

Impresum

Školski list
PRIRODOSLOVNO-
GRAFIČKE ŠKOLE ZADAR

Glavni urednik
Teodor Poljak, 2. A

Zamjenik glavnog urednika
Petar Kevrić, 3. D

Grafički urednik
Niko Zekanović, 4. C

Urednik fotografije
Teo Ivankov, 4. C

Profesorica mentorica
Helena Vulić

Adresa uredništva
Perivoj Vladimira Nazora 3
23000 Zadar

Izdavač
Prirodoslovno-grafička
škola Zadar

Za izdavača
ravnateljica Anamarija
Ivković

Korektura i lektura
Marija Ljubičić
Ivica Antić
Ante Prtenjača

Novinari
Franko Gospić, 3. C
Larisa Aračić, 3. E
Dora Papić, 3. C
Antonela Baroš, 4. C
Josipa Hromin, 4. C
Lara Valčić, 3. C
Maria Jovanovac, 3. E
Teo Ivankov, 4. C
Karlo Bunja, 3. D

Tomislav Šango, 3. D
Lorin Matea Stanin, 4. D
Karla Končurat, 3. E
Lucija Paleka, 4. C
Mia Palunčić, 1. C
Sara Štrkalj, 3. E
Karlo Kovačević, 3. A
Marin Jović, 3. A
Antea Škara, 3. A
Lucija Vrkić, 3. C
Petar Kevrić, 3. C
Iva Jakopović, 1. E
Ivana Dobrijević, 3. E
Nika Šarlija, 4. C

Fotografi
Maria Jovanovac, 3. E
Teo Ivankov, 4. C
Magdalena Švorinić, 3. E
Bartol Juraga, 3. E

Ilustratori
Barbara Dujela, 4. C
Ivana Dobrijević, 3. D
Petar Kevrić, 3. D
Tomislav Grbin

Nastavnici suradnici
Ivana Rupčić Kajtezović
Božena Mađor-Brkić
Anamarija Ivković
Martina Perić
Ivica Šimurina
Gordana Kundid
Josipa Stipanov
Jelena Barbarić Gaćina

Prijelom, tisak i dorada
Prirodoslovno-grafička
škola Zadar



Uvodna riječ

Poštovani čitatelji, ovu godinu bilo je jako teško izabrati temu broja. Prošla godina i početak ove bili su toliko teški i sumorni. Proveli smo je u raznim vrstama karantena i izolacija. Nastavu smo pratili na daljinu, događaja je bilo jako malo i tema se nametala sama od sebe. Korona. Korona. Bili smo prkosni i ljuti i nismo joj htjeli posvetiti još i časopis. Uzela nam je toliko toga u životu i zaista bi čovjek trebao biti psihički poremećen da se još svjesno bavi tom temom. U jednom trenutku, onako potihom, na zadnja vrata ušuljala nam se u našu malu školsku redakciju tema broja PSIHA. To je bilo to. Shvatili smo. S njom se može svašta, a i ona sama može svašta. Pomislili smo na sve ono pozitivno i negativno čemu je ona uzrok. Nastajanje ovog časopisa indirektna je posljedica njenih prostranstava, misli, primisli, motivacija, želja, potreba, ljubavi... Zato zavirite u naš časopis i uživajte u novom broju.

TRENER JURE ŠANGO NA SATU RAZREDNIKA

Motivacijsko predavanje

Učenici 2. C razreda organizirali su motivacijsko predavanje na satu razrednika i u posjet kao predavača pozvali voditelja Škole trčanja Zadar

Kako nikada ne mirujemo i stalno tražimo nešto novo tako smo jednog dana došli na ideju da na sat razrednika pozovemo nekoga tko bi nam prezentirao motivaciju u najtežim uvjetima. Istraživali smo ekstremne sportove, fizičke i psihičke napore i kako motivacija utječe na naše živote. U jednom trenutku rodila se ideja da na sat pozovemo voditelja Škole trčanja Zadar i da nam on iz sportske perspektive prezentira motivaciju. Zmolili smo razrednicu Helenu Vulić i profesoricu Anamariju Ivković da ga pozovu u posjet školi. One su organizirale kavu s njim i prenijele naše želje i interese. Nije dugo trebalo i svi detalji bili su dogovoreni.

Na sat razrednika došao nam je Jure Šango voditelj Škole trčanja, dugogodišnji kondicijski trener u Košarkaškom klubu Zadar. Uz svoje trenerske poslove organizator je i raznih utrka u Zadru, a najpoznatija je Zadar Night Run. Jure je jako pristupačan i zanimljiv za raz-

govor. Predstavio nam je motivaciju kroz jedan od najzahtjevniji sportova triatlon. Predstavio nam je triatlon kao sport koji se sastoji od tri discipline koje su same po sebi jako zahtjevne te traže veliku fizičku i psihičku izdržljivost. Triatlon se sastoji od plivanja, bicikliranja i trčanja. Za sve triatlonce san je dospjeti na Ironman/Ironwoman. Nakon zanimljivog uvoda i razgovora pustio nam je nekoliko kratkih videa u kojima smo mogli vidjeti kroz što sve prolazi jedan triatlonac dok je u procesu treniranja i pripreme za velike utrke i koliko je odricanja i discipline potrebno. Upoznali smo se sa svim tegobama koje se događaju tijekom utrke i koliko su snaga psihe i motivacija bitne u izdržavanju svih tih ekstremnih napora. Ovo predavanje bilo je jako interesantno ne samo zbog nekih novih saznanja o triatlonu i motivaciji sportaša već zbog nas samih i naših malih kriza u učenju i izvršavanju svojih obveza. Nakon predavanja smo se osjećali nadahnuti i činilo nam se da bismo i mi mogli na najpoznatiju utrku Ironman u Konu na Hawima.

Za sada naše utrke i motivacija ostaju u školi. Bilo bi odlično kada bismo ove utiske malo duže zadržali u sjećanju kako bi nas nadahnjivali u našim svakodnevnim naporima koji i nisu toliko ekstremni.

Ekipe pažljivo sluša predavanje

Napisao: **Franko Gospić, 3. C**
Fotografija:
Magdalena Švorinić, 3.E



Budući novinari su pripremili intervju sa studenticama, a ekipa iz naše škole snimali su sliku i zvuk. Marko Čulina, Karlo Zorić i Margita Andrić su odlično odradili posao na terenu, a ostali dio razreda je odradio montažu TV priloga.

Medijski tehničari, četvrtaši dobili su izvrsnu priliku sudjelovati u izradi TV priloga zajedno sa studentima četvrte godine diplomskog studija Novinarstvo i odnosi s javnosti.

Zajednički zadatak bio je snimanje intervjua sa studenticama koje su prošle akademske godine osvojile Rektorovu nagradu Sveučilišta u Zadru. Budući novinari su pripremili intervju sa studenticama, a ekipa iz naše škole snimali su sliku i zvuk. Marko Čulina, Karlo Zorić i Margita Andrić su odlično odradili posao na terenu, a ostali dio razreda je odradio montažu TV priloga. Studenti novinarstva su odabrali najuspješniji video koji će biti predstavljen na društvenim mrežama Odjela i ostalim kanalima na kojima se promoviraju.

Ovom suradnjom Prirodoslovno-grafičke škole i Odjela za turizam i komunikacijske znanosti učenici i studenti imali su priliku zajednički stvarati medijske sadržaje i praktično primjenjivati usvojena znanja i vještine. Nadamo se da je ovo tek početak i da ćemo ovakve zanimljive zadatke raditi i dalje.

Napisao: **Marko Čulina, 4. D**
Fotografija: **Marko Čulina, 4. D**



Marko Čulina, Karlo Zorić i Margita Andrić su odlično odradili posao na terenu

SURADNJA SA SVEUČILIŠTEM U ZADRU

Izradili smo TV prilog sa studentima

HAKATON 2020.

Natjecali smo se u Gejmifikaciji i design thinking metodologijama

Svaka grupa je morala naći efikasno rješenje za zadani problem, a u ovom slučaju problem se odnosio na poboljšanje turizma u gradu Zadru.

Početkom veljače ove godine, u sklopu projekta InnoXenia, održalo se natjecanje u razvoju inovativnih ideja u turizmu „InnoXeniaCaffe“ u crkvi Sv. Dominika. Učenici trećih i drugih razreda naše škole odlučili su se na sudjelovanje u hackathonu, kao i učenici drugih škola poput matematičke gimnazije.

Prvi dan – gejmfikacija i design thinking

Prvi dan projekta sastojao se od radionica na temu gejmfikacije i design thinkinga. U radionici gejmfikacije učenici su mogli naučiti kako gejming mogu iskoristiti i uklopiti u poslovni svijet, dok je radionica design thinkinga učila polaznike kako u praksi iskoristiti pet koraka procesa dizajniranja inovativnih rješenja: empatija, redefinicija, brainstorming, prototipiziranje i testiranje. Na kraju radionica učenicima je zadatak bio podijeliti se u grupe po dvoje, a zadatak svake grupe bio je od ponuđenih materijala, poput ljepljivih papirića, trake, puzzle i raznih ostalih materijala napraviti novčanik za svog kolegu. Nakon intervjua i izrade samog novčanika svaki je sudionik morao zapaliti šibicu i dok šibica izgori reći zašto je napravio baš takav novčanik.

Drugi dan – problemski zadatak: poboljšanje turizma u gradu Zadru

Drugi dan hackathona započeo je kreiranjem grupa te je svaka grupa morala naći efikasno rješenje za zadani

problem, a u ovom slučaju problem se odnosio na poboljšanje turizma u gradu Zadru. Svaka grupa radila je svoju prezentaciju ili plakat koji je nakon toga morala predstaviti. Nakon izrade i konačnih dogovora sudionici su bili ponuđeni raznim vrstama hrane i pića sa švedskog stola. Ubrzo nakon toga svi su sjeli na svoja mjesta. Žiri se predstavio, a zatim je počela prezentacija ideja. Svaka grupa imala je 5 minuta za prezentiranje svoje ideje publici i žiriju. Nakon promišljanja od dolaska do posljednje odluke, žiri je pobjednicima hackathona proglasio grupu Njofra, koja je osvojila voucher od 10.000 kuna. Svaki sudionik je ubrzo nakon toga bio prozvan kako bi mu se uručila potvrda o pohađanju radionice gejmfikacije i design thinking metodologije.

Ova radionica učenicima naše škole, Antoneli Domijan, Emi Kulaš, Josipu Kovaču, Emi Đukalović, Pauli Bučić, Teu Ivankovu, Petri Božajić, Matei Klešnik, Larisi Aračić, Adrianu Martinovu, Karli Končurat i Renu Martinoviću i svim ostalim sudionicima bila je dakako izazov, prilika i veliko iskustvo koje će im koristiti u budućnosti.



Atmosfera na natjecanju bila je "cool"

Napisala: **Larisa Aračić, 3. E**
Fotografija: **Larisa Aračić, 3. E**

SURADNJE

Pružili smo tehničku podršku OŠ Voštarnica i GVN

OŠ Voštarnica je dio projekta S-factor koji je pokrenut 2005. godine, u Rotherhamu (Velika Britanija), suradnjom dviju škola za djecu s teškoćama u razvoju – Kelford i Hilltop Special Schools („S“ u nazivu projekta stoji upravo za Special). Polazna ideja bila je, putem ovoga neformalnog obrazovnog projekta, osmišljenoga kao svojevrsni talent show po uzoru na „Euroviziju“, promovirati socijalnu inkluziju mladih i djece s teškoćama u razvoju, povezujući ih s vršnjacima redovnog razvoja kroz izvedbene umjetnosti i film.

U fokusu je uporaba filma

Projekt se uzdigao na međunarodnu razinu, nakon što se 2013./2014. u nje ga uključila i škola za djecu s teškoćama u razvoju iz Zirla (Tiro, Austrija). Od tada se originalna ideja počela širiti Europom, povezujući tako škole sve većeg broja zemalja te umrežujući mlade i djecu s teškoćama u razvoju i organizacije koje s njima rade. U fokusu je uporaba filma kao inkluzivnog alata za učenje, a također je i naglašen učinak usvajanja vještina izvedbenih umjetnosti u obogaćivanju procesa učenja i razvitka mladih i djece s teškoćama u razvoju. Vodeći se uvelike i idejom dobrotvorne, terapijske moći glazbe i kreativnih aktivnosti, odlučilo se usredotočiti na tehnike izrade glazbenoga video-spota.

Sudionici projekta svake godine se, kao



stručnjaci edukacijsko-rehabilitacijskoga profila, podučavaju novim i onim osnovnim tehnikama osmišljavanja scenarija, snimanja, režije i montaže video-spota. Do ove godine, običaj je bio da filmsku edukaciju od strane filmskih profesionalaca odslušamo na početku svakoga projekta, u Sloveniji. Ove godine, to smo učinili online putem.

Korak u uspješniju budućnost

Slovenska Osnovna škola Milke Šobar – Nataše, u Črnomlju, također je škola za djecu s teškoćama u razvoju i upravo je ona projekt preuzela od Britanaca i nastavila ga širiti, uz podršku Ministarstva obrazovanja, znanosti i sporta Republike Slovenije te Europskog Socijalnog Fonda Europske Unije. Slovenci su u ovaj projekt uklopili i predivnu završnu priredbu "Igraj se z mano" kojom su tradicionalno proglašenje i ceremoniju dodjele nagrada podizali na viši nivo. Takvoj je završnoj priredbi cilj okupiti

Originalna ideja počela se širiti Europom, povezujući tako škole sve većeg broja zemalja te umrežujući mlade i djecu s teškoćama u razvoju i organizacije koje s njima rade.

učenike s teškoćama različitih nacionalnosti, u zajedničkoj zabavi, druženju, radionicama, izletima... Odlazak u drugu državu, putovanje bez roditelja i susret s vršnjacima iz drugog podneblja, kulture i jezika, našim je učenicima veliko iskustvo i korak u uspješniju budućnost i svijet koji ih čeka nakon škole.

Ove godine su zatražili našu pomoć u montaži snimljenih materijala.

Učenici 4. razreda, smjera Medijski tehničari, pod mentorstvom profesorice Anamarije Ivković su pružili tehničku podršku u snimanju završnih snimki, obradi zvuka i montaži gotovog video spota.

Link na video: <https://www.youtube.com/watch?v=Et2IE4Jq7cM>

Napisala: **Lorin Matea Stanin, 4. D**
Fotografija: **Lorin Matea Stanin, 4. D**

Zanimljiva suradnja dviju srednjih škola realizirana je kroz novi projekt učenika Gimnazije Vladimira Nazora, podcast SvjetoNazor. Ideja dolazi od profesorice Ive Mustać Klarić i knjižničara Ante Prtenjače koji su povezali dvije škole i zatražili tehničku podršku od učenika naše škole.

Učenici smjera Medijski tehničar pod mentorstvom profesorice Anamarije Ivković su snimili i montirali prvu emisiju Svjetonazor. Emisija se snimala u prostorima naše škole te smo koristili profesionalnu opremu za snimanje zvuka.

Najavni jingl podcasta Svjetonazor je izradio učenik 4.d razreda Marko Čulina. Osim tehničke podrške u snimanju i montaži učenici naše škole su izradili i logotip podcasta. Suradnja se nastavlja jer mladi gimnazijalci imaju u planu pripremati mjesečne emisije na odabranu temu.



INTERVJU Davor Gobac

„Ja sam išo u suludu srednju školu”

Još kao djevojčica sam obožavala Psihomodo Pop, čak imam i jednu fotografiju s frontmanom grupe Psihomodo Pop Davorom Gobcem. Kad sam čula da ću imati priliku napraviti intervju s njim nisam mogla vjerovati. Kao u svemu u posljednjih dvije godine opaki virus pomrsio mi je račune i ovaj intervju morala sam odraditi na daljinu, e-mailom. Zapravo poslala sam pitanja e-mailom, a odgovore dobila u zvučnim datotekama. Žao mi je što tekstom ne mogu prenijeti taj duh i vedrinu s kojom Gobac komunicira. Pojma nemate kako bi mi bilo drago da sam mogla u živo postaviti ova pitanja čovjeku koji mi je obilježio život svojim likom i glazbom. Znam da nije samo meni...

Teme našeg ovogodišnjeg broja časopisa je psiha. Možeš li nam reći nešto o nazivu banda. Tko je izabrao ime, tko ga je skovao, od kud ideja Psihomodo Pop?

Pa Psihomodo Pop i ime smo smislili Kepeski, Neven i ja, a za prav Psychomodo se zove ploča od Cockney Rebel grupe iz negdje početka 70-ih, 71., 72., ne znam ni ja. I nama se to jako svidilo ta kovanica kao 'sajkomodo', mi smo je onda u Psihomodo pretvorili, a Pop smo dodali radi ono pop art-a, Iggy Pop-a, radi pop kao popularno. Tak, to nam je dobro zvučalo.

Često te vidimo u Zadru na Četiri kantuna. Od kuda tvoja povezanost

Pa psihomodo Pop i ime smo smislili Kepeski, Neven i ja, a za prav Psychomodo se zove ploča od Cockney Rebel grupe iz negdje početka 70-ih, 71., 72., ne znam ni ja. I nama se to jako svidilo ta kovanica kao 'sajkomodo', mi smo je onda u Psihomodo pretvorili, a Pop smo dodali radi ono pop art-a, Iggy Pop-a, radi pop kao popularno. Tak, to nam je dobro zvučalo.

sa Zadrom i imaš li tu puno prijatelja uz našeg Ravnatelja ?

Pa, mislim ja sam zadarski zet, meni je žena iz Zadra i onda sam se tu upoznao preko našeg Pefe sa cijelim Zadrom, i onak pošto sam tako reći domaći po ljeti kad sam tamo.

Jesi li se pronašao u drugim granama umjetnosti osim slikarstva, možda književnosti...?

Nisam nešto puno po nekim drugim granama umjetnosti čačkao. Crtanje mi je prirodno i slikanje. To mi je došlo samo od sebe, a od glazbe živim, i za sad sam u te dve umjetnosti sasvim zadovoljan.

Koliko se već dugo baviš slikarstvom i kakva djela radiš?

Pa slikarstvom se bavim cijeli život tako reći, ko klinac sam crto i imo sam neke svoje blokiće u koje sam crtao. Radim djela.... A ne znam šta bi reko, ona koja se meni sviđaju, dosta jakog kolorita. Moj prijatelj Piro iz Zločeste djece i ja smo, jer on isto crta, taj naš pravac nazvali Novi pop.

Koji su ti najdraži motivi?

Pa za prav nemam neke najdraže motive, al sam skužio da moji junaci dosta plaze jezik na tim slikama, ima dosta gljiva, imaa... ne znam nekakvih izmaglica, oblake dosta crtam i tak.

Povezuješ li slikarstvo sa glazbom?

Ja mislim da na neki način povežem slikarstvo s glazbom, jer moja glazba,



kad sam imao izložbu puštao sam Psihomodo Pop, to užasno paše uz moje slike, zbilja. A i radio sam 2000. omot za naš album Debakl, koji sam zbilja napravio, nacrtao sam onog patuljka među gljivama, ne. I napravio cijeli dizajn omota, da i ja jedan napravim. **Slikaš li i portrete, ako da jesi li nacrtao neku poznatu osobu ili člana obitelji?**

Ne crtam portrete, tu i tamo ono šatro nacrtam nekoga, al mislim to ne liči na njega. Nisam baš neki portretadžija. **Kako je na tebe utjecala korona, sjediš li doma po cijele dane ili se rado šetaš i izlaziš vani?**

Pa, u koroni sam, za prav, dosta komponirao i dosta sam crtao. Napravio sam ja mislim čak jednu cijelu novu izložbu u koroni, imam jedno dvadesetak slika, novih, tako da mi je korona bila dosta radna. Iako je na momente zbilja bilo dosadno.

Bojiš li se korone i hoćeš li se cijepiti?

Pa nisam ono u nekom strahu od korone, baš da se tresem od straha, ali

onak čuvam se koliko mogu i vjerojatno ću se morat cijepiti jer inače neću moć ić svirat okolo kad to konačno proradi.

Nedostaje li ti pjevanje na koncertima i zabave i raduješ li se povratku na staro?

Da, pa bend i nastupi mi baš užasno nedostaju i putovanje, tak da se baš radujem da će se jednog dana sve vratiti na staro. Ja se nadam.

Teško je zamisliti tako energičnu osobu da sjedi doma i čita novine, je li Gobac isti na sceni i kod kuće?

Pa mislim ja sjedim doma, al ne čitam novine, nisam neki čitač novina. Nije sad da skačem i po kući cijelo vreme, a imam ja sad i nekih godina, evo nećeš vjerovat u 57.

Koju si srednju školu pohađao i kako ti je bilo u njoj, većinom druženja i izlasci ili učenje?

A, ja sam išo u suludu srednju školu imali smo čak prinudnu upravu u Klaićevoj. To je bilo baš veselo, uglavnom je bilo muški razred, imali smo jednu žensku.

Često su klupe letile kroz prozor. **Što bi preporučio mladim srednjoškolcima danas?**

Pa, mladi srednjoškolci danas bi trebali ipak malo više učiti, i ovaj, paziti kaj rade jer ova moderna vremena zbilja, bez znanja ništa.

Jesi li se u srednjoj bavio glazbom?

Pa ja sam uvijek imao bend, i prije Psihomodo Popa imo sam Klinsku pomoću, jos od 78. kad sam bio u osnovnoj školi. Mi smo bili jedan od prvih punk bendova, na ovim prostorima.

Koje su ti tada bile najdraže glazbene grupe ili pjevači?

Pa kad sam bio klinac najdraža grupa mi je bila ona koja mi je otvorila sve su bili za prav Beatles, ja sam Beatlese kad sam skužio, onda sam ih počeo kupovat, slušat. Al sam naravno slušao i sve ostalo uz to, pogotovo Stonese, Led Zeppelin, ...a prva ploča koju sam si uopće ja kupio u životu je bila od grupe Buldožder-Pljuni istni u oči. I onda je u 7. razredu 77. došao punk, i skoro sam pobacao sve ostale ploče kroz prozor, to je užasno bilo ono ne-



Obožavateljicu Doru Papić, koja će postati učenica naše škole s Gobcem upoznaje ravnatelj Tomislav Grbin, a Nikša gleda

Zamišljamo te kao otkaćenog tatu, kakav ti je odnos sa sinom i svađate li se ikada?

Imam dobar odnos sa sinom, ne svađamo se baš, nismo neki ono... više onak zajedno znamo svirati ili nekaj, slušat mjuzu i pričat o tome. A i sin je meni već sad odrastao čovjek, 27 godina evo diplomirao na akademiji glumačkih umjetnosti. I eto dobri smo si uglavnom.

Teško mi je zamisliti tebe da nešto zabranjuješ nekome. Što nisi dozvoljavao svom sinu?

Pa ja svom sinu nisam za prav ništa zabranjivao samo sam mu pričao da neke stvari imaju i loše strane i onda je on to meni jednostavno vjerovao. Nije tu bilo nekakvih velikih problema. Jedino danas recimo puši, a to sam mu govorio još kad je bio mali nemoj nikad pušit, nemoj se na to naučit to ti je nekaj najbezveznije na svijetu kaj možeš počet.

Puno mojih prijatelja svoje roditelje iz fore zove imenom. Kako tebe zove tvoj sin? Tata?

Moj sin je mene kad je bio mali zvao Dado kak me svi zovu, a sad kad je veliki mislim da me zove stari, ej stari daj mi nekaj i znaš onako.

Voli li on Psihomodo Pop?

Vili voli Psihomodo pop i kao mali je dosta često znao sa godinu i pol gledat onak po tri puta za redom Gavellu live, i odrasto je na našim pločama odnosno uz našu diskografiju.

Napisala: **Dora Papić, 3. C**
Fotografija: **Privatna zbirka**

kaj novo i dobro za mene, žestoko i brzo. Danas slušam sve to skupa.

Koji ti je najdraži album što si snimio do sad?

Pa nebi znao reći koji mi je najdraži album koji sam snimio do sada, svi su mi na neki način dragi, ali recimo prvi album 'Godina zmaja' je zbilja ono legendarni uradak i jako smo ponosni na njega, a i znaš kak to ide i ovaj zadnji album mi je jako drag... jer je zadnji, i tak za pravo to se mijenja nemaš samo jedan najdraži svoj album. U nekom periodu ti se čini da je ovaj najdraži u nekom drugom da je neki drugi.

Koju turneju bi izdvojio kao najzanimljiviju i zašto?

Kao najzanimljiviju turneju izdvojio bi turneju po SSSR-u, 90-e. Pa, zato jer je bilo šezdeset koncerata i mi smo prošli kroz Sibir, Bjelorusiju, Ukrajinu, Uzbekistan, bili smo u Erevanu to je Armenia... To je nama zbilja bilo onak nekaj potpuno novo, mi smo se u to vrijeme užasno furali na New York, na Ramones-e na njujoršku scenu i onda smo završili u Rusiji... što je bilo za prav jako zanimljivo. Bili smo tamo 2 i pol mjeseca, odsvirali šezdeset koncerata sa njihovim ruskim bandom koji je bio popularan i tu su sve bile rasprodane dvorane. Tak da je to zbilja

bilo sve nekak ko da si u nekom paralelnom svemiru.

Koji ti je spot bio najzanimljiviji za snimati i na kojem si se najviše zabavio?

Što se tiče spotova, mislim da je Starfucker-a kad smo snimali je bilo užasno zabavno, a i 'Natrag u garažu' je bilo isto zabavno snimanje jer taj spot je snimljen u jednom kontinuiranom kadru, znači nema rezova. I morali smo navježbati svi mi kako da se krećemo i šta da radimo, to je ono sa više prostorija... U GARAŽU haha.

Pa ja svom sinu nisam za prav ništa zabranjivao samo sam mu pričao da neke stvari imaju i loše strane i onda je on to meni jednostavno vjerovao.

ANTONELA BAROŠ - MOTIVIRANA ZA PROMJENE

OSJEĆAJ NAKON TRENINGA JE NEPROCJENJIV



Motivacijom ljudi oko sebe, pomaganjem i savjetovanjem želim napraviti promjenu i utjecati na ljude oko sebe, pomoći ljudima koji možda imaju probleme koje sam ja imala i ne znaju kako ih riješiti. Iako taj dan još nije blizu, nadam se da će barem ovaj članak potkanuti promjenu i probuditi u vama barem trunku želje.

Antonela nema neku posebnu disciplinu u sportu već trenira zbog zdravlja i dobrog osjećaja



U današnje vrijeme, osobito nas tinejdžere u najosjetljivijem periodu života, muče vanjski izgled i građa te nam stvaraju veliku nesigurnost i često nismo zadovoljni samim sobom. Usprkos tome, smatram da bi se trebali osjećati dobro u svojoj koži i biti zadovoljni samima sobom. No, to nije jednostavna stvar, da bi bili zadovoljni svojim izgledom trebamo malo „mrdnuti guzicom“. Da, znam, veliko razočaranje... No tijelo nažalost neće biti zdravo i kvalitetno oblikovano tabletama za mršavljenje i prehranu ili prežderavanjem i ležanjem na kauču cijeli dan. Prvi korak za razbijanje ovih loših navika je pronalazak motivacije.

Opći kaos u glavi

Kako bi u vama probala pobuditi motivaciju, ispričat ću vam svoj put koji me doveo do toga kako izgledam danas, do osobnog zadovoljstva i ugodnosti u vlastitoj koži.

Početak drugog razreda srednje

škole moje brojke na vagi naglo su skočile za otprilike 15 kilograma. Vaga je pokazivala puno veći broj od onog koji sam ja zamišljala. Taj višak kilograma mi je u glavi stvarao opći kaos, prizor u ogledalu me proždirao i gledajući se sama sebi sam stvorila puno goru sliku u glavi nego što je ona objektivno bila. Kako bi mogla stati pred ogledalo, pogledati se i biti sretna bila mi je potrebna promjena u načinu života. Za početak sam počela istraživati o pravilnoj prehrani i zdravom načinu života kojem sam se tada posvetila. Čvrsto sam odlučila da želim izgledati bolje i biti zdravija i kako bi se to ostvarilo bila sam spremna napraviti veliku žrtvu. Moja kilaža je nakon nekog vremena došla do brojke s kojom sam mogla biti zadovoljna, ali to nije bilo nimalo jednostavno i bezbolno. Iako sam skinula čak 11 kilograma, htjela sam još raditi na sebi i poboljšati svoj izgled. Trenirala sam i hranila se kako treba, ali brojke više nisu išle „dolje“. U tom periodu sam bila jako razočarana i obeshrabrena, mislila sam kako nikad neću postići ono što želim i djelomično sam odustala od svog cilja zbog čega sam postupno dobila 4 kilograma. Nakon ponovnog porasta kilaže rekla sam sama sebi: „Idem jako i ovaj put ne odustajem!“.

Treniram 5-6 puta tjedno

U obitelji nemamo određenu disciplinu kojom se bavimo nego treniramo radi zdravlja, boljeg osjećaja nakon treninga i da budemo „fit“. U kući imamo svoju „malu teretanu“ s dovoljno rekvizita i pokojom spravom (vreća za boks, elastične gume, sprava za zgibove i dipove, strunjača, utezi). Iako nije puno, dovoljno je za jednu osobu koja je spremna dati sve od sebe da postigne nešto i zato sam većinu

svojih dana provodila upravo tamo i iz dana u dan se poboljšavala i učila nešto novo. Cilj mi je bio prvo smanjiti težinu i onda raditi na mišićnoj masi, što definitivno nije jednostavan zadatak. Danas treniram 5 ili 6 puta tjedno i nikad manje od sat vremena i moram priznati da se ni meni uvijek ne da i da nisam svaki dan 100 posto „zagrijana“. Ali osjećaj nakon treninga je neprocjenjiv, zadovoljstvo koje se dobije je nezamjenjivo i tko ga nije doživio ne zna što propušta. Kada se ne mogu natjerati na trening, otvorim instagram i gledam druge ljude kako treniraju i kažem sama sebi: „Ako sada napravim trening biti ću korak bliže cilju, a ne dva dalje“. Tako dobijem volju i želju i na kraju iz sebe izbacim svu negativnu energiju, bolje se osjećam i bolje spavam znajući da sam napravila korak naprijed. Upravo zato je psihički aspekt treninga nekad čak bitniji i od fizičkog.

Slijedeći korak - upisivanje kineziološkog fakulteta

Iako mi je fitness trenutno samo hobi, u njemu vidim i svoju budućnost. Toliko sam zavoljela ovaj način života da želim da takav ostane do kraja mog života. Svaki dan iskoristim za naučiti nešto novo putem interneta i usavršiti se, no sljedeći veliki korak mi je upisivanje kineziološkog fakulteta u Zagrebu. Motivacijom ljudi oko sebe, pomaganjem i savjetovanjem želim napraviti promjenu i utjecati na ljude oko sebe, pomoći ljudima koji možda imaju probleme koje sam ja imala i ne znaju kako ih riješiti. Iako taj dan još nije blizu, nadam se da će barem ovaj članak potkanuti promjenu i probuditi u vama barem trunku želje. Svatko tko se posveti svome cilju, tko je spreman boriti se u najtežim trenucima spreman je napraviti veliku promjenu u svome životu. Kvalitetna prehrana, trening i dovoljno motivacije recept su za bolje samopouzdanje, bolji izgled i na kraju bolji život. Vjerujemo li u sebe nezaustavljivi smo, ali ako ne vjerujemo mi sami, tko će vjerovati?

„Ako sada napravim trening biti ću korak bliže cilju, a ne dva dalje“. Tako dobijem volju i želju i na kraju iz sebe izbacim svu negativnu energiju, bolje se osjećam i bolje spavam znajući da sam napravila korak naprijed. Upravo zato je psihički aspekt treninga nekad čak bitniji i od fizičkog.

Napisala: **Antonela Baroš, 4. C**
Fotografija: **Privatna arhiva**

KORONA KRIZA

Većini učenika se svidjelo to što nastave uživo neće biti te da će sve moći pratiti od kuće. Makar je svima godilo u početku, nakon kojih mjesec dana, većina nas se poželjela vratiti u klupe.



Napisala: **Lara Valčić, 3. C**
Fotografija: **Council of Europe**
Teo Ivankov, 4. C

ONLINE NASTAVA JE NUŽNO ZLO

Sretna 2020. godina!! Nova godina, novi početak. Napokon šansa da započnemo iznova i riješimo se onih lošijih stvari iz prošle godine. Nismo ni slutili kakav nas preokret čeka ove godine. Naša „krasna“ 2020. godina započela je glasinama o tome kako bi mogao početi treći svjetski rat. Ubrzo su se proširile vijesti o golemom požaru u Australiji... a onda... ono što nas i danas drži, COVID-19. Virusna bolest koja je u kratkom vremenu preuzela cijeli svijet. Rat s koronom u Hrvatskoj započeo je pri samom kraju veljače. Uskoro nas je, otvorenih ruku, dočekala karantena koja je potrajala dva puta duže nego što smo očekivali. Sve lijepe navike izlazaka, druženja, odlazaka u školu,... bile su nam ograničene. Online nastava započela je nakon zatvaranja svih škola te ubrzo postala

redovni način održavanja nastave. Za održavanje nastave na daljinu se uglavnom koristila aplikacija „Microsoft Teams“ gdje su profesori mogli svojim učenicima postavljati zadatke. Naravno, većini učenika se svidjelo to što nastave uživo neće biti te da će sve moći pratiti od kuće. Makar je svima godilo u početku, nakon kojih mjesec dana, većina nas se poželjela vratiti u klupe.

Ljudima je potrebna direktna komunikacija

Istina je da nastava na daljinu ima svoje prednosti i nedostatke. Svima se svidjelo kako smo mogli biti u kući cijeli dan i nastavu odraditi iz toplog kreveta. Međutim, ljudima je potrebna direktna komunikacija i to je najveći nedostatak nastave na daljinu. Makar je ta ideja o odrađivanju

nastave iz kreveta bila super u početku, škola uživo je potpuno drugačija i jednostavnija nego škola na daljinu. I mnogi su se učenici složili s tim.

Proces školovanja postao je drugačiji

No, uskoro je prošla i karantena. Bio je to dug proces, ali i to smo preživjeli. Ustvari, kada pogledamo unatrag, ta karantena duga tri mjeseca, prošla je brže nego što smo očekivali. Sve se vratilo u normalu i opet smo sjedili u klupama. No, proces školovanja postao je drugačiji. Morale su se poduzeti mjere kako bi svi bili što sigurniji. Stoga su uvedena tri modela nastave - model A, B i C. Naša, Prirodoslovno-grafička škola, odlučila se za model B, što je značilo pola nastave online, pola uživo. Učenici se u svojim razredima dijele u dvije grupe te

maske za lice nisu potrebne u učionici. Mnogim učenicima se taj model nije svidio.

Sam raspored nastave bio je raznolik. Učenici nisu dolazili svakodnevno u školu, nego onako kako je model B to zahtijevao, 2+3, 3+2. To je značilo da se od četvrtka do srijede išlo u školu, a potom se od četvrtka do srijede nastava pratila od kuće.

Cijeli taj proces je bio poprilično zbunjujući za učenike, a vjerujem i za profesore. Stoga se taj model nastave promijenio tako da se jedan tjedan dolazi u školu, a drugi ne. Kad smo vidjeli da do promjene tog modela neće doći, brzo smo se navikli na „novo-normalnu“ školu.

Ljudi različito reagiraju na nove mjere ponašanja

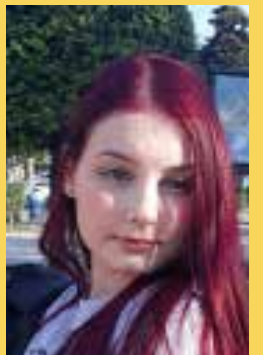
Razgovarajući s ljudima oko sebe došla sam do različitih razmišljanja. Psihološko stanje mnogih se naglo promijenilo. Čovjek je društveno biće, te kada mu se onemogući normalno druženje, kretanje, ponašanje, to ostavlja trag u njegovoj psihi. Ljudi različito reagiraju na nove mjere ponašanja. Kod nekih se javlja ljutnja, otpor, kod nekih strah, neki su previše oprezni, a neki ne shvaćaju ozbiljnost situacije i gledaju to kao manipulaciju nekih „viših sila“. U slučaju jedne djevojke, ta situacija je imala pozitivan rezultat. Počela je više razmišljati o svom zdravlju, okrenula se više sebi te je pazila na prehranu. Rezultat te brige o sebi doveo ju je do idealne težine, koju je htjela.

No, to je jedan od rijetkih pozitivnih učinaka izolacije. Većini najviše smeta odvojenost od svog društva, uskraćivanje slobode kretanja i direktne komunikacije.

U početku je svima bilo zanimljivo i zabavno ostajati kući. Sam sebi organizirati vrijeme učenja i rada. Međutim, nakon nekog vremena, shvatili smo sve mane i nedostatke online nastave i poželjeli se što prije vratiti starim navikama - normalnim, svakodnevnim komunikacijama s prijateljima i profesorima.

ANKETA

Ivana Bolić, 3.c: Online nastava mi je većinom godila, ali ne uvijek. Falila mi je škola uživo jer mi je osobno zanimljivija i lakša.



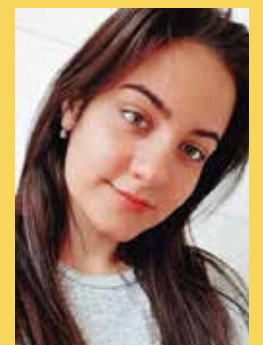
Ivan Benzia, 3.c: Meni je nastava na daljinu bila super. Imao sam više vremena za sve i nisam morao toliko putovati s Paga u Zadar. Ali s vremenom mi je dosadilo buljiti u mobitel i tako rješavati zadatke.

David Kutanjac, 3.c: Ne vidim sve prijatelje iz škole i razreda i to je ono što me najviše smeta.



Nikola Višnjčić, 3.b: Online nastava mi je bila zanimljiva i ponešto zabavna u početku, no kako se to sve odužilo, vratila mi se ona želja za odlaskom u školu.

Laura Prekpalaj, 3.c: Ima dobrih i loših strana ovog modela. Znamo da je to za sigurnost učenika, no ono što većini učenika fali, uključujući i mene, je ostatak razreda.



Želja za nastavom uživo nije mučila samo učenike nego i profesore i ostale djelatnike škole. Da malo više saznamo kako su se naši djelatnici škole nosili s ovom situacijom, postavila sam nekoliko pitanja profesoricama Nadi Komburi i Heleni Vulić:

Koje je Vaše mišljenje o online nastavi te što Vam se činilo najlakšim, a što najtežim?

Prof. Helena Vulić:

Nastava na daljinu ima svojih prednosti i nedostataka. Prednost nastave na daljinu je ta što možete iz udobnosti svoga doma komunicirati s učenicima. Jednostavnije su neke sitnice kao spremanje za posao, gužva na parking, ... ali nakon nekog vremena postalo je zamorno i monotono raditi od kuće.

Prof. Nada Kombura:

Online nastava je nužno zlo. Nema direktne komunikacije u predavanju, a ocjenjivanje nije objektivno budući su radovi često nesamostalni. Dobra strana je rad na projektima jer učenici imaju više vremena za sam rad, a rezultat, ukoliko je rad samostalan, je kreativan i kvalitetan.

Po Vama, je li bolje predavanje u školi ili online?

Prof. Nada Kombura:

U školi, definitivno.

Prof. Helena Vulić:

Mislim da je važno balansirati između online nastave i dolaska u školu. Sve ima svoje prednosti i nedostatke.

Što Vam je najviše nedostajalo u vezi škole uživo?

Prof. Helena Vulić:

Učenici i energija u učionici koju osjetim kad sam u razredu.

Prof. Nada Kombura:
Direktna komunikacija.

Mislite li da bi se nastava na daljinu trebala odvijati do samog kraja korone?

Prof. Helena Vulić:

Definitivno sam za odlazak u školu kad god je to moguće. Naravno, zdravlje je na prvom mjestu, ali živa nastava je nezamjenjiva.

Prof. Nada Kombura je vrlo konkretno odgovorila s jednim kratkim: ne!

Društvene mreže presudno utječu na ljudski mozak, pogotovo na mozak male djece. Jesu li društvene aplikacije doista opasne ili su to samo glasine? Uzmimo kao primjer tek jedan podatak - po kazivanju dr.sc. Stanislava Peharca, korištenje mobitela opterećuje vratnu kralježnicu ako glavu spustimo za 60 stupnjeva. A što je s ostalim?

Razvoj društvenih mreža unaprijedio je svijet, no je li tako i s utjecajem na najmlađe, s odgojem djece? Mnogi roditelji odgajaju djecu „veseleći“ ih mobitelima, laptopovima, tabletima jer nemaju vremena da se istinski posvete djeci i tako krivo usmjeravaju njihov mentalni, duhovni, emocionalni razvoj. Djeca s tim odrastaju, otkrivaju nova internetska područja, primarno igrice, društvene mreže, Youtube platforme i slične medijske prostore. Razmišljaju o internetskim uspjesima koji njihovi idoli ostvaruju misleći da je lako postati „Tik Tok famous“. Djeca danas smatraju da je Youtube posao kao i svaki drugi te da se tako može zaraditi bez velikog napora i talenta. Odrasli pak misle da postoje „pravi“ poslovi koje treba raditi i pošteno zaraditi. Danas se preko društvenih mreža može lako „ubratiti“ para i radom iz kuće. Provela sam ispitivanje u trima dobnim skupinama: djeca, tinejdžeri i stariji.

„Koje emocije imaš kada ti netko označi sliku sa „sviđa mi se“?“

Djeca: Potrudim se bolje slikati za iduću objavu.

Tinejdžeri: Drago mi je i osjećam se posebno.

Stariji: Isto mi je drago.

„Jesi li ikada ogovarao/la druge preko društvenih mreža?“

D: U komentarima često to radim.

T: Nisam.

S: Nisam, to ne volim raditi.

„Voliš li pažnju preko društvenih mreža?“

D: Da. Volim skupljati puno lajkova.

T: Ovisi tko je.

S: Ne baš.

„Voliš li tračeve i priče?“

D: Ako se radi o nekom slavnom onda da.

T.: Da

S: Volim kad su pozitivne priče i tračevi.

„Što napraviš kada dobiješ poruku od nepoznate osobe?“

D: Blokiram, ali nekad i odgovorim.

T: Blokiram ili ignoriram.

ISPITIVANJE U TRIMA DOBNIM SKUPINAMA

Psihologija

društvenih mreža



Dolazi nova generacija na kojoj počiva svijet i normalno je da će društvene mreže igrati veliku ulogu, no koliko su djeca spremna živjeti punim plućima ako nisu iskusili ono što su iskusili njihovi roditelji i pretci?

Šareni ekran „prirodni“ je medij, ne igrališta i parkovi

S: Izbrišem ih odmah.

„Što voliš objavljivati?“

D: Tik Tok plesove, challenges i pranke.

T: Selfije.

S: Stavljam slike iz prirode, nikada osobne slike.

Doduše, nisu ni stariji nevini kao što se čine. Poznajem starije ljude koji vole provoditi vrijeme na Facebooku i dnevno objavljivati. Nekima se to čini pretjerano i zamorno.

Poznajem mnoge osobe svojih godina koji se odriču Instagrama, Tik Toka i ostalih mreža jer se žele više socijalizirati te su im društvene mreže dosadile. Era Interneta najviše pogađa djecu jer su odgojne metode puno blaže nego u 2000. godinama i ranije. Manje izlaze vani što stvara anksiozne poremećaje, boje se ozbiljnih društvenih

dodira, sadržajnih odnosa i veza. Više se trude oko osvajanja 1. mjesta u nekom natjecanju igrice, nego oko pomaganja roditeljima; zanemaruje se škola te ostale uobičajene aktivnosti. Također je „zanimljivo“ kako ogovaranje preko Interneta ili „cyberbullying“ može jako utjecati na dijete što sve češće rezultira depresivnim stanjima, čak i suicidalnim pojavama. Danas su virtualni mediji „opaka“ stvar i ne smiju se olako shvaćati!

Ipak, ohrabrujući broj roditelja od malih nogu upisuje svoju djecu na razne sportove. To je jedan od spasonosnih načina kako udaljiti mladu osobu od pretjeranog „konzumiranja“ digitalne tehnologije. Sjećam se kada su meni mama i tata govorili da moram trenirati neki sport zbog zdravlja, aktivnosti, discipline, odgovornosti... Neizmjereno sam im zahvalna zbog toga jer

se uza sve svoje obveze stignem baviti sportom koji volim. Mobitel nije stigao proizvesti konflikt između mene i njih što je, nažalost, slučaj u mnogim obiteljima. Današnjoj djeci taj šareni ekran „prirodni“ je medij, ne igrališta i parkovi. Dolazi nova generacija na kojoj počiva svijet i normalno je da će društvene mreže igrati veliku ulogu, no koliko su djeca spremna živjeti punim plućima ako nisu iskusili ono što su iskusili njihovi roditelji i pretci?

Na to pitanje moraju odgovoriti i jedni i drugi! U svakom slučaju, odgoj u eri društvenih mreža imaće ključan utjecaj na budućnost mladih, a kad odrastu, daj Bože i sazriju, sami će morati preuzeti roditeljsku ulogu te donositi životno važne odluke.

Napisala: **Josipa Hromin, 4. C**
Fotografija: **Josipa Hromin, 4. C**

PSIHOLOŠKA POMOĆ

Pišite mi

Naziv teme ovog broja potaknuo me na razmišljanje o vama. Epidemiološke mjere su nam oduzele jako puno toga što nam je prije ove krize bilo potpuno normalno. Teško je u ovakvim uvjetima biti čvrst i odolijevati svim tim problemima. Zato sam odlučila pokrenuti Psihocaffe u koji se možete obratiti anonimno na e-mail psihocaffe.pgs@gmail.com. Vaši problemi i odgovori biti će od ovog broja objavljeni u školskom časopisu, a u planu je i web stranica.

Vaša psihologinja [Ivana Rupčić Kajtezović](#)

Dobar dan,

pišem Vam jer imam veliki problem. Jako sam nesigurna u sebe, u sve što radim, kako se ponašam, kako izgledam, kako mislim. Sve mi smeta. Imam osjećaj kao da se „ubacujem“ većini ljudi s kojima se družim i kao da su oko mene samo jer ne žele biti bezobrazni i reći mi da se „maknem“. Imam osjećaj kao da uopće nije bitno što sam tu i da nitko ne bi primijetio da me nema. Ljudi oko mene su svi tako dragi i tako dobro se slažu, a ja se osjećam kao višak nveći dio vremena. Kako da poradim na sebi da se ne osjećam ovako negativno?

Drugašica**Draga Drugašice,**

Postoje ljudi koji su po svojoj prirodi sramežljivi, povučeni, niskog samopoštovanja, osjetljivi ili pomalo pesimističnog pogleda na život. Takvi pojedinci svijet oko sebe mogu doživljavati kao nesigurno mjesto u kojem se moraju neprestano brinuti za sebe. Sramežljive i povučenije osobe mogu opreznije reagirati na

okolinu u odnosu na otvorene osobe visokog samopoštovanja i niske osjetljivosti. To znači da mogu pogrešno tumačiti signale iz svoje okoline. Npr. ako je prijatelj odbio odlazak u kino ili šetnju, adolescent može zaključiti da ih ta osoba nikako ne želi u svome društvu. Takav doživljaj može pojačati osjećaj neadekvatnosti i pojačati percepciju sebe kao odvojenog od drugih. Sramežljivi i povučeni pojedinci mogu ostavljati dojam nepristupačnosti te im vršnjaci zbog toga rjeđe prilaze i rjeđe pozivaju na druženje. Time se stvara začarani krug osamljenosti. Može li se to promijeniti?

Kako bi umanjili osjećaj socijalne usamljenosti, dovoljni su mali pomaci u ponašanju. Ako se adolescent ne osjeća dobro u svom razredu, bilo bi dobro da se počne kretati u nekoj drugoj grupi istih ili sličnih interesa. Međutim, kako raditi na povećanju vlastitog samopoštovanja? Samopoštovanje je pozitivan stav prema sebi. Promjena okoline neće biti dovoljna za povećanje samopoštovanja. Potrebno je raditi na pozitivnim mislima o sebi. Osobe nižeg samopoštovanja mogu misliti da niti drugi ljudi nemaju dobro mišljenje o njima zbog čega se osjećaju odbačenima i rijetko se odlučuju na iniciranje socijalnih kontakata. Manji broj kontakata dovodi i do manjeg broja prilika za stvaranje

dubljih odnosa. Vjerovanje u svoje sposobnosti i kompetencije direktno utječe na različite domene života, na ponašanje, emocije pa čak i na reakcije na stresne događaje. Poželjno bi bilo razmišljati ovako: „Činjenica je da neke osobe pokazuju interes za druženje sa mnom, to bi značilo da nisam tako nezanimljiva osoba kao što mislim o sebi.“

Ponekad je adolescent opterećen prijašnjim iskustvima, kao što su negativna socijalna iskustva iz prethodnog životnog razdoblja, važno je da zbog toga unaprijed ne zaključuje negativno o trenutnim socijalnim situacijama. Za kraj bih rekla; vjerujem da u svakoj sredini postoji osoba koja ima slične interese kao i mi. Za svakog od nas postoje ljudi s kojima se možemo bavljati, savjetovati, razmjenjivati informacije. Učenje socijalnih vještina i stvaranje bliskih odnosa je proces koji zahtjeva vrijeme i energiju. Potrebno je puno truda, pozitivnih misli i vjerovanja da svaki trud, pa tako i trud oko odnosa s drugima, ima svoje plodove. Ne postoji recept kako povećati svoj krug prijatelja, ali postoje neke vrijednosti koje su važne većini ljudi, npr. sposobnost empatije, slušanja i razumijevanja drugog, spremnost na pomoć drugome, sposobnost za doživljaj humora. Svaki dan je i prilika za učenje ovih vještina.

Pozdrav,

učenica sam srednje škole i imam „problem“ s jednim dečkom koji ide sa mnom u školu. Jako mi se sviđa ali ne znam kako mu prići i razgovarati s njim. Kad pomislim da sam skupila dovoljno hrabrosti da mu priđem samo se osramotim i ništa ne kažem, mislim da je počeo misliti da sam čudna. Nesigurna sam u sebe. Ponekad ga vidim s drugim curama koje su puno ljepše od mene i onda sam sigurna da nikad ne bi pogledao curu poput mene. Pokušavam ga zaboraviti i zaokupiti misli, ali kad ga vidim u meni ponovno zavlada ludilo i leptirići u trbuhu. Ne znam što da napravim.

Učenica**Draga Učenice,**

Gotovo da nema osobe koja nije bila u sličnoj situaciji. Potreba za ljubavlju i pripadanjem je sastavni dio ljudske prirode. Potrebni su nam odnosi s drugim ljudima kako bismo bili sretni, ispunjeni i sigurni. Potrebu za ljubavlju ne ispunjavamo uvijek na isti način. U početku potrebu za ljubavlju ispunjavamo u obitelji, kasnije u krugu prijatelja i vršnjaka te u konačnici većina nas teži skladnom partnerskom odnosu.

Međutim, iako često govorimo o ljubavi kao snažnoj psihološkoj potrebi, zaboravljamo da je zaljubljenost posve drugačija od ljubavi. Zaljubljenost je jedna vrsta idealizacije partnerskog odnosa, dok je ljubav osjećaj duboke emocionalne povezanosti s partnerom. Kada nekog volimo, svjesni smo svih njegovih mana i vrlina, a kada smo zaljubljeni, najčešće smo duboko svjesni svojih vlastitih emocija i ponašanja, dok o objektu svoje zaljubljenosti često malo toga znamo. Zaljubljene osobe mogu izgledati „smušeno“, ponekad ne mogu jesti ili pate od nesаницe. Znanost to objašnjava promijenjenom „kemijom“ u mozgu. Osjećaji zaljubljenosti se počinju razvijati onda kada nekoga procijenimo usklađenim s našom percepcijom „idealnoga“. Što to znači? Sviđa nam se osoba koja je najslabija idealiziranoj verziji osobe kakvu priželjkujemo za sebe, za koju vjerujemo kako ima slična životna uvjerenja, stavove i interese kao i mi ili se jednostavno uklapa u našu sliku savršenog partnera. Međutim, je li u stvarnosti sve tako kao u našem malom svijetu? Ne mora biti. Zaljubljenost ne mora biti obostrana. I zato je teško donijeti odluku o tome hoćemo li toj osobi priznati osjećaje ili ne. Naši osjećaji nisu mjerilo ishoda ove dvojbe. Važno je biti objektivan i realan koliko god je to moguće. Što ako druga strana ne misli kao mi? Moguće je da osoba koja nam se sviđa ima posve drugačiju sliku o idealnom partneru. Jesmo li spremni prihvatiti tu mogućnost?

Možda nam u odgovoru na to pitanje pomogne sljedeće razmišljanje. Da bismo znali koliko točno truda trebamo ulagati u odnos s drugom osobom, važno je oslušivati potrebe druge osobe. Što druga strana voli, što ona želi, što joj se sviđa? Možemo se pokušati približiti osobi koja nam se sviđa kroz zajedničke aktivnosti, spontane susrete u grupi vršnjaka i sl. Ako doznamo da druga osoba nema osjećaje kao i mi ne treba zbog toga biti tužan ili obeshrabren. Jednostavno, u ovome trenutku, nismo dio njegove ili njezine percepcije, što ne znači da možda jednoga dana nećemo biti. Ako se nekome ne sviđamo to ne znači da nismo dovoljno dobri. Uvijek imamo priliku graditi odnos. Nitko nije pošteđen boli i svijest o tome da se nekome ne sviđamo u romantičnom smislu može biti bolno iskustvo, ali i prilika za osobni rast. Prilika za učenje kako realnost druge osobe nije uvijek istovjetna našoj.



Pozdrav,

učenica sam srednje škole i kao i mnogi moji vršnjaci provodim dosta vremena okupirana tehnologijom. Tehnologija je korisna u društvu i u školi, ali mislim da mi stvara probleme. Prilikom karantene provela sam puno vremena na mobitelu, te imam osjećaj da sam postala previše ovisna. Ocjene su mi se pogoršale jer to vrijeme koje bi trebala iskoristiti za učenje radije biram mobitel, pa ako bi mi mogli dati neki savjet kako da sve bolje rasporedim. Unaprijed hvala!



PSIHOCAFFE

Prijateljica

Draga Prijateljice,

Tehnologija je naša stvarnost. Gotovo je nemoguće zamisliti život bez mobitela, interneta i društvenih mreža. Ništa od navedenog nije loše samo po sebi, ali mi vremenom postajemo neumjereni u korištenju istih. Kompulzivno ili prekomjerno korištenje elektorničkih medija je po nekim elementima slično ovisnosti ma o alkoholu ili nikotinu.

Osoba koja je sklona prekomjernom korištenju interneta postaje ovisna o dopaminu-hormonu sreće koji se oslobađa svakim lajkom, klikom na zanimljive sadržaje i sl. Dopamin je ključan neurotransmiter koji je uključen u sustav nagrađivanja i motivacije te dovodi do zadovoljstva i boljeg raspoloženja. Korištenje društvenih mreža (mobitela, interneta) povećava razinu dopamina, a navikavanje na povećanu razinu potiče korisnika da još češće posjećuje društvene mreže ili druge njemu zanimljive sadržaje. Povećana razina dopamina dovodi do ovisničkog ponašanja jer se prestankom aktivnosti javljaju emocije srama i krivnje. U želji da osoba popravi raspoloženje ponovno se uključuje na mreže i upada u začarani krug ovisnosti. Kako si možemo pomoći? Problem možemo riješiti donošenjem odluke o boljoj organizaciji vremena, jer postoje i „pratitelji“ izvan virtualne stvarnosti, a to su naša obitelj, prijatelji, školske kolege i nastavnici, dakle ljudi s kojima nam je važno sačuvati ili graditi dobar odnos. Postoje puno zdravije navike koje također mogu popraviti raspoloženje i djelovati na otpušta-

nje dopamina: bavljenje sportom, šetnje prirodom, društvene igre s prijateljima, dobra knjiga ili izlazak s prijateljima. Ponekad je dobro na napraviti popis alternativnih stvari kojima bismo se mogli posvetiti te listu zalijepiti na vidljivo mjesto, npr. pored radnog stola. To mogu biti upute kao npr.: podigni knjigu u knjižnici, dogovori trčanje, pozovi prijatelje na pizzu, napravi zadatak za školski projekt, napiši pjesmu, uključi se u neku volontersku aktivnost i sl. Poželjno bi bilo o mogućim alternativama razgovarati sa svojim prijateljima, roditeljima, nastavnicima. Budući da je ovaj problem zajednički mnogim ljudima, možda ćemo se iznenaditi kada vidimo koliko se nas pokušava oduprijeti neprestanom „zurenju u ekrane“. Prisjetimo se koliko nam je značilo kada smo sudjelovali u nekoj sportskoj aktivnosti ili proveli uzbudljiv dan s prijateljima. Nema brzog oporavka od „ovisnosti“ o ekranima, ali važno je biti svjestan sebe, štetnosti gubitka kontrole nad digitalnim uređajima i truditi se ostati objektivni. Poželjno je odrediti vrijeme u danu bez ekrana. Ljudi koji nas vole neće nam zamjeriti ako nismo odgovorili iste sekunde. Možemo isključiti obavijesti za neke grupe ili obavijesti raznih aplikacija, posebno ako imamo problem s pažnjom. Za vrijeme učenja, dobro je isključiti zvuk i odložiti mobitel uvijek na isto mjesto. Nitko od sebe ne treba očekivati apsolutni prekid korištenja digitalnih uređaja. Jednostavno se radi o zadržavanju kontrole. Važno je da zadržimo kontrolu nad uređajima, a tehnika bi trebala biti u službi čovjeka.

Naša pedagoška služba ne stoji skrštenih ruku. U njoj radi naša pedagoginja koju svi zovemo teta Božena. Draga nam je naša teta Božena, toliko da ponekad zaboravljamo kako nam je ona pedagoginja. Njezino puno ime i prezime je Božena Mađor-Brkić.

Ona vodi brigu o nama kad smo bolesni ili kada nam treba tableta, flaster, maska ili nešto slično... Svaki nas dan dočeka s osmijehom na licu dok ulazimo u školu. Ima strpljenja za sva naša pitanja i svakojake potrebe zbog kojih joj dolazimo, bolje reći upadamo u ured gotovo bez kucanja. Ništa to njoj ne smeta. Ona je uvijek tu, a s njom i njezin osmijeh.

Osim tih naših svakodnevnih problema pedagoginja nam je održala hrpu radionica i predavanja različitih tema. Predavanja je bilo toliko da ih se ne možemo svih ni sjetiti. Uglavnom je riječ o zdravlju, učeničkim pravima, ovisnosti i sličnim problemima.

Nismo znali što sve smatramo mentalnim zdravljem

Najzanimljivije, i ono kojeg se najviše sjećamo, bilo je predavanje na temu mentalnog zdravlja, a kako smo ovaj broj časopisa posvetili upravo psihi, bilo bi glupo ne sjetiti se te radionice. Pedagoginja je sastavila upitnik od velikog niza pitanja nad kojima smo se morali malo i zamisliti. Nismo uopće znali što sve smatramo mentalnim zdravljem i koliko su neke naše svakodnevne navike i postupci zapravo odraz psihičke nestabilnosti, nedovoljne motiviranosti i loše organizacije kao posljedice „nereda u glavi“. Pojavila se u ulozi voditeljice kviza, projekta Zavoda za javno zdravstvo; kviz se zvao „Mentalno zdravlje“. Provodio se tako da učenici prate edukativni video i tekstualni materijal koji služe kao dodatne informacije o temi mentalnog zdravlja. Cilj kviza bio je osvještavanje učenika u svezi s mentalnim zdravljem pri čemu se voditeljica posebno usmjerila na

NAŠA PEDAGOGINJA Teta Božena

Zanimljivosti iz pedagoške službe



uvriježene predrasude o osobama s problemima mentalnog zdravlja.

Važna prevencija depresivnih tegoba

Cilj je također bio informirati se o nekim društveno uvriježenim stereotipima koji se „lijepo“ za takve osobe. Pedagoginja misli da su ovakvi projekti Zavoda za javno zdravstvo jako korisni i rado ih provodi u svom radu s mladima smatrajući da je važna prevencija depresivnih tegoba, ozljeda jer gotovo svaka deseta mlada osoba od 16 godina izjavljuje da je pokušala samoubojstvo barem jednom u životu. Bilo je tu svakojakih pitanja koja su

Osim tih naših svakodnevnih problema pedagoginja nam je održala hrpu radionica i predavanja različitih tema. Predavanja je bilo toliko da ih se ne možemo svih ni sjetiti. Uglavnom je riječ o zdravlju, učeničkim pravima, ovisnosti i sličnim problemima.

Napisao: **Teo Ivankov, 4. C**
 Fotografija: **Teo Ivankov, 4. C**

nam malo prosvjetlila um. Radionicu smo odradili na satu vizualnih komunikacija u podrumskoj, informatičkoj učionici jednog kišnog dana u 10. mjesecu. Bila je to prava atmosfera za promociju mentalnog zdravlja kod učeničke populacije. Hvala, teta Božena!

Najplodnije rasprave dogodile su se u 2A

Samo da napomenemo - ove godine održala je preventivne radionice pod nazivom „Seksualno nasilje nad i među djecom i mladima“ koje su nastale u okviru projekta „Seksualno nasilje- edukacijski i prevencijski program“(SNEP). Ovako je to raspoređeno:

- u 1. razredima – „Seksualno nasilje i seksualno nasilje u obitelji“;
 - u 2. razredima – „Elektroničko seksualno nasilje i zaštita od elektroničkog seksualnog nasilja“;
 - u 3. razredima – „Seksualno nasilje u mladenačkim vezama te prepoznavanje i zaštita od seksualnog nasilja u mladenačkim vezama“.
- Najplodnije rasprave dogodile su se u 2A razredu gdje se većina učenika uključila u dijalog i u 3A razredu gdje su tako zrelo razmišljali da je razrednica također bila ugodno iznenađena. U 3.A razredu održana je i projekcija filmova „12. Festivala prava djece“, u organizaciji s Uredom UNICEF-a za Hrvatsku. Ove godine isti je održan online tako da nismo išli u kino pogledati stvaralaštvo drugih škola iz Hrvatske i svijeta, nego smo projekcije pratili u učionicama. Nakon gledanja filmova sat smo posvetili temama koje filmovi otvaraju.

Napisala: **Marija Jovanovac, 3. E**
 Fotografija: **Marija Jovanovac, 3. E**

SADNJA STABLA

Australski sribor u Perivoju Vladimira Nazora

Korona nam je oduzela jako puno toga. Svejedno joj prkosimo koliko god možemo i nastojimo naš školski projekt Eko dani održati živim. Nije završio na respiratoru, ali nedostaje mu kisika da se razmaše po školi i gradu kakvog ga pamtimo. Ipak smo tradicionalno povodom Dana planeta Zemlje u sklopu "Eko dana", zasadili australski sribor, stablo koje je nadživjelo dinosaure. Dan planeta Zemlje je ujedno i Dan škole u Prirodoslovno-grafičkoj. Obilježili smo ga u Perivoju Vladimira Nazora

zajedno s mališanima iz Dječjeg vrtića "Radost" i njihovim odgajateljicama, predstavnicima tvrtke Nasadi d.o.o. koja nam u ovoj plemenitoj akciji pomaže već 19 godina uz kratki glazbeni program. Tvrtka Nasadi d.o.o. donirala nam je sadnicu stabla australskog sribora. Ovo stablo preživjelo je dinosaure, a zasadili su ga ravnatelj Tomislav Grbin, župan Božidar Longin i mališani iz "Radosti". Na kraju smo se malo okrijepili slatkišima i sokićima te rastali u nadi da će slijedeće godine Eko dani disati punim plućima.

Luka Čačić (lijevo) Sadnji stabla nazočili su mnogi mediji (dolje)



Na kraju smo se malo okrijepili slatkišima i sokićima te rastali u nadi da će slijedeće godine Eko dani disati punim plućima.



**Mališani DV Radost uživaju u sadnji (gore)
Župan i ravnatelj ukopavaju sadnicu sribora (dolje)**



ANKETA

Spektar novi: Nedostaju li Vam Eko dani?

Profesorica Helena Vulić: Jako mi nedostaju Eko dani. Ne mogu vjerovati da već dvije godine od Eko dana provodimo minimalan broj aktivnosti.

Spektar novi: Što Vam najviše nedostaje od aktivnosti koje smo provodili?

Profesorica Helena Vulić: Na ovo pitanje jako je teško odgovoriti. Ne mogu izdvojiti samo jednu ili dvije aktivnosti. Nedostaju mi sve aktivnosti. Obožavala sam predstave koje su izvodili učenici s profesorm Antićem, Biciklijadu, Ekologijadu na ulicama grada...

Spektar novi: Mislite li da će se Eko dani održavati na isti način kad korona kriza prestane?

Profesorica Helena Vulić: Toplo se nadam i željno očekujem te dane.

Napisao: **Teo Ivankov, 4. C**
 Fotografija: **Teo Ivankov, 4. C**

SVE O PLASTICI

Upoznali smo plastiku iz svih kutova

Prošlu godinu puno toga nismo odradili zbog korone ali uspjeli smo odraditi jednu od planiranih aktivnosti unutar školskog projekta Eko dani. Kako je tema prošlogodišnjih Eko dana bila More plastike aktivnost koju smo uspjeli odraditi tijekom nastave od prvog do trećeg mjeseca je nazvana ...o plastic. Rezultati svih aktivnosti koje su provedene trebali su biti prezentirani upravo u vrijeme provedbe školskog projekta. ...o plastici je aktivnost sastavljena od nekoliko radionica tijekom kojih smo se mi učenici upoznali s plastikom iz svih kuteva.

Na nekoliko održanih predavanja

obradili smo povijest razvoja plastike, primjenu i uporabu plastike te efekte na okoliš. Na predavanjima smo naučili sve o označavanju plastične ambalaže i odgovornoj uporabi s aspekta zdravstvene prihvatljivosti, o novim zakonskim regulativama zbrinjavanja plastičnog otpada u EU, sve većoj količini mikroplastike koju pronalazimo u okolišu.

Plastika završava u prehrambenom lancu

Rastužilo nas je koliko je ima u morima u tom obliku i činjenica da završava u prehrambenom lancu te koliko je unosimo u organizam na dnevnoj

bazi. Na praktičnoj radionici napravili smo niz plakata koji predstavljaju kronologiju tog razvoja. Polazišna osnova za izradu tih plakata bili su nam plakati koje je izdala British Plastic Federation. Napravili smo redizajn plakata sa svim novim ilustracijama i fotografijama i sve tekstualne sadržaje preveli na hrvatski jezik. Radionice smo održivali s profesoricama Helenom Vulić i Lucijom Mičić. S profesoricom Gordanom Kundid radili smo biodegradabilnu plastiku u školskom laboratoriju od kukuruznog i krumpirovog škoba, a dobivenoj plastičnoj masi testirali smo otpornost na toplinu, topljivost i razgradljivost.

Nemoguće ju je izbjeći

Nakon svega smo zaključili kako je nemoguće izbjeći uporabu plastike i kako nam u velikom broju slučajeva predstavlja nezamjenjiv materijal, ali još važnije je odgovorno ponašanje s onim vrstama plastike koje možemo izbjeći. U svakodnevnom životu uz samo malo discipline svatko od nas može dati svoj doprinos u rješavanju ovog problema pravilnim zbrinjavanjem plastičnog otpada u kućanstvima i brižnim pristupom kupovini. Školskim projektom Eko dani planirali smo još niz radionica koje nismo mogli provesti zbog lockdowna.

Uz samo malo discipline svatko od nas može dati svoj doprinos u rješavanju ovog problema pravilnim zbrinjavanjem.

Proučavamo oznake na plastičnoj ambalaži



U našoj školi postoje skriveni talenti koji u tišini i miru, daleko od društvenih mreža, samodopadnih influencera i selfi manijaka rade predano na sebi i produciraju svoja mala čuda. Nije željela da se njeno ime spominje. Vi koji je poznajete prepoznati ćete njezine radove.

Slikarica koja skriva identitet



INTERVJU Leonardo Miodrag



"Ništa u životu ne dolazi servirano, borite se za sebe"

Aalborg, Danska - UHSI su uz potporu Veleposlanstva RH iz Kopenhagena i Hrvatske Turističke zajednice organizirali Hrvatsku kulturnu večer. (Na slici s wlijeva na desno: Andrej Ivankov, UHSI - Leonardo Miodrag, UHSI, vlp. Tina Krće, Hrvatska veleposlanica u Kopenhagenu, Vedran Sušić - Direktor ureda Hrvatske turističke zajednice u Stockholmu



„Leo je ona vrsta čovjeka kojemu se ništa ne čini nemogućim. Takav je bio od prvog trenutka. Još u prvom razredu ga je zanimalo sve živo. Fotografirao je, snimao, pisao članke, uređivao školski časopis. I danas je takav. Pričali smo s njim preko zooma ne samo zbog korone već i činjenica da je Leo u dalekoj Danskoj na studiju. Što studira, radi i kako mu je tamo pročitajte u našem intervjuu.

Leo molim te predstavi nam se... Koji je bio razlog tvojeg upisa u Prirodoslovno-grafičku školu Zadar?
Dok sam još bio u osnovnoj školi, moja tadašnja profesorica informatike, Nataša Miškov izgradila je neopisivu ljubav za multimedijom. Bili smo prva generacija s e-upisima u srednju i dok sam gledao što upisati pronašao sam Prirodoslovno-grafičku školu. Nisam puno razmišljao, PGŠ bila je moj prvi izbor. Prije upisa bio sam u kontaktu s profesoricom Martinom Perić na Facebooku.

Kakva te sjećanja vežu za srednju školu?

Jož, nisam siguran od kud početi... Osoba koja je imala jako puno utjecaja u mojem obrazovanju (i dalje me profesionalno formirala) je profesorica Vesna Krnčević ili kako bi je mi učenici zvali... Veky. Na njezinim satovima vrijeme je brzo prolazilo – od snimanja spotova do čakula i testiranja (tada nove opreme za snimanje)... Iako smo tad bili "problematici" sada možemo samo biti zahvalni razrednici Jeleni Gendi na svim tim satima pripreme za maturu,

Već tri godine, moj prvi jezik je engleski – vjerujte mi, postane zanimljivo kad krenete razmišljati i sanjati na engleskom...

jer te iste pripreme pripremile su me za svakodnevno korištenje engleskog u Danskoj... Već tri godine, moj prvi jezik je engleski – vjerujte mi, postane zanimljivo kad krenete razmišljati i sanjati na engleskom... Državno natjecanje GTIAVT u Varaždinu 2016. godina i snimanja spota pjesme Lipa li si od Klape Kontrade duboko će mi biti urezano u sjećanje, nezaboravno iskustvo s mentoricom Vesnom i kolegicom Laurom Cindrić. Teško je zaboraviti profesora Ivicu Antića, ravnatelja Grbina i sve te čakule koje smo imali dugi niz godina...

U koje tri riječi bi opisao srednjoškolskog sebe?

Znatizeljan, zelen i ambiciozan.

Koliko ti je srednja škola pomogla u karijeri?

Jako puno! Škola i (najbitnije) profesori probudili su u meni veliku ljubav i želju za daljnim znanjem i usavršavanjem – uvijek su bili spremni dati savjet. Izgradila je temelje koje sam dalje gradio na fakultetu u Danskoj i

kroz dugogodišnji rad s klijentima iz Hrvatske i Danske.

Kojim si se hobijima bavio tijekom srednje, a kojim sada?

Ako je brandy vikendom u "Nazora" hobby, onda je definitivno to bio moj glavni... Šalu na stranu, nije se puno promijenilo. Putovanja su definitivno bila jako zanimljiva kad sam bio u PGŠ, pogotovo sad dok imam još veću slobodu i fleksibilnost uz fakultet.

Uz to imam par klijenata u Danskoj i Hrvatskoj za koje razvijam WordPress internet stranice i e-commerce dućane. Planiram uskoro otvoriti svoju kompaniju i proširiti svoj tim na više vanjskih suradnika.

Uz sve to otvorio sam agenciju, Nordic Education, gdje pomažemo studentima da ostvare svoj san i dođu na fakultet u Dansku. Tim se sastoji od kolega s fakulteta i već diplomiranih suradnika koji svakodnevno savjetuju o besplatnom studiju u Danskoj i pomažu svim zainteresiranim kandidatima tijekom cijelog procesa – od prijave do prvih mjeseci u Danskoj.

Zašto baš Danska?

Upravo na to pitanje, odgovorili smo na našoj internet stranici studiranjeudanskoj.com i na našem Podcastu „Jedan dan u Danskoj“ (jedandanudanskoj.com)...

Između ostalog naveo bih sljedeće



razloge:

- Kvalitetan obrazovni sustav
- Besplatno studiranje (studenti iz EU/EEA ne plaćaju školarinu...)
- Od stažiranja do posla - danski obrazovni sustav potiče studente da svu naučenu teoriju primijene kroz razne grupne projekte, stažiranje i rad na završnim radovima u danskim i/ili međunarodnim tvrtkama.
- Bespovratna državna stipendija od 3000-5400 kuna mjesečno (neto), koja ide uz plaću (student mora raditi 10-12 sati tjedno da ostvari pravo na stipendiju, a iznos mjesečne stipendije ovisi kako si namjestite poreznu karticu).
- Digitalizacija je duboko intergirana u društvo (NemID – digitalni identifikacijski sustav koristi se za potpisivanje ugovora za posao, stan, kredit i za prijavljivanje na sve portale gdje morate potvrditi svoj identitet...)
- Hygge

Koliko je zahtjevan studij u Danskoj?

Zahtjevnost studija varira od programa do programa – jedno je sigurno, velika je razlika između danskog i hrvatskog pristupa prema studentima i očekivanjima profesora.

Već par puta osobno sam prišao profesorima i dao konstruktivne kritike o tome kako loše prezentiraju materijal na svojim satovima. To je sasvim normalno, profesori konstantno ohrabruju učenike da konstruktivnim kritikama poboljšaju kvalitetu predavanja i cjelokupnog radnog okruženja na kampusu. Također, puno je lakše izaći na ispit kad znaš da profesor ima otvoren i iskren odnos prema tebi. Ne koristimo titule već jedan drugog zovemo po imenu. Iako je moja profesorica doktorica znanosti, za sve nas ona se zove Line.

U posljednjih tri godine sveukupno sam imao 9 ili 10 ispita. Studirajući Multimedia Design i Digital Concept Development moji ispiti koncipirani su u projekte gdje obično jedan ili dva mjeseca aktivno radimo na rješavanju određenog problema koji kasnije bra-

Ocjene toliko nisu ni bile bitne, unutarnja motivacija koju sam prikazao radnim iskustvom, projektima, volontiranjem i motivacijskim pismom odigrali su puno veću ulogu.

Brisel, Belgija - Konferencija Europskoga saveza za strukovno obrazovanje

nimo pred profesorom (koji je mentor tijekom cijelog procesa) i ispitivača koji nije s našeg fakulteta.

Predavanja su pretpostavljamo na engleskom, no kako se snalaziš s danskim jezikom?

Poprilično dobro, razumijem kad mi ljudi priđu i pokušaju nešto objasniti. Problem nastaje kad krenu pričati na lokalnom dijalektu koji često pojedje samoglasnike pa često iz konteksta moram shvatiti što je osoba htjela reći. Daleko sam od dobrog govornika danskog, svakim danom naučim neku novu frazu ili izraz.

Je li bilo teško? Kako si upao na faks u inozemstvu?

Upisivanje na fakultet nije težak proces ako ste u prethodnim godinama imali motivaciju za učenjem i postizanjem dobrih rezultata. Ocjene toliko nisu ni bile bitne, unutarnja motivacija koju sam prikazao radnim iskustvom, projektima, volontiranjem i motivacijskim pismom odigrali su puno veću ulogu.

Odakle ideja za osnivanjem Udruge hrvatskih studenata u inozemstvu?

UHSI je osnovan s ciljem da se okupimo svi mi koji studiramo van Hrvatske i da napravimo jednu snažnu mrežu u kojoj možemo jedan drugome pomagati i konzultirati sve one koji planiraju krenuti našim stopama.

Postoji li još nešto iz srednje škole što ti se urezalo u sjećanje?

Kao što sam već rekao Vesna Krnčević, Ivica Antić, Jelena Genda – siguran sam da i oni sami znaju zašto su mi se urezali u sjećanje. Definitivno mogu reći da naturalna zabava, koliko god

se ja nje ne sjećao, ostaje urezana u moje sjećanje...

Koliko ti je trebalo da se priviknete na danski stil života (ili si još u fazi prilagodbe)?

Prvih par mjeseci bilo je „najteže“. O tome sam također pričao u našem podcastu „Jedan dan u Danskoj“ – za svaku osobu prilagodba može biti malo drugačija. Sve je krenulo od zračne luke i uporabe beskontaktnog plaćanja, pa sam onda čuo da postoji aplikacija preko koje prijateljima mogu poslati novce... kao da šaljem SMS... Danas, bez toga ne mogu živjeti, a novčanice/kovanice nisam koristio više od godinu dana (osim kad sam u Hrvatskoj ili negdje putujem). Dinamika na poslu je također drugačija, ta ravna hijerarhija omogućuje mi direktan kontakt sa šefom i puno ležerniji i opušteniji odnos.

Misliš li da za medijskog tehničara u Republici Hrvatskoj ima dovoljno mogućnosti za rast i razvoj?

Naravno! Smatram da je to izrazito dinamično zanimanje s jako puno potencijala. Napominjem, da je uz školu potrebno posvetiti se svim trendovima i novim alatima.

Preporuka:

Napravite LinkedIn i postanite aktivni, povežite se s kolegama i potencijal-

...ništa ne može zamijeniti onaj osjećaj kada hodate hodnicima kojima ste hodali svaki dan tijekom četiri godine srednje škole...

nim poslodavcima i klijentima.

Razmišljaš li o povratku u domovinu?

Za sad još ne, plan je da nakon preddiplomskog studija upišem diplomski studij u Kopenhagenu. Imam posao i jako dobru razvijenu mrežu kontakata, mogućnosti imam dosta – planiram za sada ostati i dalje graditi svoju karijeru u Danskoj.

Bi li mlađim generacijama preporučili studiranje u inozemstvu?

Definitivno! Ne zato jer trebate „pobjeći“ iz domovine već zbog toga jer ćete imati mogućnost upoznati toliko puno ljudi iz cijelog svijeta, razne kulture običaje i jezike. Sve to može se jednog dana iskoristiti, po povratku u domovinu. U zadnje vrijeme vidimo veliki trend uspješnosti naših većih IT kompanija, siguran sam da s iskustvom studiranja i života u inozemstvu možete pozitivno pridonijeti jednom progresivnom

ozračju u domaćim kompanijama.

Što biste savjetovali današnjim medijskim tehničarima Prirodoslovno-grafičke škole Zadar?

Ako ste zaista zainteresirani postati medijski tehničar, nastaviti obrazovanje u ovom smjeru – nemojte odustajati i usavršavajte svoje znanje i vještine. Iskoristite znanje i iskustvo vaših profesora i kolega – postavljajte pitanja, tražite zahtjevnije projekte i zadatke... push yourself. Ako već znate što želite jednog dana raditi – prijavite se na radionice, webinare i sve ono što vam može pomoći u ostvarenju ciljeva.

Najbitnije od svega – budite proaktivni! Ništa u životu ne dolazi servirano na pladnju, borite se za sebe i siguran sam da ćemo se za par godina vidjeti na nekoj IT konferenciji u domovini i inozemstvu.

Imate li želju jednom posjetiti Vašu srednju školu i održati predavanje te time prenijeti svoje iskustvo i znanje učenicima?

Naravno! Jedva čekam posjetiti PGŠ nakon što se situacija s pandemijom smiri... Održati neko online predavanje nije loše, ali ništa ne može zamijeniti onaj osjećaj kada hodate hodnicima kojima ste hodali svaki dan tijekom četiri godine srednje škole...



Napisali: **Karlo Bunja, 3. D**
Tomislav Šango, 3. D
Fotografija: **Privatna arhiva**



Aalborg, Danska - pogled na Fjord i Aalborg s prozora Leovog stana



world skills
Croatia

Dorian Dujlović, 4.D
2. mjesto
Kategorija: Multimedija
Mentorica: Anamarija Ivković



Naši učenici i njihove mentorice na natjecanju paviljonu Zagrebačkog velesajma



WSC natjecanje organizira Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih. Natjecanje je održano od 11. do 13. svibnja u prostorima Zagrebačkog Velesajma. U konkurenciji od 300 učenika u više od 43 discipline našu školu predstavljali su Dorian Dujlović, Mateo Jurin i Ena Mamut u pratnji svojih mentorica.



Mateo Jurin, 4. C
4. mjesto
Kategorija: Grafička tehnologija i dizajn
Mentorica: Martina Perić



Ena Mamut, 4. B
5. mjesto
Kategorija: Eko laboratorij
Mentorica: Inđa Vučinović

PLESAČICA Lorin Matea Stanin

"Diplomu profesora plesa sam dobila s tek navršenih 16 godina"

Napisala: **Lorin Matea Stanin, 4. D**
Fotografija: **Privatna arhiva**

Moja priča započinje u mojoj trećoj godini kada sam se prvi put susrela s plesom. Moja majka, koja je profesor plesa, odvela me je na moj prvi sat plesa i tijekom narednih 15 godina nije prošla ni jedna predstava u kojoj nisam nastupala.

Nakon četiri godine krenula sam u pripremni razred osnovne plesne škole Blagoje Bersa s navršenih 7 godina, a završila sam je kao član Zadarskog plesnog ansambla nakon 5 godina. Od pripremnog razreda pa sve do kraja osnovne škole koja traje 4. godine svaka godina bila je novi izazov. Upoznavanje s novim predmetima, usklađivanje dviju škola, odricanja u djetinjstvu i nedostatak slobodnog vremena i odsutnost izvanškolskog druženja pratili su me cijelo vrijeme. To su loše strane. Dobre strane su užitak u igri kroz ples i veselje koje donose plesni koraci u maštovitim kostimima kao iz bajki. Kroz plesno školovanje sam upoznala neke od najboljih prijatelja, naučila sam se kvalitetetno organizirati, zauzeti se, odnositi se prema drugima i naravno zabaviti se. Jednom riječju osvjestila sam puno toga vezano za samu sebe, svoje tijelo, glazbu i pokret.

S navršenih 11 godina krenula sam u srednju školu

U plesnoj smo školi kao i u „normalnoj“ imali ispite i ocjenjivanje, a na kraju svakog razreda dobivali smo svjedodžbe. U redovnoj školi sam bila tek sedmi razred kada sam morala donijeti odluku „Želim li nastaviti u srednju plesnu školu?“ Puno toga sam trebala uzeti u obzir kao npr. brutalan raspored od 5h dnevno dodatnog školovanja uz normalan dnevni raspored u primarnoj školi, reduciranje rođendana, vikenda i odmora. Za pratiti sve opširniji školski program i postići najbolji uspjeh trebale su mi

Kroz plesno školovanje sam upoznala neke od najboljih prijatelja, naučila sam se kvalitetetno organizirati, zauzeti se, odnositi se prema drugima i naravno zabaviti se. Jednom riječju osvjestila sam puno toga vezano za samu sebe...

vještine čarobnjaka. S navršenih 11 godina krenula sam u srednju školu koja je bila još zahtjevnija i zbog koje sam morala po prvi put pauzirati aktivnosti Zadarskog plesnog ansambla, od kojeg nikada nisam htjela odustati jer ono predstavlja moje plesne korije-

ne. Iako sam do tada smatrala da sam već puno žrtvovala kako bih se mogla baviti plesom, ta riječ je poprimila savim novo značenje. Sjećam se svake godine i razdoblja od 3,4 mjeseca u kojem bih se svaku subotu u 5 ujutro ukrcavala na autobus da bismo išli negdje gostovati, nastupati ili se natjecati diljem lijepe naše.

Dobila sam nagnječenje kostiju lijevog koljena

Prvu godinu srednje glazbene, zbog velikog naprezanja i opterećenja tijela dobila sam nagnječenje kostiju lijevog koljena. Jedva sam mogla hodati i na ples nisam smjela pomisliti 6 mjeseci. Nakon fizičkog oporavljanja krenule su i mentalne prepreke. Veliki pritisak i očekivanja su testirali granice moje izdržljivosti. Nije tako bilo samo meni, već i mojim prijateljicama iz glazbene. Nisam imala vikende i pauze tijekom tjedna. Svaki dan sam vježbala, uključujući i nedjelju. Pod takvim pritiskom teško je funkcionirati i biti sretan i zadovoljan što me je u jednom trenutku obeshrabrilo i dovelo u situaciju da sam se zapitala želim li nastaviti sa svim.

Bilo je dana, i to jako često, kada sam htjela otići svojim profesorima i reći da odustajem. Ipak pogonila me je ljubav prema plesu. Ta ljubav je uvijek bila jedini razlog zbog kojega sam nastavljala dalje. Karakter, snaga, volja i predanost – sve je to bilo testirano kao i mentalno stanje. Uz sve to, za-



hvaljujući i velikoj potpori skupa sa svojim najbližim prijateljima otkrivala sam svoj završni ples. Zadnji put kao razred smo se poklonili publici i uspješno sam dobila diplomu profesora plesa s tek navršenih 16 godina, kao najmlađi maturant u povijesti škole.

Kroz cijelo školovanje dobila sam niz profesionalnih prilika kao što odlasci na natjecanja, radionice nekih najpoznatijih plesača Europe, uvid u koreografije i organizaciju velikog ansambla te poslovanje i suradnja s ruskim plesnim kompanijama i plesanje nekoliko najpoznatijih baleta poput „Orašara“ i „Romea i Julije“. Ove prilike nikada ne bih mogla iskoristiti da nisam bila čvrsta i uporna.

Koliko god mislite da nekada niste u stanju podrediti svoj život i odricati se na kraju shvatite da ste doživjeli nešto jedinstveno i da ste stekli samopouzdanje koje će vam pomoći dalje u životu, kao neka vlastita škrinjica s blagom.

Oснаžila sam se fizički i mentalno

Moja škrinjica s blagom se sastoji od mnogo plesnih stilova poput klasič-

nog baleta, suvremenog plesa, jazza, latino plesova i folklornih plesova. Imam završene predmete i potrebno znanje iz povijesti plesa, plesnog pisma, ritmike, labanotacije, anatomije, pedagogije, solfeggija, klavira itd. Iako bi se proces dolaska do diplome mogao nazvati izazovnim, nikada to ne bih mijenjala ni za što. Osnažila sam se fizički ali najvažnije i mentalno. Dokazala sam sama sebi da mogu postići sve što naumim i da nikada ne odustajem od sebe i svojih ciljeva.

Već od 9 godine normalno je plesati dok vam stopala ne prokrvare

Nije mala stvar kad shvatim da nas je

Ako nešto volite i želite, biti će teških i tamnih trenutaka, ali okružite se ljudima koji vas vole i podupiru i uspjeti ćete u svemu što ste naumili.“ Možda ste to sto puta čuli ali zbilja nije klišej i osnova je onoga što se zove životna škola.

osnovnu školu upisalo 23, a samo 7 završilo. Srednju školu 18 od kojih nas je završilo 11. Jednostavno bi bilo reći da ti ljudi naprosto nisu bili stvoreni za ples ili da ih nije dovoljno zanimao, ali uzimajući u obzir da je svako dijete moralo proći upisni ispit i audiciju to nikako nije istina. Puno prijatelja je odustalo radi preopterećenosti, ozljeda, gubitka snage za voditi takav život i uskladiti sve obaveze. Česta šala među plesačima je da iako im je tijelo instrument koji trebaju čuvati, a svaki dan boli vas svaki dio tijela, zbog nebrojenih modrica, iscrpljenosti, upala mišića ili ozlijeđenih nogu od baletnih papučica. Ljudi se dive baletinama kako mogu stajati na prstima, a zaboravljaju da je već od 9 godine normalno plesati dok vam stopala ne prokrvare.

Mogla bih napisati roman o svim zgodbama kroz svoje školovanje, ali ovim tekstom htjela sam vam poručiti: „Ako nešto volite i želite, biti će teških i tamnih trenutaka, ali okružite se ljudima koji vas vole i podupiru i uspjeti ćete u svemu što ste naumili.“ Možda ste to sto puta čuli ali zbilja nije klišej i osnova je onoga što se zove životna škola.

MODEL Karla Končurat



Napisala: **Karla Končurat, 3. E**
Fotografija: **Privatna arhiva**

Sve je ovo počelo kad sam trčala s mamom po gradu da ne zakašnimo na parking koji nam je već istekao... Dok smo mi žurile prema parkingu zaustavila me neka žena i počele smo razgovor na engleskom, pitala me koliko imam godina i da li bi bila zainteresirana okušati se u modelingu. Pričale smo sve dok me na kraju nije pitala odakle sam, na što sam odgovorila iz Zadra i onda smo se svi počeli smijati jer smo cijelo vrijeme pričali na engleskom bez razloga.

Milano kao grad je stvarno lijep. Katedrala Duomo di Milano je definitivno najljepša znamenitost u Milanu i imaju toliko dobrih grafiti da sam morala sebi kupiti sprejeve čim sam došla u Zadar.

U drugoj državi sasvim sama

Iako sam prošle godine bila u Londonu i volim putovati, svejedno sam imala malu tremu zbog puta jer je to bio prvi put da idem u drugu državu sasvim sama... na sreću prošle godine sam upoznala još cura iz agencije i jedna cura s kojom sam se jako zbližila također je išla u Milano taj dan. Bila sam s njom i još nekoliko drugih cura u stanu. Sve smo se jako brzo prijateljile i bilo nam je žao kad smo se na kraju morale rastati, no obećale smo si da ćemo se i dalje čuti i dan danas se čujemo, a Milano kao grad je stvarno lijep. Katedrala Duomo di Milano je definitivno najljepša znamenitost u Milanu i imaju toliko dobrih grafiti da sam morala sebi kupiti sprejeve čim sam došla u Zadar.

"Jedva čekam ponovo raditi"

Odlučila sam nastaviti dalje

Ne znam što me inspiriralo da krenem u ovu avanturu. Samo sam htjela probati jer mi se sviđala ideja, a kad sam shvatila da mi dobro ide i da me cijela obitelj i svi moji prijatelji podržavaju u tome odlučila sam nastaviti dalje. Zasad sam imala samo dva posla. Prvi je bio snimanje za storybook u Zagrebu što je bilo jako zabavno, ali definitivno nije bilo ni blizu Pradi. Prada je bila stvarno odlična jer sam upoznala toliko zabavnih ljudi. Cijeli kolektiv za koji uopće nemaš osjećaj da je njima

to posao nego djeluju poput velike obitelji. Svi se poznaju toliko dobro, svi se vole i uvijek su tu jedni za druge. U potpunosti ti dignu raspoloženje i jedva čekam ponovno raditi s njima.

Budućnost

Stvarno sam uzbuđena zbog budućnosti u ovom poslu. Zanima me gdje ću sve ići i koga ću sve upoznati. Jedino što sada želim je da prestane pandemija tako da ubrzo mogu početi s poslom.



Zasad sam imala samo dva posla. Prvi je bio snimanje za storybook u Zagrebu što je bilo jako zabavno, ali definitivno nije bilo ni blizu Pradi. Prada je bila stvarno odlična jer sam upoznala toliko zabavnih ljudi

NATJEČAJ IZRADBE VIZUALNOG IDENTITETA GRADA ZADRA

„VOLIM SVOJ GRAD“



Prvu nagradu, grafički tablet i godišnju pretplatu za on-line web platformu CREATIVE LIVE osvojio je Frane Magić (17 godina, Prirodoslovno - grafička škola Zadar), drugu nagradu, grafički tablet i knjigu Umjetnost - vodič kroz povijest i djela, osvojila je Matea Stojanov (17 godina, Prirodoslovno - grafička škola Zadar), a treću nagradu, grafički tablet, osvojila je Lucija Paleka (18 godina, Prirodoslovno - grafička škola Zadar).

Učenici Matea Stanin, Frane Magić i Lucija Paleka (s lijeva na desno)

Logotip koji je dobio prvu nagradu (gore u naslovu)

U mjesecu listopada, grad Zadar i Narodni muzej Zadar organizirali su natječaj izrade vizualnog identiteta grada Zadra pod nazivom „Volim svoj grad“. Cilj natječaja bio je dobiti dizajnerska rješenja kojima će grad biti predstavljen onako kako ga vide njegovi mladi kreativci.

Na natječaj su se mogli prijaviti svi srednjoškolci (od 15 – 19 godina) grada Zadra. Logotip je mogao biti poslan kao crtež (nacrtan na papiru) ili kao PDF dokument. Svatko je mogao poslati po dva rada. Pošto je zadatak bio zahtjevan bili su organizirani razni događaji kako bi se učenicima olakšao posao. Bili smo na predavanju „Identitet grada“, na kojem su nam Branka Lukić, diplomirani inženjer grafičke tehnologije i Simon Puja, diplomirani komunikolog i projektant interijera iz kreativnog studija ILLECONCEPT objasnili koncept brendiranja grada. U Prirodoslovno-grafičkoj školi profesorica Martina Perić organizirala je predavanje „Vektorizacija logotipa“ gdje su se učenici koji nisu upoznati sa grafičkim programima mogli upoznati s njima. Profesorice koje su bile angažirane i koje su nas ujedno i zainteresirale za natječaj bile su Lucija Mičić, Martina Perić i Anamarija Ivković. One su nam cijelo vrijeme ukazivale što smijemo, a što ne smijemo raditi i kako ćemo nešto napraviti. Natječaj „Volim svoj grad“ bio je zaključen s datumom 30. listopada 2020. godine. Na natječaj je

pristiglo 37 učeničkih radova od kojih su izabrana tri najbolja po odluci stručnog žirija koji su sačinjavali Dina Bušić, pročelnica Upravnog odjela za kulturu i šport grada Zadra, Renata Peroš, ravnateljica Narodnog muzeja Zadar i Branka Lukić, diplomirana inženjerka grafičke tehnologije. Kriteriji kojima su se koristili bili su kreativnost, izgled pa i upotrebljivost. Pobjednički radovi izabrani su 11. studenog 2020. Prvu nagradu, grafički tablet i godišnju pretplatu za on-line web platformu CREATIVE LIVE osvojio je Frane Magić (17 godina, Prirodoslovno - grafička škola Zadar), drugu nagradu, grafički tablet i knjigu Umjetnost - vodič kroz povijest i djela, osvojila je Matea Stojanov (17 godina, Prirodoslovno - grafička škola Zadar), a treću nagradu, grafički tablet, osvojila je Lucija Paleka (18 godina, Prirodoslovno - grafička škola Zadar). Vjerujem kako su se svi učenici zabavili tokom izrade logotipa. Malo su nam profesorice „zapaprile“ izradu logotipa tako što su nam zabranile korištenje crkve sv. Donata kao dio logotipa. Učenicima koji su osvojili nagrade bilo je jako drago što su njihovi radovi prepoznati i to im je dokaz da ni oni nisu za „baciti“ i neka samo nastave u tom smjeru.

Napisala: **Lucija Paleka, 4. C**
Fotografija: **prof. Martina Perić**

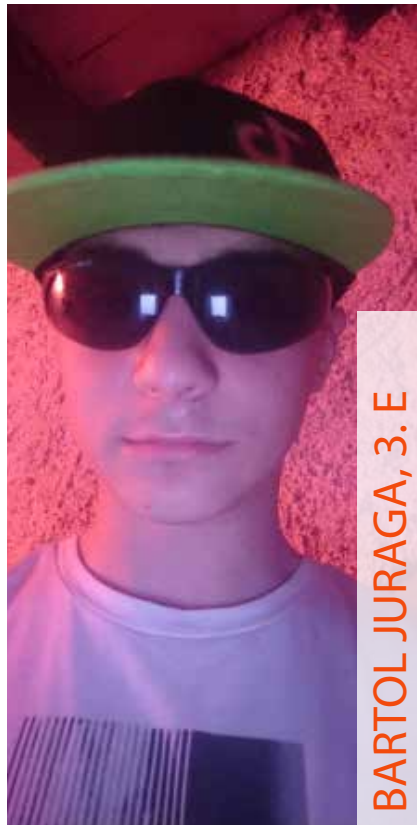
KRIZA

Kako je korona utjecala na moj život?



KARLO KOVAČEVIĆ, 3. A

Korona je u prvom redu promjenila moje školovanje. Kao i svi drugi učenici morao sam se priviknuti na nastavu na daljinu. Ovaj način edukacije i pohađanja nastave nužno je zlo ali mislim da je puno bolje kada idemo u školu. Prije korona krize sam izlazio s prijateljima i družio se, a sada mi se život svodi na gledanje serija na Netflixu. Nedostaju mi treninzi. Trenirao sam košarku ali zbog mjera su sve dvorane zatvorene.



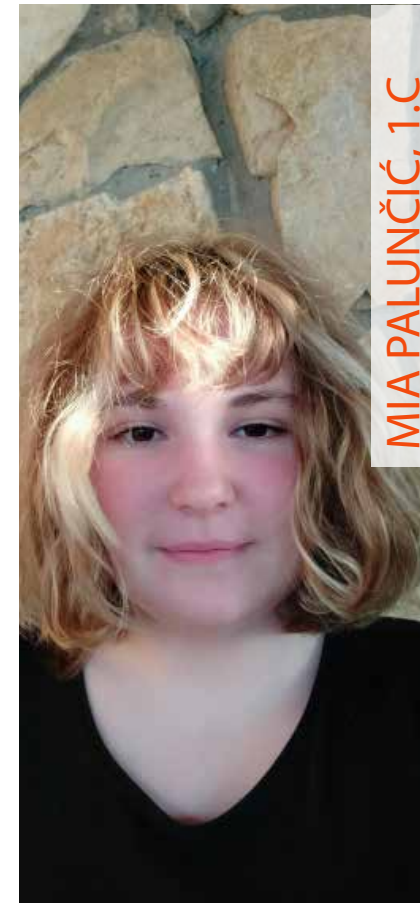
BARTOL JURAGA, 3. E

Od svih mjera u korona krizi najviše me razljutilo zatvaranje kafića, karantena mog mjesta, propuštanje odlaska u Italiju te konstantno nošenje maski, čak i na mjestima gdje to nema smisla. Proveo sam 2 mjeseca buljeći u kompjuter, te tako nabio 400 sati CS-GO-a. Tijekom ljeta sam radio u kafiću i zapravo je bilo posla dok nisu uveli pravilo da ne smijemo raditi poslije 12 na večer. Moj otac se nedavno cijepio, ali i dalje mora nositi masku. Trenutno se život malo unormalio i nadam se da će doći do poboljšanja.



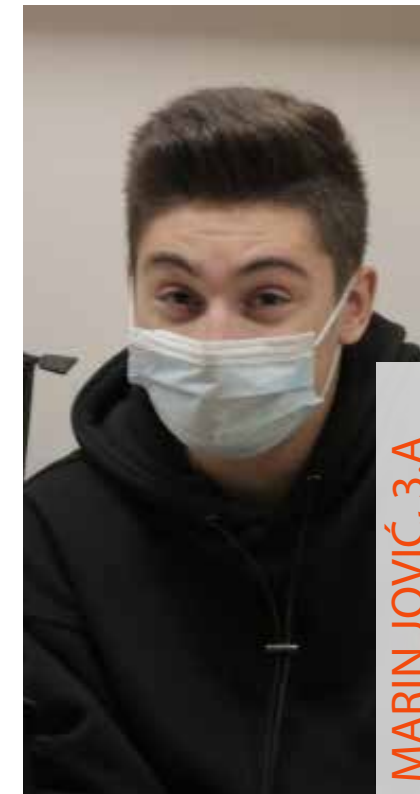
SARA ŠTRKALJ, 3. E

Za vrijeme karantene najviše su mi nedostajali izlasci. Nisam se mogla više zabavljati u klubovima i kafićima. Počela sam se više družiti u stanu. Nedostajali su mi odlasci na treninge. Zbog korona krize i majka i otac su izgubili posao. Tek nakon oko pola godine otac je našao novi posao. Trenutno nisu jake mjere pa smo se vratili u školu.



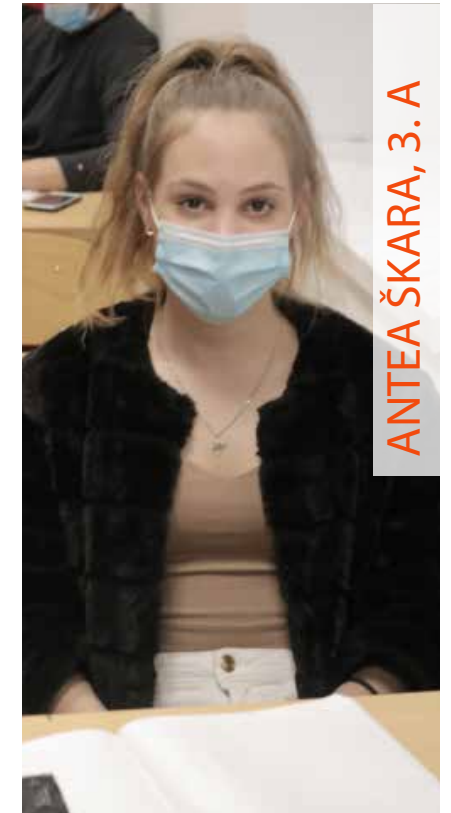
MIA PALUNČIĆ, 1. C

Kad je korona došla, moj život se puno promijenio. Nisam više mogla izlaziti i družiti se sa svojim prijateljicama. Prestali smo ići u školu kada sam išla u osmi razred. Završetak osnovne škole nije bio kako sam ga zamišljala. Očekivala sam nešto puno bolje za kraj, a ispalo je da se nismo mogli niti pozdraviti na kraju osnovne škole. Ovdje, sada u novoj školi malo mi je čudno. Prvo vrijeme razred je bio odvojen u dvije grupe kao bismo mogli pohađati nastavu bez maski. Na početku se nismo ni upoznali. U jednom trenutku smo svi počeli ići na nastavu i nositi maske. Jedno vrijeme smo radili od kuće. Kako stalno moramo nositi maske, zbole me uši. Nemam izbora, pridržavam se pravila.



MARIN JOVIĆ, 3. A

Tijekom prvog zatvaranja i uvođenja strogih mjera otišao sam s obitelji u okolicu Zadra na selo. U to vrijeme sam izgubio kontakte s mnogo prijatelja. Devet godina treniram košarku i odjednom više nisam mogao ići ni na treninge. Morao sam trenirati individualno, a to je jako zahtjevno i teško. Košarka je ekipni sport, a i igrališta su bila zatvorena. Nastava mi je postala puno teža. Rad od kuće mi nikako ne odgovara. U osnovnoj i u prvom srednje sam prolazio s četiri, a drugi i sada treći s ukupnom ocjenom dobar. Dani su mi svi isti. Budim se u deset, dosađujem se do podne, ručam i nešto malo poslije ručka učim. U popodnevним satima više ne bih mogao izdržati i izlazio bih i kršio mjere. Noći provodim uz Netflix serije ili igrice. Kako snimam videa za svoj kanal na YouTubeu, to sam malo češće radio. Po mome mišljenju karantena je jako glupa i neprestano me te mjere zbuñuju. Malo može, malo ne može. Neka se odluče i sve zatvore u isto vrijeme ili ništa pa što bude.



ANTEA ŠKARA, 3. A

Od kada je korona počela započelo je i moje stalno privikavanje na neke mjere. Dugo mi je trebalo da to sve skupa prihvatim. S vremenom se čovjek navikne na sve i prilagodi pa sam tako i ja našla neke svoje razonode. Počela sam provoditi puno više vremena u prirodi. Odlasci na kave i kafići nisu mi nedostajali. Počela sam puno više šetati po gradu. Uzimala bih kavu za van i to mi se jako sviđjelo. Sa društvom sam se viđala možda samo malo manje nego prije krize s virusom. Pohađanje online nastave ostavljalo mi je više vremena za samu sebe. Sve skupa korona mi je na neki način donijela i neke dobre stvari u životu.

Napisao/la: **Mia Palunčić, 1. C, Bartol Juraga, 3. E, Sara Štrkalj, 3. E, Karlo Kovačević, 3. A, Marin Jović, 3. A, Antea Škara, 3. A**
Fotografija: **Teo Ivankov, 4. C**

LJETNI PRAZNICI 2020.

Motivirana za rad bez obzira na umor

Moje ime je Lucija Vrkić, imam 16 godina i dolazim iz Kožina. Dakle trećašica sam. Ovog ljeta sam sezonski radila u hotelu u Petrčanima, još kao drugašica:-). To mi je bio prvi posao u životu. Počela sam raditi krajem lipnja i završila sredinom kolovoza. Kad sam tek došla bila sam jako nervozna jer nisam nikoga poznavala. Mislila sam da ću odmah sve zabrljati, da neću biti dobra radnica, da će mi trebati dugo da naučim kako stvari funkcioniraju. Radila sam na vanjskom bazenu i iznajmljivala palice i loptice za golf. Fizički, posao nije bio zahtjevan. Većinu vremena provela sjedeći, ali i dalje sam se umarala.

Popodnevna smjena je bila teža

Najveći dio radnog vremena provodila sam na vanjskom bazenu. Sjedila sam na suncu i to me je iscrpljivalo. Radno vrijeme bilo mi je organizirano u dvije smjene, svaka po 7 sati, i definitivno mogu reći da je popodnevna smjena bila teža. Rekla bih da je to bilo uglavnom zbog jačeg sunca, ali i iz drugih razloga: kako bih preuzela smjenu od kolegice, trebalo bi mi malo da pohvatam kako stvari stoje trenutno, ima više ljudi... Vratila bih se kući izmorena, a sutra rano ujutro ustajala sam se i odrađivala jutarnju smjenu. Nisam imala snage, a često ni volje, za neke druge stvari kao na primjer odlazak na plažu.

Kada sam prvi put došla na golf, najviše od svega me bilo strah da neću znati dobro raditi s novcima i blagajnom. Iznajmljivati palice je svakako bilo manje naporno od rada na bazenu, budući da sam sjedila u kućici i

Čudna je to neka mješavina psihičkog i fizičkog umora, istovremeno i užitka jer radim, zarađujem vlastiti novac, i to ide mi.

imala hladnu vodu, ali također je bilo umarajuće. Radila sam s novcima, tako da sam trebala biti jako pažljiva. Stresirala sam se oko toga jesam li nekome vratila točan iznos, jesam li točno otkucala račun i ima li u blagajni manjka novaca. Većinu vremena na poslu sam bila sama pa me je mučila i dosada. Nemate pojma koliko dosada zna smoriti čovjeka:-).

Nisam mogla vjerovati kako svakodnevnim posao promjeni

Na golfu bi ostajala do deset navečer, dok bi na bazenu u većini slučajeva do osam sati završila. Najveća poslastica ovog posla bilo je jutarnje čišćenje terena koje je u početku obavezno rezultiralo upalom mišića. Čišćenje je trebalo bilo gotovo već oko devet ujutro, a često nitko nije dolazio do deset, jedanaest. Nije to bio fizički prezahtjevan posao, a ne mogu reći

ni da je psihički bio prezahtjevan ali dosta sam se umarala i imala sam manje volje za raditi stvari kojima sam se prethodnih godina najviše radovala. Nisam mogla vjerovati kako svakodnevnim posao promjeni čovjeka i njegove navike. Bila sam motivirana za rad bez obzira na umor, smjene, rano ustajanje i problem sa stresom oko novca i blagajne. U niti jednom trenutku nisam požalila što sam radila.

Bila sam samo brutalno iskrena

Čudna je to neka mješavina psihičkog i fizičkog umora, istovremeno i užitka jer radim, zarađujem vlastiti novac, i to ide mi.

Dobro sam radila taj posao, bio mi je koristan u svakom smislu. Naučila sam se bolje organizirati, planirati vrijeme, stekla sam samopuzdanje, postala sam odgovornija, i na kraju krajeva upoznala sam druge ljude koji su radili i zbog kojih mi je definitivno bilo lakše. Zaradila sam i svoj džeparac, a to je stvarno dobar osjećaj.

Možda ste pomislili na početku ovog teksta kako samo kukakm i kako mi je jadnoj bilo teško. Nije moja namjera bila žaliti se i prenjeti vam lošu vibru. Bila sam samo brutalno iskrena. Teško je ali vrijedi svakog trenutka. Ah, da, nisam vam spomenula situaciju s pandemijom i psihozu oko toga. To bi ipak bilo previše.

Sezonski rad učenika je stvarno u redu i preporučila bih ga svakome. Ma, divno je to iskustvo.

Napisala: **Lucija Vrkić, 3. C**
Fotografija: **Teo Ivankov, 4. C**





ETWINNING PROJEKT

IGRAJMO SE

Nastavnici i učenici su velika djeca koja vole / žele istraživati svijet oko sebe.

Gradivo fizike i kemije je posvuda, pa i u našoj školi izazov za učenike.

Naši učenici su me natjerali da promijenim način rada – izvodeći pokuse.

Međutim, mene je zanimalo kada djeca sve postane dosadno, nejasno... pa sam krenula sa kolegicama izvoditi radionice u vrtiće i osnovne škole.

U zimu 2019. godine sam krenula zajedno s Anom Šimurinom i Mihovilom Rončević s radionicama u vrtićima.

Djeca i odgajateljice su bili oduševljeni pokusima. Pokuse su mogli izvoditi samostalno, otkrivajući različite fizikalne i kemijske pojave. Pokuse smo izvodili i u osnovnoj školi Šime Budičić u Zadru (u 3.razredu i 6.razredu).

U to vrijeme sam pokrenula projekt Igrajmo se na platformi etwinning.

Ideja je bila da usporedimo razmišljanja djece različitih dobnih skupina o određenim fizikalnim / kemijskim pojmovima.

Što se dogodi kada se u osnovnu školu uvedu fizika i kemija?

Zašto djecu i dalje ne zanimaju fizikalne i kemijske pojave?

Mišljenja sam da su djeca preopterećena i da im trebamo dati više prostora za osobni razvoj. Trebamo ih unutar sustava više konkretnije usmjeravati i pomagati im.

Pandemija nas je malo zaustavila i gurnula online.

Počela sam snimati kratka videa u kojima bih objasnila i izvela pokus.

Videa sam prosljedila u vrtiće Casper, Pinnochio, Ciciban, te u jedan vrtić Ivanić-grad, Po Sunce, Graberje Ivaničko.

Reakcije su bile pozitivne na sve strane. Djeca su gladna istraživanja, igranja, rada sa rukama...

Pokusima su zapravo dobro došli svima

da se malo odmaknemo od sumornog okruženja i negativnosti, priče o virusu...

Dobra suradnja sa vrtićima se nastavila i u 2021. godini u kojoj smo pokrenuli još jedan projekt na istoj platformi. Projektu Stem za bolje sutra se priključilo još nekoliko nastavnika iz naše škole: Jelena Barbarić Gačina, Gordana Kuidid, Vesna Krnčević, Anamarija Ivković, Ana Šimurina i Valentina Zelenika.

Krenuli smo korak dalje: povezati vrtić i školu.

Kako je pandemija još u tijeku u vrtićima ne možemo, snimamo materijale i šalje ih odgajateljicama. One zajedno s djecom izvode pokuse iz cjelina Valovi i Zrak. Učenici naše škole su također uključeni u projekt kroz izradu loga i plakata.

Svi učimo jedni od drugih, tako da je pandemija donijela i nešto lijepo.

Navedene projekte namjeravamo nastaviti i sljedeće godine, nadamo se uživo: izvođenjem radionica unutar škola i vrtića.

Ciljevi projekata su poticanje suradnje škola i vrtića, popularizacija znanosti te poticanje logičkog načina razmišljanja od najranije dobi.

Mali istraživači su se jako dobro zabavljali u ova teška vremena, a mi ne trebamo brinuti za našu budućnost, jer na ovim malim genijalcima svijet ostaje.

Vrtićka djeca uživaju u pokusima

Napisala: **Josipa Stipanov, prof.**
Fotografija: **Josipa Stipanov, prof.**

SVAKODNEVNA MJERENJA

GLOBE u našoj školi



U studenom 2020. godine naša škola priključila se GLOBE programu. GLOBE tim započeo je s mjerenjima iz područja atmosfere, pa je u tu svrhu postavljena meteorološka kućica u prostoru iza škole. Program GLOBE predviđa svakodnevna mjerenja, a podaci se unose u bazu podataka na GLOBE serveru. Na temelju prikupljenih podataka učenici će izraditi istraživački rad s kojim će sudjelovati na natjecanju GLOBE škola. Dana 23. ožujka 2021. godine učenici su odradili radionicu upoznavanja osnovnih oblika oblaka i njihova prepoznavanja te su na mjernom mjestu za promatranje oblaka ponovili kako se promatra nebo i određuje pokrivenost neba oblacima. Osim toga, učenici su izradili sunčane satove, po predlošcima s Interneta, i testirali ih u školskom dvorištu. Voditelj GLOBE sekcije za našu školu je profesorica biologije Jelena Barbarić – Gaćina, a uključeni su učenici 1b, 1c i 3a razreda.

Na temelju prikupljenih podataka učenici će izraditi istraživački rad s kojim će sudjelovati na natjecanju GLOBE škola.

Napisala: **Jelena Barbarić Gaćina, prof.**
Fotografija: **Privatna arhiva**

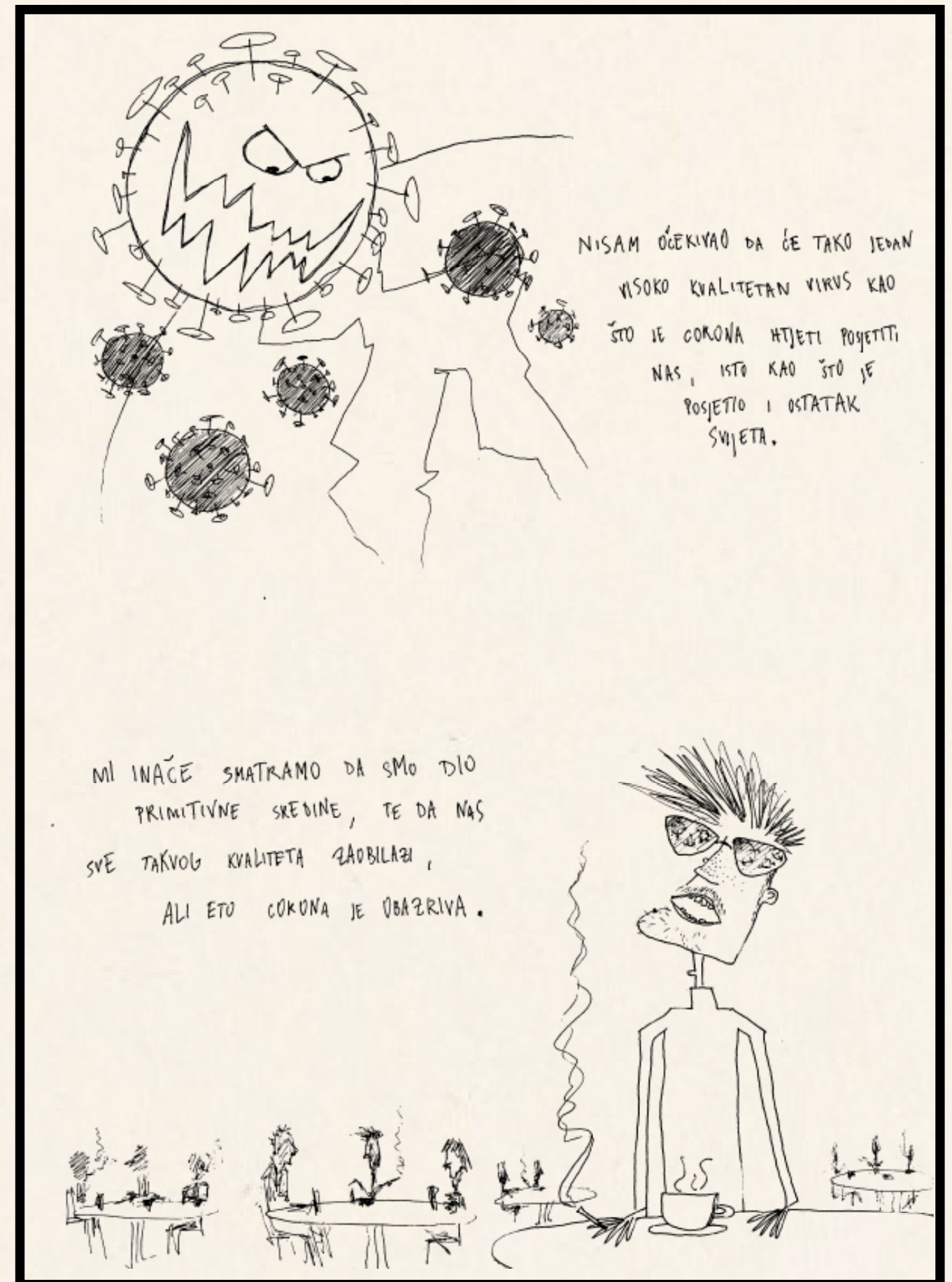
"VOĆE U SRIDU"

Jagode su nam najdraže



Fotografija: **Teo Ivankov, 4. C**

Srijedom u našu školu dolazi voće. Najviše nas vesele jagode.



SUPER JE TA KORONA, SVE DOSADAŠNJE PROBLEME
JE USPJELA STAVITI POD TERET. VIŠE NE
UMIKEMO OD ĆEBA SMO UMIRALI, SJEDIMO DOMA I
PIJUKAMO ČAJ, SVE RIJEŠAVAMO
S NOGAMA U ZRAKU, JEDINO ŠTO SMO
TREBALI JE "BITI NA LINIJI".



ALI SVE ŠTO JE LIJEPO KRATKO TRAJE.
NAKON NEKOLIKO MJESECI MOKALI SMO
SPUSTITI NOGE NA ZEMLJU I PONOVMO
HODATI. VIŠE NISMO ~~NA~~ NA LINIJI, ALI NEMA
VEZE. SADA IONAKO NIŠTA NE RADIMO KAO
PRIJE, SADA SVE RADIMO NA POLA,
JER BOŽE MOJ, NE SMIJE SE.



TAKOĐER NIJE SE PREPORUČIVO;

RUKOVATI, GRLITI, LJUBITI, MAZITI,

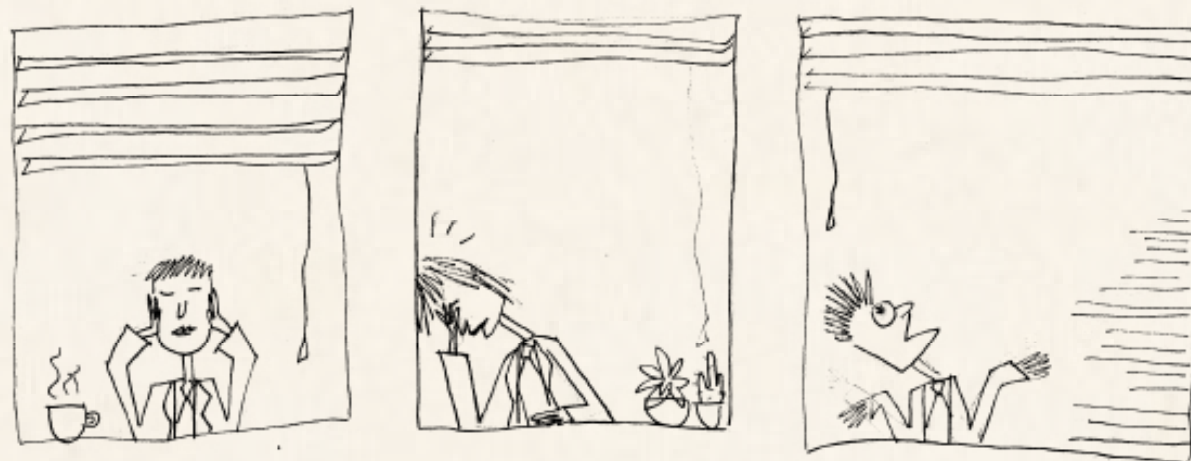
BITI U BLIZINI DRUGE OSOBE NA MANJE

OD DVA METRA ITD.



SADA ZA SVE ŠTO NAM STANE NA
PUT JE GLAVNA I ODGOVORNA
CORONA.

JEDNOG DANA KADA NAS NAPUSTI, OPÉT
ĆE SE POJAVITI ONE SILNE DRUGE BOLESTI OD
KOJIH SMU PRIJE BOLOVALI, PROBLEMI U ŠKOLI,
FAKULTETU, POSLU.



ALI ZAMISLITE,
ZA NIJEDAN NEĆE
BITI KRIVA
CORONA.

GROZNO.

Napisao: **Petar Kevrić, 3. D**
Ilustrirala: **Ivana Dobrijević, 3. D**



Nasilje i psiha duboko su povezani, jer izravno utječu jedno na drugo, ako postoji problem s jednim, nastat će problem i s drugim, zato svake godine obilježite dane poput borbe protiv vršnjačkog nasilja (specifično određen iz godine u godinu), Europski dan borbe protiv depresije (1. listopada) i dan borbe protiv obiteljskog nasilja.

Za ovogodišnji broj Spektra izabrana je tema psiha. S obzirom na to nema boljeg načina osvrnuti se na ovu temu nego kroz nešto što je najsigurnije svima poznato, a to su igrice, ili točnije, psihološke horor igrice. Popularnost ovog žanra raste sve više i više svake godine, kao i ostale vrste digitalnih sadržaja. Cilj ovih igrica razlikuje se od igre do igre, no najčešće kreatori ciljaju na to da uz pomoć par iznenadnih skokova ili glasnih zvukova fizički prestraše i uspaničare igrača. Međutim, svako malo nađe se neka indie kompanija čiji je cilj rastužiti ili zbuniti igrača i natjerati ga da vrišti. U ovom ću vas članku upoznati s par takvih igrica. Poredak ovih igrica odredile su recenzije igrača. Ovaj članak sadrži spoilere za sve navedene igre.

Welcome to the game 2

Welcome to the game 2, direktni nasljednik igre "welcome to the game" na unikatni način istražuje dvojnost čovjekove ličnosti. Igra prati novinara Clinta Edwardsa koji istražuje tamni web i njegova čuda. Dolazi do prijenosa uživo zvanog "Live or die" gdje tajnoviti kult zvan "Noir" (čit. Noar) anonimnim gledateljima daje mogućnost izabrati sudbinu nesretne žrtve koja je prodrila preduboko u tamni web. U igri ta je žrtva žena zvana Amelea, u ranim dvadesetim godinama. Prestravljen, Clint odlučuje saznati Ameleinu lokaciju i spasiti je. Način na koji će to izvesti je kroz pronalaženje osam ključeva, koji zajedno otkrivaju njezinu lokaciju. Ključevi su razbacani po tamnom webu, i kako bi došao do njih, Clint mora izbjeći policiji, plaćeniku zvanom Lucas, Kultu Noir i još puno različitih psihopata koji mu ula-

ze u trag zbog aktivnosti na tamnom webu. Kako bi ih izbjegao i pronašao Ameleu, mora počinuti niz kriminalnih djela, poput krađe wifi veze (što nevine ljude stavlja pod prijetnju policije), ilegalna kupnja i korištenje ilegalnih kriptovaluta te pomoć otmičarima u otmici mlade žene u njegovoj stambenoj zgradi. Svi likovi i činovi, kako god se razlikovali, imaju jednu jedinu stvar u kojoj su potpuno isti, a to je anonimnost. Savršeno prikazuje učerjiva psihologa Karla Junga, koji tvrdi da je anonimnost ono što stvara zlo ili potiče ljude na loša ili moralno neispravna djela. Ovo je više mogućnost nego činjenica. Također, kroz samu pojavu dubokog weba pokazuje da sve ima svoju lošu stranu. Glavni developer, Adam Flatau, čak je potvrdio da su neke od stranica unutar igre kopije onih koje je on pronašao na tamnom webu tijekom istraživanja materijala

za igru. Clint Edwards je dobar čovjek, na što ukazuje konstantni trud spasiti nesretnu Ameleu, ali način na koji to izvodi je loš i zao. To demonstrira kako u svemu, koliko god dobro bilo, ima lošeg. Razni psiholozi smatraju kako bi za dobar i zdrav život ljudi trebali prihvatiti svoju "zlu" stranu i naučiti živjeti s njome, jer ukoliko ona predugo ostane skrivena i stisnuta, početak će iz nas izlaziti na sve gore i gore načine. Svi smo barem jednom u životu raz-

Razni psiholozi smatraju kako bi za dobar i zdrav život ljudi trebali prihvatiti svoju "zlu" stranu i naučiti živjeti s njome...

mišljali što bi učinili da možemo postati nevidljivi. Svatko od nas bio bi lažov ako bi tvrdio da nije barem jednom zamislio kako bi, ukoliko može postati nevidljivi, ukrao nešto, ili izveo neku apsurdnu psinu koju nikad ne bi imao hrabrosti izvesti. Platon baš to istražuje u svojem Sokratovskom dijalogu "Gyges prsten". Priča priču o čovjeku zvanom Gyges koji pronalazi prsten koji ga čini nevidljivim, i odlučuje spavati s kraljicom te ubiti kralja i sam se okruniti. Nešto takvo niti jedna normalna osoba ne bi učinila da joj svi znaju identitet, no Gyges cijelo vrijeme uspijeva ostati nevidljiv i ne treba strahovati od posljedica. To je isto s likovima u WTTG 2. Svi oni koji na početku glasuju hoće li Amelea živjeti ili umrijeti ostaju potpuno anonimni, prikazuju se u chatu streama kao "user" praćeni automatski generiranim brojem. Naravno da niti jed-

Doki Doki Literature club koristi shemu svijetlih i pastelnih boja, energičnu i veselu glazbu i jednostavni "anime" stil, no oznake igrača na steamu označavaju ga kao "psihološki horor" te nas sama igrice upozorava kako nije primjerena za djecu.



Doki Doki Literature club (osjetljive teme)

Doki Doki Literature Club je u 2017 prvi put ugledao svjetlo dana pod krinkom umiljatog i bezazlenog "dating simulatora". Igrica koristi shemu svijetlih i pastelnih boja, energičnu i veselu glazbu i jednostavni "anime" stil, no oznake igrača na steamu označavaju ga kao "psihološki horor" te nas sama igrice upozorava kako nije primjerena za djecu. Kraj nam otkriva da se radi o jednoj od likova iz igrice, Monika, koja je ubačena u DDLC iako je isprogramirana za drugačiju, nadalesko morbidniju igricu. Tako ubačena

počinje uništavati i unakažavati sve. Slične stvari se događaju i u stvarnom životu, gdje oni koji su odrasli u nasilnim ili nepovoljnim okolnostima počinju te okolnosti donositi i u živote drugih. Kako bi "popravili" Moniku u DDLC, potrebno je igru potpuno deinstalirati s računala.

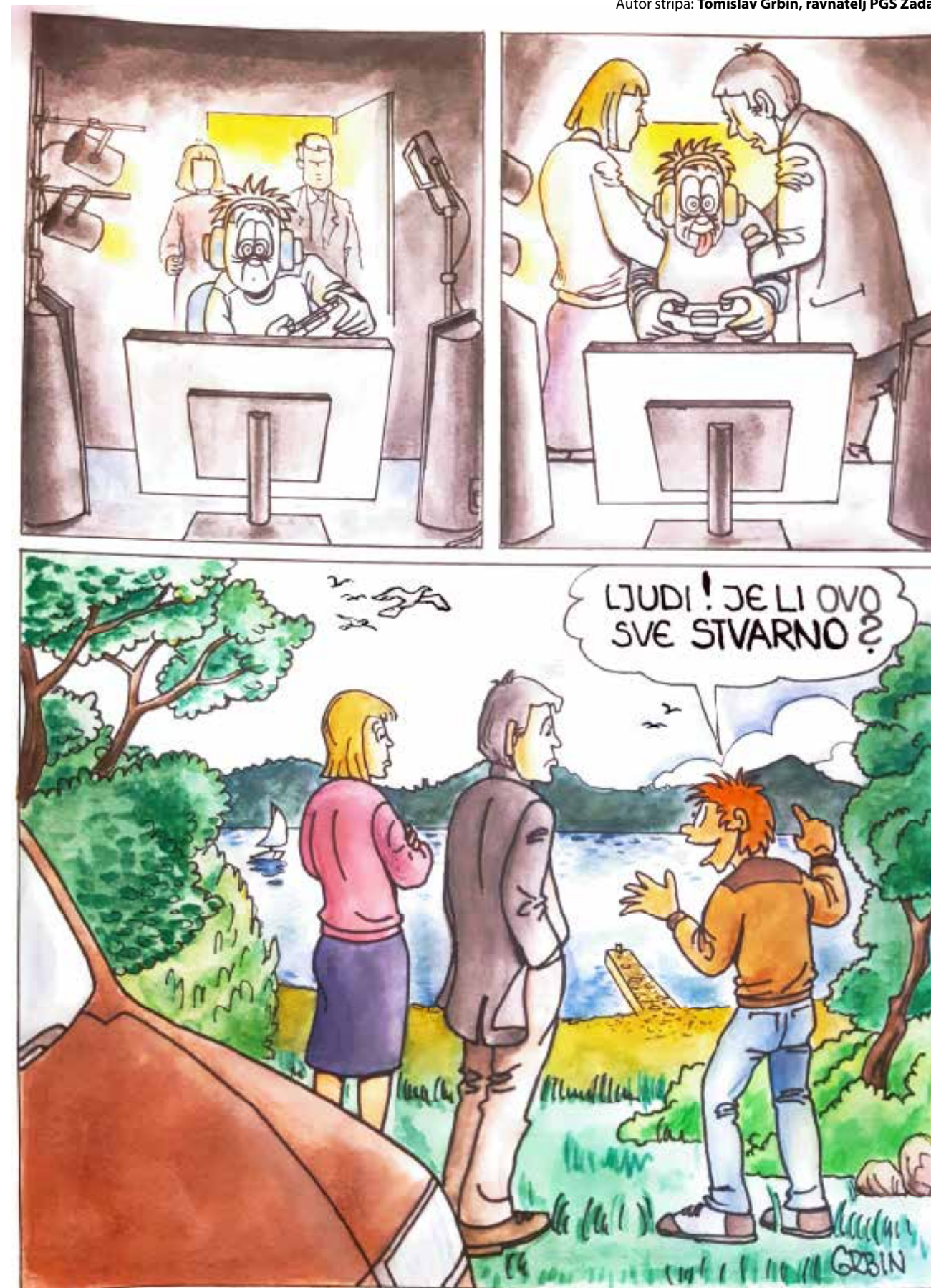
Ovo je pokazatelj kako se većina ljudi nosi s takvim situacijama te kako smatraju da nema lijeka za agresivnost i uništavanje nego sve jednostavno uklone i takve osobe označe nepopravljivima. Iako se u suvremenim vremenima takvo što događa sve rjeđe, još je uvijek zastupljeno u nekim stvarima poput zatvorskog sustava, gdje je prioritet kazna, a ne liječenje. Nasilje i psiha duboko su povezani, jer izravno utječu jedno na drugo, ako postoji problem s jednim, nastat će problem i s drugim, zato svake godine obilježite dane poput borbe protiv vršnjačkog nasilja (specifično određen iz godine u godinu), Europski dan borbe protiv depresije (1. listopada) i dan borbe protiv obiteljskog nasilja.



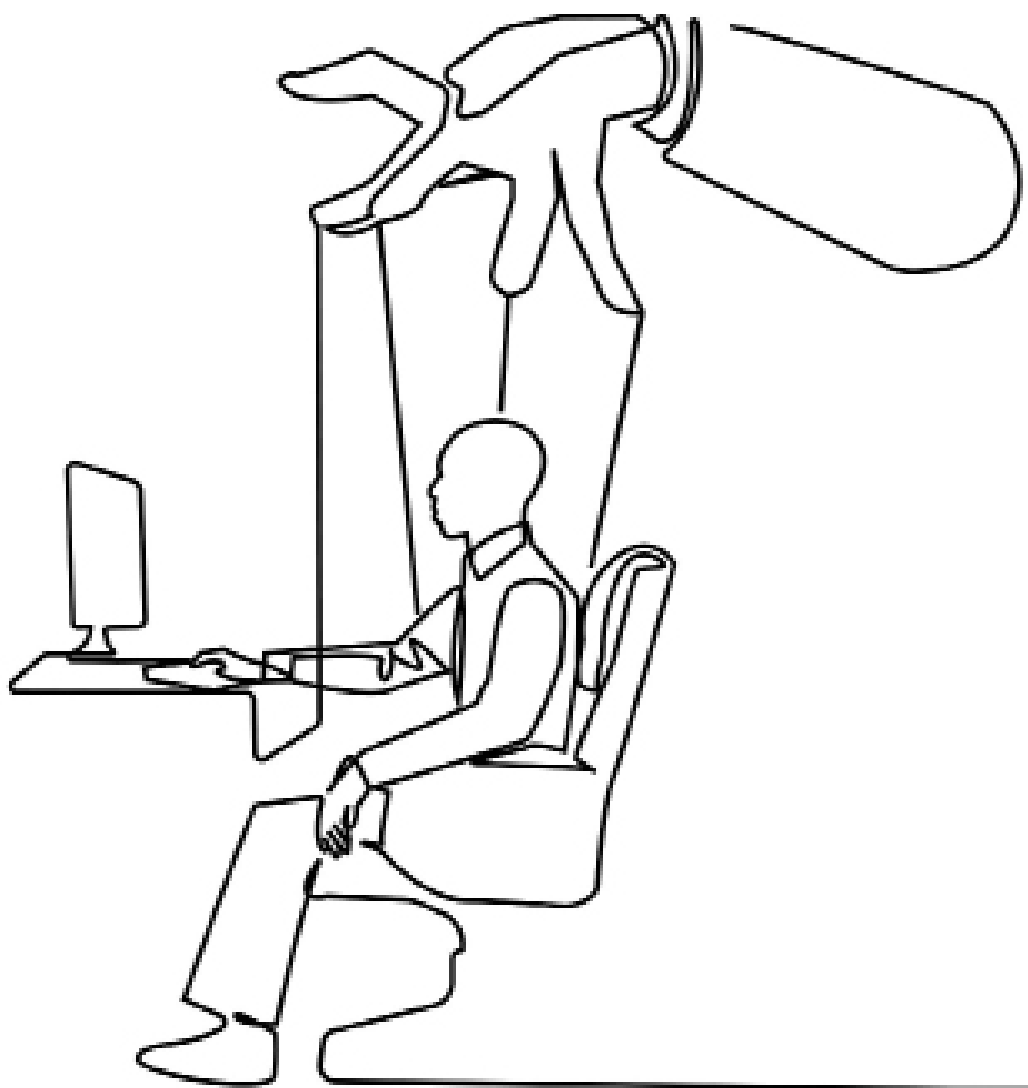
Oni koji su odrasli u nasilnim ili nepovoljnim okolnostima počinju te okolnosti donositi i u živote drugih.

Napisala: **Iva Jakopović, 1.E**
Fotografija: **Kennisgeving voor omleiding, Redirect Notice**

Autor stripa: Tomislav Grbin, ravnatelj PGŠ Zadar



THE SOCIAL DILEMMA



Netflixov film "The Social Dilemma" direktora Jeffa OrloWSkog iz 2020. godine kombinacijom dokumentarnog filma i drame prikazuje brzi razvoj društvenih mreža i prijatnu društvu. Film naglašava preobrazbu aplikacija poput Facebooka, Instagrama, Pinteresta i drugih u vrstu političkog oružja. U filmu se pojavljuju profesionalci i bivši visoki zaposlenici društvenih mreža te gledatelj može vidjeti njihovu stranu priče. Objasnjavaju nam što se zapravo dešava s druge strane naših ekrana. U filmu imamo i sketcheve koji prikazuju izgled "normalnu" suburbsku obitelj i utjecaj društvenih mreža na njihov svakodnevni život.

Naglašavaju se glavni problemi s društvenim mrežama: standardi koje nam postavljaju za svakodnevni život, pogotovo vanjski izgled pojedinca i "virusno" širenje lažnih vijesti i tzv. "conspiracy teorija".

Snapchat

Jedan od navedenih primjera pošasti društvenih mreža prikazanih u filmu je aplikacija snapchat. U trenutku svog izlaska snapchat je služio za razgovor i povezivanje s najbližima te dodavanje filtera i tzv. „lenses“ na slike. Filteri u početku nisu imali druge svrhe osim dodavanja boja na naše slike, a „lenses“ su služile kako bi se na lice umetnule šaljive naočale i sl. Međutim, kako se aplikacija razvijala filteri i „lenses“ počinju stvarati drastične promjene na našim licima. Umjesto komičnih "warp" efekata koji lice čine komično proporcionalnim, „lenses“ izjednačuju teksturu i boju lica, smanjuju nos i stanjuju lice. Rezultat ovog je da mi korisnici počinjemo sebe smatrati "neprivlačnima" jer ne izgledamo kao verzija koju portretira većina efekata na snapchatu. Zbog ovog problema velika količina ljudi pati od depresije i anksioznosti. Ovo je potvrdilo istraživanje obavljeno u 11 zemalja (Austrija, Estonija, Francuska, Njemačka, Mađarska, Irska, Italija, Izrael, Rumunjska i Španjolska) koje je pokazalo da od 14115 sudionika srednjoškolske dobi 12295 pokazuje znakove depresije od kojih su 6827 djevojke naspram 5568 dječaka.

Sav profit društvenih mreža dolazi od drugih kompanija koje plaćaju glomazne količine novca kako bi se njihov proizvod, usluga i sl. prikazao na našem ekranu.

Puno ljudi "AI takeover" smatra nečim što se može dogoditi samo u znanstvenoj fantastici, ali se na neki način događa i sada. Ljudi su stvorili algoritam koji je daleko nadmašio naša očekivanja svojim sposobnostima kalkuliranja podataka, a sve s ciljem što veće zarade.

Opasnost algoritma

Druga stvar koju film jasno naglašava je širenje lažnih vijesti internetom i opasnost algoritma koji nas spaja sa sadržajem koji je nama najzanimljiviji. Mjeri se sve, od toga koliko vremena provodimo gledajući neku objavu do toga koja je njena tematika. Ovo algoritmima omogućava da nas zadrže na svojim aplikacijama. Prikazuju nam reklame posebno modelirane prema našim interesima.

Trgovanje pažnjom i lajkovima

Sav profit društvenih mreža dolazi od drugih kompanija koje plaćaju glomazne količine novca kako bi se njihov proizvod, usluga i sl. prikazao na našem ekranu. Ukratko, društvene mreže su stvorile nacionalnu burzu koja trguje našom pažnjom i lajkovima. Što se duže zadržavamo na društvenim mrežama to više zarade stvaramo drugim ljudima. Do ovoga dolazi zbog algoritma koji upravlja rasporedom objava i reklama, a nama nudi ono što „misli“ da želimo vidjeti. Regulacija i kontrola reklama je izuzetno malena ili uopće ne postoji i to je ono što dovodi do širenja lažnih vijesti i netočnih informacija o događajima u svijetu. Tijela vlasti i neke ekstremističke grupe koriste ove mogućnosti kako bi povukle ljude na svoju stranu ili uzrokovale rat i građanski nemir. Napad na Capitol Building u SAD-u jedan je od ovih primjera, a vjerojatno ce ih biti još. Puno ljudi "AI takeover" smatra nečim što se može dogoditi samo u znanstvenoj fantastici, ali se na neki način događa i sada. Ljudi su stvorili algoritam koji je daleko nadmašio naša očekivanja svojim sposobnostima kalkuliranja podataka, a sve s ciljem što veće zarade. Ako se ovaj algoritam ne "smiri" ili se smanji njegova funkcionalnost, u budućnosti bi mogao uzrokovati puno veću štetu.

Kako spriječiti širenje lažnih vijesti

Gosti u filmu daju nam prijedloge kako spriječiti širenje lažnih vijesti i ostati pravilno informiran na sljedeći način:

1. Isključivanje obavijesti društvenih mreža
2. Promijeniti zadanu tražilicu na onu koja neće spremati povijest i podatke pretraživanja npr. "Quant"
3. Deinstalirati nekorištene aplikacije
4. Detaljno provjeriti izvore informacija na online člancima
5. Kompletno deinstalirati društvene mreže

Napisala: **Iva Jakopović, 1. E**
 Ilustracija: **Theos Think Tank**

PSIHO (Alfred Hitchcock)

Analiza kulturnog filma jednog od najvećih režisera u povijesti filma

Napisala: **Ivana Dobrijević, 3. D**
Ilustracija: **britannica.com**

Simpatični i sramežljivi mladić Norman

Psiho je psihološki horor triler iz 1960. čiji je producent i režiser Alfred Hitchcock. Jedan je od najpoznatijih i najuspješnijih Hitchcockovih filmova. Snimljen je po noveli Psiho Roberta Blocha. Bernard Herrmann zaslužan je za izvrsnu i dandanas vrlo prepoznatljivu glazbu u filmu, koja savršeno upotpunjuje radnju.

Film prati Marion Crane (Janet Leigh), tajnicu iz Phoenixa koja bježi nakon što je od svoga šefa ukrala 40 000 dolara. Na putu je savlada umor i uhvati veliki pljusak pa stane u Bates Motel da prenoći. Tamo upoznaje simpatičnog i sramežljivog mladića po imenu Norman Bates koji je u kompliciranom odnosu sa svojom majkom.

Hitchcockovo pomicanje granica i razbijanje iluzija

Kada je film bio emitiran u kinima, nikome nije bio dozvoljeno ući nakon početka filma zbog neočekivanog preokreta u radnji. Dok gledamo film, pratimo Marion Crane kao glavnog lika, na njenoj smo strani i želimo da uspije u bijegu. No, ona je iznenadno ubijena usred filma. Hitchcock je tako gledateljima otkrio mračnu stranu o kojoj se mnogi, u to vrijeme, ne bi usudili razmišljati. Razbio je naše iluzije da će heroj ili heroina filma uvijek biti sigurna i zaštićena, i potaknuo nas na razmišljanje da nitko od nas zapravo nikad nije siguran.

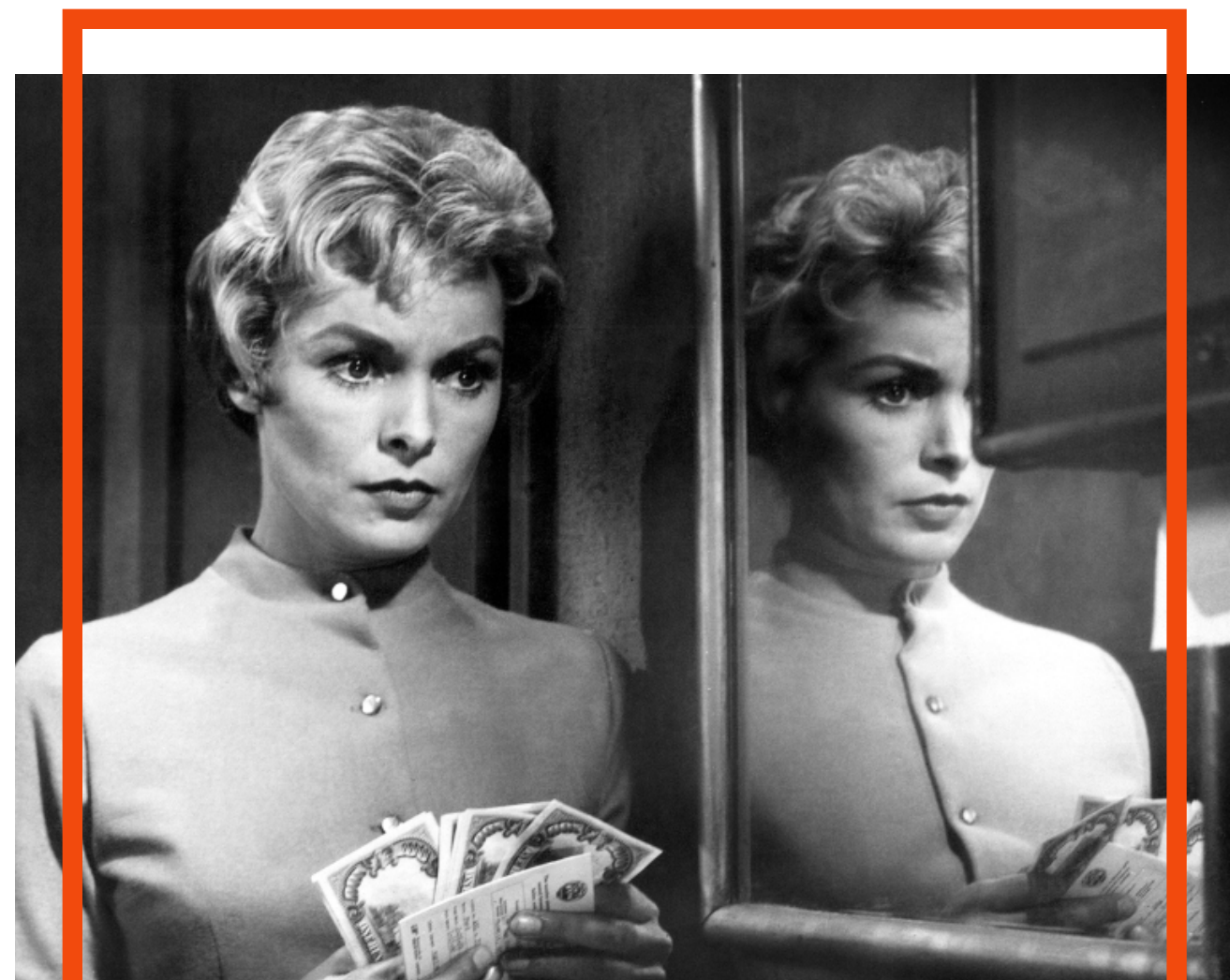
Kad god se spomene Psiho, prva scena koje se sjetimo je upravo scena ubojstva pod tušem. Horor tog ubojstva jedva da je prikazan, postignut je glazbom i zvučnim efektima. Potrebna je naša mašta da bi popunila ono što nije prikazano. Pitanje je da li bi današnje generacije smatrale Psiho strašnim, danas smo navikli da vidimo svaki odvratn detalj pa je Psiho u usporedbi s time, čak i pomalo smiješan.

Tko je Norman Bates?

Nakon ubojstva glavnog lika u šoku smo i izgubljeni jer nema nositelja radnje čiju priču bismo pratili, ali vrlo brzo kao novog glavnog lika prihvatimo Normana Batesa. Norman je kompliciran lik kojeg je fenomenalno prikazao glumac Anthony Perkins. Kako film ide dalje saznajemo da je Norman puno više od nesigurnog mladića koji još uvijek živi sa svojom majkom. Ubojica Marion Crane i, nešto kasnije privatnog istražitelja Arbogasta, nije Normanova majka (na neki način), već sam Norman. Njegovo psihopatsko ponašanje psiholog objasni svim ostalim likovima pa i publici.

Gdje žive čudovišta?

Psiho je imao ogroman utjecaj na žanr horora. Prije njega, horor filmovi bili su o nereálnim i izmišljenim bićima, o čudovištima. Alfred Hitchcock nas je probudio i osvjestio nam da najbrutalnija i najtamnija čudovišta žive u nama. Prikazao je horor svijeta i ljudi koji su se nagledali dovoljno stvarnog horora da im ne trebaju nikakva izmišljena čudovišta. Zato će današnji horor filmovi uvijek biti u njegovoj sjeni.



GAMEING I COLAB JOŠ NA ČEKANJU

Što nas je najviše rastužilo?

Učenici smjerova grafički urednik-dizajner, web dizajner i medijski tehničar su u periodu od 07.03.2020. do 05.04.2020. trebali ići u Seville na stručnu praksu. Trebalo je ići 32 učenika; 16 učenika je bilo uključeno u program Video Games Art, a ostalih 16 u program Video Games Development. Ova mobilnost je našim učenicima trebala pružiti mogućnost usvajanja znanja i tehnologija iz područja razvoja i dizajna video igara. Na ovu mobilnost se trebalo ići u dvije grupe. Prvu grupu (Video Games Art) je trebala voditi profesorica Helena Vulić, a drugu grupu (Video Games Development) profesorica Maja Rep. Prije samog puta, učenici su s profesoricom Martinom Perić prošli kulturološke pripreme da znaju što ih čeka kada dođu u Seville. Međutim, nitko se od učenika nije nadao da se ovo putovanje i velika prilika da nauče nešto novo neće ostvariti. Pandemija koronavirusom u Španjolskoj je u to vrijeme bila već dosta izražena, a učenici su tek dan prije polaska na put saznali da je put otkazan.

Sada nam preostaje samo da se nadamo

Svi su se nadali da će se stanje smiriti, prvo je bilo rečeno da će mobilnost biti odgođena za svibanj 2020. godine, ali nažalost ni to se nije ostvarilo. Tko zna, da su učenici ipak otišli na mobilnost, možda bi se netko i zarazio. Na kraju su svi morali prihvatiti činjenicu da je otkazivanje mobilnosti bilo najbolje za sve. Svi su bili jako razočarani što se ovako velika prilika



Neki učenici su plakali, neki su bili utučeni ali na kraju smo morali prihvatiti činjenicu da je otkazivanje mobilnosti bilo najbolje za sve.

nije ostvarila, a sada nam preostaje samo da se nadamo da će se stanje smiriti i da ćemo ipak bezbrižno posjetiti prekrasnu Španjolsku.

Bilo je manje bolno prihvatiti

Uz Gameing odgođena nam je još jedna stručna praksa u Španjolskoj i Portugalu pod projektnim nazivom CoLaborativni laboratorij - CoLab. Projekt obuhvaća mobilnost učenika na stručnu praksu Prirodoslovno - grafičke škole Zadar, Prirodoslovne i grafičke škole Rijeka te Škole Primijenjene umjetnosti i dizajna Zadar.

Stručna praksa bila je predviđena za medijske tehničare, web dizajnere, grafičke urednike - dizajnere, kemijske i ekološke tehničare i trebala je biti provedena u trajanju od 2 tjedna od 24.4.2021. do 8.5.2021.

Za ovu mobilnost nismo se pripremali i bilo je manje bolno prihvatiti da se neće realizirati barem dok smo mi četvrtaši u školi iako imamo mogućnost iskoristiti pravo na stručnu praksu godinu dana nakon završetka školovanja.

Napisala: **Nika Šarlija, 4. C**