

grafika : video : audio : komunikacije

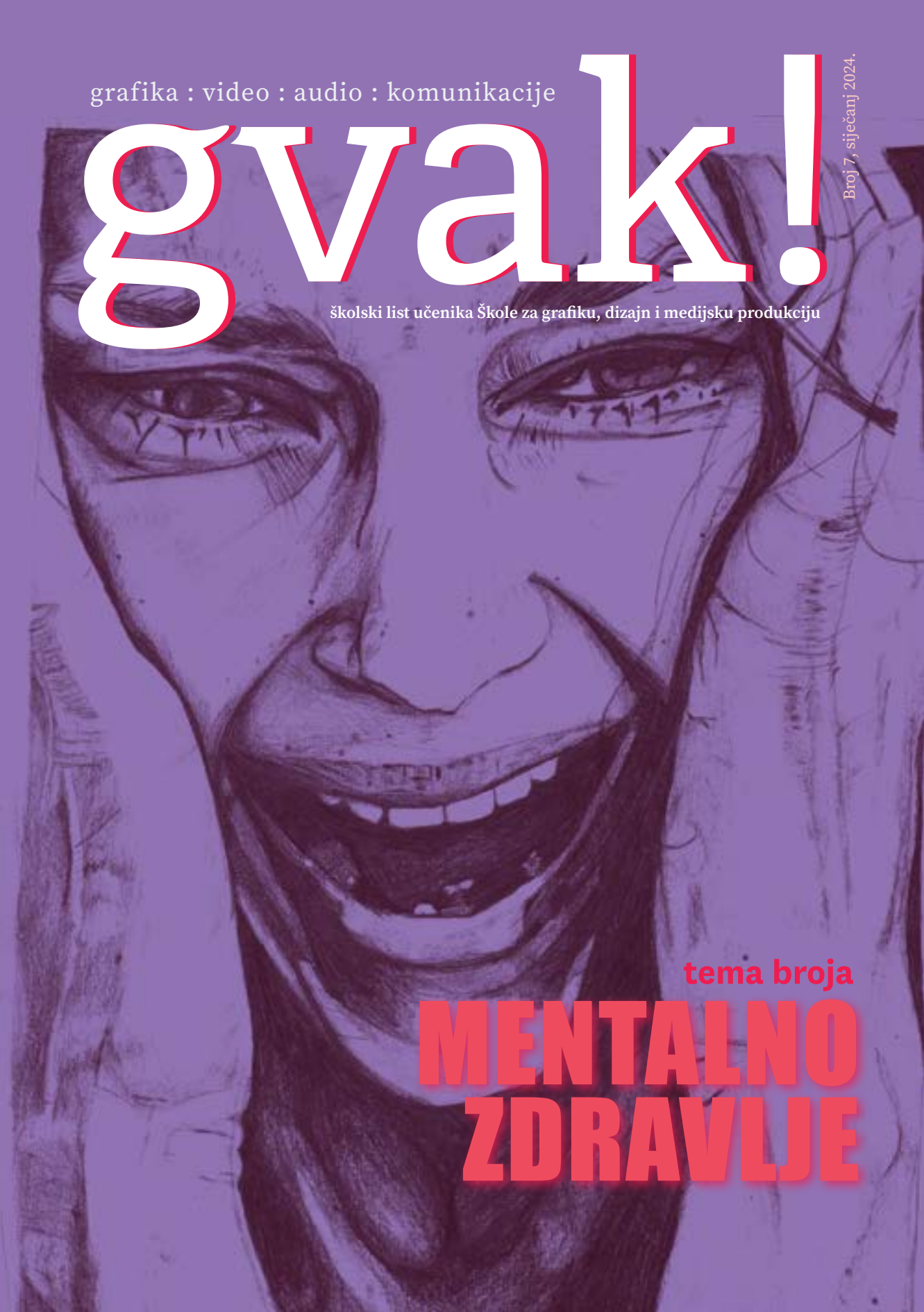
gvak!

Broj 7, siječanj 2024.

školski list učenika Škole za grafiku, dizajn i medijsku produkciju

tema broja

**MENTALNO
ZDRAVLJE**



gvak!

SADRŽAJ



kulturni šok

04_17

Stare priče u novoj haljini / Lana Del Rey / Svjetski bestseller Johna Greena / Novi Mortov album / Preporuka za čitanje - samo dobre navike / Spoj baleta i lektire / Intervju s bivšim gitaristom benda psihomodo pop



priroda i društvo

18_29

Istine i zablude o mentalnom zdravlju / Mladi i potrošačko društvo / biti kao oni! / Psihološka pomoć / Povećanje mentalnih poremećaja djece i mladih



stil života

30_53

Make-up i osobnost / Istina o školskim klupama / Moda i identitet / Znanstvena fantastika / Čovjek i tehnologija / Neuspjeh je samo korak na putu do uspjeha / Osjećaj pripadnosti i kako ga osvojiti / pprednosti i nedostaci videoigara / Život u učeničkom domu / Comfort food



filmski kutak

54_63

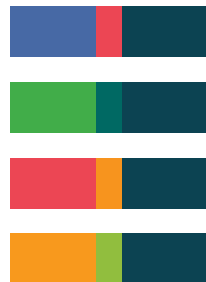
Film Matheiu Kassoviza: LA HAINE/ Film Charlotte Wells: AFTERSUN / Holivudski fikcionalni frontir SHOOTOUT ILI SHOWBIZ?



školski info

64_75

A. B. Šimić / Poezitiva / Dani kruha / Kompato projekt / World Skills medalje / Nastup na Zagreb Design Weeku / Advent u Grafičkoj / Sportski korner + priča za kraj



Dragi čitatelji,

NE BOJTE SE.

Nemojte samo pročitati temu i reći ne.

Nemojte samo pogledati naslove i reći to je previše za mene. Nemojte reći da ne možete razumjeti.

Zašto?

Zato što je upravo ovogodišnji Gvak posvećen svima nama. Nama čitateljima, nama učenicima, nama profesorima, nama strancima... Ovogodišnje izdanje Gvaka posvećeno je mentalnom zdravlju. Tabu-temi o kojoj ne želimo govoriti, a kamoli o njoj čitati. Tabu-temi o kojoj ovisi kvaliteta našega života. U doba kada slavne ličnosti imaju veći utjecaj na nas nego naši roditelji i bližnji. U doba kada mali neuspjeh dovede do mentalnog sloma. U doba kada na psihologa čekaš šest mjeseci (ako imaš sreće). Upravo ćemo se tim elementima suvremenosti i baviti u kontekstu teme broja.

Mentalno zdravlje ne ovisi samo o nama. Naša okolina značajno pridonosi njegovu opstanku (ili pogoršanju). Nemiri, prosvjedi, ratovi, nezaposlenost, a i dobri stari balkan-

UVODNIK

ski mentalitet ne idu u korist očuvanju mentalnog zdravlja.

No, što mi učenici znamo o tome. Ipak je ovo najljepše životno doba - za neke. Nisu svi učenici privilegirani da svaku noć spavaju u svojem krevetu u svojoj sobi u svojoj kući. Nisu ni svi učenici privilegirani da imaju uopće dom. Neki zbog nerazumijevanja i okretanja očiju, i očekivanja, i nemira odu u određene institucije potražiti pomoć. Neki učenici imaju sve što drugi nemaju, a još uvijek plaču prije spavanja...Ima i onih koji se služe modernim tehnologijama kako bi uništili druge.

U tim okolnostima trebamo neku utjehu. Omiljene grickalice za utjehu. Filmovi za promišljanje i pobunu. Recepti za razbibrigu. Make up za otkrivanje i skrivanje. Muzika za plakanje i glazbenici koji je stvaraju. Knjige s junacima koji su još u antici bili depresivni i onima koji su sličniji nama.

Sve je to ovogodišnji Gvak. Nadam se da ćete barem malo zaviriti i pročitati koju rečenicu. Mislim da nećete požaliti, možda ga čak i posudite nekom.

Ivona Štefica, 4.A

gvak!

KNJIŽEVNOST

Stare priče u novoj haljini

Književni trend koji uzima mitološke priče koje u formi romana prepričava i nadopunjuje uz dašak feminizma i s novijim gledištima na društva stare Grčke, Japana, Indije, Skandinavije...

Piše:
Ivona Štefica, 4.A

Pjevaj, muzo, reče on

Spajanje mitologije i književnosti nije nova pojava. Mitologija je bila inspiracija brojnim književnicima i umjetnicima tijekom povijesti. Čak i nakon uspona kršćanstva, bogovi su se uzimali kao ideal muževne snage ili ženske ljepote koje bi mi smrtnici uzaludno nastojali dosegnuti.

No, tijekom dvadesetog stoljeća odnos umjetnosti i mitologije počeo se mijenjati. Mitologija i njezini bezbrojni bogovi još nas uvijek fasciniraju. Afroditu je još uvijek ideal ljepote, Atena mudrosti, ali naš je svijet drugačiji i treba nam nešto više od ideala. Rastom feminizma i priznanja ženskog književnog stvaralaštva, mnoge autorice kao što su Toni Morrison i Margaret Atwood počinju stvarati djela koja uzimaju mitološke priče te u njihovu kontekstu postavljaju pitanja suvremenim čitateljima. U ovom, 21. stoljeću, počinje se razvijati književnost namijenjena čitateljima između 15 i 25 godina (*Young Adult*). Veliki dio te ponude upravo je raznolikost romana temeljenih na mitološkim pričama kojima se preis-

pituju institucije, uloga žena u povijesti, izolacija od društva, obiteljski problemi... Autori kao Rick Riordan, Madeline Miller, Natalie Haynes, Elizabeth Lin, Genevieve Gornichec, Tomi Adeyemi Vaishnavi Patel popunjavaju rupe u mitologiji te redefini- raju njezinu ulogu u društvu.

Prepjevi

Kada upišemo pojam *myth retelling* na bilo kojoj društvenoj mreži, dobit ćemo bezbroj preporuka za čitanje. Po njima možemo vidjeti što točno mladi čitatelji traže od novih mitova. Odmah je jasno da ne traže pet metara dugačko obiteljsko stablo puno beznačajnih imena, već traže nešto malo dublje i aktualnije. Jedna je od najpoznatijih takvih knjiga Kirka američke književnice Medeline Miller. Baveći se mitskom vješticom Kirkom, Miller istražuje samoću i od- cijepjenost od društva. Sa sve većom dominacijom interneta i društvenih mreža, ti su osjećaj sve prisutniji. Također vrijedi spomenuti Ahilejevu pjesmu, njezinu prvu knjigu u ovome žanru, u kojoj se proučava odnos Ahileja i njegova prijatelja Patrokla.

Engleska autorica Natalie Haynes smjestila je svoj roman Tisuću lađa točno nakon grčke pobjede u Trojan-

skom ratu. Glavni su likovi romana trojanske žene koje pričaju svoje priče iz života u okupiranoj Troji znajući da su im to bili zadnji trenuci slobode prije grčkog ropstva. Nema tu veličanstvenih junaka, samo patnja nevinih. U svijetu u kojemu smo bombardirani informacijama često se izgube one najbolnije i najbitnije istine. Mogu li nam ovakvi romani vratiti fokus?

Olimp i više

Nisu samo popularni grčki mitovi. Mlada generacija sve više želi vidjeti kulture svih zemalja prikazane ne samo u politici nego i u književnosti. Kulture čije su mitologije bogatije od Grčke.

Djevojka koja je pala ispod mora, Legendborn, Djeca krvi i kosti potiču nas da gledamo izvan zadanih okvira poznatih mitova. Mitovi drugih europskih kultura kao što su slavenski, germanski, velški i drugi također su počeli dobivati zasluženu pozornost. Ovaj književni pokret u ovome novom obliku doista je mlad. No, sama činjenica da su se mitovi uspjeli prilagoditi zahtjevima nove generacije govori nam puno. Pitanje je samo kako će se pisati o Odiseju i ostalima za par godina.

Tuga, romantika, nostalgija i melankolija u zavodljivom retro zvuku koji liječi na albumu **Did You Know That There is a Tunnel Under Ocean Blvd**

LANA DEL REY

gvak!

gvak!

Piše:
Jana Petrić, 1.A

Mnogo se mladih ljudi danas ne zna nositi s ozbiljnim mentalnim izazovima tuge, boli, depresije, anksioznosti, a nemaju s kime razgovarati o tome kako se osjećaju ili nemaju dovoljno snage sami pronaći rješenje za svoje probleme pa traže utočište u glazbi. Kada razmišljam o glazbi koja iscjeljuje, koja pruža utjehu, koja čini da se ne osjećamo sami, to je svakako glazba Lane del Rey, osobito njezin posljednji album - *Did You Know That There's a Tunnel Under Ocean Blvd*.

Elizabeth Woolridge Grant, ili poznatija po svojem umjetničkom imenu Lana Del Rey, pjevačica je i spisateljica pjesama rođena u New Yorku 1985. Njezin je glazbeni stil većinom alternativni pop te su njezine pjesme poznate po motivima tuge, romantike, nostalgije i melankolije, uz često spominjanje američke pop-kulture iz 50-ih, 60-ih i 70-ih godina 20. stoljeća. Počela je skladati i pisati pjesme 2005. godine te je pjevala u noćnim klubovima pod imenom Lizzy Grant. U 2011. godini objavila je singl *Video Games* s kojim je postigla svjetsku popularnost te je godinu nakon objavila album *Born to Die* koji je vrlo brzo postao vrlo popularan, a osobiti pjesme *Summertime Sadness*, *Born to Die* i *Blue Jeans*. Album *Ultraviolet*

“ If you go, I'll stay
You come back, I'll be right here
Like a barge at sea
In the storm, I stay clear”



lence objavljen je 2014. , a nakon toga su uslijedili albumi *Honeymoon*, *Lust for Life*, *Norman f***** Rockwell!*, *Chemtrails Over the Country Club* i *Blue Banisters*. Svoj posljednji album objavila je u ožujku 2023. godine pod imenom *Did You Know That There's a Tunnel Under Ocean Blvd*.

Lana u svojim pjesmama govori o svojim problemima, depresiji, anksioznosti, toksičnim odnosima, alkoholizmu, samoubojstvu, ovisnosti o drogama. Zbog njezinih tekstova mnogo mladih razumije što im se događa i suosjeća s Lanom te im to pomaže u rješavanju mentalnih problema jer znaju da nisu sami jer još netko prolazi isto što i oni. Njezin zadnji album *Did You Know That There's a Tunnel Under Ocean Blvd* sastoji se od 16 pjesama; prva je pjesma na albumu *The Grants*, zatim *Did You Know That There's a Tunnel Under Ocean Blvd*, *Sweet*, *A&W*, *Judah Smith Interlude*, *Candy Necklace*, *John Batiste Interlude*, *Kintsugi*, *Fingertips*, *Paris Texas*, *Grandfather please stand on the shoulders of my father while he's deep-sea fishing*, *Let The Light In*, *Margaret*, *Fishtail*, *Peppers* i posljednja pjesma na albumu je *Taco*

Truck x VB. Lana je za ovaj album dobila pet nominacija za ovogodišnju nagradu Grammy u kategorijama Album godine i Najbolji alternativni album godine, a pjesma *A&W* nominirana je u kategoriji Pjesma godine i Najbolja alternativna glazbena izvedba godine te je *Candy Necklace* ft. *Jon Batiste* nominirana za Najbolju pop-izvedbu dua/grupe. Lana mijesha emotivnu melodiju klavira s motivima 70-ih godina i hip-hopom, a u nekim pjesmama prevladava gospel i psihodelična glazba. Svaka pjesma na albumu ima preneseno značenje te većina pjesama opisuje što ona prolazi u trenutnom razdoblju svog života.

Na neki način Lana nam govori i o samopouzdanju, kako bismo trebali voljeti sami sebe kakvi jesmo i kako se ne bismo trebali mijenjati. U pjesmi *Margaret*, koju s Lanom izvodi i bend *Bleachers*, a ona govori o ljubavnoj priči prijatelja *Jacka Antonoffa*, glavnog pjevača *Bleachersa*, i njegove zaručnice *Margaret Qualley* te gotovo da daje savjet slušatelju kako će znati da je pronašao pravu ljubav. Pjesme *Fingertips* i *Kintsugi* imaju vrlo emotivno značenje jer govore o Laninu psihičkom stanju i kako se pokušava ponovno sastaviti nakon smrti svoje bake i samou-

bojstva ujaka. Većina ljudi iskusi-la je gubitak neke važne osobe pa smatram da su te dvije pjesme jako važne jer neki ljudi ne mogu sami prevladati takvu tešku bol i tugu te suosjećanje i razumijevanje koje ovdje dolazi putem glazbe neko-me može pomoći. Svojim riječima i pjesmama duboko ponire u osjećaje koje nam je ponekad teško izreći i opisati, pa se slušatelj neizbježno poistovječuje s onim o čemu Lana u svojim tekstovima govori.

Ona svoje osjećaje opisuje i o njima pjeva na tako divan i emotivan način, primijeti se da u svaku pjesmu i u svaku riječ koju napiše i ispjeva uloži trud i široku lepezu emocija. *Did You Know That There's a Tunnel Under Ocean Blvd* je izvrstan, osjećajan album i odlično je napisan i uglazbljen. Drago mi je što Lana za svoje pjesme dobiva pažnju koju zaslužuje i nadam se da će u budućnosti objaviti još ovakvih predivnih albuma i pjesama.

GREŠKA U NAŠIM ZVIJEZDAMA – ROMAN JOHNA GREENA

SVIJET NIJE TVORNICA KOJA ISPUNJAVA ŽELJE

Svjetski bestseller Johna Greena roman je young adult žanra, tj. književnosti za mlade, a u knjizi pratimo dvoje tinejdžera i njihov život nakon upoznavanja

Piše:
Tea Nenadić, 4.C

Ako volite romane koji opisuju okrutnost života, tanku liniju između života i smrti, a sve začinjeno ljubavlju između dvoje ljudi, ovo je knjiga za vas. Također je i za one koji žele uzeti knjigu u ruke i opustiti se čitajući ili možda žele saznati kako se pojedini ljudi nose s bolestima koje utječu na njihov život. Originalni je naslov ovog svjetskog bestseler, „The Fault in Our Stars“, koji je izašao 2012. godine u SAD-u. Izdavač je ove knjige u Hrvatskoj Fokus, a ona ima 260 stranica priče koja pripada žanru young adult, tj. književnosti za mlade. U knjizi pratimo dvoje tinejdžera i njihov život nakon upoznavanja. Za ovu sam knjigu saznala zahvaljujući prijateljici iz razreda. U školi smo imali prezentacije o svojim najdražim knjigama, a ona je odabrala baš ovu. Kada sam čula sadržaj, jako me zainteresirala. Uspjela sam je kupiti na Interliberu prošle godine i ponovno zavoljela čitanje. Priča je jednostavna i vrlo zanimljiva te knjigu zbog toga nisam ispu-

štala iz ruku. Morala sam saznati kako će završiti.

Young adult (YA) žanr i likovi tinejdžera

Što je young adult žanr? Riječ je o beletristici (književnosti) za mlade koja je napisana za čitatelje od 12 do 18 godina, no mogu je čitati i stariji. U središtu su protagonisti čija se svakodnevnica vrti oko škole ili fakulteta. Teme koje pokriva ovaj žanr vrlo su šarolike, i vesele i mračne, kao što su, naprimjer, mentalni problemi, prijateljstvo, ljubav i ostale stvari koje muče tinejdžere.

Priču pratimo iz perspektive Hazel. Ona ima šesnaest, a Augustus (skraćeno ga Hazel zove Gus) sedamnaest godina. Hazel je jednoga dana otišla na grupnu terapiju jer ju je mama ondje uputila (vidjela je da joj je kći depresivna). Na terapiji upoznaje još djece koja se bore s nekom vrstom (smrtno) bolesti. Na terapiji Hazel upoznaje Augustusa te postaju prijatelji. Ona ima rak u posljednjoj fazi

gvak!

(za sada pod kontrolom), a Gus zloćudnu bolest koju je čak i pobijedio, ali je izgubio zbog toga nogu. On je idealist i vrlo optimistična osoba, dok je ona često sarkastična i realna. U tih par mjeseci koliko su se družili, shvatili su da su se zaljubili. Zajedno su putovali, razgovarali, bili si međusobna podrška. Hazel podršku dobiva od svoje obitelji i ostalih prijatelja, no knjiga završava preokretom. Kakvim? To ćete saznati ako je pročitate do kraja.

Bolest kao tema

Čitanje ove knjige bilo je vrlo uzbudljivo i šokantno. Likovi su izvrsno okarakterizirani. Iako nemam zloćudnu bolest kao oni (rak), uspjela sam se poistovjetiti s njima jer sam često boravila u bolnici zbog određenih zdravstvenih problema. Znam kakav je osjećaj kada te bolest sprječava da uživaš u određenim trenucima. I tada bi svatko od nas želio imati uz sebe neku osobu poput Gusa koja može unijeti sreću u naše živote. Ovo je prava knjiga s temom odnosa bolesti i ljubavi koju sam pročitala. Vrlo ju je lako čitati i nije zbunjujuća. U svakom se poglavlju nešto dinamično događa, a dijalozi su realistični, u skladu s karakterom likova. Najzanimljivija mi je bila metafora koju Augustus ponavlja u romanu. Iako ne puši, stavlja cigaretu u usta. Kada ga je Hazel upitala zbog čega to radi, on joj odgovara: „A ja nikad ne zapalim. To je metafora, vidiš: staviš ubojitu stvar među zube, ali joj ne daš snagu da te ubije.“ To je direktna poveznica s njihovom bolešću. Imaju je, ali to ne znači da joj se moraju u potpunosti prepustiti i odustati od života.

Podsjetnik na vrijednost života

Knjiga mi je bila dirljiva od samog početka pa sve do kraja te sam u nekoliko navrata pustila suze. Iako se roman čini morbidnim jer govori o bolesti, ljubav glavnih likova daje mu neku lakoću i optimizam. Hazel i Gus međusobno se dopunjuju, jedan su drugome podrška, jednom riječju – prava tinejdžerska ljubav. Na poleđini knjige piše da je i nekoliko mjeseci dovoljno vremena za proživljavanje male vječnosti i da su neke beskonačnosti veće od drugih. Ta nas rečenica podsjeća da, bez obzira na to što nam život da, možemo nešto dobro izvući iz onoga što smo proživjeli. Postoji mnogo razloga zbog kojih obožavam ovu knjigu. Njezini nam citati i ideje svima mogu pomoći. Svi trebamo uz sebe imati podršku, pogotovo ako imamo probleme. Tko zna, možda svatko od nas ima svog Augustusa koji mu pruža utjehu, nadu i sreću – samo ga moramo pronaći. Toplo preporučujem ovaj roman svima, bez obzira na dob. Čitanje ovog svjetskog bestseler otvorit će vam oči, a možda će vas i raznježiti, a tako vas i nepovratno promijeniti.



Kažeš da nisi poseban jer svijet ne zna za tebe, ali to je uvreda za mene.

Ja znam za tebe.



Novi Mortov album

Samo hrabro i bezveze!



U trećem mjesecu 2023. godine M.O.R.T. je izbacio novi album pod nazivom „Samo hrabro i bezveze!“, koji se razlikuje od ostalih albuma po svome jakom punk zvuku koji nije bio tako naglašen na ostala četiri albuma koje su izdali proteklih godina

Piše:
Nola Ringel, 1.B

M.O.R.T. je hrvatski autorski punk-blues bend iz Sinja, žestokog zvuka i još žešćih nastupa. Sam kostur benda, Jakov Maleš (Kikos) na basu, Bože Blajić (Zvrk) na gitari i Ivan Katić (John) kao vokal, nastao je još u jesen 2003. godine. Pred kraj 2012. pridružuje im se sadašnji bubnjar Mile. Iako M.O.R.T. izvodi svoj repertoar u gotovo svim aspektima punka, rocka i bluesa, kao najveće utjecaje izdvajaju Majke, KUD idiote, Doorse, Led Zeppelin, Ramonse i mnoge druge. Na scenu hrvatske glazbene scene probili su se 2013. godine nakon izdavanja svog prvog demo albuma „Vrhunsko dno“. Od tada su održali mnoge koncerte diljem Balkana samostalno, ali i u sklopu festivala od kojih su i pobijedili na Jelen Demofestu 2013. i RockOff festivalu 2014. godine. U svojim pjesmama često pjevaju o problemima društva i surovost stvarnosti, a posebno bih izdvo-

jila pjesmu „Olovni vojnici“ s albuma „Tužna kocka“ koja je zbog svog teksta bez cenzure samo jednom bila puštana u eteru neke radio postaje iako je na YouTubeu pokupila same pohvale vjernih fanova. Naime, pjesma govori o ekonomskom i moralnom raspadanju života ljudi na svim prostorima te konstantnom strahu, ratu i kaosu, čime se maskira pravi razlog krize. Smisao glazbe i jest da progovara o društvenim problemima i šalje neku poruku kako bi potaknulo ljude na razmišljanje. S obzirom na to, ova pjesma je savršen primjer kako glazbom prenijeti poruku velikom broju slušatelja.

Uvodna pjesma ovog albuma „Imam sve“ pravi je primjer klasičnog punk-rocka i savršena uvertira za ostatak albuma koji je pisan u istom tonu. Cijela estetika ove ploče svodi se na brze i žestoke udarce u glavu, naime polovica pjesama na ovom albumu ne

prelazi dvije minute što čini „Samo hrabro i bezveze!“ najkraćim albumom u dosadašnjoj karijeri benda. U svoje 33 minute donosi savršen materijal za dozu ove žestine. Ovaj album produkt je pandemije pa je zato i jasno vidljiv trag izolacije na 11 pjesama koje čine „Samo hrabro i bezveze!“ Pjesme progovaraju o različitim temama, od bezumnog stanja ljudi do osjećaja klaustrofobije u današnjem svijetu. Pandemija je posebno označila pjesme „Moj glas“ i „Osoba A“ koje propitkuju vlastiti razum i identitet, što nisu strane teme u kulturi koju načelno možemo prozvati pankerskom, iako etikete ovdje nisu od velikog značaja. „Samo hrabro i bezveze!“ odličan je album za mlade tinejdžere i stariju publiku zbog svog primamljivog žestokog zvuka i vrlo aktualnih tema današnjice. U 11 hitova ovog albuma svi će zasigurno pronaći svoje favorite.

gvak!

PREPORUKA



SAMO DOBRE NAVIKE

Zašto radimo ono što radimo i kako to promijeniti?

Ponekad nesvjesne, pozitivne i negativne, ali također i vodiči u našem svakodnevnom životu. Voljeli mi to ili ne, navike imaju snažan utjecaj na naše svakidašnje rutine, produktivnost, emocije i općenitu kvalitetu života, no svi smo iz dana u dan suočeni s nekom navikom koja ima negativan utjecaj na našu kvalitetu života. Negativne navike najčešće su usvojene kako bi se um mogao suočiti sa stresom ili mogu biti nesvjesne reakcije također najčešće uzrokovane stresom. Mnogi ljudi diljem svijeta žele promijeniti neku lošu naviku, ali prvo je potrebno znati što su navike, što je potrebno da bi navika nastala i, naposljetku, kako ih promijeniti.

Što su navike i kako nastaju?

Jednostavan odgovor na pitanje što je navika jest sljedeće – navika je uobičajeni ili usvojen način ponašanja pojedinca, no način na koji navika funkcionira malo je kompleksniji.

Navika je zapravo petlja, krug, koji

ima početak i kraj. Sve počinje radnjom koja potiče okidač za rutinu, naprimjer, kada pušač ugleda kutiju cigareta, aktivira se automatska reakcija u kojoj pušač uzima cigaretu i zapali je, dok je nagrada utjecaj nikotina na tijelo. Ukratko, navike su stvorene od okidača koji potiče rutinu i na kraju osoba dobije nagradu, tj. zadovoljila je potrebu za nečim.

Kako promijeniti navike?

Promjena navika ne mora nužno biti teška, sve ovisi koju naviku želimo promijeniti. Proces ne mora biti težak, ali može biti dugotrajan. Navike najčešće postizemo ili mijenjamo u razdoblju od 7 do 200 dana.

Da bismo promijenili naviku, ne moramo nužno mijenjati kompletnu naviku. Kao što smo prethodno rekli, navika se sastoji od okidača, rutine i nagrade, ali jedino je što moramo promijeniti rutina. Ako na istu akciju ne reagiramo isto, na isti okidač ne reagiramo isto, promijenili smo najvažniji dio navike – rutinu.

Piše:
Emily Antolović, 1.A

Navika je zapravo petlja, krug, koji ima početak i kraj.



Noa Matković: Spoj baleta i lektire

Piše:
Ema Mamić, 4.C

Školskim hodnicima prolazimo užurbano, svatko u svojim mislima, prije nego li se opet oglasi školsko zvono. Jeste li se ikada zapitali tko su ljudi koje u prolazu okrznete torbom, čime se bave ili što vole?

Školska lektira, Krležina drama Gospoda Glembajevi, sasvim slučajno otkrila nam je pravi biser, priču za milijun dolara, priču o našem maturantu Noi Matkoviću. Kao što je Leone Glembaj otkrio koliko je „mutno sve u nama“, tako je Noa nama sve razbistrio te prepričao svoje iskustvo nastupa u baletnoj predstavi Gospoda Glembajevi.

gvak!

Dugo si se bavio baletom, što te privuklo toj aktivnosti?

Oduvijek me zanimalo ples i umjetnost pokreta pa sam već sa šest godina počeo trenirati ritmiku jer sam bio premali da upišem školu baleta. Nakon toga upisao sam tečaj baleta u Samoboru, a par godina kasnije Školu za klasični balet u Zagrebu na Ilirskom trgu. Tamo sam ostao do svoje trinaeste godine kada sam se prestao baviti baletom.

Kako danas gledaš na to razdoblje svoga života, kako su tada reagirali tvoji vršnjaci?

U nižim razredima OŠ nitko to nije ni primjećivao, komentirao, ali me zato kasnije nisu štedjeli s podbadanjima i provokacijama. Želja za treniranjem baleta bila je jača i uvijek bih se znao okrenuti samome sebi, ostati iskren prema sebi i nastaviti raditi ono što volim. Dan danas s ponosom se sjećam tog dijela svog života bez obzira na to koliko je vremena prošlo.

Kamo te balet odveo, gdje si sve nastupao?

Prvi baletni nastup imao sam na pozornici u Samoboru, zatim u kazalištu Trešnja i na koncu u HNK-u u Zagrebu. Bile su to raznovrsne uloge u različitim predstavama kao što su Gospoda Glembajevi, Ana Karenjina, Eliza beta austrijska, Sissi itd.

Sada si maturant i trenutno čitaš Gospodu Glembajevi. Kako sada doživljavaš svoju ulogu te jesu li te posebno uvodili u fa-

bulu i karakterizaciju lika za potrebe baleta?

Igrao sam ulogu maloga Leonea Glembaya, znao sam koga glumim, ali nisam bio svjestan koga on predstavlja. Tada nisam znao da je Leone toliko kompleksan lik, ali sjećam se da mi je radnja bila jako interesantna. Posebno mi se svidjelo što sam bio obučen u bijelo, a svi ostali likovi na pozornici u crnini.

Kako tumačiš taj kontrast u odjeći danas, nakon što si čitao lektiru?

Taj mali Leone simbolizirao je nevinnost i ranjivost djeteta i djetinjstva, dok su ostali članovi obitelji bili u crnini predstavljajući tako spletke, skandale, narušeni moral...

Gledajući sada s odmakom na to razdoblje, bi li se mogao na neki način usporediti s tim likom?

Leone je bježao od toga što on zapravo jest, barem je pokušavao. Nije htio prihvatiti svoju sudbinu i ono što jest. Za razliku od njega, ja sam imao izbora odustati od svega i ne trpjeti nasilje i uvrede ili prihvatiti ono čime sam se bavio - balet. Leone nije mogao pobjeći od glembajevštine, a ja nisam ni pokušavao pobjeći od baleta.

Kako ti doživljavaš spoj dviju umjetnosti, drame i baleta?

Balet je moćno sredstvo za izražavanje emocija i prikazivanje likova stvarajući tako bogato iskustvo za publiku. Tekst drame nije u cijelosti prikazan, stoga je na nama da čitamo!

“

Želja za treniranjem baleta bila je jača i uvijek bih se znao okrenuti samome sebi, ostati iskren prema sebi i nastaviti raditi ono što volim.

Da nisam gitarist, bio bih

Piše:
Astrid Tikvicki, 1.A

Saša Novak otkriva kako se počeo baviti glazbom, kakvo značenje ona ima u njegovu životu te kako je izgledao put do profesionalnog bavljenja glazbom

Iz vlastite sam znatiželje provela kratku anketu među učenicima svoje škole o tome kakvo mjesto glazba zauzima u njihovim životima te kakvu vrstu glazbe najradije slušaju. Kao što sam i pretpostavila, glazba ovim generacijama igra važnu ulogu u njihovim životima, što i nije tako neobično jer glazba omogućuje ljudima izraziti emocije, zabaviti se, opustiti se. Glazba također može utjecati na naše raspoloženje. Nema boljeg osjećaja od toga kada nađeš pjesmu koja opisuje tvoje trenutačno stanje, tj. kada nađeš pjesmu koja te, kraće rečeno, razumije. Učenici su na moja pitanja vrlo otvoreno odgovarali, no bilo je i nekih koji su te informacije htjeli zadržati samo za sebe, što je sasvim u redu. Dosta se ljudi boji mišljenja drugih ljudi o tome kakvu vrstu glazbe slušaju, što se ne bi trebalo događati jer ljudi bi trebali prihvatiti drugačije ukuse. Većina učenika naše škole sluša alternativnu muziku kao što su rock, pop, metal, k-pop, hip-hop itd. te sam procijenila da bi im moglo biti zanimljivo doći do informacija kako glazba izgleda s druge strane, sa stra-

gvak!

gvak!

ne onoga koji sudjeluje u njezinu stvaranju te sam, uz pomoć svoga oca koji je s njime nedavno imao glazbenu suradnju, napravila intervju s bivšim gitaristom benda Psihomodo pop Sašom Novakom.

cu žao kada sam se počeo muzikom baviti i kao glavnim zanimanjem.

Tko je bio vaš glazbeni idol?

Moj prvi pravi idol bila je grupa The Sweet. To je bio prvi bend koji me je do te mjere motivirao na sviranje.

GITARIST!

Za početak mi recite zašto baš glazba?

Kao mali sam imao više hobija kao i svi drugi, bavio sam se nogometom, a isto tako sam se bavio i fotografiranjem. Međutim, tek kada je gitara i muzika došla kao hobi, sve sam ostale hobije zaboravio i prestao se s njima baviti i otad je muzika ostala hobi broj jedan.

Koji je bio vaš prvi bend?

Moj prvi bend zapravo nije bio bend, već smo se moj bratić, njegov prijatelj i ja sastajali više puta tjedno i svirali na tavanu moga bratića na starim gitarama. Tek sam godinu dana kasnije osnovao svoj prvi bend koji se zvao Nužni izlaz s kojim sam imao tri nastupa. Taj bend je trajao oko 3-4 godine.

Jesu li vas roditelji podržavali u tome?

Moja majka je voljela da ja sviram, međutim, uvijek me upozoravala da ne zanemarim školu, da budem dobar učenik... Ali nikad nisam imao nikakvih prepreka što se toga tiče, majka je bila ta koja me izrazito podržavala u muzici, no bilo joj je poslije mrvic-

Kako je došlo do osnivanja benda Psihomodo pop?

Grupa Psihomodo pop zapravo je postojala i par godina prije nego što sam ja ušao u grupu. Ja sam živio u to doba u Karlovcu, a oni su bili u Zagrebu. Nakon služenja vojnog roka neki su članovi benda odlučili da se više neće baviti muzikom i onda je Gobac ostao bez gitarista i, kako je Gobac iz Karlovca, mi smo se poznavali kao djeca. Te iste godine 1985. sreo je jednog svog prijatelja na moru i rekao mu je kako je ostao bez gitarista. I tako je Gobac došao u Karlovac, rekao mi je da dođem u Zagreb pa da odsviramo nešto i par dana nakon toga sam postao član Psihomodo popa.

Kakav je bio osjećaj svirati u tako popularnom bendu u to vrijeme?

Taj je osjećaj teško opisati jer gdje god da smo dolazili, tamo je sve bilo puno ljudi, cure su vrištale za nama, bili smo non-stop na televiziji, radiju, a tek osjećaj euforije zbog naše prve ploče. Budući da nam je to bio životni cilj, bili smo uzbuđeni i zadovoljni što to sve ide u tom smjeru.

“kada su gitara i muzika došle kao hobi, sve sam ostale hobije zaboravio i prestao se s njima baviti i otad je muzika ostala hobi broj jedan.”

“
cure su
vrištale za
nama, bili
smo non-stop
na televiziji,
radiju, a tek
osjećaj euforije
zbog naše
prve ploče

Je li za uspjeh bitna upornost ili talent?

Mi smo u svakom slučaju imali određenu količinu talenta i to se vidi po tome što Psihomodo pop i danas postoji, no upornost je nešto što je najvažnije u svemu tome jer nećeš ti uvijek biti tako mlad i lijep da su ti sva vrata otvorena, već se s vremenom to pretvara u posao. Nije važno samo imati dobru pojavu, nego je jako važno biti temeljit i čvrst u tome što radiš jer se iz dana u dan u tom poslu trebaš dokazivati.

Jeste imali još nekih interesa ili ste bili sigurni da se samo želite posvetiti glazbi?

Fotografija i dizajn bili su mi jako bitni dok sam bio mlad, jedan od razloga bio je taj što je moj otac bio profesionalni fotograf, a i moj djed. Tako da sam ja naslijedio taj interes prema fotografiji i nekako povezan s tim je i dizajn. Dan danas se bavim time, ne samo u slobodno vrijeme, čak i profesionalno. Prije par godina sam se počeo baviti dizajniranjem omota za ploče i CD-e i jako sam zadovoljan time. Također već i u ono doba sam se počeo baviti mixom i masteringom kojima oblikujem zvuk.

Koliko ste upoznati s današnjom popularnom glazbom?

S obzirom na to da se bavim oblikovanjem zvuka, smatram da je jako važno da sam upoznat s današnjom muzikom, to jest s tim popularnim smjerovima. Tako da se trudim da budem što više upoznat s time kako izgleda i kako se izvodi današnja moderna muzika.

Tko je bio vaš idol kada ste počeli svirati?

Osobe koje sam idolizirao kada sam počeo svirati su Johnny Ramone iz grupe Ramones i Percussion iz grupe The Who, od kojih sam ja uzeo neke njihove pokrete.

Volite li više pjevati ili svirati?

Više volim svirati gitaru, međutim i pjevati volim jer sam već kao mali volio pjevati i bilo je nekih karlovačkih glazbenika koji su prepoznali talent mog pjevanja i usmjerili me da budem neki popratni pjevač.

Koji vam je najdraži bend?

Teško je odabrati samo jedan jer ih je uvijek bilo više, no mogao bih reći da mi je najdraži bend bio The Who.

Što biste svirali da niste gitarist?

Volio bih da sam naučio svirati klavir, ali isto nisam baš siguran da se vidim u životu za klavirom. Tako da nisam gitarist, bio bih gitarist.

Koja je vaša preporuka za nove generacije koje se žele baviti glazbom?

Upornost, vježba i smirenost u tom poslu najvažnija je stvar.

Je li rock and roll stil života ili samo žanr?

Pa ljudi u 70-ima propagirali su da je to stil života, no to je stil koji je jako loše utjecao na zdravlje jer su ljudi onda mislili da su neuništivi. Naprimjer, sad kad gledam Rolling Stonese, oni su sada u svojim 80-ima, da su nastavili živjeti rock n roll stilom života, to baš ne bi bilo tako, ali rock and roll jest stil života.



gvak!

ISTINE I ZABLUDE O MENTALNOM ZDRAVLJU

Nijemi krik u samoći

Socijalna percepcija mentalnog zdravlja ključna za stvaranje okoline u kojoj se ljudi osjećaju slobodnima tražiti pomoć bez straha od osude

Vjerojatno ćete se složiti sa mnim da je danas područje mentalnog zdravlja često mistificirano i obavijeno nizom zabluda koje doprinose stigmatizaciji ljudi koji pate od poremećaja mentalnog zdravlja. Kao učenica koja ima priliku rasvijetliti neke nedoumice vezane za mentalno zdravlje pisanjem o mitovima i činjenicama o njemu, cilj mi je pripomoći u stvaranju jasnije slike o mentalnom zdravlju i pružanju podrške onima kojima je ona potrebna. S obzirom na to da su nam za ovo područje presudni uvidi stručnjaka, na moja će pitanja odgovoriti psihologinja Iva Prskalo. Edukacija i otvoren razgovor neophodni su kako bi se prevladali mitovi i pridonijelo razumijevanju i suosjećanju prema onima koji su suočeni s izazovima mentalnog zdravlja.

Koja su najčešća netočna uvjerenja o mentalnom zdravlju koja ljudi imaju?

Prije odgovora na pitanje najprije bih rekla kako mentalno zdravlje definira Svjetska zdravstvena organizacija (WHO – World Health Organisation), a to je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici. Česta su netočna uvjerenja

o mentalnom zdravlju ta da pojedinac mora uvijek biti sretan i zadovoljan ako je mentalno zdrav. Mentalno zdravlje uključuje i emotivna stanja koja su neugodna i teška, kao što su tuga, ljutnja, zabrinutost, ljubomora itd. Dobro mentalno zdravlje omogućava da se s takvim emocijama možemo nositi te da teške događaje u životu uspijemo prevladati.

Je li istina da samo osobe s dijagnozom mentalnih poremećaja mogu imati probleme s mentalnim zdravljem?

Obično o mentalnom zdravlju ne govorimo u kontekstu dijagnoza, već češće dijagnoze vezemo za psihičke poremećaje. S obzirom na potpuno različite intenzitete psihičkih teškoća, razlikujemo psihičke smetnje, psihičke poremećaje i psihičke bolesti. Što se tiče mentalnog zdravlja, svi ljudi mogu imati povremeno izazove s vlastitim mentalnim zdravljem. To znači da im je u nekoj fazi života bilo teško nositi se s teškim događajima u životu i trebali su neki oblik potpore ili im je trebalo duže razdoblje da nađu neki način da prevladaju teške emocije. Kada govorimo o teškoćama u području mentalnog zdravlja, onda možemo govoriti o privremenoj reakciji na neki težak ili stresni događaj, na dugotrajno psihičko stanje koje utječe na funkcioniranje osobe

Piše:
Leticija Vlašić, 1.A

Česta su netočna uvjerenja o mentalnom zdravlju ta da pojedinac mora uvijek biti sretan i zadovoljan ako je mentalno zdrav. Mentalno zdravlje uključuje i emotivna stanja koja su neugodna i teška, kao što su tuga, ljutnja, zabrinutost, ljubomora itd.

ISTINE I ZABLUDE O MENTALNOM ZDRAVLJU

i na određena ponašanja koja štete pojedincu kao što su npr. zlouporabe sredstava ovisnosti.

Postoji li veza između fizičkog zdravlja i mentalnog blagostanja?

„U zdravom tijelu zdrav duh“ poslovice je koja najbolje govori o ovoj poveznici. Svakako, kada je pojedinac zdrav i kada brine o svom fizičkom zdravlju, to ima utjecaja na kvalitetu mentalnog zdravlja.

Je li istina da se mentalni poremećaji mogu potpuno izliječiti?

Oko mentalnog zdravlja postoji niz pogrešnih uvjerenja. Nekada je pojedincima dovoljna dobra potpora okoline, prihvaćanje, uključivanje u neke aktivnosti ili razgovor sa stručnom osobom da bi se s vremenom razina mentalnog zdravlja poboljšala. Postoje određene psihičke bolesti koje zahtijevaju puno konkretniju i intenzivniju potporu stručnjaka, ali onda govorimo o ozbiljnim psihičkim obo-

ljenjima. Međutim, i tada, ako okolina ili pojedinac na vrijeme reagiraju, mogu, unatoč velikim poteškoćama, kvalitetnije živjeti unatoč svojoj bolesti i tome da postoji bolest kao dio života.

Može li se reći da su depresija i tuga isto ili postoji razlika?

Tuga je sasvim uobičajena emocija, jedna od osnovnih emocija koje postoje u svakoj kulturi na ovom svijetu. Uz sreću, ljutnju i strah, tuga je po definicijama jedna od četiriju osnovnih emocija. Iako je nekada teška i neugodna, ona je sasvim prirodna i dožive je svi više puta u životu. Depresija je bolest koju karakteriziraju poremećaji raspoloženja kao što su dugotrajna tuga, nesposobnost uživanja u ranije ugodnim stvarima

ili aktivnostima i duševna bol. Ona utječe na obavljanje najjednostavnijih svakodnevnih zadataka, ponekad s razornim posljedicama za odnose s obitelji i prijateljima i mogućnošću da se zaradi za život.

Ne treba bježati od tuge, ona može donijeti i priliku da se bolje upoznamo, može pomoći pojedincima da nauče tražiti pomoć od prijatelja, obitelji, što ih može međusobno zbližiti. Često veliki umjetnici stvaraju najbolja djela kada su preplavljeni intenzivnim emocijama kao što je tuga. Naravno, ako stanje u kojem se netko osjeća jako tužan dug period, onda bi bilo dobro naći stručnu osobu i razgovarati o toj temi.

Je li mentalno zdravlje genetski predodređeno ili je više rezultat okoline?

Nema jednoznačnog odgovora što više utječe, najjednostavnije je reći

gvak!

jako puno faktora kao što su genetika, inteligencija, tjelesno zdravlje, zatim psihološki čimbenici kao što su osobine ličnosti, načini na koji se osoba suočava sa stresom, koliko je osoba socijalno vješta, obitelj sa svojim utjecajima i podrškom, zajednica, društvena mreža, socioekonomski status, vršnjački odnosi, školska sredina itd. Jako puno toga utječe.

Je li istina da su samo ekstremni slučajevi podložni samoubilačkim mislima?

Samoubilačke su misli nešto što, nažalost, može svatko od nas u nekoj fazi zbog određenih okolnosti imati. Postoji niz mitova vezanih uz suicid. Bitno mi je naglasiti da suicid nije genetski određen, da tome nisu skloni samo ljudi koji imaju određene dijagnoze.

Svatko u nekoj fazi života može „zaglaviti“, imati jako težak period, osjećati se kao da nema izlaza i htjeti da bol prestane. Imam potrebu reći da traženje pomoći, koliko god izgleda teško, može dati odgovore i ideje za izlaz. I da te faze najčešće prođu. Zato mi je posebno mladima važno reći da prihvaćaju ljude oko sebe, da ne budu grubi jedni prema drugima i da ne isključuju pojedince jer to može imati utjecaj da se takve misli jave. Mladi su ranjiva skupina za koju nije neobično da nekad imaju takve misli i posebno posljednjih godina nasilje i vrijeđanje na društvenim mrežama zna pojedince jako povrijediti i gurnuti možda u takav oblik misli.

Jesu li antidepresivi jedini učinkovit način liječenja depresije?

Depresija, ako je dijagnosticirana, često zahtijeva i određene oblike farmakoterapije. To ne znači da je osoba zauvijek u depresivnom stanju. Često farmakoterapija služi kao podrška u prvom periodu dok osoba ne nađe mehanizme da se bolje nosi sa problemima s kojima se suočila i da nađe zdravije mehanizme funkcioniranja.

Bitno mi je ponovno naglasiti da je

depresija bolest koju je potrebno dijagnosticirati nakon psiholoških testiranja i psihijatrijskog pregleda i da ovdje ne govorim o tugovanju koje je prirodna reakcija svih ljudi na neke teške događaje u životu.

Postoji li veza između prehrane i mentalnog zdravlja?

Prehrana koja dovodi do boljeg zdravlja svakako može utjecati na mentalno zdravlje pojedinca. Ako se dugoročno hranimo nezdravo, to može utjecati na fizičko zdravlje, koje, ako se pogorša, svakako umanjuje kvalitetu života generalno.

Može li se reći da je većina mentalnih poremećaja rezultat traume iz djetinjstva?

Ne može se tvrditi da jest. Ponoviti ću da na kvalitetu mentalnog zdravlja utječe niz faktora, a svakako trauma može imati negativan utjecaj. Bilo kakvo traumatično iskustvo utječe na svakoga, i dijete, i mladu i odraslu osobu. Sam oporavak od traume jako je individualan, ovisan o potpori koju pojedinac dobije, o neosuđivanju okoline ako osoba zatraži pomoć, o vršnjacima, vlastitim kapacitetima, obitelji itd.

Koliko je društvena podrška važna u održavanju dobrog mentalnog zdravlja?

Društvena je podrška jako važna, posebno mladima.

Je li istina da se djeca ne mogu suočiti s mentalnim poremećajima?

Uz dobru podršku obitelji, okoline, odgojnog, školskog, zdravstvenog sustava, djeca se mogu dobro suočiti s jako puno toga. S time da je svako dijete jedinstveno u tome.

Kako mitovi o mentalnom zdravlju mogu utjecati na stigmatizaciju i otežati traženje pomoći?

Mitovi imaju veliki utjecaj na stigmatiziranje i traženje pomoći. Često zbog pogrešnih informacija o tome

Ne treba bježati od tuge, ona može donijeti i priliku da se bolje upoznamo, može pomoći pojedincima da nauče tražiti pomoć od prijatelja, obitelji, što ih može međusobno zbližiti.

Mitovi mogu utjecati na stvaranje stereotipa i predrasuda, pa onda mogu time utjecati i na to da možda u liječenju netko prije pripiše određenoj dobnoj skupini, spolu, etničkoj skupini ili slično određene karakteristike.



da npr. samo psihički bolesni traže pomoć, ljudi šute o tegobama i sami pate. Jako veliki dio populacije suočava se s nekim oblikom psihičkih smetnji ne znajući da velik broj ljudi oko njih doživljava isto ili slično. Npr. postoji veliki broj ljudi koji se suočava s tjeskobom (anksioznim stanjima), doživljavaju intenzivnu tugu, fobije, nelagodu, depresivne epizode, probleme s ovisnostima itd.

Posebno do izraženijih smetnji dolazi nakon perioda kao što su bile izolacije tijekom pandemije, potresi, zatim sada faze siromaštva o kojima se ne govori itd. Da smo malo iskreniji jedni prema drugima i manje osuđujemo, to bi dovelo do većeg broja podrške i bolje kvalitete mentalnog zdravlja svih.

Je li čovjeku potrebno suočiti se s krizom kako bi zatražio pomoć od stručnjaka za mentalno zdravlje?

Razgovor sa stručnjakom za mentalno zdravlje (psihologom, pedagogom, psihoterapeutom, liječnikom i sl.) može se tražiti i radi svakodnevnog savjetovanja. Nema potrebe čekati krizu, da dobijemo neko usmjerenje u životu ili oblik potpore. To može biti i zbog znatizelje ili donošenja nekih odluka (npr. mijenjanje škole, sukob u obitelji, rad na vlastitom samopouzdanju, strah od javnog nastupa, želja za promjenom itd.). Nema potrebe čekati krizu. Ljudi mogu raditi i na tome da im bude još bolje u životu, iako su sada ok.

Je li vjera povezana s boljim mentalnim zdravljem?

Vjera nekome može biti povezana s boljim mentalnim zdravljem. Ako je osoba vjernik i zadovoljna je s time što joj vjera daje, onda to svakako ima pozitivan utjecaj. Pogotovo ako prakticira ono što se od nje traži i da se to poklapa s njegovim/njezinim

pogledima na život. Nekome će možda vjera, ako ne živi u skladu s onim što vjera nalaže ili se ne slaže s nekim traženjima vjerske zajednice, utjecati na razvoj nekih neugodnih emocija.

Može li redovita tjelesna aktivnost biti dio prevencije mentalnih poremećaja?

Tjelesna aktivnost svakako može biti dio prevencije.

Koliko je stvarno istina da su samo određene demografske skupine podložne mentalnim poremećajima?

Jedan je od mitova da postoji određena demografska skupina podložnija mentalnim poremećajima.

Kako mitovi o mentalnom zdravlju mogu utjecati na pristup i kvalitetu liječenja?

Mitovi mogu utjecati na stvaranje stereotipa i predrasuda, pa onda mogu time utjecati i na to da možda u liječenju netko prije pripiše određenoj dobnoj skupini, spolu, etničkoj skupini ili slično određene karakteristike. Profesionalci su zato dužni prolaziti različite tipove edukacija, supervizija i slično kako bi prevenirali što je više moguće da to ne utječe na liječenje.

Je li moguće imati dobro mentalno zdravlje bez odlaska stručnjaku za mentalno zdravlje?

Moguće je!

Postoji li veza između kreativnosti i određenih mentalnih poremećaja?

Nisam našla istraživanje koje povezuje kreativnost s mentalnim poremećajima. Neka oboljenja znaju utjecati na pojedinca da razvije bogat unutarnji svijet, ali ne postoji povezanost koja ukazuje na to da će kreativniji ljudi više obolijevati.

gvak!

MLADI I POTROŠAČKO DRUŠTVO



BITI, a ne imati!

Konzumerizam je pojam kojim se opisuje stav prema kojemu sreća nekog pojedinca ovisi o konzumaciji dobara i usluga, odnosno posjedovanju materijalnih dobara, a odnosi se na pretjeranu težnju za posjedovanjem i kupnjom stvari. Bez sumnje, riječ je fenomenu koji postaje sve izraženiji u današnjem društvu, a posebno među tinejdžerima.

Piše:
Luka Tišljarić, 2.E

Mladi ljudi sve više teže posjedovanju materijalnih stvari koje im omogućavaju izgledati i osjećati se kul pred drugima. Ovaj oblik potrošnje postaje dominantan aspekt njihova života i utječe na njihov identitet, samopouzdanje i socijalne odnose. Za mnoge tinejdžere konzumerizam je način izražavanja individualnosti i garancija prihvaćenosti u društvu. Oni žele imati najnovije modne trendove, najnovije gadžete i najnovije brendirane proizvode koji će ih istaknuti među vršnjacima. Ova opsesija materijalnim stvarima može postati toksična i dovesti do nezadovoljstva i niskog samopouzdanja ako ne ispunjava sve njihove želje. Konzumerizam također utječe na socijalne veze među tinejdžerima. Mladi se često uspoređuju sa drugima na temelju onoga što imaju. Ako netko posjeduje skupu markiranu robu ili najnoviji pametni telefon, postaje popularan i društveno prihvaćen. Ovakva vrsta vrednovanja temeljena na materijalnom može stvoriti podjele i izolaciju među tinejdžerima, pri čemu se oni

koji nemaju pristup određenim proizvodima osjećaju manje vrijednim ili inferiornim. Konzumerizam također ima ozbiljne posljedice na ekološku održivost. Nekontrolirana potrošnja i prekomjerno stvaranje otpada ugrožavaju naš planet. Tinejdžeri bi trebali biti svjesni ovog utjecaja i razmišljati o konceptu održive potrošnje i recikliranju kako bi smanjili negativne ekološke posljedice. Da bi se smanjila opsesija materijalnim stvarima, potrebno je promovirati vrijednosti poput samoprihvatanja, samorazvoja i međuljudskih odnosa koji ne ovise o posjedovanju materijalnih dobara. Tinejdžeri trebaju biti potaknuti da cijene svoje talente, vještine i druge nematerijalne aspekte svog života koji mogu doprinijeti njihovoj sreći i zadovoljstvu. Konzumerizam u životu tinejdžera ima duboke društvene, emocionalne i ekološke posljedice. Važno je osvijestiti mlade o ovim posljedicama i promovirati vrijednosti koje će im omogućiti da se osjećaju ispunjenima na temelju unutarnjih vrijednosti, a ne samo na temelju posjedovanja materijalnih dobara.



gvak!

gvak!

ELEKTRONIČKO NASILJE

MRAČNA STRANA INTERNETA

Razvojem društvenih mreža i sve većom pristupačnošću interneta dolazi do mnogo pozitivnih, ali i negativnih društvenih pojava, jedna je od njih i cyberbullying, odnosno elektroničko nasilje koje je vrsta nasilja koja se odvija na internetu.

Cilj je navedenoga povrijediti, uznemiriti ili na bilo koji drugi način nauditi žrtvi, bilo to u obliku tekstualnih/ videoporuka, fotografija, poziva ili neugodnih komentara. Može ga činiti jedna ili više osoba. Ono što cyberbullying čini gorim od običnog nasilja jest to što osoba koja upućuje govor mržnje može lako sakriti svoj identitet te se može dogoditi bilo kada i bilo gdje.

Prepoznavanje elektroničkog nasilja

Pod blaže oblike cyberbullyinga spada vrijeđanje, širenje lažnih informacija koje ne ugrožavaju ničiji život ni sigurnost, a pod teže oblike ubrajaju se prijetnje, širenje lažnih informacija koje ugroža-

vaju život i sigurnost. Vrijeđanje možemo svrstati pod blaže oblike cyberbullyinga sve dok ne ugrožava ničiji život. Najčešći oblici vrijeđanja su na rasnoj, nacionalnoj i religijskoj osnovi. Također, namjerno isključivanje, izopćavanje, ignoriranje i odbacivanje pojedinaca iz internetskih grupa možemo pripisati blažem obliku elektroničkog nasilja. Širenje lažnih informacija može biti u blažem, ali i u težem obliku. Bilo to lažno predstavljanje na internetu ili svjesno objavljivanje prijetnji. Javno razotkrivanje i dolaženje do tuđih podataka prijevarom još je jedan od čestih oblika elektroničkog nasilja. To su situacije u kojima netko javno objavi nečiji osobni, privatni ili „sramotni“

Piše:
Jana Jukičić, 1.A

Ono što cyberbullying čini gorim od običnog nasilja jest to što osoba koja upućuje govor mržnje može lako sakriti svoj identitet



Cyberbullying je ozbiljan problem o kojem bismo trebali puno više govoriti, ali i pokazati žrtvama da nam je stalo do njih te suprotstaviti se onima koji čine štetu

podatak bez odobrenja te osobe. Teži je oblik elektroničkog nasilja i prosljeđivanje golih i polugolih fotografija, videomaterijala te tekstualnih poruka seksualnog sadržaja, kao i različiti vidovi prijetnje koji se odvijaju u virtualnom prostoru. Cyberbullying na čovjeka ostavlja dojam da se može nigdje sigurno osjećati, pa čak ni u vlastitom domu. Zbog toga razlikujemo mentalne, emocionalne i fizičke posljedice koje se pojavljuju uslijed izloženosti takvom obliku nasilja.

Nasilnik bez lica

Nažalost zbog mogućnosti skrivanja identiteta, teško je prepoznati stvarni identitet osobe koja vrši cyberbullying te se često takve osobe izvuku od odgovornosti. Kako bismo spriječili širenje cyberbullyinga trebali bismo pokazati podršku žrtvama (kako bismo pokazali da nam je stalo), suprotstaviti se zlostavljaču, prijaviti i reći odrasloj osobi od povjerenja. Isto tako, ako se to nama događa, onda bismo osobe koje vrše elektroničko nasilje trebali ignorirati, blokirati i prijaviti. Neki se ljudi jednostavno rijetko služe inter-

netom i zbog toga nisu svjesni svih opasnosti koje prijete njihovoj djeci. Zbog toga je potrebno više razgovarati o toj temi u društvu kako bi sve generacije bile upoznate s opasnostima na internetu. Da bih došla do informacija o tome koliko je elektroničko nasilje prisutno među nama, razgovarala sam s nekoliko svojih prijatelja o tome. Zanimalo me kako su se snašli kada su shvatili da su žrtve cyberbullyinga, a ovo su njihova iskustva.

Pomoć metama cyberbullyinga

Prijatelj mi govori o tome kako se ozbiljno posvađao sa svojim prijateljem, a on mu je počeo prijetiti i govoriti uvredljive riječi. U početku sam ga ignorirao, ali situacija se iz dana u dan sve više pogoršavala. Sljedeće je pitanje bilo usmjereno prema osjećajima koji su se javili u tom trenutku, a njihovi odgovori gotovo da su bili ujednačeni – svi su se osjećali izgubljeno i usamljeno jer su javno objavljene neke privatne stvari; jedan od prijatelja navodi da nije znao kako si pomoći i komu se obratiti za pomoć. Cyberbullying je ozbiljan problem o kojem bismo trebali puno više govoriti, ali i pokazati žrtvama da nam je stalo do njih te suprotstaviti se onima koji čine štetu. Također, trebali bismo naučiti one koji manje koriste internet kako mogu po-

WWW.

BITI KAO ONI!

Piše:
Paola Medak, 1.A

Danas je sva pažnja posvećena slavnim osobama i prevelika je opsesija njihovih životima, što može dovesti do nerealnih očekivanja i pada samopouzdanja.

U današnjem svijetu mladi imaju lakši pristup informacijama o poznatim osobama nego ikada prije. Zahvaljujući društvenim mrežama i medijima, mladi su izloženi životima slavnih 24 sata dnevno. Ljubav prema slavnima i želja da se živi kao oni postali su dio svakodnevice mnogih mladih ljudi. Međutim, ova opsesija može imati različit utjecaj na njihov život.

Pozitivni utjecaji života slavnih na mlade

Poznate osobe konstantno su izložene glamuru i sjaju javnog života. Mladi ljudi često žele biti dio tog svijeta i sanjaju o slavi, bogatstvu i popularnosti. To im može biti motivacija za postizanje uspjeha na različitim poljima kao što su muzika, gluma ili sport. Inspiracija koju dobivaju od poznatih može ih poticati da rade naporno i ostvare svoje snove, ne odustaju i vjeruju u sebe. Mnogi imaju svoje idole, osobu koju cijene, koja im je primjer i inspiracija za ostvarenje ciljeva sličnih njihovima. Prate njihov rad, napredak, postignuća i slušaju njihove priče. Imati idola može pomoći mladi-

ma razviti vlastite interese i talente. Gledajući svog idola kako se bavi onime što voli, mogu otkriti svoje strasti i pronaći smisao u onome što rade i žele. Tako se, naprimjer, Madonna koristila svojim medijskim kapitalom i na dodjeli nagrada Billboard Women in Music održala jedan od neupečatljivijih govora ikad u glazbenoj industriji kojim je razotkrila svu bijedu toga svijeta i jasno poručila da treba biti ustrajan u svojoj autentičnosti. Također, poznata glumica Angelina Jolie, ali i aktivistica za ljudska prava, svojom se popularnošću koristi kako bi upozorila na kršenje ljudskih prava, osobito prava žena, što je jasan znak da poznate osobe mogu usmjeriti svoj utjecaj na ostvarenje nekih pozitivnih trendova, u smislu društvenih promjena.

Druga strana medalje

Međutim, postoji i druga strana svega toga. Danas je sva pažnja posvećena slavnim osobama i prevelika je opsesija njihovih životima, što može dovesti do nerealnih očekivanja i pada samopouzdanja. Najveću pažnju dobivaju slavne osobe od mladih preko društvenih mreža, naj-

gvak!

gvak!

češće se tu radi o Instagramu i Tik-toku, tako što se objavljuju videi o slavnima i u komentarima vode razgovori i rasprave o njihovim životima, koje su većinom pokrenuli fanovi, pa se prenose informacije koje nisu provjerene ili su pogrešno interpretirane. Jedan od primjera su pjevačica Selena Gomez i supruga Justina Bibera, tj. Hailey Bieber. Svojim promoviranjem, reklamiranjem i predvođenjem trendova može se stvoriti nerealna slika onoga kako bismo trebali izgledati, što bismo trebali postići u životu ili kako bismo trebali misliti. Takva opsesija može dovesti do stalnog uspoređivanja s njima i možemo se osjećati manje vrijednima, kao da oni imaju bolje, ljepše živote i, zapravo, tada zaboravimo cijeniti svoje živote, a i sebe. Mladi ljudi često vide samo savršene slike na društvenim mrežama, a zaboravljaju da su to samo mali trenutki iz njihovih života. Ovo može dovesti do poremećaja samopouzdanja i nezadovoljstva vlastitim izgledom.

Medijska slika

Uglavnom, životi mladih ovise o tuđim životima i medijima, a na slavnima je što će oni učiniti, govoriti i kako će utjecati na mladež. No, nažalost, većina ljudi koji su od obične osobe postali slavni, promijenili su svoje ponašanje, govore ono što okolina želi čuti, a ne ono što je istina i sve to zbog kamera koje se uperene na njih, a većinom se sve vrti i oko novca. Zbog toga što ljudi dozvoljavaju sebi da ih novac i slava promijeni, mladi mijenjaju sebe jer misle da nešto nije u redu s njima, ali zapravo nisu oni ti koji su problem.



Koliko su slavne osobe slične nama a koliko je njihova slika u javnosti produkt manipulacije?



fotografije slavnih preuzete s različitim stock platformi

(ne)dostupnost usluga iz psihološke djelatnosti u javnozdravstvenom sustavu

Trebate pomoć? Sačekajte šest mjeseci ili si pomozite sami!

Piše:
Petra Jaguš, 4.C

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, oko 27 % stanovništva u Hrvatskoj pati od nekog oblika mentalnog poremećaja, uključujući anksioznost, depresiju ili povezane poremećaje, a prema istraživanju Europske komisije, gotovo 20% Hrvata bori se sa simptomima depresije, dok se 15 % suočava s anksioznošću. Iako Hrvatska psihološka komora tvrdi kako je broj registriranih psihologa i psihijatar porastao zadnjih godina, brzo dostupnoj pomoći još nema ni traga.

Čak 50.000 djece u Hrvatskoj ima problema s mentalnim zdravljem, a 80% ne prima nikakvu pomoć. Međutim, nedostatak dovoljnog broja stručnjaka stvara ozbiljne

prepreke za pristup kvalitetnoj brizi. Liste čekanja traju minimalno šest mjeseci, stoga mnogi ljudi ostaju bez pravovremene podrške, a oni koji budu dovoljno sretni da dođu na red, često dožive neugodna iskustva. Ovaj problem nije samo prisutan zbog nedostatka stručnjaka, već i zbog nedovoljne investicije u mentalno zdravlje kao prioritarnog područja zdravstvenog sustava. Finan-

ciranje, obuka novih stručnjaka te pristup resursima za pružanje terapije ili savjetovanja često su nedostatni.

Privatni psihoterapeuti i psihijatri

No, treba li se onda obratiti privatnom psihoterapeutu? Ovisi jeste li voljni pozdraviti se s luksuzima života poput hrane, vode ili struje kao prosječna hrvatska obitelj. Ova nepristupačnost financijski je teret za većinu građana i ističe hitnu potrebu za pristupačnijim modelima skrbi o mentalnom zdravlju. Dok neki tvrde da visoke cijene odražavaju vrijednost stručnosti i individualiziranog pristupa, mnogi smatraju da takva politika cijena stavlja ključnu podršku izvan dosega većine. To postavlja pitanje - je li pravedno da si samo oni s dubljim džepom mogu priuštiti terapiju, dok većina ostaje zaključana za nužnu podršku?

Stigmatizacija društva

Anketa koju je proveo Nacionalni institut za mentalno zdravlje u Hrvatskoj otkrila je da 45 % građana smatra da bi ih okolina osuđivala kada bi saznala da odlaze psihologu ili psihijatru. Podaci Europske komisije pokazuju da samo 22 % Hrvata osjeća potpunu otvorenost u

razgovoru o mentalnom zdravlju, dok 37 % ispitanika izjavljuje da se ne bi usudili priznati da imaju problema sa stresom ili tjeskobom. Ljudi koji bi i htjeli potražiti pomoć osjećaju strah jer bilo kakva stvarna i adekvatna pomoć zahtijeva mnogo papirologije te ostaje zapisana u našim kartonima. Stoga se s poslom u policiji, zrakoplovstvu ili sličnim mjestima možete pozdraviti makar ste samo potražili pomoć u teškim trenucima.

Iako postoji niz organizacija i inicijativa koje se bore za poboljšanje stanja u području mentalnog zdravlja te podizanje svijesti o važnosti brige o mentalnom zdravlju, još uvijek postoji potreba za širim društvenim angažmanom i ulaganjem u ovu važnu sferu zdravstvene skrbi.

U konačnici, potrebno je sustavno ulaganje u resurse, obuku stručnjaka te podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja kako bi se osiguralo da svatko tko treba pomoć može do nje doći bez nepotrebnih prepreka. To bi moglo rezultirati smanjenjem stigmatizacije, skraćivanjem lista čekanja i osiguranjem kvalitetne podrške za sve one koji se bore s mentalnim izazovima. I zapamtite - niste sami!

POVEĆANJE MENTALNIH POREMEĆAJA DJECE I MLADIH

Žuta kuća s rešetkama

Statistika kaže da su mentalni poremećaji djece i mladih skočili u godinu dana za 300 %, pokušaji suicida za 280 %, a trenutna je procjena da je 50 000 djece treba pomoć glede mentalnog zdravlja, a dječjih i adolescentskih psihijatara u Republici Hrvatskoj tek je 55



gvak!

Piše:
Gita Vrbić, 1.B

Dobrovoljno je došla u bolnicu zbog pokušaja samoubojstva, u početku se osjećala kao da je u ćeliji i jako izdvojeno. Svi su se oko nje već znali, a ona je bila „nova cura“, no ubrzo se sprijateljila i vidjela tko joj odgovara, a tko ne. Nakon dva dana dodijeljen joj je doktor i počela je s uzimanjem terapije. Bila je ondje tri tjedna, njena prva terapija sadržavala je jednu tabletu koju je uzimala jedanput dnevno, predzadnja je uključivala uzimanje četiri tablete ujutro, dvije prije ručka i tri prije spavanja. Sva tri tjedna kao da je bio isti dan - buđenje, jutarnja higijena (pranje zubi), razgibanje, gledanje crtića do pola osam, uzimanje terapije, stajanje u redu i prebrojavanje, spuštavanje s trećeg kata na minus prvi kat do kantine, doručak, vizita, razgovor o problemima, tuširanje, ručak, odmor, nastava, posjeti, večera i spavanje. I opet ispočetka. Bila je mirna i uzbuđena cijeli dan jer će navečer čuti glas svojih roditelja, braće, bake i djeda ili prijateljice, a onda motivacija nestaje.

Kuksa

Žuta kuća s rešetkama poznatija je kao „Kuksa“ ili „Kukuljevićeva“, ali puno joj je ime Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež, nalazi se u Ulici Ivana Kukuljevića pod brojem

gvak!

11 u Zagrebu po čemu i dobiva svoje nadimke. Kuksa se dijeli na bolnički odjel i dnevnu bolnicu. Bolnički se odjel se također dijeli na Omladinski i Dječji pododjel. Kapacitet je Omladinskog pododjela 21 postelja. Kao što možete pretpostaviti, dječji je pododjel predivno mjesto... Odjel ima tri sobe i 16 kreveta, u slučaju da su na odjelu oba spola ili je više od 16 djece, spavat ćete na madracu na podu. Dnevna bolnica radi na ekonomičnim osnovama, dijete i dalje živi unutar svoje obitelji, a tijekom dana boravi u dnevnoj bolnici. Članovi terapijskog tima djeluju unutar prostora 200 m2 koji je je suvremeno opremljen s TV-om, kompjutorom, ali i stolnim nogometom, stolnim tenisom te aparatima za relaksaciju tijela i duha. Kapacitet je dnevne bolnice 40 djece u dobi od 5 do 18 godina, a rad je organiziran u dvije smjene. Unutar bolnice djeluje interdisciplinarni tim od 15 psihijatara. Kukuljevićeva je jedina psihijatrijska bolnica za djecu i mladež u Republici Hrvatskoj, a kapacitet bolnice na bolničkom odjelu je 37 djece i 40 u dnevnoj bolnici, dakle 77 korisnika može biti prisutno u cijeloj bolnici. Postavlja se pitanje može li ova bolnica odgovoriti na potrebe društva, a evo kao izgledaju službeni podatci.

Poremećaji mentalnog zdravlja

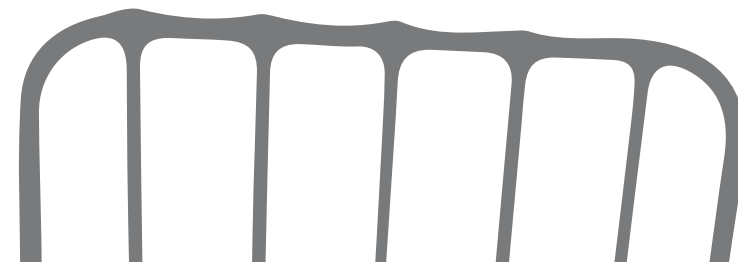
Statistika kaže da su mentalni poremećaji djece i mladih skočili u godinu dana za 300 %, pokušaji suicida za 280 %, a trenutna je procjena da je 50 000 djece treba pomoć glede mentalnog zdravlja, a dječjih i adolescentskih psihijatara u Republici Hrvatskoj tek je 55, što ukazuje na manjak specijaliziranih liječnika i nemogućnosti dobivanja brze pomoći zbog velikog pritiska korisnika

na sustav. Psihijatrica Ivana Kekin dala je intervju za Journal kako bi progovorila o kritičnom stanju mentalnoga zdravlja kod djece i mladih te o hitnosti uvođenja mjera koje bi se trebale provesti s ciljem rješavanja krize, a to su uvođenje edukacija o važnosti mentalnoga zdravlja u škole, uvođenje terapijskih intervencija u zdravstvene ustanove, od domova zdravlja nadalje, a svakako i rješavanje problema infrastrukture i manjka obrazovanog kadra. Na pitanje kako i mi, kao obični građani, možemo prepoznati probleme vezane za mentalno zdravlje, doktorica Kekin odgovara: „Simptomi se mogu različito manifestirati, no promjene koje upadno odskaku svakako bi trebalo pažljivo promatrati. Povlačenje u sebe, socijalna izolacija, popuštanje u školi, teškoće spavanja, visoka iritabilnost i neraspoloženje, opterećenost izgledom, autodestruktivna ponašanja, poput ekscesivnog pijenja, opasnih ponašanja, samoranjanja, ali i nasilno ponašanje, sve su to znakovi da dijete potencijalno pati i treba stručnu pomoć.“

Kako pomoći?

Iako većina nas nije stručna za prepoznavanje poremećaja mentalnog zdravlja, ipak možemo osluškivati sebe, ali i primijetiti promjene na drugima. Ako primijetite da se netko iz vaše okoline povlači u sebe, više ne uživa u stvarima u kojima je uživao dotad, ako primijetite znakove samoranjanja i osjećaj bezvoljnosti, nemojte se bojati priupitati ga što ga muči, a možda se i obratiti nekome za pomoć – bilo da je riječ o roditelji-ma, nastavnicima, stručnim suradnicima ili nekom trećem. Isto vrijedi i za vas, ako primijetite promjene u sebi, nemojte se bojati tražiti pomoć, a ponekad će biti dovoljan i razgovor s osobama kojima vjerujete.

“Ako primijetite promjene u sebi, nemojte se bojati tražiti pomoć, a ponekad će biti dovoljan i razgovor s osobama kojima vjerujete.”



gvak!

MAKE-UP I OSOBNOST

BOJE SU NA NAMA

Kutijice, tubice i palete koje doprinose osjećaju zadovoljstva

U današnje vrijeme, osobito kod tinejdžera, upotreba šminke relativno je brz i jeftin način promjene izgleda i doseganja standarda ljepote koji je nametnulo društvo. Tijekom razdoblja adolescencije većina mladih djevojka postane zabrinuta za svoj fizički izgleda pa počinje eksperimentirati sa šminikom kako bi povećala svoju privlačnost, istaknula ljepši i ženstveniji izgled. Kozmetička industrija i kozmetička oglašavanja razvijenija su no ikada i imaju znatan utjecaj na percepciju i upotrebu šminke. Upotreba šminke, iako je subjektivan svakodnevni ritual mnogih, ujedno je postao i određeni društveni standard. Emocionalno stanje djevojaka i žena mijenja se tijekom rituala šminkanja u različitim društvenim situacijama i varira od osjećaja nespremnosti do samopouzdanja.

Ritual šminkanja s vremenom postaje praksa koja se primjenjuje tijekom jutra, tijekom dana i za večernje izlaske. Svaki taj ritual zapravo je performans jedne djevojke, žene, što je važno za njezinu osobnost. Svaka zajednica ima svoje viđenje toga što čini fizičku privlačnost - vizualno povećanje oblika očiju i usana, rumeni obrazi i skrivanje nedostataka poput bubuljica, ožiljaka od akni, madeža, podočnjaka i sl.

Osjećaj zadovoljstva

Nošenje make-upa u uskoj je vezi s povećanim osjećajem zadovoljstva, pogotovo kod tinejdžera koji još nemaju izgrađen identitet i samopouzdanje. Šminkanje zaista pozitivno pridonosi mentalnom zdravlju osobama koje su pogođene ozbiljnim zdravstvenim problemima koje im narušavaju emocionalno stanje, a pri-

Piše:
Lucija Mršić, 1.A

STIL ŽIVOTA



gvak!

gvak!



“...šminka potiče i djeluje na osjetilo dodira, mirisa i vida, a u većini slučajeva služi za otklanjanje anksioznosti i odašiljanja negativne slike o sebi...”

biti toliko pretjerano skupa kako bi bila dostupna svima jer se i proizvodima koji su jeftiniji isto tako može postići željeni efekt. Kozmetičke kompanije kreiraju i lansiraju nove proizvode, ulažu stalne napore usmjerene ka poboljšanju postojećih proizvoda, međutim, svaki dobro reklamiran i skup proizvod nužno ne znači da je i dobar i dostupan za svakog.

Make-up sloboda

Vrlo je bitno da nikog ne osuđujemo zbog načina izražavanja šminkom jer je činjenica da upotreba šminke, osobito u školi, ne mijenja našu osobnost, odnos prema trudu, radu i ophođenje prema drugima, već nas same čini samopouzdanijima zbog xy navedenih razloga.

Jednom riječju, šminka potiče i djeluje na osjetilo dodira, mirisa i vida, a u većini slučajeva služi za otklanjanje anksioznosti i odašiljanja negativne slike o sebi, tj. prikrivanja mana i nedostataka i daje emocionalni mir i veće samopouzdanje, čini nas sretnijima, a samo pozitivna energija i samopouzdanje može nas dovesti do željenog uspjeha.

Bez šminke se jednostavno u tim „ludim“ godinama ne osjećaju toliko dobro jer smatraju da svatko na neki način „upire prstom“ u njihove nedostatke pa to jednostavno žele prekriti i time se osjećaju samopouzdanije, sretnije i zadovoljnije. Čak se i muški dio ispitanika slaže s time: „Zašto ne, tko voli neka izvoli.“ Vrlo malo ispitanica nije se nikada šminkalo ili smatra da je to gubljenje vremena, a one koje se ne šminkaju, jednostavno to ne žele bez puno objašnjenja, već smatraju da biti prirodan znači biti lijep, jedinstven i poseban. Uglavnom, podijeljena su mišljenja jer, dok je za neke šminkanje gubljenje vremena i nepotrebno, za druge je vrsta inspiracije i umjetnički izraz, poticaj na kreativnost.

Utjecaj industrije i reklama na kupnju i korištenje

Postoje trendovi promoviranja raznih brendova koje si sve djevojke ne mogu priuštiti. Većina misli da šminka ne bi trebala

krivanje tog problema šminkom donosi mir i osjećaj ugone.

S obzirom na to da i sama koristim šminku, doduše ne pretjerano jer mažem samo predio oko očiju, odlučila sam preispitati stavove svojih vršnjaka o uporabi make-upa. Iz navedenog sam zaključila da je većini djevojaka, kao i meni, to jedan vid zadovoljstva; ispunjava slobodno vrijeme, uklanja dosadu i daje osjećaj ugone, ženstvenosti u svakodnevnom ritualu, dok je drugima od izrazite važnosti jer skriva, tj. prekriva izgled kojim netko nije zadovoljan, kako je jedna od ispitanica rekla: „Nešto poput formiranja novog identiteta.“ Opet, neke djevojke šminkaju se za školu najviše da izraze neki poseban i drugačiji stil jer smatraju da im to nedostaje izgledu s obzirom na *basic outfit*, a ujedno se šminkaju da bi se i osjećale bolje jer nisu zadovoljne svojim izgledom.

Emocionalno stanje djevojaka i žena mijenja se tijekom rituala šminkanja u različitim društvenim situacijama i varira od osjećaja nesprenosti do samopouzdanja.



ISTINA O ŠKOLSKIM KLUPAMA

OD KOLIJEVKE PA DO GROBA, "NAJLJEPŠE" JE ĐAČKO DOBA

Razbijanje mita o ljepoti školskih dana

Piše:
Kristina Brlić, 4.C

Starije generacije vrlo često govore o ljepoti srednjoškolskih dana. Uvijek im osmijeh zaigra na licu kada se prisjete starih prijatelja, učionica, profesora i raznih školskih dogodovština. Nažalost, moja i mlađe generacije ne dijele to mišljenje te ne osjećaju toliku bezbrižnost i sreću u srednjoškolskim danima. Tijekom pohađanja srednje škole učenici su vrlo ranjivi individualci koji se susreću s brojnim problemima, ali svoje probleme rijetko dijele s drugima. Čak i kada se požale te upitaju za savjet, često se susreću s negativnim reakcijama jer su mnogi skloni ignoriranju i omalovažavanju problema učenika. Svrha je ovog teksta prepoznati i upozoriti na probleme

srednjoškolaca te potaknuti cjelokupnu školsku okolinu na više suosjećanja i razumijevanja.

UZROCI PROBLEMA

Problemi s kojima srednjoškolci vode neprekidne bitke najčešće su na psihičkoj razini te sami simptomi nisu uvijek vidljivi na prvi pogled. Jedan je od najvećih problema stres. Iz stresa često proizlaze i drugi problemi poput anksioznosti, straha od neuklapanja, iscrpljenosti te loše organizacije vremena. Istraživanje Američke psihološke udruge (APA) o stresu u Sjedinjenim Američkim Državama otkrilo je nezdrave obrasce ponašanja koji su rezultat stresa među tinejdžerima, posebno tijekom školske godine. Standardna

gvak!

razina stresa kod srednjoškolaca trebala bi iznositi 3.9 na skali od 10. Rezultati istraživanja ukazuju da je prosječna razina stresa porasla na 5.8, pri čemu je 34 % srednjoškolaca izrazilo očekivanje da će se ta razina povećati. Velik je broj tinejdžera izjavio da se osjeća preopterećeno (31 %) te depresivno ili tužno (30 %). Osim toga, više od jedne trećine tinejdžera osjeća umor (36 %), dok je gotovo četvrtina (23 %) preskočila obrok zbog stresa. Unatoč ovim alarmantnim pokazateljima, 54 % učenika izjavilo je da ne vjeruje da stres i drugi problemi utječu na njihovo fizičko i psihičko zdravlje. „Zabrinjavajuće je što iskustvo stresa kod tinejdžera izgleda tako slično onom kod odraslih.“, izjavio je dr. Norman B. Anderson, izvršni direktor APA-e. „Dodatno je uznemirujuće što se čini da podcjenjuju potencijalni utjecaj stresa na svoje fizičko i mentalno zdravlje“, dodao je.

NAJSTRESNIJA RAZDOBLJA

Najstresnijim razdobljima pokazali su se prvi i četvrti razredi srednje škole. Dok prvi razred predstavlja vrijeme upoznavanja, četvrti razred predstavlja vrijeme opuštanja sa srednjom školom. U prvim razredima, novi srednjoškolci suočavaju se s izazovom prilagođavanja novom školskom okruženju te upoznavanja novih ljudi. Mnogi prvi put sami putuju javnim prijevozom, dok su drugi primorani udobnost svojih domova zamijeniti malom sobom u učeničkom domu. Četvrti razred, kao posljednji razred, sa sobom donosi nove strahove. Srednjoškolci su tada punoljetni te primorani donositi vlastite odluke i odgovarati za njih. Na njihovim ramenima leži jedna važna odluka,

a to je hoće li se zaposliti ili nastaviti školovanje. Ako odluče nastaviti školovanje, moraju se pripremati za maturu, čija prolaznost odlučuje hoće li se upisati na željeni fakultet ili ne.

PROBLEMI HRVATSKIH SREDNJOŠKOLACA

Provela sam anketu u Školi za grafiku, dizajn i medijsku produkciju. Prvim i četvrtim razredima postavila sam osam pitanja. Na pitanje što ih je najviše plašilo u vezi pohađanja prvog razreda srednje škole, prvašići su odgovorili da su se najviše bojali da se neće uklopiti i pronaći prijatelje, dok su četvrtaši priznali da se u vezi pohađanja četvrtog razreda najviše boje pada na maturi i završnih radova. Pohvalno je što je 69,2 % učenika prvih razreda reklo kako im prilagođavanje na srednjoškolski sustav učenja nije predstavljalo izazov, a samo 30,8 % je priznalo da su im ispiti i matematika predstavljali blage izazove. Također, istraživanje je pokazalo da su učenici četvrtog razreda odlučni pojedinci koji znaju što žele te im izbor fakulteta ili karijere ne izaziva stres. Na pitanje kakva je ravnoteža između njihova slobodnog vremena i školskih obaveza, prvašići su rekli da je poprilično dobra te da imaju dovoljno vremena za obavljanje školskih obaveza i za sebe, ali četvrtaši su se požalili da imaju previše obaveza i zadaća te da jedva pronalaze vremena za sebe. 38,5 % prvašića priznalo je da im količina domaćih zadaća, ispita i projekata stvara srednju količinu stresa, a čak 30,8 % je priznalo da im količina domaćih zadaća, ispita i projekata stvara poveću količinu stresa.

Problemi s kojima srednjoškolci vode neprekidne bitke najčešće su na psihičkoj razini te sami simptomi nisu uvijek vidljivi na prvi pogled. Jedan od najvećih problema je stres

utječe li količina
domaćih zadaća,
ispita i projekata
na razinu stresa

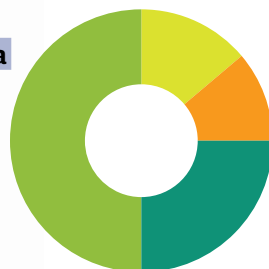
prvašići



- uopće mi ne stvara stres
- stvara mi malu količinu stresa
- stvara mi srednju količinu stresa
- stvara mi poveću količinu stresa
- stvara mi jako veliku količinu stresa

koliki utjecaj ima
stres na tvoje
emocionalno
blagostanje

četvrtaši



- nema utjecaj
- malo utječe
- primjećujem negativan utjecaj
- ima poveću negativan utjecaj
- ima jako izražen negativan utjecaj

koliku podršku
nastavnici pružaju
učenicima prilikom
prilagodjavanja na
novu sredinu i u
rješavanju
problema



- uopće ne pružaju podršku
- pružaju malu podršku, ali smatram da nije dovoljna
- pružaju srednju količinu podrške, mogli bi i više
- pružaju poveću podršku
- pružaju jako veliku podršku

Gotovo 50 % četvrtaša priznalo je da se osjeća osrednje stresirano zbog mature, završnih radova i ispita te da primjećuju negativan utjecaj koji stres ima na njihovo emocionalno blagostanje.

Na pitanje koliku podršku nastavnici pružaju učenicima prilikom prilagođavanja na novu sredinu i u rješavanju problema, 46,2 % prvašića izjavilo je kako smatraju da nastavnici pružaju osrednju količinu podrške te da bi je mogli pružiti i više, a drugih 46,2 % izjavilo je kako smatraju da nastavnici pružaju poveću količinu podrške. Na slično pitanje, 37,5 % četvrtaša složilo se s prvašićima izjavivši da nastavnici pružaju osrednju količinu podrške te da bi je mogli pružiti i više.

Prvašići i četvrtaši sa mnom su također podijelili strategije koje su im olakšale borbu s izazovima prvog i četvrtog razreda. Prvašići su rekli kako je najbolja strategija za uklanjanje u

prvi razred biti svoj, biti otvoren za stvaranje novih prijateljstava te početi učiti na vrijeme. Četvrtaši su priznali kako je najbolja strategija za preživljavanje četvrtog razreda razgovor s prijateljima, slušanje muzike, vježbanje te dovoljna količina sna.

Naposljetku, učenici četvrtog razreda su savjetovali profesorima da im posljednju stresnu godinu olakšaju tako da smanje količinu projekata i ispita te im omoguće više vremena da se pripreme za maturu.

Istraživanja su pokazala kako su prvi i četvrti razredi srednje škole vrlo turbulentno i stresno razdoblje za učenike. Umjesto da im otežavamo to razdoblje oštrim kritikama, ružnim riječima i nametanjem previše obaveza, smatram kako bismo im trebali pružiti više razumijevanja te biti podrška koju zaslužuju. Naposljetku, svi mi zaslužujemo topao osmijeh, riječi podrške te biti saslušani. Budite obazrivi

Moda i identitet

NOSI ONO ŠTO JESI!

Koliko odjeća izražava našu osobnost, nosi li ona sa sobom određenu poruku, otkriva li svjetonazor kojemu pripadamo te koliko je bitno u modnom odabiru ostati svoj ili pratiti trend, pitanja su koja otvaramo u tekstu koji slijedi.

Marte, starke, tamni nokti, kosa ludih boja, zakovice, pirsevi, kožne jakne, marame dio su naše školske svakodnevice te odražavaju bogatu raznolikost stilova koji postoje među učenicima naše škole. Svatko od nas ima svoj zasebni stil, netko voli "vintage" komade, neki vole klasiku, tj. ono što nikada ne izlazi mode, netko svoj modni izričaj vezuje uz glazbu, kao što su rokeri, pankeri, metalci, uz što

Pišu:
Marija Marić, 1.A
Ela Durić, 1.A

**NOSI
ONO
ŠTO
JESI!**



gvak!

dolazi vjerojatno i pripadajući svjetonazor, dok drugi jednostavno slijede trendove.

Supkulture i moda

Različite se supkulture pojavljuju od sredine 1960. godine kao i društveni pokreti koji označavaju grupu ljudi koja se razlikuje od kulture šire zajednice kojoj pripadaju. Karakteristike su supkultura zajednički stavovi, naziv, način ponašanja, ali i modni izričaj, koji nas ovdje posebno zanima. Tijekom 20. i 21. stoljeća supkulture su se mijenjale, neke su nestale, dolazile nove, ali neke se i dandanas žive. Uglavnom su vezane uz glazbeni žanr, a neke od popularnijih su hipiji, rokeri, pankeri, hip-hoperi. Pitali smo i učenike naše škole koliko je njihov modni odabir vezan uz glazbeni žanr – neki su odgovorili da odabir glazbe koju slušaju određuje i neke od elemenata njihova odijevanja, dok su drugi odgovorili da izbor glazbe koju slušaju nema nikakve veze s njihovim stilom odijevanja.

Pop-kultura

Madonnu danas znaju svi kao kraljicu popa – njezina glazba i ekstravagantni spotovi nesumnjivo su utjecali na modu osamdesetih godina, a prema mnogima, ona je upravo i stvarala modne trendove – poderane majice i hulahupke, naglašeno neuredna plava kosa, čipka, pretjeranost nakita i korzeti sa šiljastim grudnjacima dali su njezinu stilu prepoznatljivost. U kratkom je roku od modnog uzora širokih masa postala muza visoke mode, pogotovo Jean Paul Gaultiera, čime je napravila odmak od ulične mode. Nešto mlada modna ikona današnjice svakako je i Lady Gaga. Njezin stil često je izazivao čuđenje javnosti – nitko prije nje nije se usudio odjenuti haljinu od mesa ili uskočiti u svemirske kostime. No, Lady Gaga zapravo je promijenila pristup i sama angažirala ekscentričnog, ali već priznatog modnog dizajnera i tom simbiozom došla do statusa modne predvodnice.

Koliko je modni izričaj važan grafičarima

Među učenicima naše škole proveli smo kratku anketu o tome koliko im je odjeća važna u izražavanju osobnosti, kako je biraju te jesu li im važni modni trendovi.

Većini je važno da je odjeća udobna i lijepa te da se osjećaju udobno u njoj. Po kojim kriterijima biraju odjeću – neki biraju po boji, udobnosti i kvaliteti, nekima je važno da se uklapa u njihovu estetiku, a neki su i kreativni pa rade odjeću od starih stvari. Kada smo postavili pitanje koliko odjeća izražava njihovu osobnost, odgovori su bili različiti – dio je

gvak!

Ponekad je najbitnije znati dobro iskombinirati odjevne komade kako bismo predstavili svoj stil, a da pritom pazimo da nam se ta kombinacija sviđa i da se osjećamo dobro u njoj.

ispitanika izjavio da odjeća izražava njihovu osobnost, dio je odgovorio da nije siguran, a dio da odjeća uopće ne odražava njihov identitet. Jedan nam se odgovor izraziti svidio jer ukazuje da je i modni odabir fluidan, kao i naša osobnost, pa njega ovdje i navodimo: „Odabirem odjeću s motivima prirode koji naglašavaju moju smirenost, odjeću s motivima filmova koja pokazuje ljubav prema filmovima i odjeću s motivima samostalnih, snažnih žena koje naglašavaju moju borbenost. Ne zato što preferiram odjeću tamnije boje koja mi daje na ozbiljnosti i u kojoj se osjećam elegantnije, a za sebe bih više rekla da sam vesela i pomalo djetinjasta.“ Grafičari uglavnom ne prate slijepo modne trendove, ali im oni ponekad daju inspiraciju za njihove ideje.

Podrška modnoj različitosti

Razmišljamo li o tome stvara li ono što smo odjenuli nekakvu sliku o nama? Odgovor može biti i da i ne. Ljudi često osuđuju druge po stvarima koje nose, kako ih nose ili je li ono što nose markirano ili skupo. Govori li taj logo na našoj majici kakve smo osobe ili imamo li uistinu stila? Ne. Ponekad je najbitnije znati dobro iskombinirati odjevne komade kako bismo predstavili svoj stil, a da pritom pazimo da nam se ta kombinacija sviđa i da se osjećamo dobro u njoj. Iako naš odabir

stil života



ne bi trebao biti uvjetovan mišljenjima drugih ljudi, trebamo poštovati druge te se primjereno oblačiti i uzimati u obzir da naše oblačenje ne bi trebalo izazivati nelagodu ljudima u našem okruženju. Kao što smo ranije rekly, važno je imati svoj stil, osjećati se dobro u njemu i znati da je u redu isticati se, jer kako kaže rečenica koju smo već puno puta čuli – svijet bi bio dosadan da smo svi isti.



RIKON

Ovog smo rujna 2023. godine posjetile Rikon, konvenciju znanstvene fantastike u Rijeci

Pišu:

Lea Jurčec, 2.B

Marina Bubalo, 2.B

Rikon se održava redovito od 1996. godine. Konvenciju je započela organizirati udruga Aurora, no 2005. godine organizaciju preuzima udruga "3. zmaj". Rikon se održava uglavnom u prostoru Filozofskog fakulteta u Rijeci te nudi raznolike programe pogodne za sve uzraste i ukuse. Od književnomjetničkog stvaralaštva do najnovijih dostignuća znanstvene zajednice, sve u zajedničkom svjetlu žanra znanstvene fantastike, koja obuhvaća mnoge podžanrove - horror, cyberpunk, steampunk, space opera, vampire, hard SF, fantastika... Različite teme predstavljaju se na predavanjima, radionicama, panelima i okruglim stolovima, filmskim projekcijama, igrama i zabavnim kvizovima - ovakva kombinacija alternativne edukacije pokazala se zanimljivom, uspješnom, nezamornom i vrlo dobro posjećenom. Uz razne štandove s robom, figuricama i društvenim igrama, bila su i razna natjecanja, giveaway natjecanja, predstave itd.

Na Rikonu se pojavljuje i mnogo ljudi, tako i cosplayeri. Cosplay je hobi koji se temelji na maskiranju u razne

likove iz filmova, igrice, knjiga i slično. Zajedno smo razgovarale s jednim cosplayerom koji je prvi put na Rikonu.

Ja sam Ren, iz Zagreba sam i imam 19 godina. Bavim se cosplayem već četiri godine. Ovo mi je šesta konvencija.

S obzirom na to da je Rikon konvencija izvan Zagreba, kako si organizirao dolazak na konvenciju?

Ako idem na konvenciju izvan Zagreba, općenito putujem autom. Ne preporučujem javni prijevoz za put do konvencije, pogotovo ako imate previše propova.

Kako si saznao za Rikon?

Preko prijatelja, cosplay grupa. Dosta mojih prijatelja išlo je na Rikon još prošlih godina, ali zbog COVID-a nisam mogao ići.

Što te od programa Rikona najviše zainteresiralo? Što si od toga posjetio?

Kvizovi, štandovi i natjecanja i njihov 'gaming station', tj. zona za igranje igrice. Usput mi se sviđjelo druženje s drugim cosplayerima i prijateljima.

Bi li se opet vratio na Rikon i zašto?

Da, zbog druženja s prijateljima, upoznavanja novih ljudi. I, realno, zbog trošenja novca na merchandise (robu) iz igrice koje volim ili anime serija i filmova.

Instagram cosplayera: @bakugoren

Rikon ima i nekoliko natjecanja:

1. SFX (special effects) make up natjecanje

2. Cosplay natjecanje

3. Artefakt nagrada

4. K-pop ples natjecanje

Sva se natjecanja održavaju na glavnoj pozornici Filozofskog fakulteta u Rijeci. Na cosplay natjecanju postoji šest mogućih kategorija za pobjedu - četiri za početnike, tri za profesionalce.

Jedna je od nas išla i na cosplay natjecanje, a ovo je osvrt na cijelo događanje.

Lea: Cosplay natjecanje na Rikonu odlično je organizirano, za razliku od drugih konvencija. Svaka konvencija s cosplay natjecanjem ima i *prejudging*, koji mi je stvarao mali stres. Pitali su me kako sam napravila svoj *cosplay*, sve - od materijala do najmanjih detalja. Kad sam bila na redu, jedan od sudaca mi je odmah rekao: „Skidaj šešir!“ Prepala sam se i mislila sam da nije u redu imati cilindar na glavi, ali je druga sutkinja rekla: „Znala sam da ćeš se odmah baciti na taj šešir“, pa mi je bilo lakše.

Jedan od organizatora bio je moj prijatelj Armin koji me je pitao za sve - trebam li nešto za preformanse, poredao nas je od prvog do zadnjeg tko će doći na pozornicu. Usput je natjecateljima podijelio i *Cosplay Clay foam* koji je jedan od najboljih cosplay materijala. Meni je usput dao cijeli plan kako bih mogla napraviti jedan *cosplay* koji sam planirala napraviti već godinama. Pozornica nije velika, iza tebe je slika (po cosplayerovom izboru) i pušta se glazba. Nisam imala pripremljen preformans, ali je prošlo dobro, puno bolje od mojih pojava na Sferakonu i Infogameru. Kada sam sišla s pozornice, malo me ulovila panika, ali su mi dvije organizatorice odmah dale vodu i počele me hladiti. Unatoč maloj panici, svakome bih preporučila da sudjeluje na ovoj ili sličnim konvencijama.



ČOVJEK I TEHNOLOGIJA

Kratko upozorenje za ograničenu uporabu pametnih telefona

Piše:
Tena Kuruc, 1.B

U današnjem digitalnom dobu, tehnologija igra ključnu ulogu u svakodnevnom životu svakog pojedinca, posebno mladih.

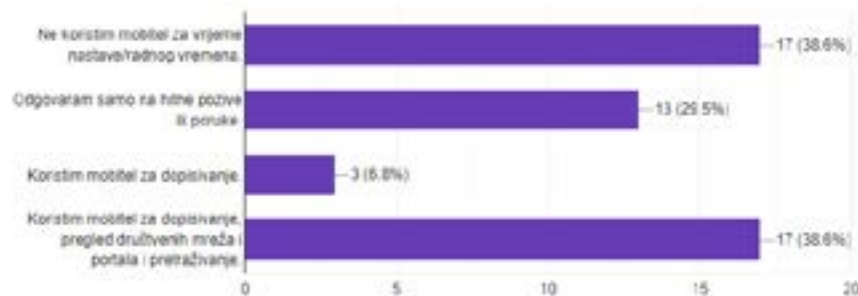
O kruženi smo pametnim telefonima, računalima i raznim digitalnim uređajima, suočavamo se s izazovima i prednostima koje moderna tehnologija donosi. Dokazano je da pametni telefoni uzrokuju cijeli niz zdravstvenih problema, a njihove ozbiljnosti vrlo je malo ljudi svjesno: kratkovidnost, anksioznost, depresija, ovisnost, poremećaji pažnje, poremećaji spavanja, nedostatak kretanja, nepravilno držanje itd. Pametni telefoni vode u različite vrste strahova: strah da ćete nešto propustiti (*fear of missing out*, skraćeno: Fomo) prisutan je kod više od 60 % svih korisnika pametnih te-

lefonta. Nomofobija (*no more phone phobia*) također je vrlo česta pojava.

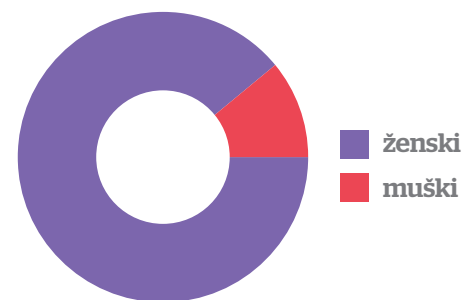
Kada napuštamo sobu gotovo svi uzimamo sa sobom svoj mobitel. Budući da mobiteli mijenja živote milijardi ljudi širom svijeta, posljedice njegove upotrebe iznimno su značajne. Reklame nam obećavaju obogaćivanje života: više sadržaja, više komunikacije, više uštedenog vremena. Međutim relativno malo razmišljamo o negativnim posljedicama. Kako bismo ispitali navike uporabe mobitela, među učenicima škole proveli smo kratku anketu, a njezine rezultate pogledajte u nastavku.

Iz kojeg razloga najčešće koristiš mobitel za vrijeme nastave/radnog vremena?
(Možete izabrati više odgovora)

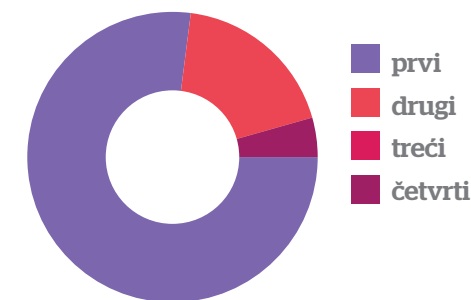
44 responses



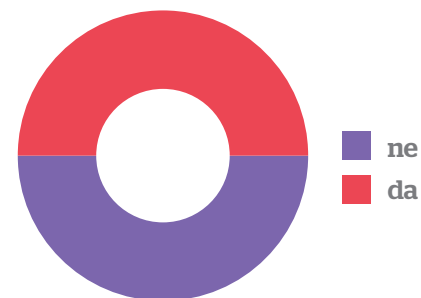
kojeg si spola?



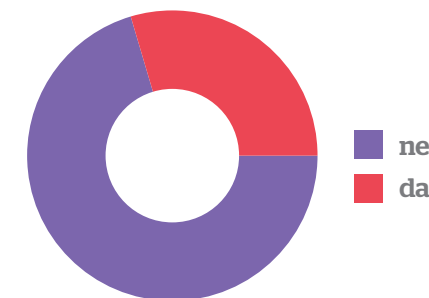
koji si razred?



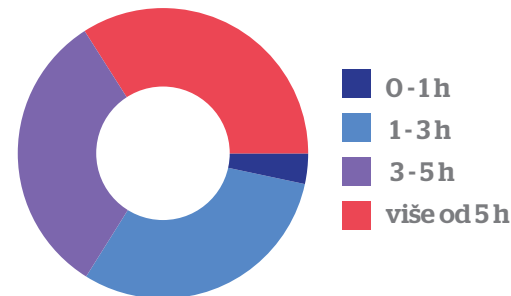
kad provodim vrijeme s drugima, uvijek mi je mobitel na vidiku?



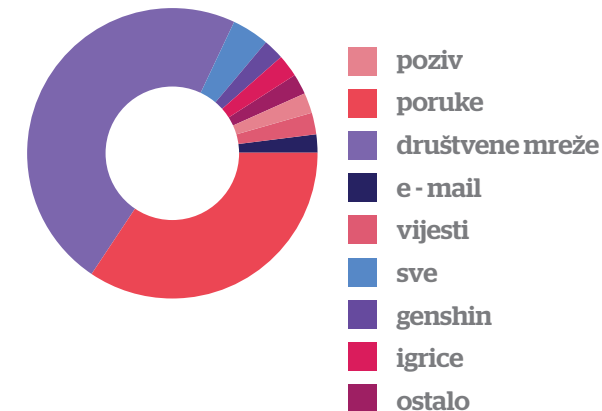
Koristim mobitel dok razgovaram s prijateljima



koliko sati dnevno koristiš mobitel?



u koje svrhe najčešće koristiš mobitel?



Neuspjeh je samo korak na putu do uspjeha

Piše:
Bartol Jukica, 4.C

Odnos uspjeha i neuspjeha i njihov utjecaj na mentalno zdravlje iz perspektive kliničke psihoterapeutkinje Taylor Palmby

Putovanjem kroz život skupljamo bogatstvo iskustava, ono je prožeto usponima i padovima, što stvara složenu tkaninu našeg bića. U središtu pozornosti često blista uspjeh, svojim slavljeničkim sjajem, dok u tišini, skriven iza zastora, leži neuspjeh. Oni zajedno ne predstavljaju samo različite ishode, već su i lekcije koje nas oblikuju, ključni čimbenici koji utječu na naše emocije i na način na koji istinski razumijemo sebe. S vremenom sam shvatio da često zanemarujemo činjenicu da jedno bez drugog ne može postojati te da su uspjeh i neuspjeh neraskidivo povezani u plesu života.

Kako bih ipak stekao dublji uvid u ovaj odnos uspjeha i neuspjeha i njihova utjecaja na naše mentalno zdravlje, obratio sam se Taylor Palmby, psihoterapeutkinji s višegodišnjim iskustvom u kliničkoj psihologiji. Taylor je posvetila svoju karijeru razumijevanju nijansi ljudskih emocija i ponašanja. Njezina nam stručnost nudi jedinstvenu leću kojom možemo sagledati temu, pružajući i znanstveno, ali i ono praktično stajalište. Tijekom našeg razgovora, postavio sam nekoliko pitanja koja zadiru u srž toga koliku ulogu uspjeh i neuspjeh imaju u našim životima. Njezini odgovori osvje-

šćuju psihološke mehanizme koji su u igri te nude smjernice kako se lakše nositi s njima.

Psihološki krajolik uspjeha i neuspjeha

Prije svega, Taylor objašnjava kako naša percepcija uspjeha i neuspjeha značajno utječe na naše mentalno zdravlje. Ako smo usredotočeni na ishod, a ne na uloženi trud, to može imati ogroman utjecaj na naše samopoštovanje, a ono je izravno povezano s mentalnim zdravljem. Ako osoba vjeruje da je uspjela zato što je dala sve od sebe, veća je vjerojatnost da će zadržati pozitivno samopo-

gvak!

uzdanje čak i kada ne dobije ishod kojem se nadala. Nasuprot, ljudi koji uspjeh povezuju s određenim ishodom često se osjećaju nelagodno pa i depresivno kada ne dobiju ishod kojem su se nadali.

Kako nas oblikuju kulturne norme

Uloga kulturnih i društvenih standarda u oblikovanju našeg razumijevanja uspjeha i neuspjeha vrlo je važna. „U društvu koje često veliča uspjeh i stigmatizira neuspjeh, pojedinci mogu osjećati ogroman pritisak ispuniti često nerealna očekivanja.“

Iako ima istine u tvrdnji da naporan rad povećava šanse za uspjeh, malo promašuje cilj, zato što postoje mnogi drugi čimbenici koji utječu na sposobnost osobe da postigne cilj. Ovdje u igru stupaju spol, rasa, seksualnost i društvena klasa. Neki ljudi započinju utrku bliže cilju od drugih, pa im je lakše doći do ishoda kojem se nadaju, ali mnoge zapadnjačke kulture ne priznaju ovu istinu i to može negativno utjecati na samopouzdanje pojedinca ako ne stignu do poslovičnog cilja. Ako roditelji žele podučiti svoju djecu zdravom pogledu na neuspjeh, potrebno je pohvaliti TRUD koji su uložili kako bi ostvarili cilj, a ne ISHOD cilja. Istraživanja pokazuju da to ne samo da poboljšava djetetov odnos s neuspjehom i uspjehom, već ih također potiče da nastave kvalitetnije raditi na zahtjevnijim zadacima.

Preoblikovanje neuspjeha - korak prema mentalnoj otpornosti

Jedan od ključnih uvida koje Taylor iznosi uključuje preoblikovanje neuspjeha. „Gledanje na ne-

uspjeh kao odskočnu dasku, a ne kao prepreku na putu, može značajno utjecati na mentalno zdravlje.“ Uzmimo za primjer odlazak u teretanu. Kad dižete utege, ako idete u teretanu svaki tjedan i dižete iste veličine bućica godinu dana, vjerojatno ste stvarno izvrsni u dizanju tih bućica, ali ne postajete jači na isti način na koji biste bili ako ste progresivno dizali sve teže bućice. Možete „igrati na sigurno“ i ostati u trenutnom uspjehu ili možete preuzeti rizik, putem doživjeti neuspjeh, ali postići uspjeh veći nego što ste ikada mogli zamisliti. Neuspjeh je samo korak na putu do uspjeha, to nije kraj puta.

Je li stvar u tome da nismo uspjeli zato što nismo pokušali ili nismo uspjeli iako smo pokušali? Ta dva pitanja imaju izrazito drugačije značenje, ali ističu važnost toga da damo sve od sebe u neki zadatak, pa čak i ako „ne uspijemo“ svejedno smo ostvarili uspjeh i nešto naučili.

Dilema o vlastitoj vrijednosti

Vežati vlastitu vrijednost za bilo što vanjsko opasna je igra, jer kad se vanjske okolnosti promijene, a to će se dogoditi prije ili kasnije, vaše se samopoštovanje mijenja s tim. Čak i NAJUSPJEŠNIJI ljudi ponekad ne uspiju, zapravo usudio bih se pretpostaviti da su najuspješniji ljudi zapravo češće spremni na neuspjeh nego što su na uspjeh.

Ako je vaše samopouzdanje izravno povezano s uspjehom, ne samo da će vaše samopouzdanje biti nestabilno, već će to vjerojatno značiti i da niste voljni isprobati nešto novo, istraživati, izaći iz svoje „comfort zone“ i rasti, zato što bi to značilo riskirati neuspjeh, a ako neuspjeh prijete



Taylor je posvetila svoju karijeru razumijevanju nijansi ljudskih emocija i ponašanja. Njezina nam stručnost nudi jedinstvenu leću kojom možemo sagledati temu, pružajući i znanstveno, ali i ono praktično stajalište.



**odnos između
uspjeha
i neuspjeha složen je
ples koji značajno
utječe na naše
mentalno zdravlje.**



gvak!

vašem samopoštovanju, takvi bi uložili bili previsoki. Ako svoju definiciju uspjeha temeljite na trudu umjesto na ishodu, to je mnogo zdraviji pristup. Tada postaje pitanje - jesam li danas dao sve od sebe? Jesam li sebi i drugima dao što sam mogao? Jesam li pokazao najbolje što sam mogao u ovom trenutku? U ovom slučaju također moramo priznati da ono što 100 % truda izgleda danas može biti drugačije od onoga kako 100 % truda izgleda sutra.

Suočavanje s usponima i padovima

Kao posljednje pitanje, pitao sam Taylor što bi preporučila u pogledu suočavanja s uspjesima i neuspjesima u životu.

„Za nekoga tko se osjeća preopterećenim svojim neuspjesima, potičem ih da razmisle o nekoliko stvari: 1. svojoj definiciji neuspjeha i 2. jesu li im ti neuspjesi išta donijeli? Lekcija, prilika i promjena. Također ih potičem da si daju prilike za uspjeh svaki dan. STAVI nešto za što ZNAŠ da možeš postići na svoj popis obaveza, učini to i onda prekriži.“

Mislim da može biti od pomoći zapamtiti da SVI ne uspiju i SVI uspiju. To čini stvari barem malo lakšim. Također mislim da se ljudi koji se osjećaju preopterećenima svojim neuspjehom ili su pritisnuti svojim uspjesima često osjećaju tako jer se uspoređuju s drugima. Usporedba nije od pomoći i gotovo je uvijek netočna, jer rijetko imamo 100 % potpunu sliku tuđih uspjeha. Nadalje, ljudi će često govoriti o svom uspjehu, ali rijetko govore o svom neuspjehu. Zbog toga se može činiti da

svi oko vas uspijevaju, ali istina je da je to samo ono o čemu se govori ili se prezentira! U istraživanju postoji nešto što se zove pristranost objavljivanja, a to se odnosi na istinu da će studije koje potvrđuju hipotezu koja je bila postavljena za proučavanje, vjerojatnije biti objavljene, nego one u kojima hipoteza nije dokazana. Uspjesi se objavljuju, a neuspjesi nisu NI U ZNANOSTI!“

Putovanje se nastavlja

Zaključno, odnos između uspjeha i neuspjeha složen je ples koji značajno utječe na naše mentalno zdravlje. Razumijevanjem i preoblikovanjem ovih iskustava te odvajanjem vlastite vrijednosti od svojih postignuća, možemo naučiti upravljati životnim usponima i padovima s većom otpornošću i blagostanjem. Od iznimne je važnosti usredotočiti se na uloženi trud, pa čak i ako nije doveo do ishoda koji smo vidjeli. Baš poput zamršene strukture naših života, svaka nit uspjeha i neuspjeha dodaje snagu i teksturu našoj priči.

PSIHA

OSJEĆAJ PRIPADNOSTI I KAKO GA OSVOJITI

Koliko je važno pripadati?

Piše:
Larissa Belamarić, 1.A

Znate li onaj osjećaj kao da nikamo ne pripadate ili mislite da niste dovoljno dobri pa se osjećate isključenima? Jeste li se osjećali ponekad kao crna ovca u obitelji ili društvu? Bojite li se izreći svoje mišljenje kako vas ljudi ne bi osuđivali? Mnogo se ljudi tako osjeća, a razlog je tomu što žudimo da se uklopimo, nađemo ljude sa sličnim interesima i one kojima možemo vjerovati. Pripadnost je urođena ljudska želja da budemo dio nečega većeg od nas. Kako navodi Centar Restart na svojim stranicama, prvi osjećaji pripadnosti grade se tijekom djetinjstva. Ako smo dobili snažan osjećaj pripadnosti u obitelji koja je podržavala našu individualnost, gdje smo dobivali podršku i imali osjećaj sigurnosti, tada u odraslom životu nećemo tako skliznuti prema lažnim ideologijama. Ako je taj osjećaj

tijekom odrastanja izostao, tražit ćemo „sigurno mjesto“ ondje gdje ono zapravo i ne postoji. Suprotno osjećaju pripadnosti jest otuđenje i izoliranost od drugih koja nije samo fizička, već i emocionalna. Mnogi su od nas osjetili što znači biti okružen ljudima, a u isto vrijeme biti usamljen. Naša čežnja za zajednicom i svrhom toliko je snažna da nas može potaknuti da se pridružimo grupama, odnosima ili sustavima vjerovanja koji našem ranjem unutarnjem biću daju lažan dojam pripadnosti. Često kada i nađemo neku zajednicu u koju se želimo uklopiti, dogodi se da upravo ona traži da promijenimo neke dijelove sebe, odnosno da ne budemo autentični, a zapravo je jedini način da se osjećamo prihvaćenima da mi prihvatimo svoje nesavršeno biće.

PREDNOSTI I NEDOSTACI VIDEOIGARA

Za mlađe je generacije igranje videoigara uobičajena aktivnost. Gotovo je svaki učenik barem jednom probao igrati videoigre, no u većini ih slučajeva učenici igraju svaki dan, jedan sat ili više

Pišu:
Dora Cindrić, 1.A
Veronika Šebek, 1.A



Igranje videoigara nije loše. Svatko se katkada želi zabaviti, no to ne znači da bismo trebali pretjerivati s time i ignorirati sve svoje obveze i životne potrebe. To ne znači da bismo trebali potrošiti sve svoje slobodno vrijeme igrajući, ostajući kod kuće i komunicirajući s drugima samo online. Trebamo paziti sami na sebe, biti odgovorni i obraćati pažnju na to koliko često igramo i koje igrice igramo.

Zamke videoigara

Igranje videoigara, koliko god ih volimo, ima, naravno, negativne strane, i što prije postanemo svjesni njih, to bolje. Teže ćemo postati svjesni njih ako smo ovisni o igranju. Otkad je

došao internet, kada su ljudi počeli raditi videoigre, pojavila se i ovisnost o igranju istih. Začudo, malo ljudi zna da ovisnost ne treba biti nešto poput pušenja ili drogiranja, ovisan možeš biti i o videoigramama, internetu, korištenju elektroničkih uređaja. Koliko god često spominjemo ovisnost i govorimo o njoj, još uvijek se ne zna da ona može biti bilo što bez čega ne možeš živjeti, nešto što prekomjerno upotrebljavaš, nešto bez čega ne možeš normalno funkcionirati. Djeca koja su ovisna o videoigramama najvjerojatnije će se početi agresivno ponašati prema svojim vršnjacima ili roditeljima ako im oduzmu mobitel ili računalo tijekom igranja. To je veliki

pokazatelj da je dijete postalo ovisno i da treba pomoć.

Još je jedan veliki problem kod igranja videoigara da možeš pisati što god želiš. Određene se videoigre igraju tako da su u igrici prisutni drugi igrači s kojima možemo razgovarati u chatu te da zbog toga raste broj ljudi koji su doživjeli neku vrstu cyberbullyinga.

Koliko god puno vremena provodimo online, videoigre nisu glavni razlog tomu. Prema našoj anketi, čak oko 70 % nas provodi sat vremena ili manje dnevno igrajući videoigre, što će vam možda na prvi dojam zvučati kao da je puno, no, kada se ugledamo na neke poznate influencere koji se profesionalno bave upravo tom aktivnošću, možemo zaključiti da je to malo vremena. Kada ih zapravo

igramo, volimo ih igrati sami i s prijateljima. Samo malo više ljudi (oko 5 %) preferira *multi player*, tj. igranje s više igrača.

Nije sve tako crno

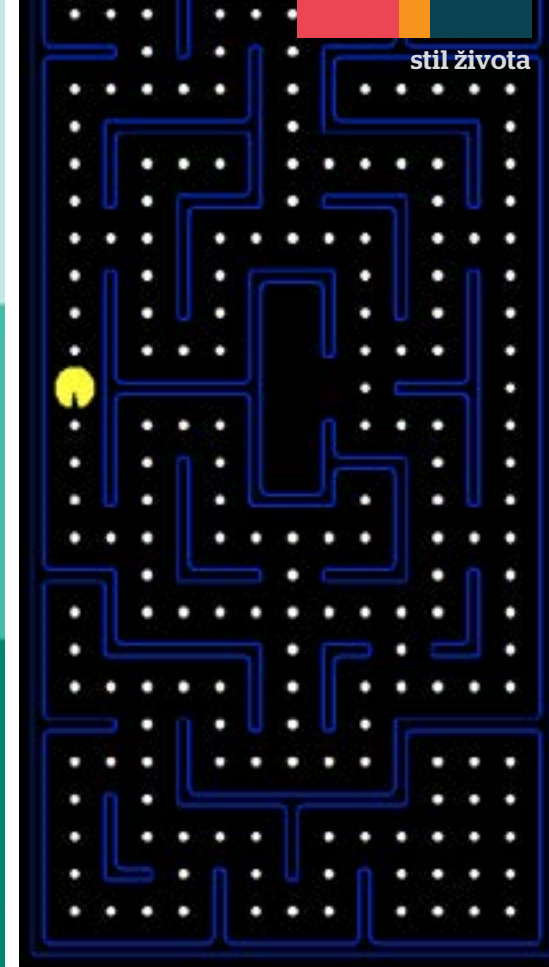
Čak i ako ima više negativnih strana igranja videoigara, ne znači da pozitivne strane ne postoje. Pojavom interneta videoigre su postale dobar način provođenja slobodnog vremena kao i dinamičan oblik zabave koji nudi mnoštvo zabavnih aktivnosti i avantura, ali to vrijeme trebamo redovito kontrolirati kako ne bismo postali ovisni o njima. Jako puno videoigara, naprimjer *multiplayer* igre, pomažu nam razviti vještine timskog rada i važnost suradnje s drugim igračima. Istovremeno nas uče o tome kako gubiti, o važnosti pobje-

de i poštivanje fer igre. Edukacijske su igre dobra kombinacije učenja i zabave; na kreativan način pomažu djeci bolje shvatiti školski sadržaj te im pomažu razviti brzinu donošenja odluka i zaključivanja. Istovremeno su dobre jer imaju alate koji pomažu djeci s posebnim potrebama lakše shvatiti gradivo. Osim toga, naša usredotočenost na različite faze igre može biti korisna i u drugim životnim okolnostima, npr. u trenutku kada radimo matematičke zadatke ili čitamo lekturu.

Igranje videoigara treba dozirati, ali je neosporno da ono ima i neke pozitivne učinke na naš život – razvija našu maštu, memoriju, razvija vještine timskog rada, stoga nemojte biti prekritični kada govorite o videoigramama!



www.nbcnews.com



SREDNJA ŠKOLA

Stari zidovi za novi početak

ŽIVOT U UČENIČKOM DOMU

Piše:
Lea Hrandek, 1. B

Učenici koji počinju živjeti u domu možda to ne pokazuju, ali taj osjećaj je i dalje tu u njima.

Jednostavno je teško.

Učenici na kraju osnovne škole razmišljaju koju će školu odabrati. Hoće li upisati školu u gradu u blizini, udaljenom gradu ili čak u drugoj državi? Oni koji odluče otići u drugi grad, uvijek imaju opciju odabrati život u učeničkom domu. Kako taj život izgleda i koji su njegovi izazovi slijedi u nastavku.

O dabir je učeničkog doma težak, isto kao i življenje u njemu. Mnogima se teško priviknuti na domski život te se ni nakon par godina ne priviknu, dok se neki priviknu odmah. Naravno, to ovisi o sposobnosti osobe da se prilagodi novoj situaciji.

Prva noć u domu otvara Pandorinu kutiju, pitanja se neprekidno množe - je li mi to trebalo? Hoću li smetati nekome? Hoću li se u domu osjećati sigurno? Hoću li se ikada priviknuti na ovakav način života. U većinu slučajeva oni koji odaberu život u domu, u njemu i ostaju. Nekima se jednostavno teško prilagoditi takvom životu. Naravno, taj način života zapravo nije uopće strašan kada se priviknete. Stvar je više o načinu na koji se netko prilagodi drugima i drugi njima. Odlazak u učenički dom većini je prvo odvajanje od doma u kojem su bili 15 godina, odvajanje od obitelji i prijatelja, odvajanje od svoje sobe, stvari pa i navika. Ta spoznaja sa sobom može donijeti i neku nelagodu. To je trenutak u kojem zapravo razumiješ što si sve ostavio/la iza sebe. Neki su sretni zbog toga, no većina je u tom trenutku u tmurnim raspoloženjima. Druga je stvar škola. Tu spadaju svi oni problemi vezani za školu. Gdje se dom nalazi? Kako ću se sprijateljiti s nekime? Kako ću ono, kako ću ovo, ali,

zapravo, kada gledamo malo unazad, vidimo da je sve prošlo jako dobro. Sve koje sam upitala kada im je bilo najteže u domu, odgovorili su da su to bila prva dva mjeseca.

Nošenje s promjenom

Kako je tih prvih par dana ili tjedana teško, mnogi zapadaju u teška stanja. Učenici koji počinju živjeti u domu možda to ne pokazuju, ali taj osjećaj je i dalje tu u njima. Jednostavno je teško. Kao netko tko ima iskustvo života u domu, mogu reći da su i meni u tom razdoblju privikavanja glavom prolazila mnoga pitanja te sam se osjećala preplavljeno osjećajima. Zato je uvijek dobro razgovarati s prijateljima o tome kako se osjećaš. Možda se čak i savjetovati s prijateljima ili poznanicima koji žive u učeničkom domu, ako ne vjeruješ pedagogu ili odgajatelju, jer je i njima ponekad teško vjerovati.

Naravno, kako je to stresno životno doba, velika je vjerojatnost da će tu biti puno suza i svađa. U potpunosti je normalno da cimerice ili cimeri nisu dobri, tj. da ti se ne sviđaju. Uvijek tu postoji mogućnost prebacivanja u drugu sobu. Možda su baš oni bili uzrok toj tuzi i nemiru. Možda je prva ocjena u pitanju. Zbog svog onog stresa nisi stigao/la učiti pa si dobio/la negativnu ili nižu ocjenu. Sve je u

redu. Možeš uvijek pitati za pomoć u svojoj odgojnoj skupini, a, uostalom, svi odgajatelji obrazovani su za to da ti pokušaju olakšati situaciju u kojoj se nalaziš.

Iskustva učenika iz doma

Mnogi su potvrdili da život u učeničkom domu nije lagan. U nekim je domovima lakše, poput doma Novi Zagreb ili Učeničkog doma Tin Ujević gdje higijenski prostor dijeli samo par učenika, dok se u nekim domovima taj prostor dijeli s cijelom odgojnom skupinom. To zna biti podosta nespreno jer ondje nema dovoljno privatnosti. Mnogim se učenicima to ne sviđa te bi rado to promijenili, barem da u taj prostor može ući po jedna osoba, a ne više njih. No, tu bi onda nastao problem jer ne bi bilo dovoljno mjesta za cijelu odgojnu skupinu. Naravno, u domu postoji i blagovaonica. Učenici i učeniце tamo dobivaju sva tri obroka tijekom dana. No, hrana nije uvijek dobra. Neki domovi imaju mogućnost biranja jela, ali to su samo neki. Kako se ponekad ne možete najesti od pripremljene hrane, uvijek je dobro imati nešto za jelo u sobi. Mnogima se i to ne sviđa jer već kada njihovi roditelji plaćaju, barem da dobiju neko jelo da se mogu najesti. Mnogi bi radije da se cijeli dom dogovori oko jela ili da postoji više jela na izbor. U domovima postoje različite prostorije za učenje i druženje. Postoje dnevni boravci, knjižnice, prostorije s računalima i opremom, teretane i prostorije za učenje. Naravno, i to ovisi od doma do doma. Od domske opreme ne treba previše očekivati. To uglavnom nisu najnovija računala ili oprema za treniranje, ali je dovoljno da se napravi neki jednostavniji zadatak. Postoje problemi kod knjižnica jer neke knjižnice nemaju sve knjige za lekturu ili knjige koje su potrebne. Ponekad neke stvari koje su potrgane u teretani dugo se ne poprave ili zamijene. To je jedan od problema. Učionice za učenje su također dosta veliki problem, neki domovi ih uopće nemaju ili ih imaju, ali nedovoljno. Ti prostori u dosta slučajeva znaju biti dosta nepraktični te su učenici podosta ljuti što ne mogu imati normalan prostor za učenje u kojem se osjećaju ugodno.

Kakva god promjena bila, treba osvijestiti da postoje i drugi učenici u učeničkom domu koji se osjećaju kao i ti. Možda prostor i cimeri nisu savršeni, možda ti ne odgovara stega koja postoji u domu, možda ondje nećeš pojesti najbolja jela, ali dolazak u novi grad i upoznavanje novih ljudi, kao i obrazovanje u školi koju si odabrao/la, mogu maknuti fokus s negativnih stvari i pomoći ti da prepoznaš sve mogućnosti koje ti se pružaju dolaskom u novu sredinu.



gvak!

COMFORT FOOD

Što TO skrivaš u ladici?

Slatki i slani zalogaji koji grafičarima donose utjehu

Piše:
Lola Karadžija, 4.C

Svatko ima drukčiji ukus u modi, u glazbi i odabiru hrane. Netko više voli slano, netko više voli slatko. Hrana za utjehu, odnosno *comfort food*, nešto je za čime smo svi posegnuli barem jednom u životu, a sigurno smo okusili i guilty snack. Slano i slatko koje jedemo u sreći i tuzi, omiljene grickalice i zalogajčići, dobro su poznati i učenicima naše škole pa smo odlučili među njima provesti anketu kako bismo saznali što najviše vole grickati.

Omiljene grickalice

Najzastupljenije su slatke poslastice - bilo kakav oblik čokolade, bilo da je to čokoladna torta, *brownies* ili *soft chocolate chip cookies*. Iako nužno ne uključuje čokoladu među svojim sastojcima, još je jedna slatka poslastica kava, topla ili hladna. Od slanih poslastica tu se nalazi i konkretna hrana kao pizza, pire krumpir i makaroni sa sirom, ali i klasičan oblik grickalice kao čips s umakom, nachosi i pomfrit. Sve se vrste grickalice jedu nakon teškog prekida ili nakon loše napisanog testa, ali jedan od najčešćih razloga jest jednostavno zato što si tinejđer.

Što grafičari jedu

Prema najnovijim statistikama, većina grafičara jede slatke grickalice, u što se ubrajaju magični browniji,

šareni koktelčići i pjenušavi sok od jabuke koji neki svrstavaju i u slane grickalice. Od slanih se grickalice ovdje nalaze uglavnom bijeli štapići, koje čak 90% škole preferira. Ako se kojim slučajem niste pronašli na popisu, onda najvjerojatnije niste grafičar i samo ste u prolazu ili ste tek u prvom razredu.

A sad, nakon ovih podataka, ova su prave, stvarne informacije i podaci iz ankete. Više od pola škole radije bira slane grickalice, i to uz film ili seriju, a kad odabiru slatko, najviše se tu pronalaze cure u svoje najdraže vrijeme mjeseca ili jer im se jednostavno samo jede nešto slatko. Među podacima vidimo da su grafičari, kao i svi ostali tinejđeri, dosta škrti pa svoje slatkiše i grickalice skrivaju u svojoj ladici, ali ne u onoj u kojoj drže čarape.

I za kraj, grafičari su doista savjesni ljudi i shvaćaju da ono što jedu nije zapravo zdravo i da bi trebali to promijeniti, ali kad pogledaju na drugu stranu, njima se to zapravo uopće ne da mijenjati i ne žele se nervirati oko novih recepata i izmišljotina. Neki ne žele riskirati, a neki su samo lijeni. Da bismo to promijenili - loše navike i pokvarene zube, ispod se nalazi kratki recept za ne toliko zdravi kolač, od čokolade, naravno, pun ljubavi.

gvak!

Piše:
Andreas Antolić, 1.A

Svatko se ponekad osjeća depresso-ekspreso, možda traje samo jedno popodne, možda par dana jer jednostavno nije tvoj tjedan, pa umjesto da ležiš u krevetu ili spavaš, možeš sa mnomo napraviti jedan odličan comfort food za sve one koji vole malo slatkoće u teškim trenucima. Zaista mislim da čokolada uvijek može pomoći pa nakon što ovo napravite, možete otići u sobu upaliti laptop i oživjeti svaku tužnu scenu kako glavni lik (pst... to si ti) sjedi ogrnut dekom gledajući seriju i jedući nešto slatko, ali uvijek zapamti - ništa nije toliko slatko kao ti!

Eggcitement

Nutella Nirvana

Mixology Magic

Mikrovalna Mambo

Zazubičasto-utješujuća torta

SASTOJCI:

1 kokošje jaje (lupano s entuzijazmom)
90 g Nutelle (ekvivalentno 1/4 šalice + 1 žlica čiste radosti)
30 g višenamjenskog brašna (2 žlice glatkoće)

upute:

Prigrllite Eggcitement:

Nježno tucite jaje, šapćući riječi ohrabrenja poput: „Baš si fantastičan!“

Nutella Nirvana:

Zaronite u staklenku Nutelle s neobuzdanom radošću i grabite 90 g (ili dok ne odolite lizanju žlice).

Snaga brašna:

Dodajte 30 g višenamjenskog brašna, prosijte ga kao da posipate sreću u svoj dan.

Mixology Magic:

Promiješajte smjesu kao da stvarate napitak za trenutnu sreću. Bonus bodovi ako pritom plešete.

Majstorstvo šalice:

Pronađite šalicu koja govori vašoj duši, po mogućnosti onu koja kaže: „Ja sam vaše ugodno utočište.“

Ulijte i obožavajte:

Ulijte svoju smjesu u šalicu, zamišljajući je kao malenu jestivu oazu u pustinji vašeg dana.

Mikrovalna Mambo:

Stavite svoju šalicu u mikrovalnu pećnicu i malo zaplešite dok djeluje. Kuhinja je vaš plesni podij!



Valcer iščekivanja:

Pričekajte da se mikrovalna oglasi zvučnim signalom. U međuvremenu vježbajte svoje najbolje plesne pokrete.

Uživajte u toplini:

Pažljivo izvadite svoju tortu, osjećajući kako toplina zrači vašom dušom. Upamtite, ovo je vaš trenutak.

Izborna - udobni dodaci:

Prilagodite s malo šlaga, mrvicom radosti ili mrvicom nostalgije.

Uživajte u spokojstvu:

Odvojite trenutak i uživajte u svakom zalogaju. Ova torta nije samo desert; to je topli zagrljaj za vaše okusne pupoljke.

Podijelite ugodu:

Ako se osjećate posebno velikodušno (ili ste imali previše udobnosti za jedan dan), podijelite radost s prijateljem. Uostalom, sreća je najbolja kada se dijeli!

Uživajte u svom divnom putovanju tortom!

FILM
MATHEIUA KASSOVIZA

Rađanje **MRŽNJE** u uljuđenoj i tolerantnoj Europi

Francuski crno-bijeli film iz 1995. koji prati život trojice prijatelja tijekom velikih nemira u predgrađu Pariza kao da je snimljen danas

Piše:

Alexander Relić, 3.C

„Zasad je sve u redu.

Zasad je sve u redu.

Zasad je sve u redu“, prolazeći svaki kat, čovjek koji pada s nebodera uvjerava se da je zasad - sve u redu. U društvu koje pada u propast, što je još moguće nego uvjeravati se da je sve u redu? To pitanje postavlja Mržnja (La Haine), francuski crno-bijeli film iz 1995. Na redateljskom stolcu sjedi Mathieu Kassovitz, a u glavnim su ulogama Vincent Cassel, Hubert Koundé i Sayid Taghmaoui. U svakom svom elementu ovaj film iskazuje genijalnost - od kinematografije do dijaloga, La Haine (Mržnja) zna točno što radi. Na ulicama Pariza izbija nemir, a u policijskom pritvoru je na smrt prebijen jedan mladić. Vinz pronalazi pištolj i prijeti da će ubiti bilo kojeg policajca ako njegov prijatelj

umre. Pratimo sljedeća 24 sata njegova života i života njegovih prijatelja - Sayida i Huberta.

Apsurd – istovremena prisutnost čovjeka i svijeta

U početku upoznajemo Sayida, Arapa koji predstavlja nevinost i naivnost. Sljedeći je Vinz, Židov koji predstavlja ljutnju, agresiju i neumoran poriv za promjenom. Posljednjeg upoznajemo Huberta, Afro-Francuza koji predstavlja zrelost, inteligenciju i, opet, želju za promjenom, no na miran način. Situacija u kojoj se trojica prijatelja nalaze u filozofskom je smislu apsurdna, kao i ona u kojoj Sizif gura stijenu uz planinu, samo da se otkotrlja nizbrdo kada dostigne vrhunac. U takvoj se situaciji Vinz, Sayid i Hubert nalaze, i, prirodno, dolazi do reakcije.

Likovi u filmu punim plućima pokušavaju promijeniti situaciju u kojoj se nalaze, no u svakom potezu ih nešto zaustavi, bilo da je to sistem u kojem se nalaze, manifestacije tog sistema, to jest policija, ili oni sami.



Filozof Albert Camus rekao je da postoje tri reakcije na apsurd svijeta: samoubojstvo, filozofsko samoubojstvo i prihvaćanje apsurga. Sayid predstavlja samoubojstvo, ne radeći ništa da bi promijenio situaciju u kojoj se nalazi. Vinz predstavlja filozofsko samoubojstvo, buneći se protiv situacije u kojoj se nalazi; agresijom i ljutnjom brani se od prihvaćanja uzaludnosti svoga truda. Hubert, na drugu stranu, predstavlja prihvaćanje apsurga, reagira dozom zrelosti i mira te prihvaća situaciju u kojoj se nalazi i živi usprkos njoj - no, želja da se makne iz geta nalazi se duboko urezana u njegovim kostima.

Izolacija i marginaliziranost

Kassovitz doslovno prikazuje kako se likovi osjećaju maleno i nebitno, koristeći širokokutne objektivne u pro-

storima s nabijenim zgradama, malim stanovima itd. Time ih u kadru čini malim, a prostor oko njih čini se ogromnim. No, likovi ujedno i komuniciraju taj osjećaj, naprimjer, Vinz u jednom trenutku kaže: „Osjećam se kao mrav, izgubljen u intergalaktičkom svemiru.“ Kada Vinz, Sayid i Hubert krenu u centar Pariza iz periferije u kojoj žive, počinje se snimati u užim kadrovima, uskraćujući Parizu njegovu ljepotu, što dalje učvršćuje osjećaj izolacije.

Likovi u filmu punim plućima pokušavaju promijeniti situaciju u kojoj se nalaze, no u svakom potezu ih nešto zaustavi, bilo da je to sistem u kojem se nalaze, manifestacije tog sistema, tj. policija, ili oni sami. Glavni likovi žive na periferiju grada, tzv. Banlieue. Dobivamo uvid u njihove obiteljske živote, odnose s prijateljima i susje-

gvak!

dima, ali i njihove odnose sa sistemom koji ih pritišće u same margine društva. Imaju osjećaj da su samim postojanjem griješili, kao što se vidi u sceni na krovu, gdje policija zauzastavlja njihovo druženje i roštilj, gdje policija, ustvari, uvodi nemir u situaciju. Nisu ni sigurni u centru Pariza, što se vidi nakon posjeta Asterixu (ili Snoopyju, ovisno o prijevodu), Sayid i Hubert uhićeni su i premlaćeni iz čistog mira, a Vinz uspijeva pobjeći. Time nam je rečeno ujedno i to da se prijatelji udaljavaju jedan od drugog, Vinz koji bježi i ostavlja Sayida i Huberta te i to da je rasna diskriminacija u Francuskoj dio svakodnevnice za mnoge. Marginalizirane skupine često se osjećaju izolirano, odbačeno i ljuto. Mržnja nije presramežljiva to pokazati u potpunosti.

Vlast i sukob

U cijelom filmu dolazi do raznih sukoba - ljudi u slamu (franc. Banlieue) u svojoj borbi protiv manifestacije sistema koji ih tlači, bila to policija ili utjecaj sistema na njih. No, sve se to može sažeti u jedan simbol - pištolj. Pištolj ima neizmjernu moć i bitnost protagonistima, omogućujući im najjači udarac neprijatelju - ubojstvo policajca. No, njihova je moć u potpunosti našminkana, preuveličana. Kada se Vinzu ukaže prilika da ubije neonacista, odustaje i počne se gadići samome sebi. Zbog toga što Vinz nema nikakve stvarne vlasti, ne stoji ni na kakvom društvenom pijedestalu, ne može zloupotrijebiti tu vlast, ubijajući „neprijatelja“. Policija, s druge strane, naizgled ima apsolutnu prevlast nad gradom koji bi trebala štiti. Gledamo policajce kako degutantno i nemilosrdno maltretiraju i tuku Sayida i Huberta, u sceni nakon posjeta Asterixu/Snoopyju. Hubert se opire, dok policajci uče početnika kako mučiti zatvorenika. Hubertovo je opiranje, naime, uzaludno.

Nakon što izađu iz policijske postaje, Hubert i Sayid ne osjećaju žudnju za osvetom. Potvrđena je mržnja prema policiji, smatraju mučenje uobičajenim. Reznirani, prihvate kašnje-

nje na vlak kući u predgrađe. Sve nećeće prihvaćaju rezignirano. Rane, slomljeni nos, sve je uobičajeno i dio svakodnevice. Tumaraju Parizom prema domu. Izmoreni, ali rezignirani stignu kući, u relativnu sigurnost. Priroda je svake vlasti da čuva svoju opstojnost, svoju hinjenu vanjsku manifestaciju, poželjni privid odraza u ogledalu; projekciju koju po svaku cijenu želi očuvati nad onima kojima vlada. U posljednjoj sceni dolazi do raspada te slike jer u samo jednom djeliću sekunde, spontanom trzaju prsta, usred panike i ushita jer je uhvatio prestupnika (Vinz), policajac povlači obarač i slučajno ispali metak. Smrt je izvan kadra. Nije važna. Kao izgaranje zvijezde koju nitko nikada nije vidio. Vinzov beznačajni život ugasne. Hubert napušta svoju filozofsku poziciju te uperi pištolj u policaj-

ca. Sayid zatvara oči. Policajac uperi pištolj u Huberta. Bijelo svijetlo obasja Sayidovo lice. Film završava. Posljednji sukob u filmu završava bez razrješenja.

Smisao u besmislu

Mržnja je iskaz apsurdna ljudske sudbine, kao već spomenuti primjer Siziifa, svi guramo svoju stijenu uz brijeg, a svi je i lovimo kada se kotrlja nazad. Uz svu svoju akciju, napetost i humor, Mržnja je realan portret života sa stavom i mišljenjem. Kaže nam da se borimo, da živimo usprkos svemu što nas tlači. „Radi se o društvu u slobodnom padu. Na putu dolje stalno govori sebi - zasada je sve u redu, zasad je sve u redu, zasad je sve u redu. Ali ne radi se o tome kako ćeš pasti, već o tome kako ćeš sletjeti.“



FILM CHARLOTTE WELLS: AFTERSUN

ŠTO DOLAZI POSLIJE SUNCA?

Drama o sjećanjima, bliskosti i boli koju je nemoguće zauzdati

Piše:

Alexander Relić, 3.C

Dvadeset godina nakon posjeta Turskoj, u hotelu koji polagano vene, sada odrasla Sophie razmišlja o vremenu koje je provela s ocem Calumom. Na Caluma je pala sva težina očinstva kada, tada jedanaestogodišnja, Sophie prelazi u adolescenciju. Kroz Sophieine oči gledamo čovjeka koji nam se predstavlja kao snažan, idealiziran, no iznutra se nazire borba, jedna nepisiva krhkost i ljudskost koju je nemoguće u potpunosti prekriti. Sada odrasla, miri se sa slikom oca kojeg je poznavala te s onim ocem koji joj je uvijek ostao dalek i stran.

Charlotte Wells, koja je napisala scenarij i režirala film, predstavlja nam svoj dugometražni debi. Film je u kritikama pobrao brojne pohvale, s raznim nominacijama i nagradama na prestižnim filmskim festivalima, kao što su Cannes, BAFTA te nominacija za Oscara.

Bitno je napomenuti da je priča u filmu postavljena retrospektivno. Sve što se događa fragmenti su sjećanja, osjećaji, pretpostavke i snimke snimane VHS videokamerom. Sophie više ne pozna svoga oca te se bori s vlastitom memorijom u nadi da će Calum ostati bar malo dulje s njom.

Na samom početku filma, kada Sophie i Calum stignu u svoj oronuli hotel, Calum se iskrade na balkon i popuši cigaretu. Sophie u međuvremenu spava, umorna od dugog putovanja. Calum u tišini pleše dok mu cigareta visi iz usta. Pokušava smiriti ono što ga peče iznutra. Ruka mu je prekrivena gipsom. Oči su mu umorne. Calum je čovjek koji pati u tišini, kao i mnogi od nas. Nije

nam izričito rečeno da Calum pati, no njegova prikrivena tuga, bol i melankolija nama je kao gledateljima očita. Prikriva je i čuva, ne puštajući ikome da je vidi. Sa samo 20 godina postao je otac - dok neopisivo voli svoju kćer, tuguje za godinama koje je propustio time što je postao otac tako rano.

Jedno od ključnih obrazaca procesa tugovanja traženje je bilo kakvih poveznih točaka s izgubljenom osobom — bilo kakvog podsjetnika, nekog sjećanja ili osjećaja koji je pružila. Napraviti ćemo sve samo da je vratimo, ali u tom traženju i trudu nalazi se problem u koji sada odrasla Sophie upada... Ne možemo nikoga vratiti.

Sophie dolazi do iste dobi u kojoj joj je otac umro, podsjećajući je na sve što nije mogla shvatiti kada je imala 11 godina. Možda se i krivi, gledajući i sjećajući se tog posjeta Turskoj. Znajući kraj, lako je upasti u okove krivnje, ali rijetko tko opaža znakove lošeg mentalnog zdravlja; a i uz to, kada čovjek tone, svojevolumeno, s kamenjem zavezanim za prsa, teško je odlučiti ispružiti ruku te viknuti: „Upomoć!“ Teško je izreći pozdrave, teško je oprostiti se s nekime, pogotovo ako je to posljednji put.

Pri kraju filma, posljednji dan boravka Sophie i Caluma u Turskoj, oni zaplešu u hotelu. Sophie grli svoga oca, svom snagom stiže se uz njegova prsa, dok Queen i David Bowie pjevaju sumoran, ali i beskrajno tužan stih: „Ovo je naš posljednji ples“. Grlite ljude koje volite i ne puštajte ih dok ne postane neugodno.



gvak!

HOLIVUDSKI MITOVI

SHOOTOUT

ILI SHOWBIZ?

Holivudski fiktionalni frontir



Piše:
Maša Boban, 3.C

Svi smo gledali westernne ili čuli legende o Divljem zapadu i upoznati smo s imaginarijem koji je stvoren - pucnjave, krađe, salonske tučnjave i divlje bande kriminalaca, stoga možemo zaključiti da je život kauboja bio divlji, uzbudljiv i pun novčanih nagrada, zar ne? Pa, ne baš. Kauboji su imali svoje gradove, naselja, i druga mjesta stanovanja, i Hollywood često prikazuje ta mjesta kao puna pucnjava i tučnjava, ali to nije točno. Većina je naselja imala vrlo strogu kontrolu vatrenog oružja, strožu od Amerike danas. U poznatom gradu Toombstone, naprimjer, niste smjeli nositi pištolj ili bilo kakvu drugu pušku bez dozvole, u Dodge City u Kansasu uveli su zakon 1878. koji je zabranio bilo kakvo nošenje vatrenog oružja na ulicama grada. U većini je gradova

bilo slično, zabrana nošenja bilo kakvog oružja (puška, pištolja, noževa itd.) na ulicama grada. Jedino gdje je oružje bila dozvoljena bilo je izvan granica grada i u svojem domu ako stanujete u gradu. Svi, kao i danas, htjeli su miran i normalan život, nitko se nije htio tući ili ubijati ili raditi drugima probleme, osim ako nije bilo drugog izbora. Ljudi, pogotovo kauboji, već su imali dovoljno problema na svojem tanjuru, jedan od njih bijaše manjak hrane na tom tanjuru i manjak novca u džepovima.

Plaća je bila jako loša, ako ste je uopće dobili

Ako ste bili kauboj, imali ste dva izvora plaće: tjeranje stoke (eng. "cattle drive") ili posao na farmi. Tjeranje stoke s jednog kraja Amerike na drugi bio je težak posao, obično je trajao mjesecima i, vodeći vas na put duži od tisuću milja, za sav taj posao

gvak!

biste obično dobili oko 100-150 dolara, što bi u današnjem novcu bilo oko \$2,329.08 - \$3,493.61, i to nije velika plaća! Konjska oprema poput sedla bi vas u tadašnjoj valuti mogla stajati oko 18 dolara, pištolj oko 30 i prihvatljivi konj oko 150. Sve je ovo bilo očekivano jer je posao kauboja bio najniža vrsta posla, posao koji su jedino u pravilu radili ljudi jer nisu imali nikakvog drugog izbora zbog različitih razloga. Većina je kauboja bila izbačena iz društva zbog manje edukacije ili novca, seksualne orijentacije ili, najčešće, rase.

Gotovo polovica kauboja nisu bili bijelci

Protoverzije američkih kauboja zvale su se "vaquero" i došli su is Španjolske tijekom kolonizacije Amerike, od njih su američki domorodci (znani kao "Indijanci") naučili kako jahati konje i kontrolirati stada goveda, i tako su nastali prvi kauboji! I kada je došlo zlatno doba Divljeg zapada, kauboji su još uvijek bili vrlo raznovrsni. Robovi su razvili vještine čuvanja stoke koje su bile jednake tadašnjim kaubojima koji čuvaju stoku, što je bila točno profesija kojoj se većina pridružila nakon rata jer je bila jedna od profesija koja je zapošljavala i druge rase. Tako su kauboji dobili svoje ime, izvorno su Europljane nazivali "ranch hands" (čuvarima ranča), a crnce su zvali "cowboys".

Ovisi od mjesta do mjesta, ali brojke koje se ističu su sljedeće - do kraja 19. stoljeća 45% američkih kauboja bili su crnci, Meksikanci, mješovite rase ili američki domoroci. U Hollywoodu, i

povijesti općenito, imena i životi ovih kauboja, iako su bili gotovo većina, bili su zaboravljeni bez pitanja zbog rasizma i diskriminacije. Većinom, jer su svi pokušavali preživjeti u divljini s plaćom jedva dovoljnom da si kupe hranu, kauboji nisu puno diskriminirali jedni druge. Ta potreba za preživljavanjem u divljini i želja za suradnjom bilo s kime da to postignu isto ide protiv jednog velikog kaubojskog mita - njihova sukoba s domorodcima.

Američki domorodci i kauboji nisu se često sukobljavali

U romantiziranim pričama o Divljem zapadu sukobi između kauboja i američkih domorodaca često zauzimaju središnje mjesto, međutim, povijesni zapisi daju drugačiju sliku, otkrivajući da miran suživot nije bio neuobičajen. Kauboji koji su prolazili zemljom, često su nailazili na plemena puna razumijevanja koja su, umjesto da se sukobljavaju, uspostavljala pragmatične sporazume. U izvanrednom prikazu diplomacije, neka plemena odlučila su se za suradnju umjesto sukoba. Prepoznajući prednosti trgovine, mnoga su plemena dopuštala kaubojima nesmetan prolaz njihovim teritorijem u zamjenu za robu koju su cijenili - krave. Ovaj obostrano koristan dogovor omogućio je dvjema skupinama miran suživot, prkoseći stereotipima o vječnom sukobu. Dok ponovno razmatramo priče Starog zapada, postaje očito da su suradnja i kompromis odigrali značajnu ulogu u poticanju sklada između kauboja i američkih domorodaca, izazivajući konvencional-



Svi, kao i danas, htjeli su miran i normalan život, nitko se nije htio tući ili ubijati ili raditi drugima probleme, osim ako nije bilo drugog izbora.



HOLIVUDSKI MITOVI

ne priče o stalnim sukobima na granici.

Rodeo originalno nije bio nikakav spektakl

Rodeo, izveden iz meksičke prakse rukovanja stokom, razvio se iz ključne metode odabira i upravljanja stadima. To je uključivalo držanje, sortiranje, žigosanje i kroćenje stoke, pretvarajući je iz divlje u pripitomljenu. Izraz 'rodeo' nije sažimao samo akciju, već i mjesto i pripitomljenu stoku. Rodeo je bio obično oko dva-put godišnje, i bila bi samo hrpa kauboja koja umorno rade svoj posao loveći krave par tjedana. Proslave i natjecanja nisu bila jako česta.

Nakon američkog građanskog rata koncept je prešao na američki zapad, kulminirajući prvim zabilježenim natjecanjem 1869. godine. Prescott, Arizona, proglasio je inauguracijski profesionalni rodeo 1888. godine, postavljajući temelje za uzbudljivi spektakl kakav danas prepoznajemo.

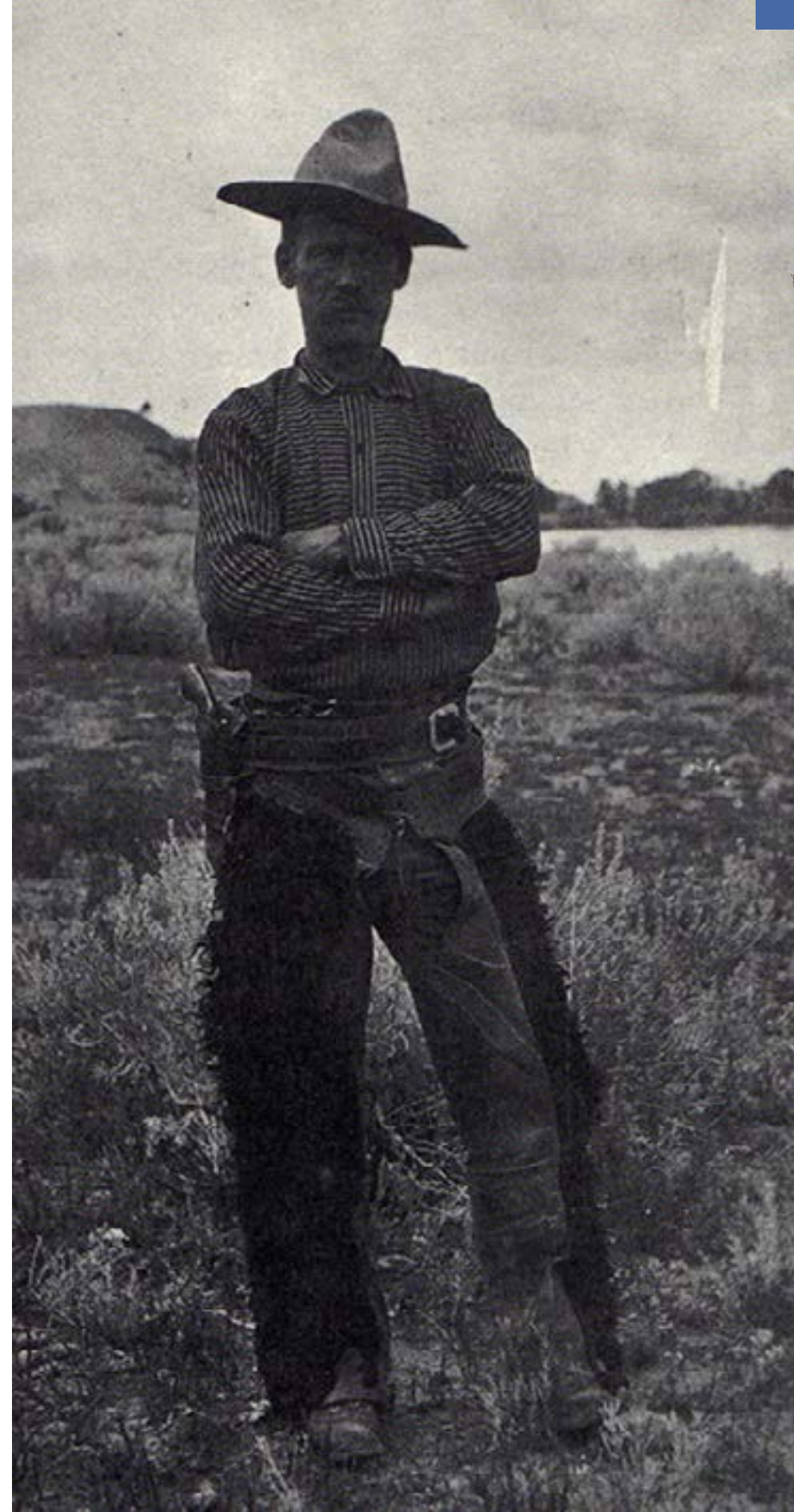
Puno poznatih "kauboja" nisu bili kaubojski, a ni dobre osobe

Spomenimo par poznatijih! Suprotno romantiziranoj slici Jesseja Jamesa kao narodnog heroja kaubojskog, a on je bio gorljivi pristaša Konfederacije tijekom građanskog rata, upuštajući se u nasilna djela bez milosti. Njegovo je naslijeđe zaraženo mračnijom stvarnošću, dok povijesni izvještaji otkrivaju nemilosrdnu osobu čije je djelovanje poticalo rasizam i odanost Konfederaciji.

Čuveni Wild West Show Buffalo Billa, iako slavljen zbog prikaza života na granici, bio je narušen uključivanjem brojnih lažnih kaubojskih i fabriciranih priča. Unatoč njegovu imidžu kao simbola Starog zapada, predstava Buffalo Billa Codyja često je skrenula u teatralno pretjerivanje, potičući optužbe za prijevaru i postavljajući pitanja o autentičnosti kaubojskog iskustva koje je prezentirao. Billy the Kid, originalno Henry McCarty, bio je mladi odmetnik čiji su život oblikovali siromaštvo i društvene nevolje u kasnom 19. stoljeću. Njegov pad u život pun zločina proizšao je iz surove stvarnosti njegova vremena i odražavao borbe mladosti, a ne romantiziranu figuru često prikazanu u folkloru i popularnoj kulturi. Kaubojski Hollywooda prekriveni su u lažima koje se pletu oko svakodnevnog života na Divljem zapadu, financijskog i socijalnog statusa kaubojskog u tom vremenu i o rasizmu i diskriminaciji koje su dovele većinu kaubojskih u tu profesiju. I povijesni kaubojski tog vremena koje se spominju bili su ili nemilosrdni ubojice, ili prevare ili mladi koji su upali u svijet kriminala. Kaubojski život bio je prljav, tužan, usamljen, bolestan, bez puno herojskih pucnjava i časti, i vrlo vjerojatno kratak, ali možda su prava sreća Divljeg zapada bili prijatelji koji su kaubojski stekli na svom putu s jednog kraja Amerike na drugi.



Unatoč njegovu imidžu simbola Starog zapada, predstava Buffalo Billa Codyja često bi skrenula u teatralno pretjerivanje, potičući optužbe za prijevaru i postavljajući pitanja o autentičnosti kaubojskog iskustva koje je prezentirao.



IZBIMOHŠ TI I NOI OOHŠ

gvak!

Pojavio se i nestao kao meteor

Piše:
Tea Miletić, 1.A



Učenici naše škole održali su kratak nastup u učionicama svoje škole gdje su interpretirali pjesmu Hercegovina u čast godišnjice rođenja Antuna Branka Šimića. Učenici su bez najave ulazili u razrede i interpretativno čitali pjesmu, a medijski tehničari u pratnji snimali su cijeli proces, osobito reakcije učenika i nastavnika. S obzirom na to da ova akcija nije bila najavljena, većina je učenika bila zbunjena i nije znala zbog čega se takav događaj održava u učionicama. Učenici su se međusobno zbunjeno pogledavali i tiho su promatrali svoje prijatelje kako čitaju tekst koji dotad nisu čuli. Nastavnici su, za razliku od nekih učenika,

znali da se radi o godišnjici rođenja Antuna Branka Šimića. Svi su bili ugodno iznenađeni, a učenici su se složili da takvih događaja treba biti više. Antun Branko Šimić bio je hrvatski pjesnik, kritičar i prevoditelj. Rođen je 1898. i umro 1925., a imao je samo 27 godina. Tijekom svog života bodrio je ljude i nadahnuo ih svojim pisanjem. Pisanjem pjesama bodrio je i sebe u teškim razdobljima svojeg života, u vrijeme kada je bio bolestan. U njegovu čast održala se kulturna manifestacija Šimićevi susreti. Kako je izgledalo obilježavanje njegove godišnjice rođenja u našoj školi, možete pogledati u videu na YouTubeu.

POEZITIVA u Knapu

Nakon natječaja na koji je pristiglo 47 pjesma učenika srednjih škola u Republici Hrvatskoj, pobjedničke smo radove predstavili 16. lipnja u Knapu s kojim već godinama uspješno surađujemo. Na promociji pjesničkih radova pridružila nam se autorica Monika Herceg, čiju smo pjesmu uvrstili u tekst natječaja koji je bio inspiriran motivom tijela u poeziji. Monika je govorila o važnosti poticanja pisanja poezije među mladima, o hrabrosti koju treba imati kako bi se autor izložio čitateljima, ali i važnosti postojanja poezije kao utočišta. Program su, osim učenika koji su pročitali pjesme pobjedničkih autora, uveličali i naši mladi glumci monolozima – Ana Ugrina i Patrick Krešić, te Marta Hribar izvedbom dviju klasičnih kompozicija na gitari. Program je vodila Amina Gromila, a Petra Samoščanec, osim čitanja pjesme, izradila je plakat za događanje u Knapu.



Dani kruha i kolača

Piše:
Tea Miletić, 1.A

Za neke su Dani kruha samo običan dan kada rade i jedu što žele, a u našoj su školi oni obilježeni podsjećanjem na važnost izražavanja zahvalnosti za kruh i sve plodove zemlje te za podizanje svijesti o važnosti zdrave prehrane i ekološke proizvodnje. Nastavnici i učenici uključili su se u sudjelovanje u obilježavanju Dana kruha pečenjem i pripremom domaćih delicija koje su donijeli u školu kako bi se svi njima mogli počastiti. Nismo htjeli propustiti ovaj važan dan pa smo ga proslavili zajedno 19. listopada 2023. Nastava je održala normalno, ali ovaj se dan svejedno razlikovao od drugih jer su hodnici škole bili puni. Na drugom je katu bio postavljen stol s domaćim proizvodima, a oko njega su bili okupljeni učenici i profesori. Ljudi smatraju da je bitno proslaviti ovaj dan u školi kako bi se učenici međusobno zblížili jedni s drugima, ali i s profesorima. Ovaj dan možete provesti i s obitelji, prijateljima i ostalim bliskim ljudima.



gvak!

“KOMPATO” kao ilustrirano suosjećanje



Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja predstavljamo vam priručnik projekta “Kompato” – preuzmi ga skenirajući priloženi kod.

Projekt se u našoj školi provodio pod nazivom “Vidim te” u partnerstvu s Agronomskom školom Zagreb i Prehrambeno- tehnološkom školom.

Projekt za srednje škole su osmislile socijalne pedagoginje Danijela Jambrečina, Ivana Kelek Sabolić i Nives Butorajac Radiček kako bi dodatno pomogle u poboljšanju kvalitete života naših mladih i promovirale mentalno zdravlje!

Brošuru su vizualno obogatili učenici smjera grafički urednik-dizajner, uz mentorstvo profesorice Ksenije Palamete Radković.

WORLDSKILLS CROATIA 2023.

Naši učenici osvojili 1. mjesto

Od 10. do 12. svibnja 2023. godine Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih organizirala je najveći događaj u obrazovanju u Republici Hrvatskoj i najveće strukovno natjecanje u ovom dijelu Europe, Državno natjecanje učenika strukovnih škola – WorldSkills Croatia 2023. Tijekom tri dana 405 učenika strukovnih škola, u pratnji 400 nastavnika i mentora natjecalo se u 46 disciplina u velikom sajamskom prostoru koje je simuliralo radno okruženje. Cilj natjecanja je predstavljanje talenata i vještina učenika, kvalitete

rada njihovih nastavnika, izvrsnost strukovnih škola te se time želi podići vidljivost i istaknuti važnost strukovnog obrazovanja i osposobljavanja. I ove godine naša škola imala je svoje predstavnike u sektoru Grafička tehnologija i audio vizualne tehnologije. Pod mentorstvom Silvia Jesenkovića, u dijelu audio vizualne tehnologije predstavljali su nas učenici 3.C razreda Sara Herić Matijević – smjer medijski tehničar i Bartol Jukica – smjer web dizajner i zajedno u jakoj konkurenciji osvojili 1. mjesto.



Naša škola nastupila na Zagreb Design Weeku!



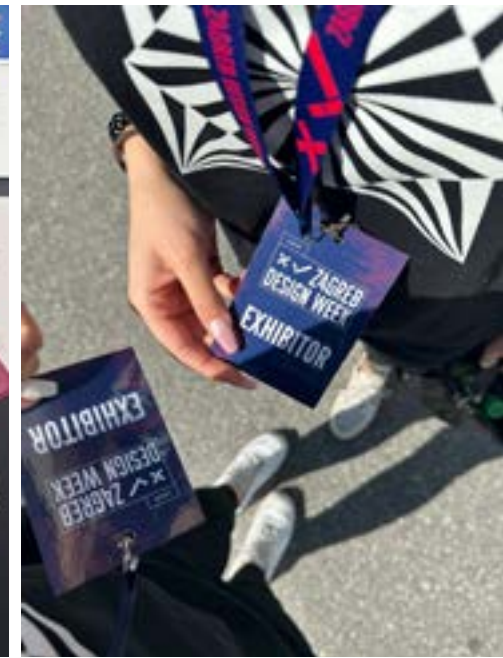
Nakon što smo godinama pratili Zagreb Design Week kao gosti, odlučili smo promijeniti perspektivu za 180 stupnjeva. Ova međunarodna izložba dizajna proslavila je jubilarno 10. izdanje, a mi smo odlučili biti dio tog slavlja kao izlagači te smo premijerno nastupili u kategoriji škola i fakulteta.

Radovi naših učenika zabljesnuli su uz bok iskusnim profesionalcima, dokazujući da kreativnost nema granica. Koncept postava pod nazivom „Kreativnim putem“ kroz selekciju vježbi i završnih radova predstavio je upravo

taj kreativni potencijal. Koncept kao i postav, osmislili su i organizirali nastavnici grafičkog dizajna: Bernardo Brčić, Ksenija Palameta Radković i Marija Vuletić.

Sretni smo jer se na samom otvorenju pojavio velik broj bivših učenika kao i brojni kolege koji su nam iskazali podršku.

Boje škole, ideje i koncepte svakodnevno su „branile“ naše maturantice dočekujući i informirajući posjetitelje našeg izložbenog prostora u paviljonu 7 Zagrebačkog Velesajma.



kreativnim putem





PROSINAC DOBRIH DJELA I RADOSTI

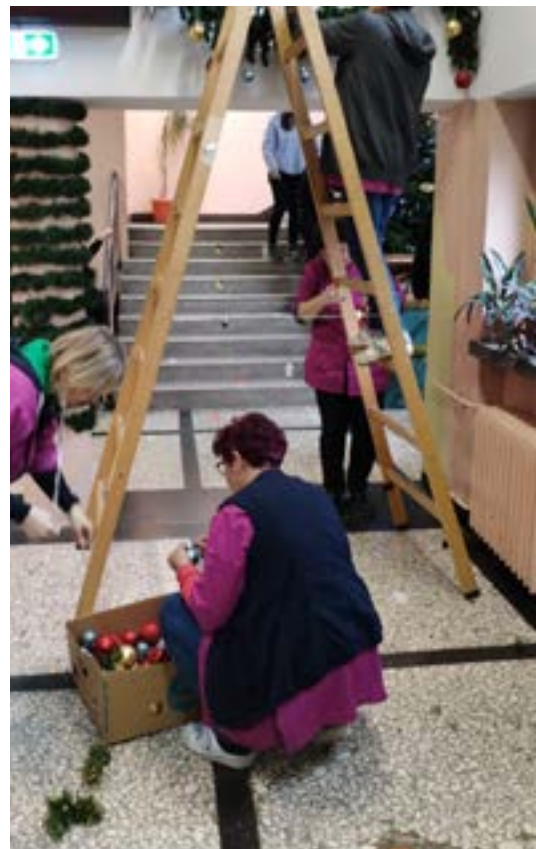
Cijeli smo mjesec posvetili druženju, humanitarnom radu, muziciranju i kreativnom stvaralaštvu.

S koro svaki dan u prosincu odvijala se neka aktivnost: radionice, glazbeni nastupi ili filmske projekcije. Skupljali smo plišane igračke za program darivanja malih pacijenata po zagrebačkim bolnicama.

Okitili smo prostor, upalili lampice i uz božićne hitove dočekali središnji događaj grafičkog adventa - božićni sajam. Tijekom čak dvije sajamске večeri učenici su prodavali svoje rukotvorine po simboličnim cijenama a dio prihoda je odvojen za humanitarnu akciju prikupljanja pomoći za fizikalnu rehabilitaciju djevojčice iz Zagreba.

Cijeli je naš Advent bio zapravo zagrijavanje za Božić i blagdanske dane koje smo proveli s najmilijima.

gvak!



gvak!



Radionica 3D printanja božićnih ukrasa. Učenici 1.b, 1.e i 3.b razreda dizajnirali su vlastite božićne ukrase koje su isprintali na 3D printeru. Radionicu je vodio prof. Mario Sever.

Radionicu crtanja i slikanja "Portreti životinja" vodila je prof. Marija Vuletić. Sudjelovali su učenici 1.a, 1.b, 2.d, 3.c i 4.d razreda, različitih usmjerenja naše škole - grafički urednik dizajner, web dizajner, grafički tehničar tiska, grafički tehničar dorade i medijski tehničar.



SPORTSKI KORNER

USPJESI NAŠIH SPORTAŠA

Tekstovi preuzeti s Facebook stranice Škole



Učenica 4. B razreda **Blaženka Mihalj** 19. ožujka 2023. osvojila je srebro na Prvenstvu Hrvatske u streljarstvu u Varaždinu. Nastupila je kao juniorka u kategoriji seniorki!



Učenik 2.A razreda **Lukas Kuterovac** osvojio je brončanu medalju na Državnom prvenstvu u Sambu održanom u Zagrebu 25. ožujka 2023.



Foto: Marko Prpić/Pixsell

Juniori Dinama 3. su lipnja pobjedom 4:1 nad Osijekom izborili naslov prvaka Hrvatske! U juniorskoj momčadi Dinama igra i naš učenik **Matija Ruškovački**, sportski 3.B razred, smjer web-dizajner. Matija je igrač i U-18 reprezentacije Hrvatske.

gvak!

gvak!



Učenik 2.A razreda **Marko Zebić** sudjelovao je u pobjedi mlade hrvatske nogometne reprezentacije U-17 u ključnoj utakmici kvalifikacija protiv Slovenije (2:1) te pritom postigao i pogodak. Tom pobjedom reprezentacija je ostvarila plasman na Europsko prvenstvo u Mađarskoj.



Krajem lipnja 2023. Učenica **Lana Bakić** (3.B razred) osvojila je četiri zlatne medalje na Prvenstvu Hrvatske u sportskom penjanju iz dviju penjačkih disciplina u dvjema kategorijama. Postigla je fantastične rezultate, četiri zlata u dva dana, te je postala državna prvakinja u starijim juniorkama i seniorkama u brzinskoj i težinskoj disciplini. Tim uspjehom zadovoljila je kriterije odlaska na europska prvenstva koja će se održavati sredinom ljeta.



U sklopu Europskog tjedna mobilnosti od 16. do 22. rujna Školski sportski savez, organizirao je treću po redu Bicikljadu kojoj se priključila i naša škola sudjelujući s četiri učenika, a na inicijativu našeg vje-roučitelja Damira Jurinčića. U Bicikljadi su sudjelovali **Bruno Hrnkaš** (4.B), **Lana Marija Kolovrat** (4.B), **Leon Štukelj** (2.A) i **Tomislav Hajduk** (2.A).

Na Jarunu, u odličnoj atmosferi, više od 400 učenika osnovnih i srednjih škola sudjelovalo je u vožnji biciklom - dva kruga oko jezera Jarun, zatim u sporoj vožnji, slalomu i utrci ubrzanja.

Drago nam je što se i naša škola uključila u ovu manifestaciju te je dvjema osvojenim medaljama - bronca i zlato, (u sporoj vožnji i utrci ubrzanja), Bruno Hrnkaš, učenik 4. B razreda, dodatno oplemenio naše sudjelovanje.

Jedna vesela duša

Piše:
Tena Abramović, 1.B

Mentalno zdravlje u balkanskom mentalitetu ne postoji. To je izmišljotina koju su stvorili depresivni tinejdžeri kako bi nesretna djeca u razvoju mogla pobjeći od stvarnih problema okrivljujući kišu, obitelj, glazbu, prijatelje ili nešto sasvim peto što bi njima stvaralo ugodu. Problemi s mentalnim zdravljem postoje odnedavno, od trenutka kada su roditelji počeli slušati svoju djecu, no je li tomu stvarno tako?

Jedna je obiteljska prijateljica u svojim tinejdžerskim godinama, po maminim pričama, uvijek slušala glazbu. Uvijek je djelovala potišteno osim u kišne dane. Prvi su je put ljudi počeli vidati sretnu poslije ljeta, nakon drugog srednje. Njeni su je poznanici opisivali kao depresivnu djevojku koja je imala stroge roditelje, toliko da je morala skrivati upaljače. Da, pušila je, ali je to dobro skrivala. Vršnjaci koji su išli istim autobusom u školu, vidali su je kako dezinficira prste nakon svake cigarete, ponekad bi stavila i rukavice. Upaljače je držala kako bi zapalila svijeće u sobi. Ukratko, bila je predmet ismijavanja u srednjoj. Jednom, na kraju školske godine, vršnjakinje su je pozvale u klub. Znale su da neće ići. Nije išla. Početkom veljače ponovno su je pitale želi li ići s njima u klub. Znale su da neće ići. Čudna je djevojka pogledala vremensku prognozu. Vremenska prognoza kazala je da će kišiti i sijevati. Nasmijala se te je to rekla vršnjakinjama. Djevojke su se pogledale i jedna se drugoj podsmjehnule jer su znale da neće ići. Išla je. Rekla je da može najdulje biti vani dva sata. Vikend je sti-

gao, kao i djevojka u najobičnijoj odjeći do kluba. Vršnjakinje su se podsmjehivale, ali im je bilo drago što je došla i vidjele su u njoj potencijal za novu prijateljicu. Bilo je takvo vrijeme da što si imao više prijatelja, bio si bogatiji. Čudna se djevojka odlično provela. Tako je sljedeći vikend, vikend poslije toga i vikend poslije toga.

Provodila se odlično sve do travnja. Od travnja pa sve do prve kiše bila je nevidljiva. Djevojka koja je s njom išla u klub, ona koja je bila najmanje zla od cijele grupice, pitala ju je zašto je to baš tako. Zašto je postala sretna od svoje šesnaeste godine i zašto izlazi samo kišnim danima kada se nikom drugom ne izlazi. Čudna joj je djevojka rekla kako je za svoj šesnaesti rođendan dobila psa. Kakve veze sad pas ima s tim? Njena je stroga majka nakon gubitka svoga supruga, a djevojčina oca, odlučila udomiti psa, nekoliko dana prije kćerina šesnaestog rođendana. Zlatni retriever nije bio namijenjen za rođendanski poklon, ali kaže da bolji nije mogla dobiti.

Njena je majka bila lijena za kućanske poslove, ali nije ga bila lijena šetati. Pas mora ići van. Obiteljska prijateljica, odnosno čudna djevojka, ugrabila je priliku za izlazak iz stana. Svaki vikend kada je išla u klub, gdje se osjećala kao da je u svom mediju, u ruci je imala povodac. Prije svakog ulaska u klub, pedesetak metara od kluba u šumici, vezala bi svaku kišnu večer psa za drvo kako bi mogla ući u klub. Tako je radila gotovo svaki vikend od prosinca do kraja ožujka.

Čudna je djevojka našla dečka, bio je stariji, ali ga je voljela. Upoznala je i nekoliko vrlo dobrih prijateljica. Na svoj osamnaesti rođendan, više ne tako čudna djevojka, jednostavno je otišla. Ostavi-

“

Čudnu su djevojku prvi put ponovno vidjeli za osam godina i to s kolicima u rukama kako se šeće šumicom u kojoj je prije vezala psa

la je pismo majici kako se seli u Madrid s dečkom koji je dobio tamo posao. Sa sobom je povela i svog najboljeg prijatelja - zlatnog retrievera. Nitko nije za djevojku čuo, nije ni srednju školu završila. Čudnu su djevojku prvi put ponovno vidjeli za osam godina i to s kolicima u rukama kako se šeće šumicom u kojoj je prije vezala psa. Spazila ju je jedna od djevojaka koja joj se izrugivala. Završile su na kavi i čudna djevojka joj je rekla kako je ponavljala cijelo obrazovanje te joj je otkrila zbog čega je tako u srednjoj školi bila neobična. Zločesta ju je djevojka zadivljeno slušala i na kraju razgovora upitala. „A gdje je sada taj pas?“ Čudna je djevojka rekla kako je uginuo taman prije nego li je rodila. Tu su već ispile kavu i razišle se. Prije razilaženja čudna joj je djevojka ostavila svoju novu adresu i rekla da uvijek može navratiti. Čudna je djevojka kasnije navratila do majčina stana i ostala začuđena kada ju je majka izgrlila i izljubila. Ponovila je istu konverzaciju kao i sa zločestom prijateljicom. Kada su ispile kavu, čudna je djevojka otišla i rekla majici svoju novu adresu gdje je uvijek može posjetiti. Na vratima ju je pitala zašto ima četiri mačke. Majka je jednostavno odgovorila - „Pa da ih ne moram šetati.“ Zločesta i čudna djevojka stalno su se vidale. Tako su se zbližile i postale kume. Odnosno, čudna je djevojka postala moja krsna kuma.

Eh da, to je tako bilo. S četrnaest sam godina rekla mami što me sve muči i da želim psihologu. Zločesta me je djevojka, odnosno moja mama, naručila na razgovor kod psihologa. Kada sam se vratila s prvog razgovora, dočekale su me mama i krsna kuma sa zlatnim retrieverom. Tu sam shvatila da bi za moje probleme, za moje mentalno zdravlje, bila potrebna jedna vesela duša koja će me jedva čekati i koja će me voljeti više od sebe.



impresum:

NAKLADNIK:

Škola za grafiku, dizajn i medijsku produkciju

ZA NAKLADNIKA:

dr.sc. Mislav Papec, ravnatelj

VODITELJICA NOVINARSKJE SKUPINE:

Bojana Pralica, prof.

VIZUALNO OBLIKOVANJE I PRIJELOM:

Ksenija Palameta Radković, prof.

Marija Vuletić, prof.

LEKTURA:

Mateja Vignjević, prof.

Ivana Paljug, prof.

GLAVNA UREDNICA:

Ivona Štefica, 4.A

SURADNICI:

Šebek, Veronika, 1.A

Miletić, Tea, 1.A

Cindrić, Dora, 1.A

Tikvicki, Astrid, 1.A

Antolović, Emily, 1.A

Mršić, Lucija, 1.A

Vlašić, Leticija, 1.A

Medak, Paola, 1.A

Antolić, Andreas, 1.A

Marić, Marija, 1.A

Durić, Ela, 1.A

Petrić, Jana, 1.A

Belamarić, Larissa, 1.A

Jukičić, Jana, 1.A

Kuruc, Tena, 1.B

Hrandek, Lea, 1.B

Vrbić, Gita, 1.B

Ringel, Nola, 1. A

Abramović, Tena, 1.B

Bubalo, Marina, 2.B

Jurčec, Lea, 2.B

Relić, Alexander, 3.C

Boban, Maša, 3.C

Tišljarić, Luka, 3.E

Jukica, Bartol, 4.C

Karažija, Lola, 4.C

Mamić, Ema, 4.C

Jagušt, Petra, 4.C

Brlić, Kristina, 4.C

Nenadić, Tea, 4.C

NASLOVNICA:

Drkulec, Ema, 2.D

ILUSTRACIJE:

Gaura, Laura, 1.A

Medak, Paola, 1.A

Rajčić, Zak Juraj, 1.A

Čibej, Lana, 1.B

Radovan, Marta, 1.B

Solodilova, Kateryna, 1.C

Saić, Iva, 4.A

Cvetkovski, Maria, 4.D

Jakopić, Klara Leda, 4.D

Arhiv dizajna

FOTOGRAFIJE:

Brzac, Mia, 1.A

Ringel, Nola, 1.B

Arhiv medije

Fantulin, Bruno

Jovanov, Klara

TISAK:

Škola za grafiku, dizajn i medijsku produkciju, Getaldičeva 2

NAKLADA:

100 kom

GODINA:

2024.



BOOKMARK 8.0

*Success is always dangerous.
It can make an asshole out of anybody.*

Charles Bukowski



Škola za
grafiku,
dizajn i
medijsku
produkciju

Brojke kakvima se služimo danas, arapske, postale su uobičajen dio tipografskog pisma tek nakon primijene izurna tiska. Kako su u vrijeme 15. i 16. st. bili uobičajeni renesansni pismovni oblici prilagodeni tekucem tekstu, takve su bile i brojke. Odlika tih brojki koje su se uparivale uz kurentne bila je usklađenost forme i pozicije u odnosu na četiri pismovne linije pa neke od njih imaju uzlazni i silazni potez (ascender i descender). Nazivaju se kurentne, viseće, medlevalne ili jednostavno tekstne brojke. Vizualno se uklapaju u tekuci tekst.

Verzalne, tj. natpisne brojke usklađene su s visinom verzala i stekle su popularnost u eri oglašavanja kao epitom modernog tipografskog izraza.

123456

kurentne brojke _ Candara 12345

12345

VERZALNE brojke _ Segoe 1234