicni vzpon
  - b) uspeh
  - c) neuspeh
  - d) nazadovanje
  - e) graja
7. **Občutljiv**
- a) neobziren
  - b) trdovraten
  - c) neobčutljiv
  - d) neuklonljiv
  - e) čustven
8. **Egoizem**
- a) pristrčnost
  - b) ponižnost
  - c) dobrosrčnost
  - d) altruizem
  - e) umerjenost
9. **Labilen**
- a) odločen
  - b) ponosen
  - c) zadržan
  - d) rahločuten
  - e) stabilen
10. **Ohlapen**
- a) iz celega
  - b) napet
  - c) zvezan
  - d) sestavljen
  - e) trden
11. **Strahopetnost**

- a) junaštvo
- b) bojevitost
- c) predrznost
- d) pogum
- e) besnost

12. **Gospodovati**

- a) delati
- b) služiti
- c) izenačiti se
- d) izvajati
- e) spraviti v sklad

13. **Sramota**

- a) čast
- b) pohvala
- c) ponos
- d) spregledovanje
- e) kes

14. **Govoriti**

- a) peti
- b) pogovarjati se
- c) molčati
- d) mrmrati
- e) smejati se

15. **Gibanje**

- a) počitek
- b) nepremičnost
- c) mirnost
- d) stalnost
- e) hitrost

16. **Konkreten**

- a) dvoumen
- b) abstrakten
- c) netočen
- d) absurden
- e) zavajajoč

17. **Lakomnost**

- a) bogastvo
- b) potratnost
- c) uboštvo
- d) velikodušnost
- e) mecenstvo

18. **Evolucija**

- a) revolucija
- b) involucija
- c) restrikcija
- d) recesija
- e) represija

19. **Zaskrbljenost**

- a) gotovost
- b) odkritost
- c) zaupljivost
- d) srčnost
- e) drznost

20. **Provinca**

- a) mesto
- b) pokrajina
- c) metropola
- d) vas
- e) kolonija

**VAJE ZA BESEDNO SPRETNOST:**

1. Te tri besedne pare opazujte 15 sekund in prej kot v 1 minuti poiščite, katera je skupna točka med dvema elementoma vsakega para.



**Naložba v vašo prihodnost**  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

3. Opazujte 1 minuto teh devet črkovnih parov in oblikujte besede iz treh črk (vsaj po eno) z vsakim od teh parov.

|    |    |    |
|----|----|----|
| ČI | MO | JU |
| KR | JE | RO |
| PO | SE | CE |

4. Opazujte tri besedne pare 10 sekund in prej kot v 45 sekundah poskusite poiskati besedo, ki jo lahko spravimo v zvezo z vsakim od teh parov:

**PEPELNIK - LES**

**GRAMOFON - KROJAČ**

**NALIVNIK - SIPA**

5. Opazujte to skupino črk 30 sekund in jih poskusite dopolniti, da prej kot v 1 minuti najdete kar največ samostalnikov, ki se končujejo na **AK**.

D ? J

V ?

B ? D

O ?

S ? L

M ?

D ? V ?

R ? J

## VAJE ZA TRENUTNI SPOMIN

**1. Trikrat počasi preberite oba niza števil v ritmu približno 1 številko na sekundo.**

**Obrnite list in jih poskusite spet napisati prej kot v 40 sekundah.**

8 4 6 7 2 6

5 3 9 6 8 7

**2. Opazujte te črke 15 sekund, pokrijte list in takoj poskusite napisati besedo, ki bi jo lahko sestavili iz vseh teh črk.**

a n i

o k o

b v e j l

### 3. Preberite enkrat to besedilo, počasi in glasno.

... V skoraj prazgodovinskih časih na Roland-Garrosu, v obdobju Bjorna Borge in Guillerma Vilasa, je kraljeval obrambni tenis. Danes se je to rahlo zasukalo. Resda igra kakšnega Lendla ne navdušuje kaj posebno. Wilander pa je svoj tenis kar lepo začinil. Ko se je v središču pozornosti med mojstri peščenih igrišč pojavil Becker, se je pokazalo, da bodo v prihodnje imele glavno besedo naravne sile, ki se le malo menijo za zunanjo podobo igre. Na voljo jim je namreč "absolutno orožje": nadvse silovit servis. " V mojih časih," je rekel stari "mušketir", devetinosemdesetletni Jean Borotra, "je bil servis začetni udarec. Danes pa je to smrtni udarec!"

**Obrnite stran. Vzemite si 30 sekund za odgovor.**

- Koliko let je star Borotra?
- Koliko priimkov različnih teniških igralcev je omenjenih?
- Naštejte jih.

**4. Opazujte 30 sekund to mrežo s števili. Potem obrnite list in se poskusite spomniti čim več števil iz te mreže.**

|    |    |   |
|----|----|---|
| 8  | 4  | 6 |
| 3  | 6  | 4 |
| 5  | 10 | 8 |
| 20 |    |   |

## 5. To besedilo pozorno berite 3 minute.

“Idealno bi bilo, če bi gradili mesta na deželi.” Saj jih že. To je storjeno, Ljubljana vam je na voljo sredi cvetja, drevja in trat, nekaj korakov od Cekinovega gradu. Na igrišče za minigolf boste prišli od Gruberjeve palače...mino Magistrata, čez Tromostovje, pod katerim teče Ljubljanica, ki se vije skozi mesto, kakor se spodobi, potem boste šli naprej mimo Prešernovega spomenika, Pošte, Opere in Narodne galerije pa skozi Tivoli do igrišča za minigolf pod košatim, visokim drevjem: 250 metrov dolga proga s šestnajstimi luknjami je prav prijeten cilj za sprehod skozi naše glavno mesto.

**Obrnite list in poskusite prej kot v 1 minuti povedati, mimo katerih točk v Ljubljani boste šli na igrišče in koliko metrov je dolga ta proga.**

## 15. MED DELOVNIM MESTOM IN DRUŽINO / DOM - DRUŽINA - SORODSTVO

### DEDNO PRAVO

1. Pravica do dedovanja je temeljna ustavna pravica. V katero skupino človekovih pravic in svoboščin bi jo uvrstili? Uporabite že pridobljeno znanje o ustavni ureditvi Slovenije in v drugem poglavju Ustave RS poiščite ustrezno določbo.
2. Rešite naslednji primer tako, da odgovorite na zastavljena vprašanja.

Zakonca Tone in Marija sta imela sina Mateja in dve hčerki, Evo in Laro. Kdo in koliko bo dedoval po pokojnem očetu, če njegova žena Marija še živi, pred očetom Tonetom pa je že umrla hčerka Lara, ki ima sina Blaža in hčerko Dašo.

- a) Za kateri dedni red gre v tem primeru?
  - b) Kdo in kolikšen delež zapustnikovega premoženja bo dedoval?
  - c) Ali gre za primer dedovanja po vstopni pravici ali za prirast?
- 
3. Danilo Samski je z oporoko vse svoje premoženje zapustil svoji sestri Evi. Njegovemu bratu Boštjanu se to ne zdi pravično. Ali ima brat Boštjan pravico zahtevati nujni delež?
- a) da
  - b) ne

Utemeljitev: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Oporoka in pogodba sta pravni posel. Kaj ju razlikuje in kaj družijo?

5. Sestre Simona, Nataša in Ksenija, ki so podedovale premoženje po materini smrti, so se na zapuščinski obravnavi hudo sprle med seboj. Simona namreč trdi, da sta pohištvo in oprema v dnevni sobi njena lastnina in da ne spada v zapuščino, vendar se Nataša in Ksenija s tem ne strinjata.

Kaj bo storilo sodišče v navedenem primeru?

a)

b)

c)

č) po končani zapuščinski obravnavi izda sodišče posamični pravni akt, ki se imenuje \_\_\_\_\_

Kaj menite o navedenem ravnanju treh sester?

Kaj bi vi storili, da ne bi prihajalo do takšnih in podobnih sporov?

6. Kratica za Zakon o dedovanju je \_\_\_\_\_.

Oporočitelj lahko oporoko vselej \_\_\_\_\_.

Oporočitelj lahko dediču z oporoko odvzame nujni delež v korist potomcev, kar imenujemo \_\_\_\_\_.

Pravna podlaga za dedovanje ali\_\_\_\_\_.

Oporoka, ki jo napiše in podpiše oporočitelj sam se imenuje\_\_\_\_\_.

Vrsta dedne pogodbe: \_\_\_\_\_.

Kadar oporočitelj zapusti v oporoki kakšno stvar ali pravico določeni osebi, je to\_\_\_\_\_.

Kratika za obligacijski zakonik je \_\_\_\_\_.

Ena od možnih oblik oporoke:\_\_\_\_\_.

Dediščina ali\_\_\_\_\_.

Dedič o tem, ali sprejme zapuščino ali se ji odpove, poda pisno dedno\_\_\_\_\_.

Oporoka mora biti narejena v obliki in pod pogoji, ki jih določa\_\_\_\_\_.

Dediščina preide na dediče v trenutku zapustnikove\_\_\_\_\_.

Kratika za Zakon o notariatu je\_\_\_\_\_.

Povabilo sodišča osebam v primeru, ko ni znano, ali je kaj dedičev, je\_\_\_\_\_.

Ugotovljenemu ostanku zapustnikovega premoženja se doda vrednost vseh\_\_\_\_\_.

Po končani zapuščinski obravnavi izda sodišče\_\_\_\_\_ o dedovanju.

Dediči po prvem dednem redu so\_\_\_\_\_.

Popis in cenitev zapustnikovega premoženja napravi\_\_\_\_\_.

Eden od dedičev drugega dednega reda je lahko\_\_\_\_\_.

Če eden od zapustnikovih staršev umre pred zapustnikom, bo dedoval zapustnikov\_\_\_\_\_.

Od ugotovljene vrednosti zapustnikovega premoženja se odštejejo njegovi\_\_\_\_\_.

**Malo za šalo, malo za res:**

**Profesor v predavalnici pravne fakultete: "Bogataš umre in zapusti svojim najbližjim skupaj milijardo tolarjev. Ženi zapusti tretjino, sinu in hčerki pa četrto, nečaku pa šestino svojega premoženja. Kaj dobi vsak od njih?"**

**“Svojega odvetnika!” soglasno odvrnejo študentje.**

**Vir: Frbežar, J. (1997): Najboljše šale o odvetnikih, Založba Mondena, Grosuplje.**

**UPRAVNI POSTOPEK:**

1. Janez Novak ima stalno prebivališče na Poljanski 24 v Ljubljani. Z ženo Polono Novak Imata Družinsko podjetje Sonček, d. o. o., Prodaja otroških igračk, s sedežem na Ljubljanski 23 v Domžalah. V Mariboru, ki je rojstni kraj Janeza, obnavljata vikend.

Določite krajevno pristojnost za:

- Oddajo dohodnine Janeza Novaka\_\_\_\_\_
- Vlogo za uporabno dovoljenje podjetja Sonček, d. o. o., \_\_\_\_\_
- Vložitev zahteve za adaptacijo vikenda\_\_\_\_\_

2. Ustrezno vstavite manjkajoče besede tako, da uporabite vse navedene pojme: stalno prebivališče, davčni urad (2 – krat), glavni urad uprave RS.

Davčni zavezanci so dolžni vložiti napoved za odmero dohodnine na \_\_\_\_\_, kjer imajo \_\_\_\_\_. Na prvi stopnji bo odločal \_\_\_\_\_, na drugi stopnji o pritožbi zoper odločitve organa prave stopnje pa \_\_\_\_\_.

3. Ali je državni organ dolžan opraviti dejanje, za katero je zaprosen?

- DA
- NE

Kako imenujemo to dejanje?

- a) vloga
- b) zaprosilo
- c) prošnja

S katerim načelom je povezano tako delovanje državnih organov?

5. Janez Novak je vložil na upravni enoti vlogo za spremembo namembnosti nezazidljivega zemljišča v zazidljivo, ker bi rad zgradil hišo za sina. Prepričan je, da mu bo ugodeno, saj je uradna oseba, ki odloča, njegov najboljši prijatelj Polde Prijatelj. Da bi potekalo vse čim hitreje, je Janez povabil Poldeta na piknik. Hudo sta se sprla in Polde je v jezi, ko je odhajal, Janezu zagrozil, da bo njegova vloga zavrnjena.

Kakšne možnosti ima Janez?

1. a) Ali lahko zahteva izločitev uradne osebe po zakonu DA NE

b) Zakaj? \_\_\_\_\_

2. a) Ali lahko zahteva izločitev uradne osebe na predlog DA NE

b) Zakaj? \_\_\_\_\_

3. Kdo bo določal o zahtevku? \_\_\_\_\_

Ali bo z zahtevkom uspel?

Zakaj? \_\_\_\_\_

## 17.NEVLADNE ORGANIZACIJE IN RANLJIVE DRUŽBENE SKUPINE

(ogled dokumentarne oddaje Amnesty International)

### AMNESTY INTERNATIONAL IN ČLOVEKOVE PRAVICE

|                                                                                                                 |                                                                                            |                                                                         |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ali poznate kakšno človekovo pravico?                                                                        | 2. Ali veste kaj pomeni, da so človekove pravice neodtujljive?                             | 3. Ali obstaja kršitev človekovih pravic s katero imaš osebne izkušnje? | 4. Ali veste kdo so zaporniki vesti?                                    |
| 5. Ali poznate katero državo, ki krši človekove pravice?                                                        | 6. Ali poznate katero državo, v kateri ljudi mučijo?                                       | 7. Ali poznate katero državo, v kateri imajo uzakonjeno smrtno kazen?   | 8. Ali poznate kakšno skupino ljudi, ki so jo v preteklosti preganjali? |
| 9. Ali poznate kakšno organizacijo ali osebo, ki se bori za človekove pravice?                                  | 10. Ali je Amnesty International pacifistična organizacija?                                | 11. Kakšen je znak Amnesty International?                               | 12. Ali poznate pravico, ki bi jo morali imeti vsi otroci?              |
| 13. Ali poznate dokument, v katerem so zapisane človekove pravice in je osnova delovanja Amnesty International? | 14. Ali veste, kateri dve državi edini nista ratificirali konvencije o otrokovih pravicah? | 15. Kakšna je razlika med deklaracijo in konvencijo?                    | 16. Ali veste, kaj pomeni beseda ombudsman?                             |
| 17. Kaj pomeni, da je vsaka pravica hkrati tudi dolžnost?                                                       | 18. Kaj je Organizacija Združenih narodov (OZN) in kdo je njen generalni sekretar?         | 19. Kaj pomeni, da so kršitve človekovih pravic globalen problem?       | 20. Kaj lahko sam(a) naredim?                                           |

## 18. POLITIČNA UREDITEV RS

**Navodila: Preglejte Ustavo RS in odgovorite na naslednja vprašanja**

1. Kdaj (katerega leta) je "nastala" SLOVENSKA USTAVA?
2. Kaj pomeni beseda PREAMBULA in kaj vključuje?
3. Na koliko poglavij je razdeljena SLOVENSKA USTAVA?
4. Koliko členov šteje 1. poglavje – SPLOŠNE DOLOČBE in kaj nam ti členi povedo?
5. Izpišite in razložite 5 človekovih pravic in temeljnih svoboščin, za katere menite, da je v vsakdanjem življenju moč zaznati največji razkorak med zapisanim in dejanskim (da so pravice omejene ali se ne uresničujejo za vse enako).
6. Kaj vključuje III. poglavje?
7. Kaj veste o DRŽAVNEM ZBORU?
8. Kaj je to POSLANSKA IMUNITETA?
9. Kaj pomeni INTERPELACIJA?
10. Kakšne so naloge DRŽAVNEGA SVETA?
11. Kakšna je vloga predsednika republike pri nas? Kdo je naš predsednik republike?

12. Kdo sestavlja vlado?

13. Kdo je naš predsednik vlade?

14. Naštejte vsaj 5 ministrstev in imenujte njihove ministre.

15. Katera sodišča poznate?

16. Kakšna je vloga državnega tožilca?

17. Kako se financirajo država in lokalne skupnosti?

## REFERENDUM

Udeležencem najprej razložimo, kaj referendum sploh je - **Referendum** (latinsko *referendarius*) je demokratičen postopek, v katerem lahko sodelujejo vsi državljani z volilno pravico in podajo svoj glas o referendumskem vprašanju. Predstavlja enega od temeljev neposredne demokracije. Za razliko od volitev se na referendumih ne izbira predstavnikov (poslancev). Pojasnimo tudi v čem se plebiscit razlikuje od referenduma: **Plebiscit** je glasovanje prebivalstva na kakem ozemlju o priključitvi le-tega določeni državi ali o razdružitvi od nje. Najbolj znana plebiscita pri nas bila koroški plebiscit leta 1920, po katerem je Koroška pripadla Avstriji ter plebiscit leta 1990, s katerim so se prebivalci Slovenije odločili za samostojno državo.

Z udeleženci se pogovorimo o tem kako se je razvijala volilna pravica do danes in kaj to sploh je - **Volilna pravica** je pravica vsakega odraslega državljana neke države. Dovoljuje voliti predstavnike političnih opcij ter biti izvoljen. Načela o volilni pravici vsebujejo ustave, urejajo jih volilni zakoni.

- Splošna volilna pravica: pripada vsem polnoletnim državljanom (ne glede na spol).
- Omejena volilna pravica: volitev z različnimi cenzusi (premoženje, izobrazba, dolgotrajnejše bivanje)
- Enaka volilna pravica: vsak oddani glas ima enako vrednost

- Neenaka volilna pravica: volivci so razdeljeni v več volilnih razredov po socialni razslojenosti.
- Aktivna volilna pravica: je pravica voliti.
- Pasivna volilna pravica: je pravica biti izvoljen. Za nekatere voljene funkcionarje (na primer *predsednika republike*) se zahtevajo določeni pogoji, da lahko kandidira (starostna meja itd.).

Nekateri udeleženci ne poznajo sistema politike, zato razjasnimo še nekaj dodatnih dejstev:

**Koalicija / opozicija** - koalicija (= držati z nekom) / opozicija (si proti nekomu)  
Koalicija je zveza strank za doseg skupnega cilja. Te stranke sestavljajo večino v parlamentu. Opozicija pa so tisti, ki so v parlamentu, niso pa sestavni del vlade.

Na koncu se med udeležence razdelijo delovni listi. Na njih so naloge, ki od njih zahtevajo, da pokažejo znanje, ki so ga pridobili skozi ta projekt. Lahko si pomagajo tudi z internetom in različnimi knjigami.

Udeleženci so se skozi ta projekt naučili marsikaj o referendumu, politiki in pravici državljanov, da sodelujejo pri pomembnih odločitvah.

#### ***Delovni list:***

1. Kaj je referendum?
2. Na kaj se je nanašal zadnji referendum v Sloveniji?
3. Naštej nekaj slovenskih strank!
4. Kakšna je razlika med koalicijo in opozicijo?
5. Naštej 2 koalicijski in 2 opozicijski stranki!
6. Kaj je volilna pravica?
7. Kdo ima v Republiki Sloveniji volilno pravico?
8. Kdo je trenutni predsednik Republike Slovenije?
9. Kdo je trenutni predsednik Slovenske vlade?
10. Kaj je aktivna volilna pravica?

11. Kaj je pasivna volilna pravica?

12. Ali menite, da se Slovenci v dovolj velikem številu udeležujemo volitev? Odgovor utemeljite.

13. Razmislite, zakaj se mladi v vedno manjšem številu udeležujejo volitev?



## 19. UČENJE JE LAHKO VESELJE

(učenje za vse generacije)

### ZABELEŽKA

| TO ŽE VEM | NOVO IN VREDNO POZORNOSTI | TO MORAM ŠE PREUČITI |
|-----------|---------------------------|----------------------|
|           |                           |                      |
|           |                           |                      |
|           |                           |                      |
|           |                           |                      |
|           |                           |                      |
|           |                           |                      |
|           |                           |                      |
|           |                           |                      |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## UČENJE JE LAHKO VESELJE – VAJA 1

Spoštovani!

Naš nov proizvodni program

Po nedavnem telefonskem pogovoru z vami nam je v veselje, da vam lahko pošljemo svojo brošuro z vznemirljivim programom samolepilnih ploščic. Izdelane so z najnovejšimi nerjavečimi prevlekami... itd.

Spoštovana gospa Robida

Rja vam vsako leto povzroči veliko škodo. Je vzrok za nesreče. Izgubljeni denar lahko takoj privarčujete, če boste uporabili naše nerjaveče ploščice. Niso nič dražje in razen tega so tudi samolepilne.

## UČENJE JE LAHKO VESELJE – VAJA 2

Predstavljajte si, da ste na velikem sejmišču (zabavišču), otroci tekajo, v rokah držijo sladkorno peno in žvečijo bombone. Nekje 100 metrov pred vami stoji valjast tobogan. Gledate navzkrižna kovinska nosila, temne sive barve, ki obdajajo tobogan in vidite, kako se tirnice tobogana dvigajo in padajo. Čeprav ste precej oddaljeni, nenadoma na toboganu opazite majhen vlak, poln ljudi, kako počasi sopiha po strmi tirnici. Ko vlak doseže vrh, se za hip ustavi in se nato s pospešeno hitrostjo spusti v prvi zavoj. V daljavi slišite vpitje in kričanje potnikov.

Ste na istem sejmišču. Zdaj ste v vrsti za nakup karte za vožnjo z vlakom. Karto ste dobili in napotite se na začetek in sedete v skrajni sprednji del vlakca. Zaposleni v parku vas pripne, preveri varnostno zaponko in vi se rahlo nasmehnete, iztegnete roke in objamete hladno železno palico pred seboj. Vlak se zatrese in se počasi premakne po krilatih tirnicah navzgor. Strmite navzgor in tirnica se razteza strmo naprej. Iz globine prihaja s stojnic s hamburgerji in vročimi hrenovkami vonj po praženi čebuli. Vozilo med vožnjo po tirnicah navzgor škriplje, vidite vrh tirov. V primerjavi z modrim večernim nebom v ozadju so čisto temni. Vrh se vse bolj približuje in vsi ljudje okoli vas se živčno hihitajo in stokajo. Vlak doseže sam vrh tirov, ki je sto metrov nad zemljo. Komaj se zavedate luči na sejmišču pod vami, vaše oči strmijo v dolgo skoraj navpično tirnico, ki vodi v prepad pod vami. Členki prstov, s katerimi se oklepate palice, so beli, vaše srce divje razbija in vaš želodec se v strahu napne. Na robu prepada vlak za hip zaniha. Nato nenadoma pade naprej in z velikim hrupom divja navzdol. Vaš hrbet pritisne trdo na sedež in občutek imate, da ste želodec pustili daleč za seboj. Oster veter vam brije v obraz in vam nosi lase nazaj. Slišite svoje vpitje, ki se meša s kričanjem in vpitjem sopotnikov.

## UČENJE JE LAHKO VESELJE - VAJA 3

- Predstavljajte si pogled na vodnjak na sončnem dvorišču, njegov zvok in vaše občutke ob tem.

- Predstavljajte si popolnoma mokrega psa, ki se stresa.

---

---

---

- Predstavljajte si vonj vrtnice.

---

---

---

- Predstavljajte si, kako božate mačko.

---

---

---

- Predstavljajte si glasbo vaše najljubše glasbene skupine.

---

---

---

- Predstavljajte si, kako s prsti na nogah drsite čez travo, mokro od jutranje rose.

---

---

---

- Predstavljajte si, da s strehe velikanskega nebotičnika gledate promet, ki je videti kot avtomobilčki za igro.

---

---

---

## UČENJE JE LAHKO VESELJE – VAJA 4

### Moč je BILA z njo

Olimpijska peterbojka Marilyn King je dokaz izredne moči miselnega predstavljanja.

Tri leta je trdo trenirala in do olimpijskih iger ji je ostalo še eno leto. Osem mesecev pred začetkom olimpijskih iger je doživela prometno nesrečo. Polnih šest mesecev je bila obsojena na bolniško posteljo. Zaradi izgubljene priložnosti za fizični trening, je ves trening vedno znova ponavljala v mislih. Dan za dnem je »vadila« s predstavami.

Ko je končno zapustila bolnišnico, sta ji ostala še dva meseca za priprave na peterboj – ene najtežjih olimpijskih disciplin.

Na prvem treningu je bil njen trener začuden. Kljub šestmesečnemu ležanju je bila v tako dobri formi, da se je v štirih tednih od odhoda iz bolnišnice lahko pripravila na vrhunsko predstavo. Njeni možgani so dobesedno trenirali in usmerjali njeno telo. Pridružila se je olimpijski ekipi in njen nastop na olimpijskih igrah je bil uspešen.

V njeni atletski šoli Marilyn trenira otroke, da uporabljajo predstave pri razvijanju svojih prirojenih zmogljivosti.