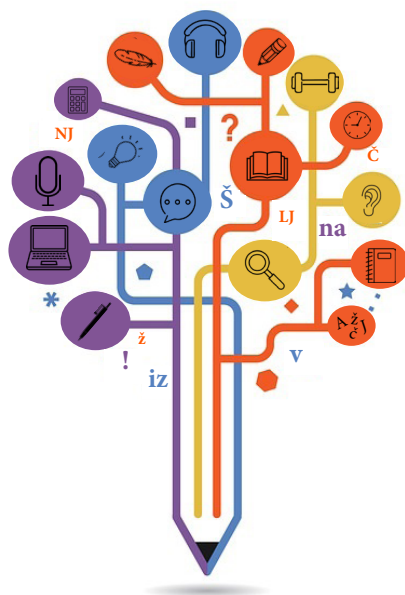




Besede v vsakdanji rabi 3

Avtorica

Dafne Marko

Predmet

Slovenščina v šolah s slovenskim učnim jezikom in dvojezičnim slovensko-italijanskim poukom v Italiji

Ciljna skupina

Drugostopenjska srednja šola

Projekt *Nadgradnja in aktualizacija jezikovnega portala SMejse – Slovenščina kot manjšinski jezik* je bil izbran v okviru Javnega razpisa za (so)financiranje projektov, namenjenih predstavljanju, uveljavljanju in razvoju slovenskega jezika ter njegovi promociji v letih 2020 in 2021. Projekt je sofinanciralo Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



NASLOV

Besede v vsakdanji rabi 3

AVTORICA

Dafne Marko

ZBIRKA

Rastoča slovenščina

UREDNIKA

Maja Melinc Mlekuž, Boris Kern

DELOVNA SKUPINA

Alex Devetak, Nastja Gherlani, Dunja Grgič, Boris Kern, Dafne Marko, Maja Melinc Mlekuž, Martina Pettiroso, Vito Poredoš

RECENZENTA

Andreja Žele, Gjoko Nikolovski

ZALOŽNIK

Slovenski raziskovalni inštitut (SLORI)

VODJA PROJEKTA

Maja Melinc Mlekuž

GRAFIČNO OBLIKOVANJE IN PRELOM

Martina Pettiroso

Učne enote in drugo projektno gradivo najdete na spletnem portalu SMejse – Slovenščina kot manjšinski jezik.



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in študijski knjižnici v Trstu
COBISS

Trst 2021

DUŠEVNO ZDRAVJE

1. Oglej si posnetek na spodnji povezavi in odgovori na vprašanja.

<https://4d.rtv slo.si/arhiv/porocila/174749126>

- Kako so se gimnazijci odzvali na duševne stiske mladih?

- Kaj je namen organizacije dogodka?

- Kako se kažejo stiske dijakov?

- V čem dijakinja išče razloge za stiske mladih?

- O čem bi morali dijaki govoriti vsak dan?

a) Posnetek si oglej še enkrat in vstavi manjkajoče besede.

Kranjski gimnazijci so se na to _____ organizacijo dneva alternativnega pouka.

Danes je bil pouk maturantov kranjske gimnazije tako namenjen _____ duševnimi težavami.

Stiske dijakov smo opazili predvsem pri _____ motivacije.

Ko ni bilo šole na daljavo, smo veliko lažje _____ teh stiskah.

Kako _____ težave, se samomotivirati, kako _____ mite okoli duševnih bolezni?

b) Izpisanim besedam dopiši sopomenko. Pomagaš si lahko s *Sinonimnim slovarjem slovenskega jezika* in *Slovarjem sopomenk sodobne slovenščine*.

enostavno _____

duševno (zdravje) _____

soočati se _____

odpraviti (težave) _____

pozivati _____

2. Preberi besedilo o stresu in reši naloge.

Ko zaslišimo besedo stres, navadno najprej pomislimo na njegov negativni vidik. Negativen stres ali **distres** je neprijeten in nam povzroča težave v vsakodnevnem delovanju. Ampak *vsaka medalja ima dve plati*, prav tako ju ima tudi stres. Pogosto pozabimo, da je lahko stres tudi pozitiven!

Stres ni to, kar se nam dogaja, ampak naš odziv na dogajanje, ki ga doživljamo kot stresnega. Če stresni dražljaji trajajo kratek čas, je naše delovanje na različnih področjih življenja na visokem nivoju. Govorimo o t. i. zdravi napetosti, pojavi se lahko celo ugodje. Takšni primeri so npr. močna zaljubljenost, pričakovanje veselih novic, zabava, delo, ki smo ga dobro opravili, javno nastopanje (če vemo, da smo se dobro pripravili), branje knjige ali ogled filma z napeto zgodbo, adrenalinski šport, vsa prijetna presenečenja ipd.

Takšen stres je v pravi meri dober in zaželen, imenujemo pa ga **eustres**. Ko so stresne situacije kratkotrajne in obvladljive, nas spodbujajo in motivirajo pri doseganju ciljev. Pomagajo nam, da *pokažemo svoje prave barve*. Doseženi cilji nam predstavljajo zadovoljstvo in krepijo našo samopodobo. Mali cilji nas naposled pripeljejo do pomembnih uspehov. Brez pozitivnega stresa naše dejavnosti morda ne bi bile tako privlačne, življenje pa bi postajalo vedno bolj dolgočasno.

Povzeto po <https://www.omra.si/o-motnjah/stres/zanimivosti-o-stresu/kaj-pa-pozitiven-stres/>.

a) Odgovori na vprašanja.

- Kako imenujemo negativni stres?

- Koliko časa po navadi trajajo pozitivni stresni dražljaji?

- Naštej nekaj primerov za pozitivni stres.

- Kako nam ti pozitivni dražljaji pomagajo?

b) Je trditev pravilna, napačna ali informacije ni v besedilu? Označi.

	DRŽI	NE DRŽI	NI PODANO
Ko govorimo o stresu, navadno opisujemo pozitivni stres.			
Stres je naša reakcija na stresne dogodke.			
V medijih premalo govorimo o stresu.			
Javno nastopanje vsi doživljajo kot negativni stres.			
Vsak tretji Slovenec je zaradi dela pod stresom.			
Zaradi pozitivnega stresa so naša življenja bolj razgibana in zanimiva.			

c) V besedilu najdemo dva frazema oz. pregovora (zapisana ležeče). Izpiši ju in s svojimi besedami opiši, kaj pomenita. Poznaš še kakšen slovenski pregovor o počutju ali zdravju?

frazem: _____

pomen: _____

frazem: _____

pomen: _____

č) Kako lahko zmanjšamo stres? Pogovori se s sošolcem ali sošolko.

- Na kakšen način se lahko po dolgem dnevu sprostimo?
- Komu po navadi zaupamo težave in stiske?
- Kaj svetovati prijateljici ali prijatelju, ki je pred testom zelo napet?
- Zakaj je pomembno, da o svojih težavah govorimo z drugimi?

3. Ali poznaš razlike med osebami, ki se poklicno ukvarjajo z duševnim zdravjem? Poklicem iz okenca poišči ustrezne definicije.

socialni delavec

psiholog

psihoterapevt

psihiater

socialni pedagog

specialni pedagog

športni psiholog

_____ je strokovnjak, ki dela z otroki in mladostniki, ki imajo razvojne ali učne težave. Tesno je vpet v otrokovo izobraževanje in mu pomaga pri učenju, organizaciji, branju in pisanju.

_____ izvaja psihološka testiranja, svetuje in se pogovarja z ljudmi v stiski. Dela lahko v zdravstvenih domovih, šolah, svetovalnih zavodih ali različnih podjetjih.

_____ svetuje in usmerja športnike in jim pomaga pri pripravi na tekmovanja, dviganju motivacije in postavljanju ciljev.

_____ pomaga ljudem v stiski s tehnikami, ki temeljijo na pogovoru in odnosu. Vodi individualne ali skupinske terapije, pri katerih svetuje, usmerja in uči ljudi soočanja z različnimi težkimi situacijami.

_____ pomaga ljudem, ki se soočajo s socialnimi težavami in stiskami, najti ustrezne rešitve. Pogosto dela z družinami, ljudmi, ki živijo pod pragom revščine, brezdomci in odvisniki.

_____ je zaposlen na področju zdravstva in dela v bolnišnici, zdravstvenem domu ali zasebni kliniki. Ukvarja se z diagnosticiranjem duševnih motenj in pri zdravljenju predpisuje zdravila.

_____ pomaga osebami, ki se težje vklopijo v družbo ali kršijo družbene norme, pri vključevanju v širšo skupnost. Dela v osnovnih in srednjih šolah, vzgojnih zavodih, dijaških domovih ali zaporih.

4. Poišči ženska ali moška poimenovanja za naslednje poklice. Pomagaš si lahko tudi s slovarji na portalu Fran.

psihoterapevt _____ kolegica _____

psihiater _____ svetovalka _____

prijatelj _____ socialni delavec _____

5. Preberi besedilo o novih pristopih kaznovanja neubogljivih otrok in reši naloge.

V preteklosti je bilo **fizično** kaznovanje v šolah nekaj povsem **običajnega**. Sčasoma se je to seveda spremenilo, pa vendarle se še danes poskuša krotiti neubogljive otroke s takšnimi ali drugačnimi oblikami kaznovanja. V nekaterih državah je na primer zelo pogosta kazen ta, da morajo otroci ostati v šoli tudi po pouku. Vendar pa marsikje ugotavljajo, da takšne metode na dolgi rok niso najboljše rešitev. Tako so denimo v Veliki Britaniji leta 2016 začeli s 3-letnim programom, ki namesto **kaznovanja** »problematičnih« učenecv uvaja meditacijo, trening čuječnosti, dihalne vaje in druge sprostitvene tehnike. V projekt je vključenih 420 šol, pri izvajanju pa bodo pomagali tudi različni strokovnjaki za mentalno zdravje. Marsikdo sicer ob ideji meditacije namesto kazni pomisli, da je otrokom danes **prelepo**. Vendar pa je treba upoštevati, da **drugačni** časi prinašajo tudi drugačne izzive. V šolah, kjer so že uvedli podobne programe, je pristop prinesel **pozitivne** rezultate. Za večino otrok je dovolj že kratek pogovor s svetovalcem in nato 15 minut treninga čuječnosti, da se umirijo. Učitelji in profesorji tako večinoma nimajo potrebe po drugih oblikah kaznovanja, da bi zagotovili **mir** v učilnici.

Povzeto po <https://www.bodieko.si/sole-preizkusajo-meditacijo-namesto-kaznovanja>.

a) Poglej si podčrtane besede in razmisli, kakšen je njihov nasprotni pomen. Izrazom pripiši protipomenke.

fizičen _____ prelepo _____

običajen _____ drugačen _____

kaznovanje _____ pozitiven _____

pogosto _____ mir _____

b) Vsa števila so v besedilu zapisana s števki. Izpiši jih z besedami in bodi pozoren na pravilen zapis (pisanje skupaj ali narazen).

leta 2016 _____ 420 šol _____

3-letni program _____ 15 minut _____

6. V naslednjih povedih popravi napake, ki so povezane z napačno rabo predlogov. Pomagaš si lahko s *Kolokacijskim slovarjem sodobne slovenščine*: <https://viri.cjvt.si/kolokacije/slv/#> ali portalom *Fran*: <https://fran.si/>.

S sošolci se pogosto pogovarjamo glede težav in stisk.

Meditacija, joga in sprehod pripomorejo za boljše počutje.

Pomemben razlog za duševne stiske je tudi velika stopnja brezposelnosti.

Številni ljudje živijo v občutkih krivde.

Pomembno je, da mlade spodbujamo za pogovor z vrstniki.

Čuječnost izvira iz Azije, kasneje pa se je razširila v celotni Evropi.

Kampanja stremi po ustvarjanju varnega in spodbudnega okolja za mlade.

ZAPOMNI SI

Kolokacije so tipične zveze besed, torej skupek besed, ki se zelo pogosto pojavljajo ena ob drugi. Pri prevajanju iz tujega jezika moramo biti zelo pozorni na to, da tipičnih zvez v enem jeziku **ne** prevajamo dobesedno v tuji jezik.

7. Vstavi ustrezne oblike samostalnikov v oklepajih. Pozoren bodi na pravilen zapis besed.

Ko imamo težave, se največ ljudi zateče k _____ (najboljši prijatelj, mn.) ali strokovnjakom s _____ (področje) duševnega zdravja. V pogovoru z izkušenima _____ (gospa, dv.) dr. Novak in dr. Križnar izvemo, da mlajši otroci stiske zaupajo _____ (mati) ali očetu, mladostniki pa nasvete pogosteje iščejo na _____ (internetni portal, mn.). Pomembno je, da se z _____ (otrok, mn.) znamo pogovarjati, jim prisluhnemo in ponudimo oporo. Ko so na _____ (tla), se namreč pogosto zaprejo vase ali zatečejo v _____ (zdravje) škodljivavedenja. Dase izognemo _____ (past, mn.) alkohola ali drugih substanc, se moramo s _____ (hči) ali sinom pogovoriti o _____ (nevarnost, mn.) in posledicah. Dobro je tudi, da ima otrok več različnih _____ (okolje, mn.), kjer lahko odkrito govori o svojih izkušnjah in težavah.

PAZI!

Prisklanjanju samostalnikov **mati**, **hči**, **otrok** in **gospa** imamo pogosto težave. V spodnjih preglednicah najdeš vse **pregibalne oblike teh samostalnikov**, odebeljeno pa so označena predvsem mesta, ki govorcem povzročajo **največ težav**. Pri sklanjanju težjih besed si lahko pomagaš s prosto dostopnim leksikonom besednih oblik **Sloleks**.

ednina	dvojina	množina
mati	materi	matere
matere	mater	mater
materi	materama	materam
mater	materi	matere
materi	materah	materah
materjo	materama	materami

ednina	dvojina	množina
gospa	gospe	gospe
gospe	gospa	gospa
gospe	gospema	gospem
gospo	gospe	gospe
gospe	gospah	gospah
gospo	gospema	gospemi

ednina	dvojina	množina
hči	hčeri	hčere
hčere	hčera	hčera
hčeri	hčerama	hčeram
hčer	hčeri	hčere
hčeri	hčerah	hčerah
hčerjo	hčerama	hčerami

ednina	dvojina	množina
otrok	otroka	otroci
otroka	otrok	otrok
otroku	otrokoma	otrokom
otroka	otroka	otroke
otroku	otročih	otročih
otrokom	otrokoma	otroki

8. Popravi napačno zapisane besede.

Največ se naučimo iz življenjskih napak.

Površinske težave imajo pogosto globlje vzroke.

Pri domači nalogi ga je motilo nenehno zvonjenje telefona.

Pogovorili se bomo o nadaljnjih korakih.

Poiskal je psihijatrično pomoč.

9. Preberi besedilo in podčrtaj ustrezno obliko glagola.

Ko izbiramo/izberemo primeren prostor za delo, se moramo najprej vprašati/spraševati, v kakšnem okolju smo najbolj produktivni. Dobra osvetljenost prostora lahko zelo poveča/povečuje našo storilnost, zato je pomembno, da izbiramo/izberemo prostor z dovolj dnevne svetlobe. Ko kupujemo/kupimo namizno svetilko, bodimo pozorni na to, kako močno sveti/zasveti žarnica in kakšne barve je svetloba. Glavno vodilo pri produktivnem delu je tudi, da ne uporabimo/uporabljamo telefona. Lažje bomo ostali/ostajali zbrani, če okoli nas ne bo različnih motilcev.

a) Kaj je skupna lastnost glagolov v besedilu? Razmisli in dopolni spodnje povedi.

Glagola *zasvetiti* in *kupiti* sta _____ glagola. To pomeni, da izražata dejanje ali stanje, ki je zaključeno oz. ima določeno začetno ali končno točko.

Glagola *svetiti* in *kupovati* sta _____ glagola. Opisujeta dejanje ali stanje, ki ni zaključeno, ampak traja dlje časa.

b) Dovršnim glagolom pripiši nedovršne in obratno.

piskati _____ preveriti _____

ponuditi _____ razstavljati _____

uloviti _____ dvigniti _____

odpisati _____ zaklepati _____

večati _____ izročiti _____

PAZI!

Dovršni in nedovršni glagoli se pogosto razlikujejo v **predponi** (začetku besede) ali **priponi** (koncu besede). Dovršne glagole pogosto tvorimo tako, da nedovršnemu glagolu **dodajamo pripone**, npr. *pisati* → *napisati*, *prepisati*, *podpisati* ipd. Številni dovršni in nedovršni glagoli se razlikujejo v **končnici**, npr. *izročiti* → *izročati*, *kupiti* → *kupovati*, *pripraviti* → *pripravljati*. Manjša skupina glagolov pa ima **dve povsem različni obliki** za dovršni in nedovršni glagol, npr. *vzeti* → *jemati*; *narediti* → *delati*; *vreči* → *metati*; *skočiti* → *skakati* ipd.

10. Preberi sporočilo sošolca o težavah pri učenju. Razmisli o nasvetih in trikih za lažje učenje in napiši odgovor.

Moja največja težava je, da se težko zberem. Učim se po navadi pozno zvečer, preden grem spat. Ker se učim na postelji, se velikokrat zgodi, da s knjigo v roki zaspim. Težko ohranjam koncentracijo in na vsake deset minut na hitro pogledam, ali imam na telefonu kakšno novo sporočilo. Ko berem novo snov, si informacije težko zapomnim in zaradi slabih ocen hitro izgubim motivacijo. Problem je tudi v tem, da imam slabe zapiske, saj si med urami ne uspem vsega zapisati.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

REŠITVE

1. naloga

- Kako so se gimnazijci odzvali na duševne stiske mladih?
Gimnazijci so organizirali dan alternativnega pouka.
- Kaj je namen organizacije dogodka?
Ozaveščati o pomenu duševnega zdravja in zmanjšati družbeno stigmo.
- Kako se kažejo stiske dijakov?
Stiske dijakov se kažejo kot pomanjkanje motivacije, simptomi depresije in aksioznosti ter zapiranje vase.
- V čem dijakinja išče razloge za stiske mladih?
V omejitvi na dom in izgubi občutka, kako deliti čustva z ostalimi.
- O čem bi morali dijaki govoriti vsak dan?
Vsak dan bi morali govoriti o mentalnem zdravju.

a)
Kranjski gimnazijci so se na to **odzvali** z organizacijo dneva alternativnega pouka.

Danes je bil pouk maturantov kranjske gimnazije tako namenjen **soočanju** z duševnimi težavami. Stiske dijakov smo opazili predvsem pri **pomanjkanju** motivacije. Ko ni bilo šole na daljavo, smo veliko lažje **spregovorili** o teh stiskah.

Kako **odpraviti** težave, se samomotivirati, kako **razbiti** mite okoli duševnih bolezni?

b)
enostavno - **preprosto/lahko**; duševno (zdravje) - **mentalno** (zdravje); soočati se - **spopadati se**; odpraviti (težave) - **premagati/rešiti** (težave); pozivati - **spodbujati**

2. naloga

- a)
- Kako imenujemo negativni stres?
Negativni stres imenujemo distres.
 - Koliko časa po navadi trajajo pozitivni stresni dražljaji?
Pozitivni stresni dražljaji po navadi trajajo kratek čas.
 - Naštej nekaj primerov pozitivnih stresorjev.
Močna zaljubljenost, pričakovanje veselih novic, zabava ipd.
 - Kako nam ti pozitivni dražljaji pomagajo?
Spodbujajo nas in motivirajo pri doseganju ciljev.

b)

	DRŽI	NE DRŽI	NI PODANO
Ko govorimo o stresu, navadno opisujemo pozitivni stres.		X	
Stres je naša reakcija na stresne dogodke.	X		
V medijih premalo govorimo o stresu.			X
Javno nastopanje vsi doživljajo kot negativni stres.		X	
Vsak tretji Slovenec je zaradi dela pod stresom.			X
Zaradi pozitivnega stresa so naša življenja bolj razgibana in zanimiva.	X		

c)

pregovor: *vsaka medalja ima dve plati*

pomen: vsaka stvar ima dobre in slabe lastnosti

pregovor: *pokazati prave barve*

pomen: pokazati svoj pravi značaj

3. naloga

Specialni pedagog je strokovnjak, ki dela z otroki in mladostniki, ki imajo razvojne ali učne težave. Tesno je vpet v otrokovo izobraževanje in mu pomaga pri učenju, organizaciji, branju in pisanju.

Psiholog izvaja psihološka testiranja, svetuje in se pogovarja z ljudmi v stiski. Dela lahko v zdravstvenih domovih, šolah, svetovalnih zavodih ali različnih podjetjih.

Športni psiholog svetuje in usmerja športnike in jim pomaga pri pripravi na tekmovanja, dviganju motivacije in postavljanju ciljev.

Psihoterapevt pomaga ljudem v stiski s tehnikami, ki temeljijo na pogovoru in odnosu. Vodi individualne ali skupinske terapije, pri katerih svetuje, usmerja in uči ljudi soočanja z različnimi težkimi situacijami.

Socialni delavec pomaga ljudem, ki se soočajo s socialnimi težavami in stiskami, in jim pomaga najti ustrezne rešitve. Pogosto dela z družinami, ljudmi, ki živijo pod pragom revščine, brezdomci in odvisniki.

Psihiater je zaposlen na področju zdravstva in dela v bolnišnici, zdravstvenem domu ali zasebni kliniki. Ukvarja se z diagnosticiranjem duševnih motenj in pri zdravljenju uporablja zdravila.

Socialni pedagog pomaga osebam, ki se težje vklopijo v družbo ali kršijo družbene norme in jim pomaga pri vključevanju v širšo skupnost. Dela v osnovnih in srednjih šolah, vzgojnih zavodih, dijaških domovih ali zaporih.

4. naloga

psihoterapevt - **psihoterapevtka**; psihiater - **psihiatrinja**; prijatelj - **prijateljica**; kolegica - **kolega**; svetovalka - **svetovalec**; socialni delavec - **socialna delavka**

5. naloga

fizičen - **psihičen**; običajen - **neobičajen/nenavaden**; kaznovanje - **nagrajevanje**; pogosto - **redko**; prelepo - **pregrdo**; drugačen - **enak**; pozitiven - **negativen**; mir - **nemir**

6. naloga

S sošolci se pogosto pogovarjamo o **težavah in stiskah**.

Meditacija, joga in sprehod pripomorejo k **boljšemu počutju**.

Pomemben razlog **duševnih stisk** je tudi velika stopnja brezposelnosti.

Številni ljudje živijo z **občutki** krivde.

Pomembno je, da mlade spodbujamo k **pogovoru** z vrstniki.

Čuječnost izvira iz Azije, kasneje pa se je razširila **po** celotni Evropi.

Kampanja stremi k ustvarjanju varnega in spodbudnega okolja za mlade.

7. naloga

Ko imamo težave, se največ ljudi zateče k **najboljšemu prijatelju** ali strokovnjakom s **področja** duševnega zdravja. V pogovoru z izkušenima **gospema** dr. Novak in dr. Križnar izvemo, da mlajši otroci stiske zaupajo **materi** ali očetu, mladostniki pa nasvete pogosteje iščejo na **internetnih portalih**. Pomembno je, da se z **otroki** znamo pogovarjati, jim prisluhnemo in ponudimo oporo. Ko so na **tleh**, se namreč pogosto zaprejo vase ali zatečejo v **zdravju** škodljiva vedenja. Da se izognemo **pastem** alkohola ali drugih substanc, se moramo s **hčerjo** ali sinom pogovoriti o **nevarnostih** in posledicah. Dobro je tudi, da ima otrok več različnih **okolij**, kjer lahko odkrito govori o svojih izkušnjah in težavah.

8. naloga

Največ se naučimo iz **življenjskih** napak.

Površinske težave imajo pogosto **globlje** vzroke.

Pri domači nalogi ga je motilo nenehno **zvonjenje** telefona.

Pogovorili se bomo o **nadaljnjih** korakih.

Poiskal je **psihiatrično** pomoč.

9. naloga

Ko **izbiramo/izberemo** primeren prostor za delo, se moramo najprej **vprašati/spraševati**, v kakšnem okolju smo najbolj produktivni. Dobra osvetljenost prostora lahko zelo **poveča/povečuje** našo storilnost, zato je pomembno, da **izbiramo/izberemo** prostor z dovolj dnevne svetlobe. Ko **kupujemo/kupimo** namizno svetilko, bodimo pozorni na to, kako močno **sveti/zasveti** žarnica in kakšne barve je svetloba. Glavno vodilo pri produktivnem delu je tudi, da ne uporabimo/**uporabljamo** telefona. Lažje bomo **ostali/ostajali** zbrani, če okoli nas ne bo različnih motilcev.

a)

Glagola **zasvetiti** in **kupiti** sta **dovršna** glagola. Glagola **svetiti** in **kupovati** sta **nedovršna** glagola.

b)

piskati - **zapiskati**; ponuditi - **ponujati**; uloviti - **loviti**; odpisati - **pisati**; večati - **povečati**; preveriti - **preverjati**; razstavljati - **razstaviti**; dvigniti - **dvigati**; zaklepati - **zakleniti**; izročiti - **izročati**