

Labos



ISSN 2623-6885

Školski list Prirodoslovne škole Vladimira Preloga

Zagreb, veljača 2026., broj 31

Cijena: 1 €

www.psvprelog.hr info@psvprelog.hr

Tema broja:
**SAVRŠENO
NESAVRŠENI**

Uspjeh bez pauze

Zlikovac postmodernoga
doba

Projekt: Likovi u meni

Impressum

Za izdavača:

Prirodoslovna škola Vladimira Preloga
Ulica grada Vukovara 269
10 000 Zagreb
tel./fax. 01/6184 780
centrala 01/6184 772

Ravnatelj:

Zlatko Stić, dipl.ing

Glavna urednica:

Maja Banovec

Novinari:

Maja Banovec, Sara Brozinčević, Petra Šimić, Eva Medić, Marta Štimac, Tara Čepnija, Dunja Šušaković, Vili Čorba, Yaroslava Ruda, Ana Lucia Pelivan, Pia Markulin, Kaja Mandić, Lucija Pušić, Luka Đulabić, Dora Kardinar, Ricarda Stanković, Franka Butković, Franka Kera, Gabriela Milčić, Lana Šantek, Buga Krajnović, Tija Gregec, Doris Rešetar, Marko Tatarović, Juran Oharek, Una Marić, Maša Kraić, Katja Lončarić, Barbara Đuran, Lorena Holenda, Jan Biškup, Tin Boršić, Barbara Debeljak, Lea Kramarić, Vedrana Landek, Pavao Novina, Tara Damjanović, Nuša Matija Maršić, Anamarija Dobrić, Barbara Šelendić, Nika Srebačić, Una Kelava Vrdoljak, Eva Kalčić, Karolina Budimir, Dora Smolković, Kiara Lovrek, Iva Dujić, Lena Marija Poljak

Fotografi:

fotografije Novinarske skupine PŠVP-a, Maksim Ivičić, poneka posudba s bespuća interneta

Kolaž na naslovnici:

Maksim Ivičić

Voditeljica novinarske skupine:

Lana Rušnov Perić, prof.

Lektura:

Aktiv hrvatskoga jezika

Grafička oprema:

Članovi novinarske skupine

Dizajn i priprema za tisak:

SENTIUM

Tisak:

VINT PRINT

Sadržaj

1 Tema broja – Savršeno nesavršeni

Savršeno nesavršeni	2
Uspjeh bez pauze	10
Wabi-sabi ljubimci	14
Zlikovac postmodernoga doba	20

2 Prelogovim hodnicima cesta mog života teče

Nisam psihopat, većinom sam normalan – intervju s prof. Bertolom	24
Kreativnim idejama protiv potrošačkoga ludila	28
Kada se sretnu prirodna i jezična znanost – intervju s Larom Holbling	31
Matković	

3 Prelog svuda, Prelog oko nas

Da je statist biti lako, statist bi bio svatko	46
Zar je ovo stvarno radila ekipa jedne srednje škole?	49
Između propuha i paštice – intervju s Codyjem McClainom	50
Brownom	

4 Tamo da putujem

Laboratoriji, legende i lepoglavska čipka	54
Vafl, tuna na breskvi i kronični nedostatak kave	57
Đir po Svitlu i Bratislavi	62

5 Teške boje

Zašto su žene desetljećima bile tek nesavršeni muškarci?	68
Sanjariti je važno – intervju s Teom Tulić	70
Je li <i>Stranger Things</i> dobio završetak kakav je zaslužio?	73

6 Ja sam genije, čudo prirode

Zbogom buci u kupaonici	75
Projekt: Likovi u meni	78
Iz Češke (besede) bez greške!	80
Kemija je najljepša onda kada se može pomirisati,	95
opipati i ponijeti kući	

7 Volim se (raz)gibat

Digitalno okruženje izazovno je za one koji žele motivirati za sport	97
Najbolji od najboljih – potvrđeno!	99

9 Literarni radovi

Sutra	101
Sedam i petnaest	102
Devet života	103
Ptica	104
Monoton	105

Labos

Riječ urednice

Dragi učenici, nastavnici, ostali djelatnici škole i svi čitatelji koji ste jedva dočekali ovogodišnje izdanje Labosa! Nakon mjeseci pisanja, razmišljanja, istraživanja i zajedničkoga truda, s ponosom vam predstavljamo novi broj našega školskog časopisa!

Članovi Novinarske skupine i ove su godine, pod vodstvom profesorice Lane Rušnov Perić, nastojali stvoriti časopis koji će vam prikazati zanimljivosti naše škole i naše raznolike interese. U našem novinarskom *laboratoriju* proveli smo brojna istraživanja o problemu koji nas sve češće opterećuje. U vremenu u kojem se stalno uspoređujemo s drugima, vjerujem da ste se zapitali jeste li dovoljno savršeni – dovoljno uspješni u odnosu na druge. Što znači biti savršen i je li savršenstvo cilj kojem srednjoškolci teže? Potiče li nas ta težnja na trud i napredak ili nas u procesu razvoja naših vještina zapravo koči? Jesu li naše nesavršenosti nešto što nas treba zabrinjavati ili su baš one naša vrijednost i autentičnost? To su tek neka od pitanja o kojima smo promišljali pri odabiru teme ovoga lista: savršenost u nesavršenosti.

Savršenstvo nije nužno negativno, često je inspirativno i možemo



Maja Banovec,
3.b

ga pronaći u raznim dijelovima života. Naši marljivi novinari brojnim su tekstovima pokušali sagledati savršenstvo iz tih raznih perspektiva pa ćete tako moći pročitati nešto o perfekcionizmu, savršenstvu u znanosti, izgledu, znanju i školskom uspjehu te izvanškolskim aktivnostima poput sporta. Osim teme broja, moći ćete pronaći pregled školskih događanja, natjecanja, projekata, putovanja i uspjeha naših učenika. Na stranicama Labosa zabilježene su uspomene, trud, talent i energija koji ispunjavaju naše

školske hodnike – priče koje pokazuju da savršenstvo nastaje u odnosu s drugima i ravnoteži naših *dobrih* i *loših* osobina. Pokušali smo vam prikazati zašto je PŠVP savršena škola za nas.

Nadam se da će vas ovogodišnji Labos potaknuti na razmišljanje i na osmijeh, ali prije svega na prihvaćanje sebe i drugih, onakvih kakvi jesmo. Osim toga, želim zahvaliti svim marljivim rukama koje su pisale, svima koji su sudjelovali u stvaranju ovoga broja te vama, dragi čitatelji, koji ste ključni dio našeg savršeno nesavršenoga školskog lista.

Dame i gospodo: Labos!

Percepcija savršenstva u suvremenom društvu

SAVRŠENO NESAVRŠENI



Piše:
Maja Banovec, 3.b

Što je savršenstvo i što na našu percepciju savršenstva najviše utječe? Danas si rijetko dopuštamo griješiti i biti nesavršeni, ali nije li to ono što nas čini autentičnima? Pritisak savršenstva možemo pronaći u svim dijelovima života, a osobito je izražen u školskom uspjehu, stoga smo pitali učenike PŠVP-a što oni misle o tome

Pojam savršenstva prisutan je od samih početaka civilizacije. Tijekom povijesti neprestano se mijenjao, usporedno s promjenama društva koje postavlja njegove standarde. U prošlosti se savršenstvo često povezivalo s božanstvima, kraljevima ili apsolutnim autoritetima, bilo je nešto što je pripadalo tek nekolicini odabranih, iznad običnog čovjeka. Danas se ono ne pripisuje samo jednoj osobi ili položaju, već je postalo poželjno i nametnuto svima.

Iskrivljena slika savršenstva na društvenim mrežama

Društvene mreže postale su sastavni dio svakodnevnog života i jedan od glavnih izvora oblikovanja percepcije savršenstva. Ljudi na njima rijetko prikazuju iskrenu sliku o sebi jer žele ostaviti najbolji dojam, i vizualno i karakterni. Umor, nesigurnost, neuspjesi i svakodnevne slabosti ostaju izvan kadra. Ono što je vidljivo, samo je pomno odabrani dio nečijega života, privid savršenstva. Stalna izloženost tuđim uspjesima i naizgled idealnim životima potiče nas da se uspoređujemo s njima, a često nas ta usporedba dovodi i do nezadovoljstva sobom te potrebe da se mijenjamo. Ovakav utjecaj društvenih mreža potvrđuje i anketa provedena među učenicima PŠVP-a u kojoj je većina ispitanika odgovorila da društvene mreže postavljaju nerealne standarde, ali da objave drugih ljudi ipak utječu na to kako doživljavaju sebe. Usporedba s isključivo *najboljim verzijama* drugih ljudi često pobuđuje osjećaj manje vrijednosti: želju za onime što nemamo, a vjerujemo da netko drugi ima. Atribut savršenstva pritom se ne odnosi samo na fizički izgled ili estetiku: suvremeno društvo često savršenstvo povezuje s posjedovanjem. Mislimo da ćemo biti potpuniji, sretniji i vrijedniji ako imamo ljepše tijelo, skuplju odjeću, bolji status... Savršenstvo se prepoznaje jedino u imanju, a zanemaruje se davanje i stvaranje. U procesu stvaranja čovjek ulaže svoje vrijeme i trud, razvija upornost, savladava prepreke, ispravlja pogreške te razvija bolju verziju sebe. Usmjereni prema postizanju uspjeha u svemu, ljudi zanemaruju vrijednost puta koji do uspjeha vodi, kao i druge ljude s kojima taj put dijele. Iako nas društvene mreže inspiriraju i potiču da i sami postignemo bolje rezultate, slika *instant* uspjeha stvara dojam da je drugima sve lakše nego nama i da sa svojim nesavršenostima nismo dovoljno vrijedni. Vrijeme je da se zapitamo što je privid, a što stvarnost. Komu ili čemu se divimo? Na što smo uistinu ponosni u svom životu? Što je za nas savršenstvo?

Za savršenstvom možemo tragati u umjetnosti, znanosti i radu, postignućima i vještinama – zapravo, u svim segmentima

života. Je li realno očekivati da su svi u svemu izvrsni? Ispitanici naše ankete složno su odgovorili negativno. Unatoč tome, čak 70% ispitanika navelo je da im je izrazito bitno da su odlični u svemu i 42% da se najviše trude biti savršeni u svemu.

U kojem se aspektu života najviše trudiš biti savršen/savršena

42% - sve od navedenog (školski uspjeh, izgled, sport, odnosi s drugima, specifično područje koje me zanima)

32% - školski uspjeh

7% - odnosi s drugima

Ljudi imaju snažnu potrebu za savršenstvom u svemu, iako su svjesni da je to nerealno. Ova proturječnost otkriva važnu činjenicu: potreba za savršenstvom u svemu rijetko proizlazi iz racionalne procjene vlastitih mogućnosti. Ta potreba češće je rezultat emocionalnih čimbenika, proizlazi iz straha od pogreške i želje za kontrolom nad vlastitim životom. Iz takvih se osjećaja razvija perfekcionizam, obrazac ponašanja koji dovodi do trajnog nezadovoljstva jer ne ostavlja prostor za pogrešku ni za osjećaj postignuća. Često je potaknut društvenim očekivanjima i brigom za mišljenjem drugih. To nas vraća na društvene mreže koje uvelike oblikuju društvena očekivanja i putem kojih se danas najčešće izražava mišljenje o drugima, ponekad iskreno, ali često i vrlo zlobno. Ipak, rezultati ankete provedene u našoj školi pokazuju da je sve veći broj učenika svjestan ove zamke: 55% ispitanika odgovorilo je da im je isključivo važno vlastito zadovoljstvo uspjehom, a 45% odgovorilo je da im je podjednako važno kao i mišljenje drugih.

Kriteriji školskoga savršenstva

Pritisak savršenstva osobito je izražen u školskom uspjehu. Svjedočimo svakodnevnoj zabrinutosti zbog ocjena i potrebi za postizanjem odličnih ocjena. Uključujemo se u kružni tok bez izlaza: izvrsne ocjene i rezultati učenike vode u izvrsne škole, izvrsne škole su one koje pohađaju izvrsni učenici s izvrsnim rezultatima. Može još jedan krug: u izvrsnim srednjim školama učenici će steći bolju pripremu za upis izvrsnih fakulteta, a izvrsni su fakulteti oni koje upisuju bolje pripremljeni učenici. Društvo je zabrinuto što učenici razvijaju školsku anksioznost i

što osjećaju sve veći pritisak zbog ocjena. Postavlja se samo jedno važno pitanje, ono čije bi rješenje upalilo zeleno na izlazu iz kružnog toka – zašto su samo ocjene i najbolji rezultati natjecanja postali mjerilo izvrsnosti i tko je toliko *savršen* da određuje kriterije za njihovo postizanje. Možda bi bilo dobro da barem jednom upitamo učenike, one kojima se već vrti u glavi od neprestanog kruženja, što oni misle o školskom uspjehu. Više od polovice ispitanika odgovorilo je da osjećaju pritisak da u školi moraju biti savršeni, a znatan je dio naveo da takav pritisak osjeća povremeno. Budući da se radi o subjektivnoj procjeni savršenstva, zanimljivo je promotriti koje vrijednosti učenici uočavaju i smatraju važnima. Prema njihovim odgovorima, savršen učenik nije onaj s isključivo odličnim ocjenama, niti onaj koji je savršeno pripremljen za svaki sat, već onaj koji se trudi, svestran je, dopušta si pogreške i spreman ih je ispraviti.

Najučestaliji odgovori na pitanje koje karakteristike ima savršen učenik:

- trudi se i redovito uči
- griješi, ali na greškama i nauči
- trudi se oko onog što ga zanima

Slično su ispitanici odgovorili i o nastavnicima. Prema njihovim kriterijima, savršen nastavnik nije onaj koji uvijek dolazi pripremljen na sat, koji nikad ništa ne zaboravi i ispunjava svaki formalni kriterij, već onaj koji je pravedan, razumije učenike i s njima gradi prijateljski odnos. Time su i učenici PŠVP-a izrazili stav da se istinske vrijednosti nalaze u empatiji i otvorenosti prema pogreškama. Savršenstvo se, dakle, nalazi u kvalitetnom odnosu s drugima. Može li se to vrednovati ocjenama? Hoćemo li ikada pronaći izlaz iz začaranoga kružnog toka?

Najučestaliji odgovori na pitanje koje karakteristike ima savršen profesor:

- jasno objašnjava gradivo
- ima razumijevanja za učenike
- uistinu želi prenijeti znanje i prilagodi se svakome učeniku

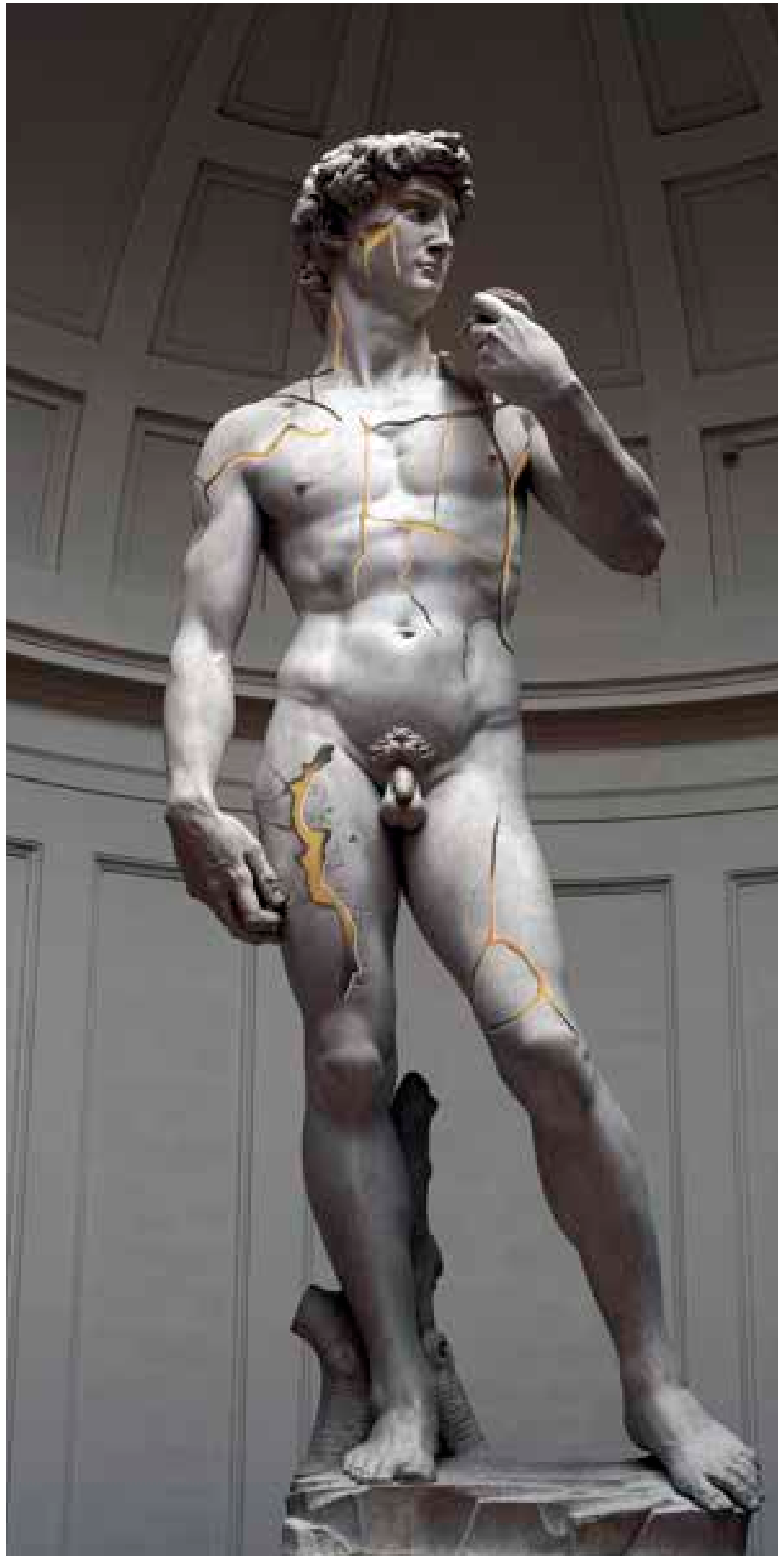
Nisi savršen, majstore

Prihvatanje neuspjeha dio je osobnog rasta jer upravo pri ispravljanju pogrešaka najbolje učimo. Utrka za *instant* uspjesima stvorila je osjećaj da nemamo vremena za neuspjehe, za ispravljanje pogrešaka, da sve moramo riješiti odmah i savršeno. Savršenstvo, međutim, nije u odsutnosti mana, nego u prihvatanju tuđih i vlastitih nesavršenosti. Danas se mladi sve više boje stvoriti bliske veze s prijateljima i partnerima jer strahuju od rušenja savršene slike o sebi, razotkrivanja slabosti, mana. Osamljujemo se i povlačimo u sebe. Sliku o sebi kreiramo sami, ali *ljepota je u oku promatrača*. Sjećate li se filma *Good Will Hunting*? Inspirativan lik profesora Seana Maguirea u jednoj sceni govori: *Najviše mi nedostaju posebnosti za koje sam samo ja znao. Po tome je bila moja žena. I ona je znala sve moje sitne mane. Ljudi kažu da su to nedostaci. Ali nisu. To su prave stvari. Smijemo odabrati koga ćemo pustiti u svoj čudni svijet. Nisi savršen, majstore. Poštedjet ću te neizvjesnosti. Nije ni ta djevojka. Pitanje je jeste li savršeni jedno za drugo. To je najvažnije. Smisao intimnosti.*

Međutim, težnja izvrsnosti i perfekcionizam nisu isto. Težnja izvrsnosti potiče razvoj i učenje, a perfekcionizam samo dodatno povećava strah od neuspjeha, stoga težnja savršenstvu sama po sebi nije negativna. Da čovjek nije težio savršenstvu i nadilaženju postojećih granica, vjerojatno mnogih otkrića i dostignuća danas ne bi bilo. U svakom području postoji manji broj ljudi koji su izvrsni u onomu što ih zanima i prema čemu imaju prirodne sklonosti. Da se ne trudimo razvijati vlastite interese i sposobnosti ostali bismo na razini prosječnosti. To ne znači da savršenstvo treba biti cilj u svemu, ali u određenim područjima vrijedi uložiti trud i nastojati postati najbolji što možemo. Time postizemo životne ciljeve i rastemo kao osobe, ali dopuštamo si i pogreške i neuspjehe. Naposljetku, ni velikani koje je povijest zapamtila nisu bili najbolji u svemu. Možda su neki budući velikani i među našim učenicima jer je u anketi većina izjavila da im je prosječnost prihvatljiva u nekim predmetima, ali teže izvrsnosti u onima koji ih doista zanimaju i koje doživljavaju važnima.

U takvoj selektivnoj težnji prema izvrsnosti leži zdrav odnos prema savršenstvu. Bitno je prepoznati svoje sposobnosti i granice, razlikovati područja koja nam leže i u kojima se možemo razvijati od onih koja nam nisu najjača karika. Ne postoji jedinstvena definicija savršenstva, već postoje samo različiti oblici osobne izvrsnosti. Neki su savršeni u sviranju gitare, drugi u fizici, igranju košarke ili kućanskim poslovima. Svaka osoba je jedinstvena, neponovljiv zbroj različitih osobina, talenata, vrlina i mana – savršenstvo se nalazi u ravnoteži

svih naših osobina. Ključno je svoje vrline i mane dovesti u sklad, ne doživljavajući ih kao pobjedu, poraz ili nedostatak. Kad to shvatimo, savršenstvo prestaje biti teret i postaje sredstvo zadovoljstva i napretka u životu.



Filmovi o perfekcionizmu

Savršeni do *pucanja*

Piše:
Franka Kera, 1.1

U svijetu u kojem se od nas stalno očekuje savršenstvo, filmovi koji tematiziraju perfekcionizam postaju i ostaju posebno aktualni. Iza blistavih rezultata i besprijeorne fasade često se kriju pritisak, strah od pogreške i gubitak sebe. Upravo takve priče donosi filmsko platno, razotkrivajući kako biti najbolji može imati visoku cijenu i zašto savršenstvo rijetko znači i sreću

Crni labud / Black Swan (2010.)

CCrni labud psihološki je horor film kojeg je režirao Darren Aronofsky, a glavnu ulogu odglumila je Natalie Portman. Radnja se vrti oko lika Nine, njujorške balerine koja na početku filma dolazi na audiciju za glavnu plesačku ulogu izvedbe *Labuđeg jezera*. Na audiciji, Nina savršeno odigra bijelog labuda (jednog od dva lika od kojih se sastoji glavna uloga), ali ne i crnog labuda, kojega bolje prikazuje njezina suparnica Lily. Da bi se Nina dokazala savršenim odabirom za tu ulogu, počinje se izmarati i prekomjerno truditi te izgubi samu sebe u silnom radu. Ubrzo postaje sklona halucinacijama i paranoji. Često se osjeća kao da je ljudi oko nje, posebno Lily, pokušavaju sabotirati te postaje emocionalno nestabilna. Crni labud publiku podučava o okrutnosti određenih prostora unutar svijeta baleta te o tome što okrutni standardi mogu učiniti plesačima. Za glumu u ovom filmu Natalie Portman dobila je razne nagrade: Oskar, BAFTA nagradu i Golden Globe, ali i



U svijetu baleta perfekcionizam snažno dolazi do izražaja

dalje nije ponosna na tu ulogu: kaže da je proces snimanja bio jako naporan, da ju je od početka uznemiravao i da je mračnost filma na njoj ostavila trajni ožiljak.

Ritam ludila / Whiplash (2014.)

Ritam ludila psihološka je drama koju je režirao Damien Chazelle, a glavne uloge dobili su glumci Miles Teller i J.K. Simmons. U filmu se radi o Andrewu Neimanu (Miles Teller), učeniku prestižne glazbene škole Shaffer. Andrew želi postati jazz bubnjar, i to što slavniji. Od samog početka radnje, Andrew se prikazuje kao disciplinirana osoba te ulaže više vremena u poboljšanje od ostalih. S vremenom ga primijeti jedan od najpoznatijih profesora škole, Terence Fletcher (J.K. Simmons). On ga poziva u najugledniji jazz ansambl škole u kojemu Andrew doživi verbalno nasilje, manipulaciju i kontrolu profesora. Naime, Terence svoje učenike stalno omalovažava te ih izmara radom. Andrew se fiksira na uspjeh kod profesora te pokvari odnose sa svojom djevojkom i obitelji, a do pravog dna Andrew dolazi kad doživi ozbiljnu ozljedu prije važnog natjecanja, no svejedno se pojavi. *Ritam ludila* putem svoje specifične kinematografije i glazbe savršeno šalje poruku o učinku truda i ambicije na nečiji život. U jednu ruku prikazuje divotu trenutka kad se trud osobe isplati i kad postigne nešto izvan svojih očekivanja, a u drugu ruku očaj pri prelazanju vlastite granice da bi se postiglo nešto još veće.

Ja, Tonya / I, Tonya (2017.)

Ja, Tonya američki je biografski film temeljen na istinitim događajima iz 1994.



Trnovit je put do uspjeha

godine. Režirao ga je Craig Gillespie, a glavnu ulogu Tonye odglumila je Margot Robbie. Film prati umjetničku klizačicu Tonyu Harding od njezina djetinjstva do zimskih Olimpijskih igara 1994. godine. Te godine dogodio se poznati skandal gdje je njezina suparnica bila napadnuta, a istraga je pronašla poveznicu između napadača i Tonye. Danas još nije u potpunosti jasno što se dogodilo, ali film se nije usredotočio na to, naglasak radnje bio je na Tonyinom odrastanju, na njezinim odnosima s bližnjima i na preprekama s kojima se nosila zbog svoga podrijetla i privatnoga života. Glavna premisa filma je da je, iako je bila iznimno nadarena klizačica, postizala niže ocjene na smotrama zato što su odbori smatrali da nije prikazivala idealnu, ugodnu estetiku kakvu su oni htjeli prikazati kod svojih pobjednica. *Ja, Tonya* drukčije prikazuje perfekcionizam od ostalih filmova. Naime, Tonya nije prikazana kao netko tko ima urođenu žudnju za uspjehom, već kao netko tko je stekao tu žudnju zbog mnogobrojnih trenutaka u kojima se osjećala kao da je njezina vještina jedini način da se dokaže svojim bližnjima i svijetu. Kraj ujedno objašnjava kako nekada maksimalni trud i dalje ne dovodi do savršenstva te kako će te ljudi nekad odbiti čak i kad postigneš svoju zamisao savršenstva.



Na što smo sve spremni da bismo uspjeli

Između ideala ljepote, pritiska i stvarnoga zdravlja

Savršeno tijelo: mit koji nas čini nesretnima

Piše: **Barbara Šelendić, 2.s** *Ideal savršenoga tijela nije stvaran, ali njegov utjecaj na mlade jest. Ovaj članak govori o pritiscima, posljedicama i važnosti zdravoga odnosa prema vlastitom tijelu*

deal savršenoga tijela i tko ga određuje

Ideal savršenog ljudskog tijela nije univerzalan ni stalan pojam. To nije prirodni zakon, već društveni dogovor koji se mijenjao tijekom povijesti. Ono što se smatralo idealnim u jednoj povijesnoj epohi ili kulturi, u drugoj može biti nepoželjno. Ne tako davno pojam

savršenog ženskog tijela podrazumijevao je obline, a danas suvremeno zapadno društvo nameće neke druge parametre: ekstremnu vitkost, mladolikost, zategnuto tijelo bez *nedostataka*. Mediji i industrija ljepote često stvaraju iluziju da je takvo tijelo lako dostižno i dostupno svima — uz pravu dijetu, trening, neki proizvod ili estetski zahvat. Pritom se rijetko govori o ulozi genetike, o mogućim posljedicama na mentalno i fizičko zdravlje,

ali i o industrijama koje zarađuju na idealu savršenosti i ljepote. U svijetu društvenih mreža i reklama čini se kao da svi znaju kako bi tijelo trebalo izgledati. Svaki smo dan izloženi fotografijama savršeno oblikovanih tijela bez celulita i suvišnih kilograma, licima bez nepravilnosti i bora. Pritom se zaboravlja da su ta savršena tijela i lica često rezultat digitalne obrade, posebnih kutova snimanja i poziranja, a ne odraz stvarnosti. Mozak ih



prihvaća kao standard i mjerilo normalnog, a uspoređivanje s njima postaje svakodnevica, posebno među mladima.

Pritisak koji ne vidimo, ali osjećamo

Stalna izloženost idealiziranim tijelima često dovodi do nezadovoljstva vlastitim izgledom, niskog samopoštovanja, ali i osjećaja srama. Posebno su ranjivi mladi ljudi koji tek grade sliku o sebi. Srednjoškolsko razdoblje vrijeme je u kojem se tijelo brzo mijenja, a nesigurnosti su pojačane. Komentari okoline, usporedbe s vršnjacima i neizravne poruke iz medija mogu stvoriti osjećaj da s našim tijelom *nešto nije u redu*. Pritisak ne dolazi samo izvana — često ga sami pojačavamo vaganjem, provjeravanjem u ogledalu ili praćenjem influencera koji promoviraju nerealne standarde. Tako tijelo postaje objekt vlastite i tuđe procjene. Trendovi iz viralnoga svijeta prenose se u svakodnevno okruženje i primjetno je da se među mladima vrijednost neke osobe sve više veže uz izgled, a ne uz osobnost ili sposobnosti koje netko posjeduje. U modernom digitalnom okruženju broj *lajkova* i pozitivni komentari o izgledu nisu više samo pokazatelj popularnosti, već su se nametnuli kao imperativ koji oblikuje samopouzdanje i društvenu prihvaćenost.

Kada potraga za mršavošću preraste u bolest

Jedna od najozbiljnijih posljedica nametnutih ideala ljepote jest anoreksija. Ona, ali i drugi poremećaji prehrane, često započinju kao *bezazlena dijeta*. S vremenom se javlja strah od hrane, osjećaj krivnje nakon obroka i iskrivljena slika vlastitoga tijela. Anoreksija najčešće pogađa mlade i nije povezana s taštinom, već s dubokim strahovima i pritiskom okoline. Iako ima

složene uzroke, društveni pritisak na mršavost često djeluje kao okidač, odnosno pojačava problem. To je bolest s visokim rizikom po život, zbog čega je važno prepoznati je na vrijeme. Treba naglasiti da se poremećaji prehrane ne vide uvijek izvana i da traženje pomoći nije znak slabosti, već hrabrosti.

Pretilost i osuda društva

Na suprotnom kraju spektra nalazi se pretilost koju društvo često gleda kroz prizmu lijenosti, nedostatka odgovornosti ili samokontrole. No, znanstvena istraživanja ukazuju da na tjelesnu težinu utječu i brojni socijalni, psihološki i biološki čimbenici poput stresa, emocionalnih problema, dostupnosti zdrave hrane, obiteljskih navika, socioekonomskog statusa te hormonalnih poremećaja. Mladi s viškom kilograma često se suočavaju s ruganjem, zadirkivanjem i predrasudama. Stigmatizacija pretilih osoba ne potiče na promjenu. Upravo suprotno, ona produbljuje problem jer dovodi do niskog samopouzdanja, socijalne izolacije i izbjegavanja zdravstvene skrbi, narušava mentalno zdravlje, tj. povećava rizik od depresije i anksioznosti.

Zdravlje nije isto što i izgled

Zdravlje se ne može procjenjivati na temelju izgleda. Znanost govori da savršeni izgled tijela nije isto što i zdravo tijelo. Osoba može biti mršava, a nezdrava — i obrnuto. Prava briga o tijelu, dakle o zdravlju, uključuje redovito kretanje, raznoliku prehranu, dovoljno sna i pozitivan odnos prema vlastitom tijelu. Nasuprot idealu savršenog tijela stoji ideja o prihvaćanju tijela u svim oblicima. To ne znači zanemarivanje zdravlja, već premještanje fokusa s izgleda na stvarnu dobrobit. Tijelo nije nešto što trebamo

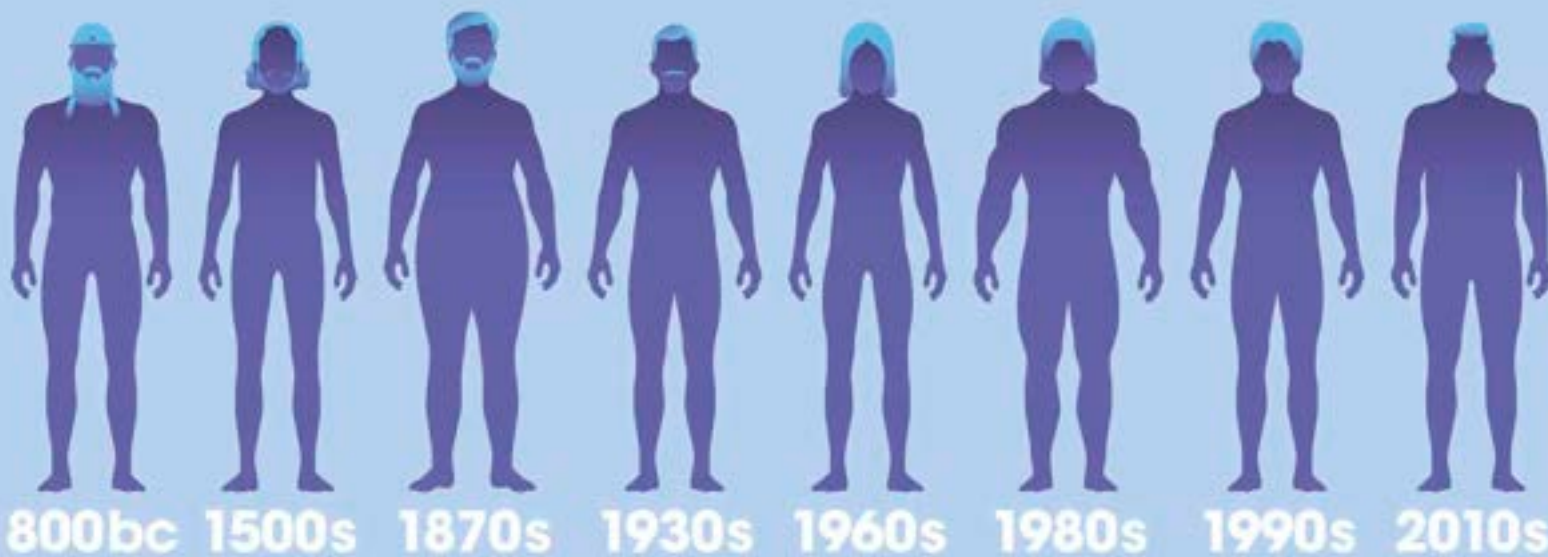
stalno *popravlјati* ili dovoditi do savršenstva; ono je *prostor* u kojem živimo svoj život, s promjenama i tragovima koji ga čine jedinstvenim i ljudskim. Unatoč razlikama u obliku i veličini tijela uzrokovanim genetikom, životnim okolnostima ili iskustvima, svi trebamo težiti biti zdravi i zadovoljni sobom.

Vrijeme je za promjenu perspektive

Savršeno tijelo je mit. Ono ne postoji, ali postoji tijelo koje je zdravo, funkcionalno i vrijedno poštovanja. Postoji tijelo koje nas nosi tijekom školskih obveza, druženja s prijateljima i svakodnevnih izazova. Umjesto da svoje tijelo stalno uspoređujemo s drugima, pokušavamo popraviti i dovoditi do savršenstva, trebali bismo ga više slušati i poštovati. U svijetu prepunom filtera i stalnog uspoređivanja, podvig je i hrabrost prihvatiti sebe onakvima kakvima smo stvoreni.

Danas je nemoguće u potpunosti izbjeći utjecaj medija u bilo kojoj sferi pa tako ni kada je u pitanju fizički izgled. Ono što možemo i trebamo jest razviti kritičko mišljenje i naučiti sami sebi postavljati pitanja poput: *Je li ovo što vidim na društvenim mrežama stvarnost, je li to meni potrebno?* ili *Kako se osjećam nakon što sam pogledao/la određeni sadržaj vezan uz pojam savršenog tijela i ljepote?* To je tema koja bi zapravo trebala biti sporedna i nebitna, no u životu mladih današnjice ona je nametnuta kao jedan od prioriteta i uzrok je brojnih, a često i iznimno ozbiljnih problema. Da bismo ih spriječili u korijenu ili ih riješili ako su već prisutni, ono što može pomoći jest informiranje, podizanje svijesti, kao i razgovor s prijateljima, roditeljima i stručnjacima.

Svakako trebamo imati na umu da savršeno tijelo nije cilj. Briga o sebi, zdravlju i vlastitom zadovoljstvu jest.



Ideja savršenoga tijela mijenjala se tijekom godina

Nesavršenosti koje **volim**

U svijetu koji grozničavo teži apsolutnom savršenstvu, i najmanja se mana smatra strašnom. Na društvenim mrežama ljudi uređuju svoje slike da bi se prikazali u idealnom svjetlu. Uklanjaju svaku boru, svaku pjegu i svaku sijedu vlas, pokušavajući dosegnuti nerealnu sliku ljepote. No, time zapravo brišu ono što ih čini posebnima. Zato vam želim pokazati sve one stvari koje nisu savršene, a koje upravo zbog toga volim.

Volim nesavršenost prirode. Gledam kako svaka grana drveta ima svoj put – možda taj oblik nije pravilan, ali svaka brazda, udubina ili čvor krasi tu granu i čini je jedinstvenom. Volim promatrati pčele koje šašavo lete od cvijeta do cvijeta. Taj let nije savršen, no baš zbog njihova lelujanja doima se nekako milim. Volim nepravilne šare na leđima zebre, stvorene da zavaraju oko grabežljivca, pjege koje krase srne ili mrlje koje upozoravaju da je mala šarena žaba zapravo opasna. Ništa od toga nije nacrtano ravnalom, ali je prekrasno.

Postoji posebna čar i u nesavršenosti ljudskoga rada. Možete li zamisliti sliku naslikanu bez ijedne pogreške? Takvo bi nam djelo djelovalo neprirodno i hladno. Svaka nepravilnost u radu taj rad čini ljudskim. Onaj jedan *krivi* potez kistom, koji je možda povukao Leonardo da Vinci dok je slikao Monu Lisu, čini je besmrtnom.

Ipak, najviše volim nesavršenost u ljudima. Svaka bora na licu moje majke nju čini još ljepšom. Ona je dokaz njezina truda, muke i žrtve koju je podnijela za moga brata i mene. Volim na dodir grube, a zapravo nježne ruke moga oca. Te su ruke izgradile mjesto koje nazivam domom i u njega unijele toplinu. Volim i svaku nesavršenost svoje ljubavi – onu sitnu mrlju u njegovim plavim očima zbog koje baš taj pogled tražim među svim ostalima. Svaka njegova mana za mene je razlog da ostanem jer ga upravo to čini posebnim.

Na kraju, volim nesavršenost ljudskog karaktera. Nitko od nas nije sasvim crn ili sasvim bijel, svi smo prožeti mnogim nijansama sive. Svijet pun nesavršenosti jedini je autentičan svijet. Zato, umjesto da ga odbacujemo i skrivamo svoje nedostatke, trebamo ih prihvatiti i zavoljeti. Tek tada će svijet, u svojoj svojoj nepravilnosti, zapravo biti savršen.

Ivona Ivoš, 3.b

Intervju sa psihologinjom Nikom Medić

Kad **ništa** nije dovoljno dobro

Piše:
Eva Medić, 3.b

Svatko od nas stvara savršeni unutarnji svijet u kojemu često nema mjesta za pogreške. Utopija se ne nalazi samo u knjigama ili neuspjelim državnim uređenjima, već nerijetko i u našim očekivanjima od života. U takvom je svijetu potrebna velika kontrola da bi se obuzdao strah od neuspjeha

Perfekcionizam se u psihologiji definira kao crta ličnosti, tj. stabilna karakteristika koja određuje kako pojedinac razmišlja, osjeća i ponaša se u situacijama postizanja ciljeva. Iako se često doživljava kao pozitivna karakteristika jer predstavlja težnju izvrsnosti, predanosti i ambicioznosti, ona može skrivati snažan unutarnji nemir i osjećaj da ništa što napravimo nije dovoljno dobro i/ili još gore - da mi nismo dovoljno dobri. Za nešto više informacija o perfekcionizmu upitali smo psihologinju Niku Medić, koja se u svojoj psihoterapijskoj praksi često susreće s klijentima koji se bore upravo s ovim problemom.

Nastanak perfekcionizma

U našoj školi, kao i u većini izvrsnih gimnazija, njeguje se atmosfera natjecateljskog duha. Besprijekoran se prosjek pojedinca normalizira i sve manje od toga smatra se neuspjehom. Isti ti učenici i u svojim izvanškolskim aktivnostima teže savršenosti, što stvara neizdrživ pritisak na njihovo zdravlje i duh. Kako nastaje perfekcionizam?

Perfekcionizam nastaje složenom interakcijom genetskih predispozicija, ranih iskustava u djetinjstvu i šireg društvenog konteksta. No, od svih faktora, glavnu ulogu imaju iskustva iz djetinjstva i internalizacija roditeljskih očekivanja.

Zanimljivo je kako je u anketi iz prošlog broja Labosa većina učenika izjavila da ne osjećaju pritisak roditelja vezano uz školski uspjeh, no i dalje osjećaju teret

vlastitoga perfekcionizma. Kako je onda moguće da je toliki broj učenika tako zahtjevan prema sebi? Koji su još dodatni faktori?

Nije nužno da roditelji nameću djeci svoja očekivanja da bi djetetu stvorili pritisak, nije čak nužno ni da imaju visoka očekivanja prema njima. Ono što je dovoljno je roditeljski stav prema samima sebi i stav prema okolini. Npr., roditelj koji stalno radi prekovremeno, u strahu je od budućnosti, često sam sebe kritizira, ne brine se dovoljno za sebe, daje jasnu poruku svom djetetu o tome kako treba pristupati životu i odnositi se prema sebi. Njegovo ponašanje tako ima puno veću moć nego verbalna poruka, npr: *Nemoj se uzrujavati oko ocjena*. Zato je važno zapitati se koje smo obrasce u životu nesvjesno preuzeli od svojih roditelja i okoline, a za nas su se pokazali štetnima.

Drugi ključni faktor u razvoju perfekcionizma zadnjih godina pokazao se utjecaj društvenih mreža. Iskrivljena percepcija stvarnosti i novi oblici potvrđivanja (*lajkovima* i komentarima) uzeli su danak i ostavljaju trag na razvoju perfekcionizma. Taj trend posebno pogađa adolescente i generaciju Z koji prolaze fazu formiranja identiteta.

Preko društvenih mreža pronalazimo nove ideje ili inspiraciju za poboljšanje nekog dijela vlastitoga života, ali mladim se ljudima većinu vremena prikazuje iskrivljen sadržaj koji dovodi do postavljanja nerealnih očekivanja. Životni snovi koji su prije bili formirani iskrenim dječjim sanjarenjem, sada su nadvladani usporedbama i nezadovoljstvom. Odličan prosjek, tijelo bez ijedne mane, najčvršća prijateljstva, brojne nagrade... Je li moguće stvoriti najbolju

verziju sebe? Možda je pravo pitanje koje trebamo postaviti je li nam to uopće potrebno. Što smo sve spremni žrtvovati? Najbolje ocjene većinom se ne mogu postići bez manjka sna ili otkazivanja druženja, veliki uspjeh u sportu najčešće rezultira brojnim žrtvama u privatnom i akademskom životu. Kada bismo imali više sati u danu, možda bi bilo moguće imati sve. Ponekad imamo volju, ali naše tijelo i um više nemaju snage.

Posljedice borbe sa savršenstvom

Koje posljedice mogu imati osobe s izraženim perfekcionizmom?

Kada govorimo o posljedicama perfekcionizma, možemo zaključiti da nema područja u životu koje on ne dotiče. Od narušenoga mentalnog zdravlja i mogućeg razvoja anksioznosti, depresije, sindroma izgaranja (*burnouta*) i niskog samopoštovanja do narušenog fizičkog zdravlja, karijere i međuljudskih odnosa. Zbog svega toga jako je važno prepoznati kod sebe tu karakternu crtu i odlučiti unijeti promjene u način ophođenja prema sebi i svojim zadacima, ali i odnosima u životu općenito.

Ljudi nisu stvoreni da budu savršeni, stvoreni su da budu jedinstveni i slobodni. Kad bi svijet bio idealan, u njemu bi živjeli roboti, a ne ljudi.

Kako se možemo boriti protiv perfekcionizma?

U doba mladenaštva prvi put u životu imamo priliku odlučiti i učiniti nešto po pitanju svoga osobnog razvoja i formiranja vlastite ličnosti. Tu je važno da ne upadnemo u zamku i odaberemo biti *najbolja verzija sebe*, nego da budemo *najbolji sebi*.

Psihologinja Nika Medić s našom novinarkom



Kada savršenstvo u školi postane imperativ i izvan učionice

Uspjeh **bez** pauze

Piše:
Sara Brozinčević, 3.c

Česta je dijagnoza današnjih učenika težnja za savršenstvom. To savršenstvo očekujemo sami od sebe, ali nekako najviše očekuju ljudi oko nas: roditelji, profesori, prijatelji... Kako često osjećamo taj pritisak da moramo imati savršene ocjene i savršen prosjek, poželimo se maknuti od tog savršenstva tako što odemo na trening ili počnemo svirati neki instrument, ali što nas tamo dočeka... opet očekivanja i težnja k savršenstvu

O d sebe očekujemo previše

Današnji sport dosta se promijenio s vremenom i danas je, barem u Hrvatskoj, dostupan svim dobnim uzrastima. Obično se njime počnemo baviti u osnovnoj školi, što zbog toga što nam se sport čini zanimljivijim, što zbog roditelja koji bavljenje sportom smatraju zdravom aktivnošću, što ona uglavnom i jest. U početku, bavljenje sportom čista je zabava. Kad smo bili djeca, treninzi su više sličili na igru nego na pravi trening, ali zbog toga su nam ti treninzi bili i zanimljivi. Kako odrastamo, od nas se očekuje sve više i više. Ako smo s deset godina mogli napraviti pet sklekova, sa sedamnaest možemo napraviti petnaest ili, ako smo prije mogli istrčati 100 metara za dvadeset sekundi, sad možemo za petnaest. Logično je da se s vremenom i s više treniranja naše motoričke sposobnosti usavršavaju, ali kad se od nas očekuje da moramo imati najbolji rezultat i da moramo biti prvi na natjecanju, tu nastaje problem. Prije nekoliko dana emitirana je emisija u kojoj je gošća bila Janica Kostelić, naša najbolja skijašica i sportašica u povijesti. U jednom trenutku izjavila je: *Na jednoj sam utrci bila osma i bila sam baš zadovoljna jer je iza mene bio težak period, ali kad sad ljudima oko sebe rekla da sam zadovoljna čudno su me pogledali jer oni očito nisu bili previše zadovoljni.* Ova rečenica zapravo je zastrašujuća. Nije u redu da se od profesionalnih sportaša očekuje da na svakoj utrci ili na svakoj utakmici moraju biti najbolji ili da moraju nužno osvojiti medalju. Slično se očekuje i od nas, mladih sportaša koji smo korak od seniorskih kategorija i koji se već na sljedećim Olimpijskim igrama mogu natjecati, barem što se tiče godina. Upravo iz tih očekivanja i snova rađa se želja za savršenstvom. Prvenstveno od sebe često očekujemo previše. Očekujemo da na svakom natjecanju na koje odemo moramo ostvariti dobar rezultat. Lijepo je na svakom natjecanju dobiti medalju ili pehar, ali zašto nam nije normalno da na nekom natjecanju ne dobijemo ništa jer smo jednostavno imali loš dan. Zašto ne možemo otići na natjecanje,

dati sve od sebe i ipak na kraju ostati bez medalje? Zašto moramo biti na tom postolju, po mogućnosti na prvom mjestu? Pa zato što se od nas očekuje upravo to savršenstvo.

Treneri često budu vidno nezadovoljni lošijim plasmanom na natjecanju. Koju onda sportaši poruku dobiju? Dobiju poruku da nisu dovoljno dobri i da moraju biti još bolji.



Ništa osim prvoga mjesta ne dolazi u obzir

Moraju li zaista? Mora li se i od sportaša koji se ne planiraju profesionalno baviti sportom očekivati da donose izvrsne rezultate i zlatne medalje? Naravno da ne mora, ali danas živimo u takvom društvu da se ne može trenirati neki sport jer je zabavan i zanimljiv ili jer je dva puta tjedno potreban odmor od školskih obveza. Ako se želi nešto trenirati, to mora biti zbog nekog uspjeha, zbog savršenih rezultata. Gabriel, učenik naše škole koji se bavi plesom zaključuje: *Moje neko osobno iskustvo je to da savršenstvo neće donijeti širinu, previše se fokusiramo na jednu stvar koju želimo usavršiti umjesto da se okušamo u više stvari i međusobno te stvari povezujemo i tako učimo o nečemu što nas konkretno zanima, ali i općenito o životu. Mene konkretno najviše smeta to što profesori očekuju od mene da budem odličan, ali moje želje nisu da budem najbolji u školi ili najbolji u ansamblu u kojem plešem, već da znanja koja sam stekao u jednom području prenesem na druga i tako učim i razvijam ih.*

Hobi treba biti samo hobi

Osim u sportu, i u ostalim izvannastavnim aktivnostima od učenika se očekuje savršenstvo. Jedna od tih aktivnosti svakako je i glazba. Više ne možemo uzeti gitaru i svirati je tu i tamo zato što nam se sviđa njezin zvuk, već se od nas očekuje da znamo sve odsvirati bez pogreške i savršenom tehnikom. Ljudi od nas očekuju da ako

smo već kupili tu gitaru, da je onda znamo i svirati, što u jednu ruku ima smisla, ali u drugu ruku, nema potrebe za forsiranjem savršene tehnike i sviranja bez pogreške jer neki od nas jednostavno samo žele imati hobi izvan škole koji će nas, barem nakratko, izvući od školskih obveza. Pored glazbe, tu su svakako i dramske skupine, debatni klubovi, ali na primjer i novinarska skupina. U dramskim skupinama očekuje se da se tekst savršeno zapamti, da gluma uvijek bude na najvećoj razini i da svatko tko želi sudjelovati u toj skupini mora imati neki prirodni talent. U debatnim klubovima očekuje se savršena elokventnost, brzo razmišljanje i da u svakom trenutku uspijemo smisliti savršeni odgovor. I na kraju, tu je i novinarska skupina. Naravno, nitko nije rekao da tekstovi moraju biti savršeno napisani, bez pogrešaka, ali tu i dalje postoji neka osobna težnja da napišemo savršeni tekst koji će svi pročitati i za koji ćemo dobiti pohvalu, a možda i nagradu.

Težimo doći do granice do koje seže naša sreća

Svi mi želimo biti na neki način savršeni, osobito u vrijeme društvenih mreža koje to potenciraju. Kako mi, tako i ostali očekuju da sve što radimo u životu bude na najvećoj razini i da sve radimo sa što manje pogrešaka što je, naravno, nemoguće. Iako je teško prihvatiti naše nesavršenosti i to da ne

možemo sve raditi bez pogrešaka, moramo pokušati sve čime se bavimo činiti upravo zato što nas to čini sretnima. Upravo tako razmišlja i Jana, učenica sportskoga razreda naše škole: *Mislim da je najveći uzrok želje za savršenstvom pritisak društvenih mreža. Koju god društvenu mrežu otvorimo iskaču nam slike putovanja, uspješnih sportaša na postolju, dobre ocjene... Ono što u tom trenu zaboravljamo je da su to samo sitni dijelovi nečijeg života koji su pažljivo izabrani i uređeni do savršenstva. Logično je da nitko ne može biti savršen i da svi nekada imaju loše dane kada nam se jednostavno ne da ili jednostavno ne možemo biti na onoj razini koju ostali očekuju. To je sve normalno i ljudski, ali tužna je činjenica da se o tome rijetko govori jer nam je teško priznati da smo umorni ili nesigurni te mislimo da će nas drugi zbog toga osuđivati. Posljedice toga pritiska utječu na naše samopouzdanje, odustajemo od naših snova, a sve zato što mislimo da moramo biti savršeni. I zato se ja, svaki put kad se počnem osjećati loše jer uzimam predah, sjetim da se moja vrijednost ne mjeri ocjenama, izgledom ili brojem medalja, već u tome kakva sam kao osoba.*

Najljepše bi bilo da sve što radimo radimo do one granice do koje seže naša sreća. Ako nas, zbog želje za savršenstvom, nešto što nas je veselilo više ne čini sretnima, trebamo na neki način smanjiti očekivanja i prihvatiti da je to najbliže što smo uspjeli doći savršenstvu.



Na treninge bi se trebalo odlaziti iz ljubavi prema sportu, a ne zbog želje za savršenstvom



Alexander Fleming slučajno je otkrio penicilin

Najpoznatiji primjer slučajnoga otkrića upravo je otkriće **penicilina**. Alexander Fleming primijetio je plijesan na laboratorijskoj posudi koja je sprječavala rast bakterija. U perfekcionista svijetu to bi značilo – pogreška i bačeni uzorak. Fleming je, međutim, odlučio istražiti neobičnu pojavu. Rezultat je bio prvi antibiotik, lijek koji je spasio milijune života i zauvijek promijenio medicinu.

JESTE LI ZNALI?

Čips je nastao kada je kuhar George Crum, iz inata, previše tanko narezao krumpir – i slučajno stvorio popularnu grickalicu.

Genijalne pogreške

Strah od pogreške

Piše:
Eva Kalčić, 1.g

JESTE LI ZNALI?

Teflon je otkriven kada je znanstvenik primijetio da se plin u spremniku pretvorio u neobičnu, sklisku tvar.



Wilhelm Roentgen

Slična se situacija dogodila i fizičaru **Wilhelmu Conradu Röntgenu**. Tijekom rada s katodnim cijevima primijetio je da fluorescentni zaslon u blizini svijetli, iako to nije bilo predviđeno eksperimentom. Umjesto da zanemari pogrešku, Röntgen ju je proučio. Tako su otkrivene rendgenske zrake, bez kojih je moderna medicina danas nezamisliva.

JESTE LI ZNALI?

Vulkanizirana guma nastala je kada je mješavina gume i sumpora slučajno pala na vruću peć.

JESTE LI ZNALI?

Superljepilo je prvotno bilo neuspjeli pokušaj izrade prozirne plastike.

koje su promijenile svijet guši kreativnost

U školi nas često uče da su pogreške nešto što treba izbjegavati. Crvena olovka, ispravljeni testovi i pritisak da sve bude „točno“ mogu stvoriti dojam da je savršenstvo jedini put do uspjeha. No povijest znanosti priča sasvim drukčiju priču. Neka od najvećih otkrića nastala su upravo zahvaljujući pogreškama, slučajnostima i znanstvenicima koji se nisu bojali pitati što ako

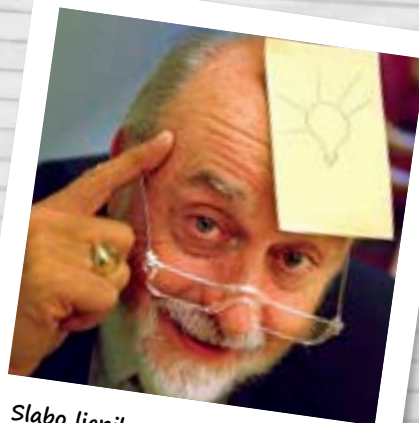
Sva ova otkrića imaju nešto zajedničko: nisu nastala iz savršenih planova, već iz otvorenosti prema pogreškama. U današnjem školskom sustavu, gdje su ocjene često važnije od procesa učenja, lako je razviti strah od pogreške i perfekcionizam koji koči kreativnost.

Znanost nas, međutim, uči suprotno – pogreške nisu kraj, već početak. One su prilika za učenje, istraživanje i napredak. Možda baš u onome što nam ne ide savršeno leži potencijal za nešto veliko. Zato se ne trebamo bojati pogrešaka, nego ih – poput velikih znanstvenika – promatrati kao priliku.



Percy Spencer zaslužan je za razvoj mikrovalne pećnice

Slučajnost je odigrala ključnu ulogu i u izumu **mikrovalne pećnice**. Inženjer Percy Spencer primijetio je da mu se čokoladica u džepu otopila dok je radio s magnetronom. Taj neočekivani trenutak potaknuo ga je na niz pokusa, koji su doveli do jednog od najčešće korištenih kućanskih uređaja.



Slabo ljepilo pokazalo se unosnim

I **post-it papirići** nastali su iz neuspjeha. Znanstvenik Percy Spencer pokušavao je razviti snažno ljepilo, ali je dobio slabo – ono koje se lako odvaja. Ono što se činilo beskorisnim kasnije je postalo iznimno praktično pomagalo u školama, uredima i svakodnevnom životu.

Najdraže njuške

Wabi-sabi ljubimci

Piše:
Maja Banovec, 3.b

Ljudi teže savršenosti u svim segmentima života pa tako i u odabiru kućnih ljubimaca. Nedavno je TikTok preplavio trend u kojem ljudi snimaju svoje kućne ljubimce te njihove nesavršenosti ističu kao ono što ih čini posebnima. Što našeg ljubimca čini savršenim? Je li to njegov izgled, karakter ili odnos koji gradimo s njim

Wabi-sabi Početkom 2000-ih godina bila je popularna animirana serija *King of the Hill*. U jednoj od epizoda, trinaestogodišnji lik Bobby Hill otkriva neočekivanu strast prema vrtlarstvu ruža. Kada mora odabrati savršenu ružu za natjecanje, suprotstavlja se strogom pravilniku za odabir ruža i odabire onu koja je nesavršena, ali njemu najljepša. Sada, više od dva desetljeća kasnije, Bobbyjeve riječi ponovno su oživjele na TikToku. Iako je u seriji riječ o ružama, poruka epizode danas se lako prenosi i na odnos s kućnim ljubimcima. Neke je vlasnike potaknula da snime svoje voljene nesavršene ljubimce i stave ih na TikTok. Viralni zvuk korišten u trendu sadrži Bobbyjev citat: *Sviđa mi se kako je moja (ruža) malo pomaknuta - ima wabi-sabi*. Wabi-sabi je japanska filozofija i estetika koja pronalazi ljepotu u nesavršenosti, prolaznosti i nepotpunosti. Suprotstavlja se idealu savršenstva te naglašava jednostavnost, prirodnost i autentičnost. Wabi-sabi obuhvaća prihvatanje prirodnog starenja i oštećenja, poput pukotina na posuđu, patine i grubljih tekstura. Budući da se na društvenim mrežama inače prikazuju samo savršeni životi *savršenih* ljudi, ovaj trend donosi osvježenje jer nam dopušta da budemo zadovoljni i kad se ne uklapamo u sliku savršenstva koju stvaraju društvene mreže te ponosni i na one dijelove sebe i svoga života koji su možda manje privlačni drugima. U kontekstu kućnih ljubimaca prikazuje se šarm blago zakrivljenog uha, nedostajućeg zuba ili prepoznatljivog ožiljka. Te osobine ističu se kao važan dio jedinstvenoga karaktera svake životinje. Osobito se ističu spašene životinje s jedinstvenim obilježjima i osobinama, u čijim se *manama* i prirodnim znakovima starenja pronalazi ljepota. Ovakav pogled postavlja pitanje kako uopće definiramo savršenoga ljubimca.

Koje osobine ima savršeni ljubimac?

Hipoalergeni, dugodlaki, kratkodlaki, kovrčavi, aktivni, sitni ili ogromni – popis želja

Volimo ih kakvi god jesu!

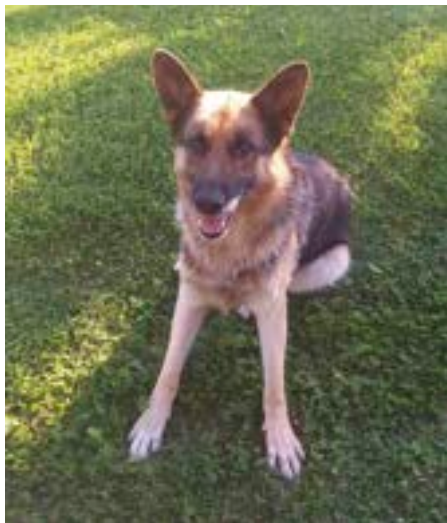
često je dug. U potrazi za idealnim ljubimcem moramo se zapitati koja su naša očekivanja. Nakon što promislamo i donesemo odluku kakvog ljubimca želimo i kakav se ljubimac uklapa u naš stil života, započinje naša potraga. Ako želimo biti sigurni u podrijetlo ljubimca i pasminu, ako nam se neka pasmina posebno sviđa i imamo dovoljno novca za to, potražiti ćemo uzgajivača na internetu. To je možda najlakši put do ljubimca, ali je i riskantan. Ovdje možemo naići na razne prijevare. Nisu svi uzgajivači registrirani i provjereni; neke vodi isključivo financijski interes, zbog čega rade neetično te životinje drže u lošim uvjetima i zanemaruju ih. Važno je pronaći provjerenog uzgajivača da bismo bili sigurni da se prema životinjama postupa odgovorno. Porijeklo svojega budućeg ljubimca možemo provjeriti na mrežnim stranicama Hrvatskog kinološkog saveza. Međutim, to što je neki ljubimac osobito lijep, čistokrvan ili kupljen u uzgajivačnici, nije garancija da će ispuniti naša očekivanja.

Možda svog savršenog ljubimca nećemo naći na Instagramu ni Njuškalu, nego u skloništu za nezbrinute životinje. U skloništimu živi mnogo kućnih ljubimaca koji žele pronaći dom pa postoji velika vjerojatnost da ćete pronaći onog koji će se savršeno uklopiti u vašu obitelj. Nakon što provedete vrijeme u skloništu, možda otkrijete nešto neočekivano - kućni ljubimac u kojeg se zaljubite može biti potpuno drukčiji od onog za kojeg ste mislili da ga želite. O društvenoj odgovornosti za nezbrinute životinje dala nam je izjavu viša savjetnica i specijalistica iz Ministarstva poljoprivrede, šumarstva i ribarstva Tihana Miškić, dr. vet. med: **Zakonska obveza označavanja pasa čipiranjem olakšala je pronalazak vlasnika te samim time i umanjila broj pasa nepoznatog vlasnika. Općine ili gradovi**

imaju obvezu sufinanciranja skloništa. Bez obzira na veliki broj nezbrinutih pasa, vrlo dobra organizacija i način poslovanja skloništa za nezbrinute životinje Dumovec zadovoljava trenutne potrebe Grada Zagreba. Nabavljanje psa iz uzgajivačnice i iz skloništa podjednako je dobro. Pretpostavlja se da čistokrvni psi posjeduju predodređene karakteristike: često se za daljnji uzgoj koriste psi s dobrim osobinama karaktera, čudi itd. S druge pak strane, udomljavanje psa iz skloništa dobro je djelo, oplemenjuje ne samo pojedinca nego i cijelu obitelj ili zajednicu. Takvi psi iskazuju zahvalnost i poštovanje, svjesni da im je novi vlasnik pružio bolje životne uvjete. Nedostatak je nemogućnost procjene veličine psa, karaktera (nepoznato rodoslovlje) ili npr. neke karakteristike kao što je linjanje. O udomljavanju govorim iz vlastitog iskustva jer smo i mi udomili psa iz skloništa.

Osim emocionalnih i etičkih razloga, postoji i jedan vrlo praktičan razlog zašto biste trebali razmisliti o udomljavanju kućnih ljubimaca iz skloništa. Spašavanje ljubimca iz skloništa ne košta ništa za razliku od kupovine kod uzgajivača ili u trgovini za kućne ljubimce. Budući da se u skloništimu najčešće nalaze već sterilizirane ili kastrirane životinje koje su redovito cijepljene, to ujedno znači i manji financijski trošak. Udomljavanjem se tako štedi novac, a istovremeno ulaže u brigu i bolji život jedne životinje.





Kućni ljubimac dio je obitelji

Iskustva prelogovaca

O iskustvima s kućnim ljubimcima naših prelogovaca saznali smo iz provedene ankete. Većina ispitanika daje povjerenje uzgajivačima i naišli smo na samo jedno neugodno iskustvo s neregistriranim uzgajivačem. Ispitanici su oko izgleda podijeljeni: pola ispitanika odgovorilo je da im je izgled ljubimca bitan, a pola da im nije bitan. Isto tako, polovica ispitanika ima psa čistokrvne pasmine, ali skoro svi označili su da im to nije bitno. Većina ispitanika odgovorila je da mane njihovih

ljubimaca nikako ne utječu na njihov odnos, a pojedinci su istaknuli da ih zbog njih još više vole.

Čovjek teži savršenstvu i, htjeli mi to ili ne, zbog toga se uvijek trudimo biti što bolji. Kupujemo savršene aute, savršenu odjeću, gradimo savršenu sliku o sebi u koju se mora uklopiti i savršeni pas. Danas se često, kao u tvornici, na razne načine mijenjaju pasmine i karakteristike ljubimaca kako bi bili savršeni ili kako to gđa Tihana Miškić objašnjava: **'Kvalitetnije osobine' često se odnose na one estetski prihvatljivije ili 'po mjeri čovjeka'. Često je povod za stvaranje takvih novih pasmina hir ili pomodarstvo. Također, na tržištu su dostupne različite varijacije tako da takva legla nisu fenotipski ujednačena što u konačnici može dovesti do nezadovoljstva. Sa zdravstvenog aspekta, jednako kao i drugi križanci, psi mogu naslijediti određene predispozicije na bolesti od obje pasmine/oba roditelja.**

Što ako savršen ljubimac nije onaj bez mana, nego onaj čije mane volimo? Jesu li naše želje i očekivanja ponekad preveliki? U potrazi za kućnim ljubimcem, na prvom mjestu trebao bi biti karakter tog ljubimca i naš odnos s njim, a ne ima li smeđu ili crnu dlaku, duge ili kratke noge. Ako smo spremni prihvatiti životinju i voljeti je upravo takvu kakva je, spremni smo i na promjene u svom životu. U tom međusobnom prilagođavanju i suodnosu krije se tajna najvećeg prijateljstva u životu.



Šampionka Daisy

Savršen ljubimac je onaj koji je zdrav, voljen i zbrinut; onaj koji je naš, sa svim malenim manama i vrlinama. Upravo ti ljubimci trebali bi nas naučiti da ni mi nismo savršeni te da nitko od nas to i ne mora biti. Male nesavršenosti, za koje samo mi znamo, ono su što kod drugih najviše volimo. One ih čine našima. Ili kako bi Bobby rekao: *Pa što ako je ova ruža malo prekratka, malo preširoka? Ima više osobnosti od onih drugih.*



Vrline prelogovskih ljubimaca

- to što razumijem sve što misli i što mi pokušava reći i bez da priča :)
- jako je pufasta
- zaigranost i poslušnost
- kad je zbunjena okrene glavu i ima slatku točku na leđima
- najdraže mi je kada hrče u snu
- jako me voli i svugdje prati
- jako lijepo pjeva
- jako je radoznala pa stalno nešto istražuje i njuška
- zahvalnost, beskrajna ljubav
- voli se maziti

Mane prelogovskih ljubimaca

- ne da se sušiti poslije pranja
- debeo je i tvrdoglav
- pravi se gluha kad joj kažem nešto, a znam da me čuje i znam da zna da to što radi ne smije
- separacijska anksioznost
- jede izmete drugih pasa
- kukavica je, haha, i gricne te bez razloga
- nesocijaliziran je
- što ne može živjeti duže
- prepametna je i zna manipulirati za npr. hranu il' nešto

Pas je ogledalo svoga vlasnika

Dugogodišnji uzgajivač bordoških doga Zoran Perenčević opisao je svoja iskustva: *Uzgajivači se bave kontroliranim i odgovornim uzgojem pasa s ciljem unapređenja i očuvanja standarda određene pasmine. Provode se zdravstveni testovi, a u uzgoj se uključuju psi koji su što bliže standardu pasmine, s krajnjim ciljem dobivanja što zdravijeg i stabilnijeg psa. Nažalost, postoje i loši primjeri uzgoja pasa. Čest je primjer loših uvjeta velik broj jedinki u istom prostoru, parenje ženki više od jednom godišnje i više od tri puta tijekom života. Također su prisutni prljavi prostori, loša prehrana i zanemarivanje zdravstvenih problema. Pronašli smo jednu mladu ženku bordoške doge u lošim uvjetima – spavala je i hodala po blatu te je danima hranjena isključivo kruhom. Preuzeo sam ju u svoju uzgajivačnicu s namjerom da je steriliziram i omogućim joj miran i kvalitetan život s mojim ostalim bordoškima dogama. Međutim, ona je imala drugi plan. Oporavila se u vrlo kratkom roku i postala jedna od ključnih karika našeg uzgoja. Perinčević također navodi da je iznimno zahvalna i od njega gotovo nerazdvojna. Osobito se ponosi bordoškom dogom Daisy koja je na svjetskim izložbama u devet zemalja prvakinja, ali ipak kao njezinu najdražu osobinu ističe pouzdanost.*

Psi se na izložbama ocjenjuju prema standardu koji je propisala FCI (Međunarodna kinološka federacija). Suci ocjenjuju: tip psa od glave do repa, kretanje, dlaku, formu i građu, temperament i ponašanje. Daisy je naš najtrofejniji pas. Prekrasno biće. Teško je reći je li uvijek pobijedio „najbolji“ pas, no svi se trudimo biti što bliže propisanom standardu jer je standard temelj uzgoja. Svaki pas je savršeno nesavršen. Moje je mišljenje oduvijek bilo da ne postoji loš pas, nego loš vlasnik. Pas je ogledalo svog vlasnika – on je rob navike. Kako ga naučite i na što ga naviknete, takvog ćete ga i imati.



Društvena podjela

Neki ljudi (ekstroverti) **jednakiji** su od drugih (introverta)

Piše: Nika Srebačić, 2.b

Kada pogledate osobe iz osnovne i srednje škole ili ljude na radnom mjestu, primijetiti ćete uglavnom dvije velike podjele: one otvorene, vesele osobe oko kojih se okupljaju ljudi i one naizgled tiše, povučeniye osobe koje sjede po strani. Kome biste prvo prišli?

Naravno, svima bi prvi instinkt bio da priđu onoj otvorenijoj osobi, ali jeste li se ikada zapitali zašto. Uvijek se nađe mjesta za svakakve stereotipe o tihim osobama, čak i kad te osobe uopće ne daju materijala za stereotipe. Tihi ljudi često se doživljavaju kao sramežljivi, nezanimljivi, pa čak i hladni. S druge strane, ekstroverte se smatra društvenima, samopouzdanima i pozitivnima, no jedan od ključnih razloga zašto društvo više preferira ekstroverte je to što ih je lakše *pročitati*. Za ekstrovertnu osobu ne treba vam puno vremena da je upoznate jer vam odmah pokaže sve karte i znate pravila društvene igre. Za tihu se osobu treba potruditi, treba vremena i strpljenja da je stvarno upoznate, ali zašto biste se trudili ako sve već možete dobiti bez truda?

Mijenjati sebe ili društvo

Društvo jednostavno tako funkcionira i ne možemo ga mijenjati, ali možemo mijenjati sebe i pokušati se prilagoditi. Možemo se više javljati na satu, možemo biti glasniji, možemo se više socijalizirati. Prilagođavanje je u ljudskoj prirodi i uz pomoć te vještine došli smo do stupnja razvijenosti koju imamo danas kao zajednica. Prilagođavamo se u situacijama u kojima ne možemo ugodno živjeti, a u ovoj situaciji ljudi se prilagođavaju društvu koje više cijeni glas nego tišinu. Introverti nisu nacionalna manjina već velik broj ljudi koji drukčije gleda na izražavanje sebe i svojih ideja u svakodnevnom životu. Ako u svijetu postoji podjednak omjer ekstroverta i introverta, zašto se za društveni standard uzima baš ekstrovertni

pristup. U školama se nagrađuju oni koji se javljaju. Na fakultetu je veliki naglasak na međusobnom povezivanju i otvorenosti prema novim iskustvima. Na razgovorima za posao zaposlit će se osobe koje se mogu bolje *prodati*. Trud uvijek pobjeđuje talent, no u ovom društvenom poretku sasvim je suprotno. Ekstroverti imaju prednost jer njihov talent za komunikaciju dolazi prirodno. Introvert je u zaostatku ako tek počinje raditi na svojoj ekstrovertnosti sve dok postoje ljudi kojima je to prirodno i svakodnevnica. Svaka je osoba na ovome svijetu jedinstvena upravo zbog različitih načina na koje razmišlja, djeluje i osjeća, a današnje društvo je takvo da više vrednuje to koliko se čuješ, nego to što zapravo imaš za reći. Uvijek se introvertima govori da trebaju pričati glasnije, ali rijetko se ekstrovertima govori da trebaju biti tiši.

Nesavršeni roditelji žele savršeno dijete

Urođeno, očekivano savršenstvo

Roditelji stalno postavljaju visoka očekivanja za svoju djecu, s ciljem da od njih naprave ono što nisu mogli od sebe. Zaboravljaju da ni oni sami nisu savršeni. Česti su razgovori među roditeljima o tome čije je dijete prije stalo na noge, počelo pričati, s koliko je prošlo razred, koliko je uspješno u sportu, u koje je srednje škole upalo, koji je fakultet upisalo... Takav pristup može ostaviti dugotrajne posljedice na razvoj mladih

Piše:
Una Kelava Vrdoljak, 2.s

A stylized illustration of a child's silhouette in a light brown color. The child is wearing a white t-shirt with the text "I WAS NEVER ALLOWED TO BE JUST A KID" written on it in a hand-drawn, black, uppercase font. The child's right arm is extended towards the left side of the frame. The background is a soft, watercolor-like wash of light pink and peach tones.

I WAS
NEVER
ALLOWED
TO BE JUST
A KID

Društvo koje nam nameće savršenost

U društvu se stalno nameće slika uspješnog pojedinca koji mora biti iznad prosjeka u svim oblicima života. Danas je to puno lakše zbog društvenih mreža. Pomoću nekoliko *klikova* možemo objaviti savršeni dio našega života, a onaj ne tako idealan zanemarujemo. Također, sve mlađa djeca danas dobivaju mobitele, a s time i doticaj s idealnošću i težnjom za savršenstvom jer je sve što vide na društvenim mrežama takvo.

Roditelji, pod utjecajem medija, društvenih mreža i uspoređivanja s drugima, osjećaju pritisak da njihovo dijete mora biti najbolje u razredu, uspješno u sportu i društveno prihvaćeno.

Mnogi roditelji očekuju od svoje djece ono što sami nisu uspjeli ostvariti, a ne uvažavaju što njihovo dijete zapravo želi biti. Društvo naglasak stavlja na ostvarenje postignuća i rezultata umjesto razvoja kreativnosti i bitnih životnih vještina.

Očekivanja koja počinju prerano

Visoka očekivanja često započinju već u ranoj dobi. Postaje normalno ispunjavati djetetov dan s neprestanim aktivnostima umjesto igre i slobodnoga vremena.

Dijete tada uči da je vrijedno samo ako ispunjava očekivanja svojih roditelja. Umjesto da dijete razvija vlastite interese, oni su mu već nametnuti. Roditelji često vjeruju da time pomažu djetetu i pripremaju ga za budućnost, no pritom zanemaruju njegovu zrelost.

Psihološki pritisak na djecu

Stalna težnja za savršenstvom kod djece može izazvati psihološke posljedice. Strah od pogreške, neuspjeha ili razočaranja roditelja postaje svakodnevica. Djeca se boje pogriješiti jer pogrešku doživljavaju kao neuspjeh, a ne kao priliku za učenje. Takav način razmišljanja može dovesti do stresa, tjeskobe pa čak i depresije.

Dijete stalno mora dokazivati svoju vrijednost ocjenama i uspjesima bez prostora za pogreške. Ipak, one su neizbježan i vrlo važan dio odrastanja jer pomoću njih djeca uče preuzimati odgovornost za svoje postupke. Neuspjesi pomažu u razvoju strpljenja i rješavanju problema. Kada roditelji priznaju vlastite pogreške, šalju djetetu jasnu poruku da savršenstvo ne postoji i da nije bitno uvijek biti najbolji. Takav pristup stvara sigurno okruženje u kojem se dijete ne boji izraziti svoje osjećaje i mišljenje.

Put prema zdravijem odnosu

Roditelji trebaju postavljati realna očekivanja i pružati podršku djeci kada pogriješe, a ne stvarati dodatni pritisak. Najvažnije je slušati svoje dijete, razumjeti njegove granice. Trebao bi se početi više hvaliti trud i pokušaj, nego sam uspjeh. Dijete nikako ne mora biti savršeno kako bi bilo voljeno, već mu treba pokazati razumijevanje i dati osjećaj sigurnosti pri pogrešci.

Kada roditelji prestanu tražiti idealnu sliku djeteta, a počnu davati prednost povjerenju, razumijevanju i njihovim interesima, djeca će odrasti u samopouzdanu i zadovoljnije osobe.

Želja nesavršenih roditelja za savršanim djetetom složen je psihološki fenomen koji često korijene vuče iz vlastitih nesigurnosti i neostvarenih ambicija.

Ključni razlozi

Kompenzacija vlastitih neuspjeha

Roditelji koji osjećaju da nisu ostvarili svoj puni potencijal često vide dijete kao *drugu priliku*. Pomoću djetetovih uspjeha pokušavaju ispraviti vlastite prošle pogreške ili žaljenja.

Dijete kao statusni simbol

U društvu koje snažno vrednuje

postignuće, djeca se često tretiraju kao *produžetak* roditelja. Roditelji vjeruju da djetetova savršenost (u školi, sportu ili ponašanju) služi kao dokaz njihove vlastite vrijednosti i uspješnosti u odgoju.

Narcisoidna projekcija

Neki roditelji ne vide dijete kao zasebnu osobu s vlastitim potrebama, već kao *narcisoidni produžetak* sebe. U tom slučaju, djetetova nesavršenost doživljava se kao izravna prijetnja roditeljevom krhkom samopouzdanju.

Strah od osude

Nesavršeni roditelji često se boje kritike okoline. Ako je dijete savršeno, roditelj je siguran od tuđih procjena da

Idealizacija kontrole

Budući da ne mogu kontrolirati vlastite nesavršenosti ili kaos u svom životu, roditelji pokušavaju nametnuti strogu kontrolu nad životom djeteta, težeći idealu koji sami ne mogu dosegnuti.

Ovaj pritisak može biti štetan za dijete, dovodeći do niskog samopoštovanja, anksioznosti i osjećaja da je voljeno samo ako ispunjava očekivanja.



Perfekcionizam u znanju

Zlikovac postm

Piše:
Pia Markulin, 1.g

Perfekcionizam u znanju jedan je od najvećih problema današnjice. U prošlosti je smatran pozitivnom karakteristikom adolescenata. Smatralo se da takozvana toksična motivacija, pritisak, orijentiranosti ka odličnim ocjenama pomaže pretvoriti adolescente u odgovorne i bistre ljude te kasnije i zaposlenike. Ova se teorija ispostavila poprilično pogrešnom i štetnom

Dobro izloperfekcionizma u znanju

Od malih nogu učenike se potiče na razvijanje osnovnih, obveznih vještina. U prosječnom razredu od 25 učenika svaki će briljirati na svoj način u određenom području. Učenik A pisat će poput Shakespearea i brzo usvajati rječnik stranih jezika, no imat će problema s korjenovanjem i algebarskim izrazima. Učenik B s lakoćom će pamti sve molekulske formule spojeva i formule računanja određenih fizičkih veličina, ali 1. deklinaciju imenica u latinskom jeziku ne želi ni pogledati. Ovo bi bila savršena slika adolescenata, no perfekcionizam ne dozvoljava ovakvu sliku. On zahtijeva potpunu kontrolu nad svim mogućim područjima, bili to STEM, lingvistika ili sport. Ako se perfekcionizam dobro promotri sa svih strana, mogu se uočiti i njegove loše strane koje mogu ozbiljno narušiti nečije zdravlje. Gimnazijski program čini dvanaest obveznih predmeta koji se dosta razlikuju u težini i vremenu potrošenom na njih. Nemoguće je pokriti ovoliko gradiva, zadaća i projekata, a da se učenik ne istroši i razboli od stalnoga stresa, nespavanih noći, smanjene tjelesne aktivnosti i manjka socijalnih interakcija. Perfekcionizam je poput čudovišta koji učenike tjera na zapostavljanje hobija i obitelji koji zapravo jesu njihov temeljni izvor radosti, samo za još jedan sat štrebanja o Mezopotamiji i Perziji. S druge strane, učenik će steći dobre radne navike. Neće si dozvoljavati nikakve pogreške u zadacima što će pokazati da je ustrajan i ambiciozan. Hvalit će ga učitelji za njegove natprosječne sposobnosti i zrelost, roditelji će svim kolegama na poslu pričati kako imaju malog Einsteina, a daljnjoj obitelji da je budući Nikola Tesla, na što će

teta Mirica samo zakolutati očima. Osjećat će se ispunjeno dok se ne dogodi neočekivana četvorka ili, još gore, trojka. Dolazi do apsolutnoga raspada učenikova cijeloga sistema. Zamišlja da gubi svoj identitet te si nabija krivnju da će biti samo prosječan.

Zašto nastaje perfekcionizam?

Perfekcionizam može nastati na puno načina. Jedan čimbenik mogu biti roditelji koji nikad nisu zadovoljni. Stalno im nešto smeta i ne pokazuju ni trunčicu sreće. Zbog toga adolescenti nastoje biti što tiši i neprimjetniji. Ne traže pomoć oko učenja svih geografskih klima ili prevodenja engleskog teksta na hrvatski jezik. Jednostavno se kamufliraju dok ne padnu od umora. Drugi važan čimbenik mogu biti profesori. Profesori često znaju zahtijevati mnogo rada i truda oko svog predmeta bez ikakvih isprika i kompromisa. U pravilu nije problem zadavanje zadataka i zanimljivih projekata, već zadavanje nerealnih rokova koje rijetko tko može zapravo ostvariti. Treći i najkompliciraniji krivac jesu sami učenici. Često zamišljaju razočaranost odraslih zbog svojih najmanjih mana te počinju uništavati sami sebe do krajnjih granica iako nitko nije ni primijetio njihove takozvane nesavršenosti. Zamišljaju apsolutni smak svijeta zbog bilo koje pogreške, dogodila se ona prije dva tjedna ili dvije godine. U svojim se očima smatraju neuspješnima i nesposobnima te prenose svoja potpuno pogrešna razmišljanja na okolinu. Izoliraju se i nose svoj problem duboko u sebi. Na znak zabrinutosti roditelja bune se i poriču svoj problem jer u pravilu ovisnik nikad ne primijeti svoju ovisnost dok nije prekasno. Zato bi društvo trebalo kolektivno normalizirati sve ocjene te poticati fokus mladih na njihove iskrene zanimacije. Time bi se spriječio žalostan i jadan život

studenata na medicini koji su oduvijek znali da su rođeni povjesničari. Trebalo bi sprječavati gubljenje budućih Mozarta i Kafki na plaćenija i cjenjenija zanimanja poput odvjetnika i neurokirurga. Promjena dolazi samo odbacivanjem nečega starog te se može ostvariti obostranim trudom odraslih i mladih za bolje sutra.

Ako pitate roditelje...

Perfekcionizam je danas svuda oko nas te smatram da bi profesori, ali i sami roditelji trebali imati više razumijevanja te se prisjetiti i vratiti u svoje školske dane, izjavila je zabrinuta majka učenice prvoga razreda. Smatra da je perfekcionizam sam po sebi neprirodan, no da se nažalost danas nameće sa svih strana. Također, potiče odbacivanje savršenstva i postupnu izgradnju tinskoga rada u odnosu učenik-učitelj-roditelj koji neće samo stvoriti osjećaj sigurnosti i potaknuti znatiželju, već i mirniju atmosferu i opušteniju mladost.

Ako pitate učenike...

Same žrtve svoje ovisnosti, M.K. i E.K., koje su također najnovija generacija prvašića, mogle su primijetiti veliki stres i pritisak izazvan perfekcionizmom. Same jesu očekivale mnogo truda, rada i discipline, no nisu očekivale koliko će im narušiti zdravlje i životni ritam. Ukazuju na prekomjernu zadaću, ispite te kratke provjere koje izazivaju manjak sna te nemogućnost pohađanja sportskih aktivnosti, ključnih za razvoj adolescenata. Uz sve negativne strane perfekcionizma koje su identificirale, uspjele su i prepoznati samog krivca. Smatraju da ustvari same sebi nabijaju nevjerojatnu količinu stresa i panike oko predmeta koji čak nisu ni toliko vezani za njihovo područje interesa te da adolescenti uistinu jesu preopterećeni vlastitim očekivanjima.

odernoga doba

TEMA BROJA - SAVRŠENO NESAVRŠENI

Tinejdžeri su preopterećeni svojim i tuđim očekivanjima

Društvo pod pritiskom savršenoga izgleda

Bore, asimetrija, sitne nepravilnosti - sve su to tragovi života

Piše: **U vremenu u kojem se ljepota sve češće mjeri brojem filera i glatkoćom kože bez ijedne bore, sve je teže pobjeći pritisku savršenoga izgleda**
Tara Čeprnja, 3.b

Društvo, osobito pomoću društvenih mreža i medija, nameće jedan ideal: lice bez izraza, tijelo bez mana i izgled koji sve više podsjeća na Barbiku, a sve manje na osobu. Kako ističe Marina Čeprnja, farmaceutkinja, medicinska biokemičarka i proizvođačica vlastite prirodne kozmetike NuMe cosmetics, trenutačni fokus društva duboko je problematičan. Društvo se danas fokusira isključivo na vanjštinu, na savršeni izgled. Svi žele izgledati jednako, a ljude se procjenjuje po izgledu.

Kada medicina postaje alat estetike

Estetska medicina danas je dostupnija nego ikad, no granica između medicinske potrebe i estetske navale jedva postoji. Jedan od najpoznatijih primjera je botoks, tretman koji se masovno koristi u svrhu pomlađivanja. Čeprnja na to upozorava iz stručne perspektive: *Botoks je najjači poznati prirodni otrov. U medicini se koristi isključivo kada je to zaista potrebno. Problem nastaje kada ga ljudi počnu koristiti olako, isključivo zbog izgleda i to u velikim količinama.* Posebno naglašava činjenicu da estetski zahvati nisu bezazleni i da nose dugoročne posljedice: *Jednom kada se botoks iskoristi nema povratka!* To je razarajuće sredstvo koje trajno mijenja prirodni izgled i funkciju mišića. U želji da se uklone bore, gubi se ono što lice čini živim – emocija, izražajnost i autentičnost.



Marina Čeprnja prezentira prirodnu kozmetiku

Prirodni pristup kao tiha revolucija

Suprotno agresivnim estetskim zahvatima, sve više ljudi okreće se prirodnom pristupu zdravlju i njezi. Ne radi se o borbi protiv starenja, već o brizi za tijelo iznutra i izvana. Postoje ljudi koji biraju prirodan put: zdravu prehranu, dovoljan unos vode, kvalitetnu njegu i prihvaćanje vlastitog izgleda uz minimalne promjene, objašnjava Čeprnja. Prirodna kozmetika, pravilna rutina i zdrav način života ne obećavaju savršenu kožu, ali nude ono važnije, dugoročno zdravlje.

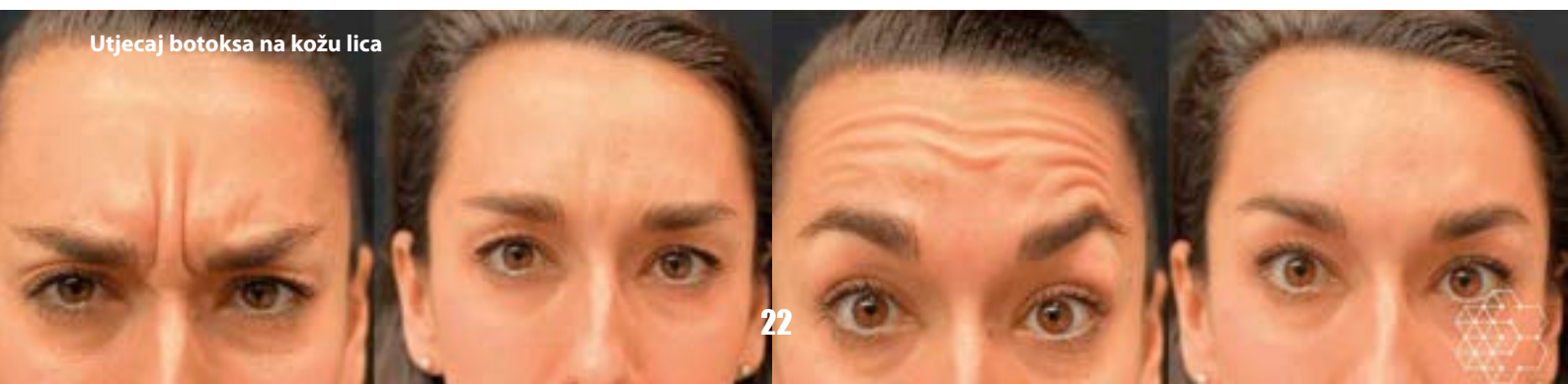
Ljepota u nesavršenosti

U društvu koje promovira identične crte lica i nerealne standarde, prihvaćanje vlastitih nesavršenosti postaje predmet pobune. Upravo je to ključna poruka ovoga teksta. Poanta savršenosti nije da svi izgledamo jednako, već da prihvatimo vlastite nesavršenosti. Nesavršenosti su ono što nas razlikuje, čini prepoznatljivima i stvarnima. Bore, asimetrija, sitne nepravilnosti; sve su to tragovi života, emocija i iskustva.

Povratak sebi

Borba protiv nesavršenog izgleda često je zapravo borba protiv samih sebe. Estetska industrija nudi brza rješenja. Prirodan pristup traži strpljenje, ali donosi dugoročno korist: zdravlje, samopouzdanje i autentičnost. U svijetu u kojem svi žele biti savršeni, možda je najveći luksuz ostati svoj.

Utjecaj botoksa na kožu lica



Školska zadruga *laBoss*

Škola koja zna zasukati rukave

Piše: Barbara Debeljak, 1.m

Zadruga laBoss osnovana je 22. studenoga 2025. godine Odlukom o prijemu u redovno članstvo Hrvatskog saveza učeničkih zadruga

Zadrugu su utemeljili neki od nastavnika u našoj školi i socijalna pedagoginja koja je ujedno i tajnica zadruge. Predsjednica zadruge je Dijana Štruklec, profesorica engleskoga jezika, zamjenica predsjednice je Ksenija Banović, knjižničarka, stručni voditelj zadruge je Vedran Vulić, profesor kemije. U raznolikim sekcijama zadruge sudjeluju i profesorice Ana Kadović, Silvija Vučković i Maja Šulj.

Iva Katičić-Bogdan, majka učenice iz 4.G razreda u Zadružnome je odboru kao članica iz reda roditelja. Ona može doprinijeti zadruzi svojim poduzetničkim vještinama. Umirovljena profesorica kemije Mara Husain također je članica Zadružnoga odbora. Ona sudjeluje u radu sekcije rukotvorina, podrška

je našim učenicima i poučava ih heklanju.

Cilj je zadruge povezati sektore, odnosno povezati teoriju i poduzetništvo timskim radom, pozitivnom atmosferom u školi, privrženošću školi te poticanjem na uključivanje u pozitivne i produktivne izvannastavne aktivnosti. Također je cilj povezati se s drugim školskim zadrugama u Republici Hrvatskoj.

Četiri sekcije naše školske zadruge

Kozmetičko-kemijska sekcija proučava kozmetičke proizvode i preparate, izrađuje melem, soli za kupanje, ulje za masažu, sapune te kreme.

Heklanje je u sekciji rukotvorine. Eko-sekcija radi uz zero waste koncept, recikliranje, modne dodatke koje izrađuju od starih materijala, a stara se odjeća prodaje na školskome *buvljaku*.

Humanitarni pristup i rad djelatnosti su koje obavljaju učenici koji sudjeluju u volonterskoj sekciji.

Logo: laBoss – marljivi mrav

Ruke označavaju rad rukotvorinama, tikvica je simbol kemijske proizvodnje, inovativnost i nove ideje označava žarulja, kozmetička četkica unutar žarulje označava kozmetičke proizvode u kozmetičko-kemijskoj sekciji. Unutar tikvice plava je boja koja označava ekološku izdržljivost i ekološku sekciju.

Zadruga je organizirala *Božićni sajam* koji je održan 16. i 17. prosinca 2025. godine. Svi predstavnici i zamjenici trećih razreda članovi su zadruge. Na sajmu je svaki razred imao svoj štand na kojemu su izložili svoje proizvode. Zadruga je također imala svoj štand na sajmu. Sav prihod koji zadruga ostvari koristi se za humanitarne svrhe, pomoć učenicima te zadruzi za aktivno djelovanje.

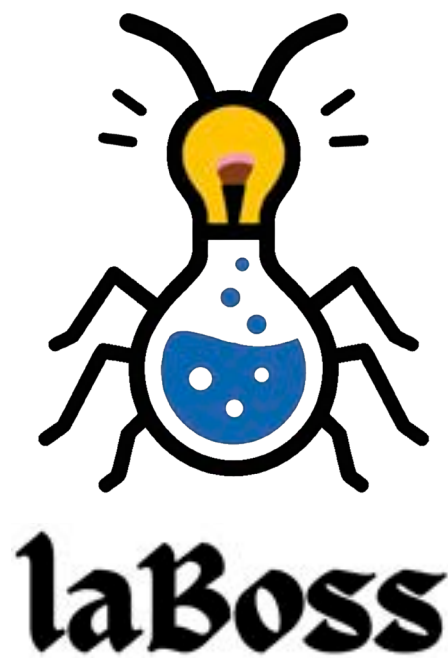
Dugoročni su planovi zadruge rast, kontinuirano djelovanje, osmišljavanje novih ideja te organizacija novih školskih događaja. Nadalje, planovi su zadruge i prezentiranje na *Danu otvorenih vrata* te na manifestacijama poput *Dojdi, osmaš* na Zrinjevcu, kao i prezentiranje rada zadruge na Smotri učeničkih zadruga, koja će biti u organizaciji Hrvatskoga saveza učeničkih zadruga.



Zadruga je prezentirala svoje proizvode na Božićnome sajmu



Organizatori školske zadruge naši su dragi profesori i stručna služba



Logo zadruge

Intervju s profesorom Bertolom

Nisam psihopat, većinom sam normalan

Pišu: Buga Krajinović i Tija Gregec, 2.b

Razgovarali smo s profesorom koji bi izbacio pola predmeta iz škole, a matematiku je odabrao jer je – najlakša

Zaboravite na stroge formule i ozbiljno lice iza katedre. U svijetu matematike, gdje su pravila jasna, a rješenja egzaktna, pronašli smo sugovornika koji na svoj posao i školski sustav gleda s dozom humora i ironije. Brojeve shvaća ozbiljno, a ostalo baš i ne. Zašto je odabrao matematiku umjesto geografije, koje bi predmete jednim potezom izbrisao iz rasporeda i što mu u tramvaju prolazi kroz glavu dok razmišlja o zadacima? Otkrijte koji ga lik iz serije *Stranger Things* najviše fascinira, zašto ne bi preživio u partiji biljara te je li ikada uspio osvojiti nekoga matematičkim uletom.

Jeste li oduvijek htjeli biti profesor matematike? Je li Vam to odmalena bio san?

Htio sam biti profesor. Razmišljao sam o geografiji, čak i povijesti, ali matematiku je trebalo najmanje učiti pa je to prevagnulo - nije bilo štrebanja.

Koji biste od takozvanih *nebitnih* predmeta predavali da morate?

Jao, pa Tjelesni, zato što bih tjerao djecu da trče i rade sklekove. Maltretirao bih ih, ali legalno.

Koji biste predmet izbacili iz školstva?

Koliko ih mogu nabrojati? Znači ovako: Likovni, Glazbeni, Vjeronauk, PIG, Sociologiju, Filozofiju, Njemački jezik, Talijanski jezik... *Ajmo* tu stati.

Recite nam nešto općenito o Vama, na primjer koju glazbu slušate, koje filmove i serije gledate?

Pa slušam... domaće pjesme, pjesme hrvatskih autora i izvođača.

Slušate li stare ili novije pjesme?

Slušam sve, i starije i novije, ali slabo strano.

Trap?

Čak i trap, da, ovako usput moraš čuti, hoćeš-nećeš.

Kakve filmove gledate?

Volim stare filmove, akcijske.

Jeste li gledali *Stranger Things*?

Jesam, to mi je isto bilo baš dobro.

To sam slučajno počeo gledati i svidjelo mi se, to misteriozno.

Koji Vam je najdraži lik?

Jedanaest.

Je li to zato što je broj ili?

Ma ne, zato što je tamo akcija. Dobar je i onaj policajac. Svi su dobri.

Jeste li ikad posumnjali u neki matematički poučak ili pravilo? Na primjer, ja sam u petom razredu mislila da sam opovrgnula Pitagorin poučak. Jeste li imali slično iskustvo?

Pa kao učenik jesam, uvijek nešto krivo dobiješ pa na neki način hoćeš opovrgnuti nešto, naći pogrešku. Shvatio sam vrlo brzo da ako nije nitko prije mene da neću ni ja.

Profesor Bertol



Tako da ne, u zadnjih dvadeset godina ne.

Koristite li Vi u svakodnevnom životu te poučke koje nas učite na satu, sinusov, kosinusov poučak, Pitagoru?

Pa, iskreno, slabo.

Imate li neki primjer da ste u svakodnevnom životu iskoristili, na primjer, sinusov poučak?

Nisam, nisam ništa mjerio zato što danas imaš Google pa utipkaš i sve ti on izračuna i riješi, al' da bi se moglo, moglo bi se. Samo je tehnologija toliko napredovala da matematiku s njom svi uzimaju zdravo za gotovo.

A recimo da izađete s prijateljima na biljar, koristite li trigonometriju da ih apsolutno razvalite?

Jao, ne znam igrati biljar. To mi nikad nije išlo, te neke kuglice... Više na osjet to ide, ne stigneš ti računati ništa. Pretpostavljam kao stolni nogomet, to igram.

Koja je po Vama apsolutno najgora pogreška koju učenik može napraviti na ispitu?

Najgora pogreška? Dobiti jedan.

Ali kad ispravljate zadatak, što je nešto najgore što učenik može napisati? Nešto što Vas tjera da želite baciti zadaćnicu kroz prozor.

Pa evo, živcira me kvadrat binoma, kad nema onog 2ab, to me baš jako živcira. Onda zna biti svakakvih pogrešaka, recimo kad je $\sin 20^\circ$ plus $\sin 30^\circ$ jednako $\sin 50^\circ$, svašta ta derišta pogriješe, a ne smiješ ga izvrijeđati, moraš se praviti da je to normalno, da će naučiti. Taj kvadrat binoma me baš ono.... ili kad netko pokradi zbroj ili razliku u brojniku i nazivniku. To mi neke traume izaziva.

Jeste li Vi ikad radili takve pogreške?

Ma kakvi, nikad u zadnje vrijeme.

Koliko znate prvih decimala broja pi?
3.1415... četiri.

Kako komentirate ljude koji znaju sto, dvjesto prvih decimala broja pi?

Pa zgodno. Nepotrebno, ali zgodno. Ima i neko natjecanje, je li tako? Ja nisam pobornik tog nekog učenja napamet.

Mislite li da je šah sport?

Da.

Znate li igrati šah?

Da, da, znam.

Koja Vam je najdraža figura?

Nemam najdražu figuru, ali vjerojatno dama. Ona je najjača pa se nju najviše čuva.

Postoji li neki zadatak u udžbeniku koji ne znate riješiti?

Uh, ima ih puno, ali njih dajem za zadaću.

Naš profesor iz matematike u osnovnoj školi rekao nam je da kad je on bio naše dobi, rješavao je zadaću iz matematike i kad nije znao riješiti neki zadatak da bi toliko razmišljao o zadatku, danju i noću da bi ga ubrzo znao napamet. Razmišljate li Vi tako o nekim matematičkim problemima u slobodno vrijeme?

Dobro, nisam baš psihopat, ali ono, na primjer, vozio sam se u tramvaju i onda mi je sinulo nešto o zadatku toga tipa. To je možda vama čudno, ali ne događa se često, većinom sam normalan.

Jesu li Vam smiješni matematički vicevi?

Jesu, jesu.

Sigurno znate za onaj matematički ulet deci mala.

Ahaa, da, *deci mala*... ili riješit ću te kao kvadratnu jednadžbu.

Jeste probali neki od tih? Je li radio?

Ajmo reći da se nije pokazao previše učinkovitim. Tako da sam nakon nekog vremena shvatio da je bolje da odustanem.

Prije ovog intervjua pitale smo učenike što bi htjeli znati o Vama, što bi htjeli čuti u ovom intervjuu. Što mislite koje su pitanje učenici najviše postavljali?

Koliko dugo sam studirao?

Nije.

Ima li veze sa ženama?

Ima. Prvo, najistaknutije pitanje bilo je imate li ženu.

Nemam ženu.

Profesor Marko Gredičak izjavio da ste mu Vi BFF, kako to komentirate?

A dobro, profesor Gredičak svašta priča tako da...

Je li i on Vama BFF?

Pa je, dobri smo prijatelji.

Ali BFF, to su best friends forever?

Ovako ću reći: veliki umovi slično misle. Nama svakakve ideje skupa padaju na pamet, ali jako je neozbiljan, to mi se ne sviđa.



Festival mentalnoga zdravlja

Umjetnost koja liječi

Pišu:
Maša Kraić i Katja Lončarić, 2.d

Povodom Svjetskoga dana mentalnoga zdravlja, učenici i profesori naše škole dobili su priliku upoznati se s inovativnom metodom 'art' terapije koja stres pretvara u boju

U sklopu ovogodišnjeg Festivala mentalnog zdravlja, 9. listopada 2025. godine u PŠVP-u je održana inspirativna radionica fraktalnog crtanja. Pod stručnim vodstvom psihologinje Lucije Balaško, sudionici su naučili kako jednostavne linije povučene zatvorenih očiju mogu postati moćan alat za opuštanje i emocionalno izražavanje.

Više od običnog crteža

Fraktalno crtanje nije samo likovna aktivnost; to je specifična forma *art* terapije koja pomaže u trenucima pojačanog stresa. Kako je istaknuto na radionici, ova metoda omogućuje pojedincu da uzme prijeko potreban predah i izbaciti nakupljene osjećaje na papir. Bilo da se prakticira prije, tijekom ili nakon učenja, crtanje fraktala služi kao ventil za kreativnost i unutarnji mir.

Jednostavan postupak za svakoga

Ljepota ove metode leži u njezinoj pristupačnosti. Za izradu vlastitog fraktala potrebni su samo papir, olovka, štoperica i boje. Psihologinja Balaško provela je sudionike procesom od tri ključna koraka:

1. Linija podsvijesti

Uz zatvorene oči i pokrenutu štopericu na jednu minutu, olovka se slobodno kreće papirom. Bez žurbe, ruka prati unutarnji ritam stvarajući mrežu isprepletenih linija.

2. Slučajni odabir boja

Bojenje se također vodi principom intuicije. Sudionici zatvorenih očiju biraju boju kojom popunjavaju barem jedno polje prije prelaska na sljedeću. Cilj je pažljivo popuniti prostore, ali bez nametanja strogih pravila, dopuštajući bojama da se rasprše po papiru.

3. Praćenje napretka

Svaki se rad personalizira potpisom, datumom i rednim brojem fraktala na poledini, što omogućuje praćenje promjena u vlastitom raspoloženju tijekom vremena.

Eksperimentiranje kao put do mira

Organizatori potiču sve da eksperimentiraju s pokretima olovke i vježbama disanja prije samoga početka rada. Zanimljivo je pratiti kako se izgled fraktala mijenja ovisno o prigodi i emocionalnom stanju u kojem se nalazimo.

Možda će upravo fraktalno crtanje postati vaš novi način primirenja u užurbanoj svakodnevici. Isprobajte – sve što vam treba već imate pri ruci!



Festival mentalnog zdravlja

POVODOM DANA
MENTALNOG
ZDRAVLJA
10. 10. 2025.

POD - PET
8. - 10. 10.

KNJIŽNICA

Završite u književni kutak posvetom mentalnom zdravlju djece i mladih – ponudna srednjoškolska – koji vas zaka na posudbu uređene škole u školskoj knjižnici.

Otkrijte knjige koje pomažu razumjeti sebe, osjećati se u skladu s vlastitim i razvijati emocionalnu snagu.

Uz knjige, slobodno se poslužite i materijalima koji vam mogu pomoći da naučite tehnike umjetnosti.

GLAVNI PANO

Na pancu ćete pronaći kartice mentalnog zdravlja s korisnim savjetima, koje su za vas pripremili učitelji 2.D razreda pojedine i nepredviđene škole. Kao i uputnike za napredne vlastite napredke – prilika da na trenutak zaboravite i posvetite pažnju svom unutrašnjem svijetu.

Osvjetlo, zvuk i boja su mentalnom zdravlju prostor koji zaslužuje "i".

Umjetnost opušta

Život na *autopilotu*

Kako nam *mindfulness* može pomoći da se ponovno povežemo sa sobom?

Pišu: Korina Beg i Isabella Dumić, 4.I

U svijetu preplavljenom informacijama i školskim obvezama, radionica 'Mindfulness and chill' podučila je učenike kako stati na loptu, smanjiti stres i osvijestiti trenutak u kojem se nalaze

Koliko ste puta ušli u sobu i zaboravili po što ste došli? Sjećate li se okusa zadnjeg jela koje ste pojeli ili detalja dana koji je upravo prošao? Ako su odgovori na ova pitanja negativni, vrlo je vjerojatno da svoje dane provodite na *autopilotu*. Upravo je to bila središnja tema radionice *Mindfulness and chill*, koja je učenicima ukazala na važnost fokusa na ono što se događa *ovdje i sada*.

Moć STOP metode

U današnjem ubrzanom tempu života lako se izgubiti u moru zadataka, no rješenje može biti jednostavnije nego što mislimo. Sudionici radionice upoznali su se s brojnim tehnikama, a posebno se istaknula STOP metoda. Ova kratica krije formulu za

mentalno zdravlje:

- stani
- tišina
- osvijesti
- počni iznova.

Ova metoda pokazala se izuzetno korisnom u situacijama kada nas preplavi velika količina obveza, omogućujući nam da na trenutak predahnemo i bistre glave nastavimo dalje.

Svjesnost u svakodnevnim sitnicama

Zabluda je da *mindfulness* zahtijeva sate meditacije u potpunoj tišini. Radionica nam je otkrila da se on može prakticirati u najobičnijim radnjama – dok peremo zube, čekamo na semaforu, jedemo ili pijemo. Osim u osami, tehnike svjesnosti primjenjive su i u socijalnim interakcijama. One nam pomažu da osvijestimo gdje smo, što točno radimo

te kako se osjećamo dok razgovaramo s drugom osobom, čime poboljšavamo kvalitetu naših odnosa.

Alat za borbu protiv školskog stresa

Za nas učenike, *mindfulness* nije samo popularan pojam, već nužan alat. On izravno utječe na poboljšanje fokusa te bolju kontrolu emocija i ponašanja. Potičući svjesnost o vlastitom tijelu i umu, učimo kako se kvalitetnije brinuti o sebi, što je ključno u suočavanju sa svakodnevnim školskim stresom.

Kada je um preplavljen mislima, stres raste i počinje uzrokovati probleme. Da bismo donosili bolje odluke i ostali prizemljeni u ovom kaotičnom svijetu, prvi je korak naučiti biti prisutan. Jer, život se događa upravo sada – nemojte ga propustiti na *autopilotu*.



No stresu



Opuštajuće aktivnosti

Buvljak i Green Friday u PŠVP-u

Kreativnim idejama protiv potrošačkoga ludila

Piše:
Marta Štimac, 3.b

„Green Friday“ kreativan je projekt koji su organizirale knjižničarka Ksenija Banović te socijalna pedagoginja Tihana Mikičić u svrhu recikliranja i obnavljanja starih knjiga, elektronike i odjeće. Naime, to je nastavak prošlogodišnjeg preventivnog projekta „Prevolucija“ u kojemu je glavni naglasak upravo bio na održivosti. Iako se „Green Friday“ čini samo kao još jedan od mnogih buvljaka koji su se održali u našoj školi, njega krasi jedna posebnost – knjige. Ovaj se buvljak nije sastojao samo od odjeće i modnih dodataka kao prošlih godina, već od knjiga i elektroničkog otpada koje su učenici pretvorili u nešto sasvim novo. Intervjuirali smo pedagoginju Mikičić i knjižničarku Banović i otkrili kako je projekt proveden

Intervju sa socijalnom pedagoginjom Tihanom Mikičić

Kako ste došli na ideju buvljaka?

To je zapravo nastavak prošlogodišnjeg preventivnog projekta *Vještina za djelovanje* koji sam provodila s učenicima sadašnjeg 3.g razreda u kojemu su oni pomoću radionica razvijali socioemocionalne vještine. Onda smo, kada su bili drugi razred, te socioemocionalne vještine povezali u projekt *Prevolucija* gdje je naglasak bio na održivosti i umanjivanju štetnosti brze mode, ali i na povezivanju sa slikom o sebi, odnosno da nije važno imati neke skupe markirane stvari koje nam društvene mreže nameću, nego da je u redu imati i stvari iz *second hand* trgovina te *buvljaka* te da je važno razvijati svoj stil, kreativnost i slično. Također, u sklopu projekta *Prevolucija* imali smo i radijsku emisiju *Od krpe do zakrpe* koju je profesorica Svjetlana Štampar snimila s učenicima tadašnjeg 2.g razreda gdje smo imali zanimljive goste. Naime, imali smo modnog dizajnera Severa koji je dao zanimljive i humoristične osvrte na zanimanje modnog dizajnera koji kreira novu odjeću, ali je zapravo naglasio da je važno imati svoj stil. Također, u radioemisiji sudjelovala je i profesorica s Tekstilno-tehnološkog fakulteta koja se osvrnula na dio gospodarenja tekstilnim otpadom.

Kako ste realizirali ideju o buvljaku?

Imali smo različite ideje o tome na koji bismo ga način proveli, a onda smo došli na ideju da bi to mogla biti i humanitarna akcija, tako da smo mjesec dana prikupljali donacije nastavnika i učenika, zatim smo sortirali odjeću, nabavili vješalice i stalke kako bismo tu odjeću ljepše izložili te u konačnici napravili održivi prelogovski butik. Odaziv je bio ogroman, baš smo se iznenadili činjenicom koliko smo stvari prikupili. Naime, stvarno su svi sudjelovali, osobito zato što smo imali humanitarnu podlogu, što znači da su svi prihodi otišli jednom učeniku naše škole sa slabijim socioekonomskih statusom.

Kako to da ste se ove godine odlučili prodavati i reciklirane prenamijenjene stvari koje su izrađivali učenici, za razliku od prošlog buvljaka u kojemu se prodavala odjeća?

Naša je knjižničarka u suradnji s 3.b razredom u sklopu predmeta Škola i zajednica (ŠIZ) nastavila, odnosno povezala ovaj moj projekt koji je primarno bio školski *buvljak*, s nekim stvarima koje nam se možda čine kao otpad, poput starih knjiga i elektroničkog otpada. Cilj je bio napraviti nešto kreativno što budi neku inovativnost, čak i poduzetništvo u učeničkoj zadruzi. To je, naime, prvenstveno bila ideja knjižničarke, a ja sam se nekako pridružila i odlučile smo od toga napraviti nešto veliko,

da za svakog ima ponešto te da se svi učenici mogu uključiti sukladno svojim interesima.

Intervju s knjižničarkom Ksenijom Banović

Što je uopće *blackout poetry*?

Radi se o formi poezije koja nastaje zamračivanjem dijelova postojećih tekstova.

Evo kako korak po korak možete sami stvarati svoju *blackout poeziju*:

1. Odaberite tekst koji ćete koristiti (može biti stranica iz romana, članak iz časopisa ili novina i slično).

2. Identificirajte smislene riječi i zaokružite ih ili obrubite, budite kreativni!

3. Kada ste izdvojili riječi, promislite o načinu ili smjeru u kojemu želite da se vaša pjesma čita. Ako je potrebno, povežite ih strelicama ili na neki sličan, logičan način.

4. Ostatak teksta obojite, ispunite različitim motivima ili pak uzorcima - pustite mašti na volju!



Učenici 1. c na radionici

I medijima je bio zanimljiv naš Green Friday



Blackout poetry

Ova forma poezije postoji već dugo, no najveću je popularnost stekla kada je 2010. godine Austin Kleon objavio svoju zbirku poezije Newspaper Blackout. Radilo se o zbirci pjesama nastalih od novinskih članaka čiji su dijelovi bili skriveni trajnim markerom, a knjiga je vrlo brzo postala *bestseller*.

Kako ste došli na ideju primijeniti blackout poeziju u našoj školi?

Prošle sam godine isto to radila u knjižnici s učenicima i vidjela sam da im je baš *fora* raditi na nekom književnom predlošku jer se ipak morate usredotočiti da biste pomoću *blackout* poezije dobili nekakav novi tekst. Vidjela sam da je to i meditativno, opuštajuće i na kraju krajeva – kreativno. Posebno me oduševilo što su učenici za *blackout* poeziju koristili stare kajkavske tekstove, recimo pjesme Dragutina Domjanića, koje su baš lijepo obradili i izlučili neki novi tekst. Također, recikliramo i stare knjige iz otpisa jer u knjižnici imamo obvezu prema standardu za školske knjižnice izlučivati 5% zastarjele građe, tako da smo tim knjigama udahnuili novi život. *Blackout* poeziju radili smo i na engleskim te talijanskim tekstovima.



Blind date with a book

Osmislili ste i *blind date* s knjigom?

Blind date with a book ili spoj naslijepo s knjigom isto je bio zanimljiv jer kada bih ostavila knjige koje sam imala kao višak u nekoj kutiji ispred knjižnice da se učenici slobodno posluže, to bi bilo zanimljivo jedan dan, a knjige bi onda poslije stajale mjesecima. No, kada smo ih zamotali i sakrili im identitet, odnosno autora i naslov, pa samo pomoću nekih ključnih riječi dali naslutiti o čemu se radi, onda je to učenicima bilo puno zanimljivije te su te knjige puno brže pronašle svojeg vlasnika. Izradili smo i knjižne oznake (*bookmarkere*) od starih rječnika. To je zgodan način kako se i rječnici mogu iskoristiti, naime, izrežu se u stupcima te se pomoću tih riječi izluči neka nova ilustracija ili misao nanovo spojenih riječi.

U kojoj su aktivnosti učenici najviše uživali?

Najviše im se svidjela radionica izrade nakita od elektroničkoga otpada. Mi u svakodnevici proizvodimo elektronički otpad te smo odlučili reciklirati tipke sa starih tipkovnica i ostale elektroničke dodatke da bismo stvorili nešto kreativno, a to su bile razne naušnice, ogrlice i slično koje su savršen svakodnevni modni dodatak. Učenici su uživali u odvajanju tipki sa starih tipkovnica i u rastavljanju starih računala te u njihovoj prenamijeni.

Zašto se događaj zove *Green Friday*, a ne *Black Friday*?

Zato što se upravo želimo suprotstaviti tom potrošačkom ludilu *Crnog petka*. Nevjerojatno je koliko u tih tjedan dana zadnjeg petka u studenom na radiju, televiziji, reklamama... pročitate i čujete *Crni petak! Crni petak!* Jednostavno smo se pretvorili u potrošače na nesusvesnoj razini. Naime, upravo mi možemo dati primjer kako primjerice obnoviti ormar, a da ne potrošimo puno novca. *Zeleni petak* globalna je kampanja koja postoji već nekoliko godina te bih silno htjela da naša knjižnica postane poticaj drugim školskim knjižnicama u Hrvatskoj da ga provode te da ne trošimo novce na masovnu kupovinu, već da razmjenjujemo, recikliramo i reduciramo stvari te da im udahnemo novi život.

Koliko ste dugo izrađivali sve proizvode za *Green Friday*?

Pa, vjerovali ili ne, pripreme su trajale mjesec dana jer se nekako proširila vijest o *blackout* poeziji pa smo onda u puno razreda održali tu radionicu. U 3.b razredu radionicu smo prvo imali u sklopu predmeta Škola i zajednica, a onda smo zaključili da bismo to mogli raditi i na satima Hrvatskoga jezika i satima Likovne umjetnosti. Tu se također vidi da se u sklopu ovoga projekta mogu premrežiti različiti predmeti u međupredmetne teme, a najvažnije od svega je da se zabavljamo i učimo.



Radionica izrade nakita od elektroničkoga otpada

Što ste napravili s novcem koji ste prikupili na *buvljaku*?

Novac je sada u fondu školske zadruge, tako da ćemo zajedno sa zadrugarima odlučiti kako ćemo ga potrošiti, ili na neki materijal za sljedeće aktivnosti ili za neke humanitarne svrhe.



Hm...zanimljivo

Razgovor sa Snježanom Husić

O jeziku, glazbi, kozama i vinu

Piše:
Yaroslava Ruda, 3.b

Iako se u engleskom i talijanskom snalazi poput ribe u vodi, Snježana Husić priznaje da se 'doma' osjeća samo u hrvatskom jeziku. Otkriva nam kako izgleda borba s 200 Calvinovih bajki, zašto voli glas 'w' i zašto bi radije bila Lyra Belacqua nego bilo koji drugi književni lik

Prevesti preko pedeset naslova ne znači samo poznavati riječi, već i disati ritam tuđeg jezika. Snježana Husić, jedna od naših najproduktivnijih prevoditeljica, u svom radu spaja preciznost anglosaksonske kratkoće i melodičnost talijanskih samoglasnika. No, na pitanje u kojem se jeziku osjeća najugodnije, odgovor je trenutačan i jasan: *U hrvatskom.*

Glazba riječi i talijanski hedonizam

Jezike kojima se bavi promatra kroz prizmu zvuka. Naime, engleski smatra iznimno podatnim za uglazbljivanje zbog mnoštva jednosložnih riječi, a talijanski je za nju riznica samoglasnika. Ipak, jedna je specifičnost engleskog jezika posebno fascinira. *Jako volim taj glas 'w' koji nemamo u hrvatskom, riječi poput 'willow' ili 'window',* ističe Husić. U talijanskom jeziku, pak, najmilozvučnija joj je jednostavnost riječi *'tutte'*. Zanimljivu kulturološku paralelu povlači pomoću frazeologije. Naš poznati izraz *o vuku i kozi* ili *ovcama i novcima* u Italiji dobiva hedonistički zaokret. *Frazem 'Volere la botte piena e la moglie ubriaca' doslovno znači htjeti punu bačvu i pijanu ženu. Kod nas su to pastiri, čobani i stoka, a u Italiji žene i vino,* objašnjava kroz smijeh prevoditeljica.

Izazovi: Baricco i Calvinovih tisuću stranica

Iako iza sebe ima bogat opus, Snježana Husić ne miruje. Trenutno se hvata u koštac s dva važna, ali potpuno različita djela. Jedno je **Abel Alessandra Baricca**, kojeg opisuje kao zabavan, ali iznimno zahtjevan *metafizički vestern*. Drugi je golemi pothvat prevođenja 200 talijanskih bajki Itala Calvina. *To su predivne priče u kojima uživam, ali knjiga ima više od 1000 stranica,* priznaje, dodajući kako je najteži prijevod uvijek upravo onaj na kojem se trenutno radi.

Od Emily Dickinson do Māneskina

Njezina osobna karta čitatelja i prevoditelja ispunjena je vrhunskim imenima. Posebno mjesto zauzimaju prijevodi poezije Emily Dickinson i djela Philipa Pullmana. Upravo ju je Pullmanova trilogija *Njegove tamne tvari*

toliko očarala da bi i sama rado bila njezina protagonistica, neustrašiva Lyra Belacqua.

Za čitatelje koji traže preporuku, Husić nudi provjerene autore: za ljubitelje fantastike to je Ursula K. Le Guin i njezin ciklus o *Zemljomoru* a za ljubitelje suvremene talijanske proze preporuča Niccola Ammanitija, posebno

romane *Anna* i *Kako Bog zapovijeda*.

A kada završi s prevođenjem, Snježana Husić okreće se talijanskim klasicima i suvremenim ritmovima. Za filmsku večer preporučuje Fellinijev *Amarcord*, a na njezinoj *playlisti* nalaze se i pjesme grupe Māneskin.



Snježana Husić u našoj knjižnici



Organizatorice susreta s prevoditeljicom

Razgovor s Larom Hölbling Matković

Kada se sretnu prirodna i jezična znanost

Piše:
Ana Lucia Pelivan, 2.1

Povodom Mjeseca hrvatske knjige na našoj književnoj tribini imali smo priliku sjesti s Larom Hölbling Matković, književnom i audiovizualnom prevoditeljicom s njemačkoga i engleskog jezika. Zašto voli ekologiju i prirodne znanosti? Koja djela preporučuje prelogovcima? Odgovore na ova pitanja saznali smo u razgovoru prije tribine 10. studenoga 2025.

Malo smo proučili Vašu bibliografiju prijevoda i veseli nas što je tu dosta djela s prirodnanstvenim temama kojima se mi u školi intenzivno bavimo. Je li to bio Vaš odabir i čuči li u Vama prirodnjak?

Mislim da nisam nikada u životu prevodila nešto na silu, barem se ne sjećam. Valjda sam potisnula, ako i jesam. Uvijek sam probala sama birati, ali ne u smislu da ja donesem izdavaču ideju, premda je bilo i toga, nego mi izdavači daju hrpu knjiga i pitaju što želim ili sad već znaju što volim prevoditi pa mi ponude nešto što znaju da je za mene, a to je sve što ima veze s očuvanjem prirode ili biografijama slavnih prirodoslovaca i istraživača. Naravno, jako volim dječju književnost. Kada u dječjoj književnosti mogu povezati nešto s prirodoslovljem i očuvanjem prirode, onda svi znaju da ću ja skočiti.

Ovdje vidimo i jednu slikovnicu o Alexandru von Humboldt, a preveli ste i jednu o Carlu Linnéu. Što bismo mogli naučiti od njih?

Danas svi pričaju kako je ekologija nešto novo. Alexander von Humboldt izmislio je ekologiju, on je prvi ekolog i borac za očuvanje prirode, zapravo je prvi sagledao povezanost prirode na cijeloj Zemlji, tako da svakako mislim da za njega treba znati. Gimnazijalci bi trebali pročitati jednu izrazito zanimljivu biografiju o njemu koju je napisala njemačko-britanska autorica Andrea Wulf. Linné je isto tako nevjerovatan. Kada pomislite kako je to bilo doba kada nije bilo interneta, kada su pisma putovala tjednima, kada se putovalo

konjem, kada je rijetko tko poznavao išta dalje od 100 kilometara od svoje kuće, i imate Linnéa koji je što iz entuzijazma, što iz želje, što iz frustracije što toga još nema odlučio da će on popisati sve što postoji. Iz te nemoći da sve popiše, razvija sustav dvoimenog nazivlja. On je živio u vrijeme kada je zbog crkvenih učenja smatrao kako je sve na Zemlji konačno, kako je to Bog stvorio, i kako se ne mijenja, no onda je bio u velikoj nevolji kad je shvatio da toga ima puno više nego što je mislio i da se mijenja.



Naša novinarka na zadatku



Publika je zainteresirano pratila

Sudjelovali ste u radu Povjerenstva za izradu Nacionalne strategije za poticanje čitanja. Kako potaknuti mlade da čitaju?

Mislim da mladež jako puno čita, samo što mnogi roditelji i nastavnici ne shvaćaju da je i to čitanje. U školi se pod čitanjem podrazumijevaju romani, znači fikcija i beletristika, i udžbenici, ali kada čitate prirodoslovne knjige, stripove, članke, *fanfiction*, što god su zapravo slova na papiru je čitanje. Ne mora biti na papiru, može biti i suvremena tehnologija. Jako puno čitam s Kindlea, gotovo da više i ne čitam papirnate knjige, nad čime se moje prijateljice i kolegice obično zgražaju, no tako mogu puno više čitati zato što su mi knjige dostupnije. Mislim da je zapravo jedino što može potaknuti čitanje dobra knjiga. Što god da vas zanima, čitajte. Samo nemojte provoditi vrijeme skrolajući po *videićima* i *reelovima* što je zapravo jedna vrsta zatupljivanja, ali isto ima svoju funkciju. Nekada su ljudi buljili u vatru da se smire prije spavanja. Danas nećete buljiti u vatru, ali je to isto kao što smo mi buljili u televizor i generacija prije slušala radio, ljudi su uvijek imali neku razbibrigu, neku zabavu koja nije sadržajna, da se opuste. Šteta je kada se to pretoči u vrijeme koje bismo mogli potrošiti na čitanje, recimo poslije ručka kada čovjek legne da se odmori, tad bi bilo idealno da nešto i čita.

Jeste li nakon prijevoda knjige *Kako smo došli dovde: šest inovacija koje su stvorile suvremeni svijet* stekli neke nove poglede na ključne inovacije koje su stvorile današnji svijet?

To je izrazito zanimljiva knjiga i dolazi u dvije verzije, jednoj za stariju osnovnoškolsku dob koja je skraćena i drugoj za gimnazijsku dob koja je razrađenija. Meni je bila fascinanta priča o hlađenju, ledu i transportu leda u tropske krajeve, pristupu tih lokalnih

zajednica toj novotariji zvanoj blok leda. U toj knjizi ima izrazito zanimljivih priča i to je ono što potiče čitanje, dobro napisana knjiga, knjiga koja govori o bilo kojoj temi na način da zainteresira čovjeka, da ga vuče da sazna što slijedi i popularno-znanstveni pisci to znaju. Oni znaju kako održati pažnju, kao što je Bill Bryson napravio u *Kratkoj povijesti gotovo svega*. Knjiga je zanimljiva, dinamično ispričana, sadrži masu podataka i bibliografiju njegovih izvora, tako da ako vas zanima ozbiljan pristup tom pitanju možete pročitati njegovu knjigu.

S engleskog ste preveli knjigu *25 molekula koje su promijenile svijet – budući da se kemijom niste intenzivno bavili vjerojatno još od srednje škole, koliko Vam je izazovan bio taj prijevod?*

Imala sam veliku sreću da je autorica te knjige Ljiljana Fruk, naša znanstvenica iz Krapine koja radi u Ujedinjenom Kraljevstvu. Kad god sam imala dvojbu oko neke riječi, ona je znala ocijeniti koja je bolja u tom kontekstu i kad sam prevela knjigu, prijevod sam prvo poslala njoj, a ona ga je pročitala i dala svoje sugestije. Knjiga mi je bila vrlo zanimljiva i koliko god sam ja klasičar, meni je Kemija uvijek bila zanimljiv predmet, tako da se sjećam da sam voljela Kemiju i Biologiju još iz srednje škole, ali u prirodnim znanostima dotukle su me matematika i fizika, to jednostavno nije za mene.

Što Vam je draže, prevođenje ili uređivanje?

Više volim uređivati knjige, prvo zato što tako mogu raditi na više njih, a drugo jer mi to daje mogućnost da sama biram neke knjige, recimo slikovnički niz koji radim u ArTresoru u suradnji s direktoricom i likovnim urednikom te izdavačke kuće. Nas troje zajedno sjedimo nad popisom naslova

i biramo što ćemo objaviti u sljedećoj godini te se trudimo prikazati multikulturalnost svijeta, npr. raznim tehnikama slikanja. Svi smo skloni prirodoslovlju, zato smo izabrali Galilea među prvim knjigama koje smo objavili, jednostavno mu se divimo.

Uredili ste *Agramer: rječnik njemačkih posuđenica u zagrebačkom govoru – koji su Vam najdraži zagrebački germanizmi?*

Jako je puno tih riječi koje su potpuno neprozirne, što je meni zabavno. Riječi kao što je širajzl danas su potpuno neprozirne iz dva razloga, prvo onima koji znaju njemački zbog velike promjene koja se dogodila u njoj pa ju je teško prevesti natrag na njemački, a drugo zato što sam predmet gotovo da više i ne postoji. Širajzl je, naime, *schüren*, odnosno žarač za poticanje vatre na njemačkom, a budući da danas rijetko tko ima peč na drva, obično i ne koristi širajzl. Puno mi je riječi u tom rječniku zabavno jer su slika jedne kulture koja je dugo postojala u Zagrebu, no sada je već pomalo nestala pa je to zapravo svojevrsni memento tog doba.

Predstavljaju li Vam arhaizmi i historizmi problem u prevođenju?

Ne, ja u principu ne prevodim takva djela, nisam ništa prevodila iz starije literature, ali tu i tamo se zna pojaviti neka igra riječima gdje mi zatreba takva riječ. Kod književnih je prevodilaca jako zgodno, što mislim da među znanstvenicima nije toliko rasprostranjeno, to što su si svi vrlo skloni i nitko nikome nije konkurencija, svatko radi u svojem malom području za koje je specijaliziran. Ja, naravno, nisam nikakva konkurencija prevoditeljima s drugih jezika, ali čak nisam ni konkurencija onima koji prevode unutar mojih jezika jer su to ljudi koji ne bi prevodili dječju ili na prirodnoznanstvenu književnost okreću očima jer im je to preteško. Neko vrijeme

prevodila sam sve dokumentarne filmove na HRT-u baš iz tih područja i svi su me pitali kako imam strpljenja tražiti tu terminologiju. Rekla sam im da je to idealno, nešto učim usput, nije mi dosadno i ne radim stalno jedno te isto.

Književno ili audiovizualno prevođenje?

Književno mi je prevođenje draže zato što više odgovara mom temperamentu. Ja volim zabušavati, a kod književnog prevođenja rokovi su puno fleksibilniji i mogu dulje raditi na knjizi. Ako kasnim, nitko se zapravo previše ne uzrujava jer se i izdavaču već nakrcalo svega. Audiovizualno, s druge strane, odgovara dijelu mog temperamenta gdje malo skačem s teme na temu. Budući da su to puno kraći segmenti, epizode ili malo duži dokumentarci, mogu se svaka dva-tri dana baviti drugom temom, što je zgodna dinamičnost. Što se tiče književnog prevođenja, ono daje veću slobodu, a audiovizualno traži veću disciplinu, što je isto zanimljivo.

Što trenutno prevodite?

Sada prevodim, vama će biti silno zanimljiva knjiga, novi roman Richarda Powersa, pisca *Odivljenja* i *Iznad svega*, koji je vezan najviše uz more i radnja se zbiva u Francuskoj Polineziji. Radi se o očuvanju svijeta, ali ponajviše vezano uz istraživanje mora.

Jeste li o stablima počeli drukčije razmišljati nakon prijevoda romana *Iznad svega* Richarda Powersa ili o astrobiologiji i egzoplanetima nakon psihološkog romana *Odivljenje* istoga autora?

Odivljenje mi je bilo jako teško podnijeti jer je tema vrlo teška i teško podnosim knjige u kojima djeca loše prolaze, ali o stablima sam počela drukčije razmišljati. Sada malo besramnije razgovaram sa stablima u Maksimiru kada idem šetati, više nemam osjećaj da sam luda baba jer nešto povremeno kažem nekom stablu.

Najdraži prijevod?

Recimo da mi je jedan od najdražih svakako Dahl, on je uvijek *naj* zato što bih s velikim guštom prevela bilo što njegovo, ali *Priča o mišu zvanom Despero* je knjiga koju sam jako davno prevodila dok sam još radila u jednoj velikoj izdavačkoj kući koja je, nažalost, propala. To je knjiga koja na smiješan način oživljava srednji vijek, a sve je o malom vitezu mišu koji spašava prijateljicu u nevolji. Jako je simpatičan način na koji oživljava viteške tradicije, a da pritom ne prikazuje žene kao potpuno nemoćne, nesposobne i bedaste dok čekaju da dođe princ na bijelom konju.

Zašto treba čitati Roalda Dahla?

Dahlova djela važno je čitati zato što su ona potpuno besramna. Zafrkavat će se na apsolutno sve teme, njemu ništa nije

dovoljno sveto da se ne bi s tim zafrkavao, ali dobroćudno, što mislim da se vidi kad čitaš što je napisao.

U kojem se jeziku više osjećate kod kuće– engleskom, njemačkom ili hrvatskom?

Kako sam svima trima jezicima, znači hrvatskom, engleskom i njemačkom, bila izložena otkad znam za sebe, niti jedan nisam učila u smislu da od početka učim gramatiku, nepoznate riječi i sl., tako da ne mogu reći. Mislim da je svaki jezik važan za nešto drugo. Međutim, bilo mi je zanimljivo kako sam najedanput imala osjećaj kao da sam *doma* u hebrejskom i kineskom koje sam učila. Oni su totalno suludi sustavi, sasvim neobični u usporedbi s indoeuropskim jezicima koje mi učimo, onim suvremenim čime smo okruženi, no dok su mi profesorice objašnjavale neke načine izražavanja što na hebrejskom, što na kineskom, odjednom sam imala osjećaj da to već odnekud znam, kao da čuči negdje u mom mozgu. Tu je zanimljiva priča o zajedničkoj podsvijesti svih ljudi, dokle to seže da imamo mehanizme u mozgu koji nam omogućuju shvaćanje stvari koje su nam potpuno strane.

Izdvojite jedan engleski ili njemački frazem koji Vam je zanimljiv.

Mislim da je za prirodne znanstvenike jako važna jedna njemačka poslovice, *doppelt genäht hält besser*, tj. *ono što je dvaput prošiveno bolje drži*. To znači da ne treba srljati niti žuriti, već treba stvari temeljito napraviti i makar dvaput proći po istom zato što će cijela struktura biti stabilnija.

S kojim biste piscem rado otišli na večeru?

Apsolutno s Roaldom Dahlom, mislim da bismo se zafrkavali kao bedasti, ali ima puno književnika, recimo književnica čiji bih stil pisanja voljela imati kada bih znala pisati, Barbara Kingsolver. Voljela bih da mi ona priča, iako to nije baš situacija otići na večeru i brbljati, nego više s obožavanjem

slušati njezino predavanje. Ona je američka spisateljica koja je biologinja po struci i počela je pišući prirodoslovne, novinarske, popularno-znanstvene i slične članke te je onda u sebi pronašla taj spisateljski žar za beletristiku i proslavila se 1993. godine. Godinu dana poslije došla sam u SAD, našla njezinu knjigu u knjižari među novitetima, uzela je i zaljubila se. Od onda sam smrtno zaljubljena u nju i pokušavam prevesti sve što mi daju od njezinih knjiga.

Što mislite o spoju prirodoslovlja i jezikoslovlja?

Mislim da je spoj idealan jer vi imate znanja o *fahu* i trebate terminologiju, a mi je možemo proizvesti koristeći naša znanja o jeziku. Bila sam u jako lijepoj suradnji s voditeljicom Ornitološkog zavoda HAZU-a kad sam trebala nazive ptica za jednu knjigu Barbare Kingsolver zvanu *Razmetno ljeto* koja se bavi očuvanjem šuma, ptica i rijetkih vrsta te uzgojem koza. Obratila sam se njoj, odnosno Zavodu, i vrlo sam skladno s njom smišljala nazive ptica koje još nisu imali u svom rječniku. Prevele smo latinske nazive čak i za neke izumrle i endemske vrste te ih upisale u hrvatski.

Koliko je važna suradnja prevoditelja i znanstvenika?

Suradnja je uvijek najbolja, no kada danas tražite terminologiju po internetu, naći ćete slovensku i srpsku. Hrvatski znanstvenici vrlo slabo objavljuju na internetu i vrlo slabo vjeruju u potrebu da se stvari prevode na hrvatski, pogotovo prirodni znanstvenici koji se bave vrstama. Oni će sve navoditi na latinskom, i gljive i kukce i sve ostalo, uopće ne razumiju potrebu da hrvatski ima svoju terminologiju i zato užasno puno članaka sadrži nedeklinirane latinske pojmove umjesto da ih prevedu. Možda će ti pojmovi biti čudni u danom času, ali za dvadeset godina to će biti uvriježeni pojmovi i nikome neće biti čudni. Trebali bi se ugledati na Ornitološki zavod koji je objavio rječnik ptica, odnosno nazivlja ptica.



Zanimljive knjige koje je prevela naša sugovornica



Književni susret s pjesnicima i književnim kritičarima Tomislavom Domovićem i Biserkom Goleš Glasnović

Cvrčci u trubi

Piše: Lorena Holenda, 2. g

Dana 13. studenog u sklopu projekta Cvrčci u trubi učenici 1. g i 2. g razreda uz pratnju svojih mentorica i razrednica Mee Marije Purgar i Henriete Barbarić sudjelovali su u književnom susretu s poznatim hrvatskim pjesnikom i književnim kritičarom Tomislavom Domovićem te književnicom i kritičarkom Biserkom Goleš Glasnović u prostoriji knjižnice naše škole

deja ovog projekta jest da svaki učenik tijekom školske godine prouči antiratni zbornik *Cvrčci u trubi*. To uključuje čitanje, interpretaciju i analizu pjesama, upoznavanje s autorima pjesama, urednicima te naslovnicom. Također, vrlo je važno da se učenici upoznaju s razlikom između značenja pridjeva ratan i antiratan, kao i upoznavanje s temama rata, mira i ljudskih prava, razvijajući svijest o važnosti rješavanja bilo kakvih problema i nerazumijevanja mirnim putem.

Učenici su u razgovoru s urednicima zbornika naučili nešto više o procesu stvaranja zbornika i antologija, o motivaciji urednika te o izazovima s kojima su se susreli prilikom izbora autora i pjesama. Pjesnici su naglasili zašto je bitno da je ovo upravo antiratni zbornik, a ne ratni te su rado poslušali objašnjenja i mišljenja učenika. Gosti su učenicima posebno skrenuli pažnju na važnost društvene uloge književnosti, posebice u ratnom razdoblju.

Pjesnicima Domović i Goleš Glasnović posebno su se svidjeli učenički radovi - crteži, pjesme i priče. Nekoliko pjesama učenici su pročitali, a likovni su se radovi komentirali nakon susreta.

Učenici su tijekom susreta postavljali pitanja, a na kraju se poveo vrlo zanimljiv razgovor koji je, nažalost, prekinulo zvono. No, nećemo očajavati jer se već na proljeće ponovno družimo u Karlovcu, rodnom gradu pjesnika Tomislava Domovića.



Biserka Goleš Glasnović s učenicima



Dobar je osjećaj biti na pozornici

Razbijeno Posuđe

Punk, metal, Gabi Novak i Wham!

Piše:
Jan Biškup, 3.I

Školski bend PŠVP-a nakon uspješne božićne priredbe planira nove nastupe i izvan školskih zidova

Školski bend našeg PŠVP-a postoji već godinama, a izmijenio je nekoliko voditelja. Sada bend vodi profesor Mario Perić koji je u toj zadaći naslijedio profesoricu Anu Kadović. 2023. godine naš je bend službeno dobio ime *Razbijeno Posuđe*. Glavni su žanrovi Razbijenog Posuđa punk i metal no bend nije ograničen samo na njih te je svirao razne pjesme i drugih izvođača poput Gabi Novak i Wham!. Te pjesme biraju članovi benda u dogovoru s voditeljem, prof. Perićem. *Razbijeno Posuđe* sviralo je na božićnim priredbama, a pod vodstvom prof. Perića prijavio se i na natjecanje bendova u Ivanić-Gradu u proljeće 2024. godine. Ustrajnom vježbom naš se bend pripremio za natjecanje svirajući u školskom prostoru, ali i iznajmljujući sobe za vježbanje. Taj se

trud pokazao korisnim jer je bend osvojio prvu nagradu na spomenutom natjecanju. *Razbijeno Posuđe* ponovno se 2025. prijavilo za sviranje u Ivanić-Gradu, no ovoga puta natjecanja nije bilo, već je bend sudjelovao kao dio programa na tamošnjem festivalu.

Školski bend postao je glazbeni kolektiv

Početkom školske godine 2025./2026. želja za sudjelovanjem u bendu naglo je porasla te je bend dobio popriličan broj novih članova. Kako ne bi prešao u *orkestar*, bend *Razbijeno Posuđe* postao je na neki način mali glazbeni kolektiv *Razbijeno Posuđe* unutar kojeg su se rodila dva nova benda: *Redoksi* i *Čadavi Plamen*. U tim bendovima nalazi se širok spektar instrumenata, od gitara, bas gitara i bubnjeva do klavira, saksofona, violine i

flaute. Trenutni sastav *Razbijenog Posuđa* sastoji se od petnaest članova, a to su na voklima: Dora Stamenković (2.a), Rita Vorel (4.I), Nina Magzan (2.d), Paula Tojčić (4.k) i Ivan Pasarić (4.k). Na gitarama su: Emanuel Gossain (3.c), Korvin Kezić (1.d), Eva Zidar (1.I), Petar Glavašević (1.I), Dora Stamenković (2.a) i Marin Kramarić (4.d). Na bas gitarama sviraju: Paula Tojčić (4.k), Luce Cvitan (3.I) i Jan Biškup (3.I), a na bubnjevima: Korvin Kezić (1.d), Rita Vorel (4.I), Toma Bodrožić (2.s) i Aron Kulenović (1.d). U bendu imamo i klavir koji svira Klara Vidović (2.b), flautu koju svira Franka Ramušćak (2.I), saksofon koji svira Marin Kramarić (4.d) i violinu koju svira Jan Biškup (3.I). Prvi nastup u podijeljenom aranžmanu bendovi su imali na školskoj božićnoj priredbi 2025., a već je u planu i nekoliko novih nastupa, uključujući i one van školskih zidova.

Bend s voditeljem, profesorom Perićem



Nastup na školskoj priredbi



Škola i zajednica, novi predmet koji mami učenike željne promjene

Prelogovci su pošizili

Piše:
Vili Čorba, 3.b

Bježite od sivila grada, smrada ispušnih plinova i prljavih zagrebačkih ulica u potrazi za malo mira i čistog zraka. Sjednete na klupu u parku i pogled vam padne na zgnječenu limenku, plastične čepove i otpad koji ondje nije trebao završiti. Odlučite otići još dalje, prema Sljemenu, uvjereni da će vas priroda napokon dočekati netaknuta. No, otpad vas prati i ondje: uz stazu, iza stabala, pod nogama. Frustracija raste jer postaje jasno da se od onečišćenja više nema kamo pobjeći. Ako je na našoj generaciji da popravi svijet i na mladima da pronađu način kako izliječiti Zemlju, postavlja se ključno pitanje: mogu li učenici postati dio rješenja za problem onečišćenja

Pogledajmo oko sebe!

Iako je u današnje vrijeme onečišćenje okoliša već razvikan i široko prihvaćen problem, može se primijetiti da još nije puno poduzeto za njegovo rješenje, a činjenica je da velik broj građana nije dobro osviješten o njemu. Dokaze možemo vidjeti kod vrlo uočljivih primjera poput nepravilnog recikliranja otpada te bacanja otpada u prirodu, no i kod onih manje vidljivih i nedovoljno javnosti poznatih, kao što su svjetlosno onečišćenje, zagađenje zraka te svi oni antropogeni utjecaji koji štete okolišu, poput prekomjerne sječe šuma i izgaranja fosilnih goriva, prisutnih u Gradu Zagrebu. Dakle, očito je da se ne poduzima dovoljno.

ŠiZ

Škola i zajednica inovativan je fakultativni predmet u hrvatskim srednjim školama koji učenike povezuje s lokalnom zajednicom, potiče ih na istraživanje realnih problema (npr. okoliš, socijalne teme i sl.) te na aktivno sudjelovanje u pronalaženju rješenja, čime razvijaju građansku kompetenciju i svijest o važnosti aktivnog građanstva. Učenici rade u skupinama uz podršku nastavnika koji su educirani za provedbu predmeta.

ŠiZ u PŠVP-u

U PŠVP-u se i ove godine provodi ŠiZ te su se naši motivirani učenici brzo uključili i stvorili grupe koje se bave aktualnim problemima u zajednici, a jedna od skupina su i učenici 3.b razreda koji su, pod

vodstvom knjižničarke Ksenije Banović, odabrali problem onečišćenja Zagreba. Za odabir ove teme bili su potaknuti navedenim problemima i htjeli su podići svijest građana te doista i sami djelovati. Također, dio učenika se prošle godine natjecao na *Projektu građanin*, u sklopu građanskog odgoja i obrazovanja, s temom o svjetlosnom onečišćenju, usko vezanom uz ovogodišnji rad na ŠiZ-u.

Kako to funkcionira?

Da bi ostvarili svoje ciljeve, naši se šizovci sastaju svaki tjedan u školskoj knjižnici. U opuštenoj atmosferi, uz toplu kavu ili čaj i nešto za prigrusti, zajedno s knjižničarkom razgovaraju o idejama, dogovaraju daljnje korake te razrađuju planove za buduće aktivnosti. Tijekom susreta predstavljaju svoje projekte stručnjacima, dogovaraju suradnje i uče kako svoje zamisli pretvoriti u konkretne i provedive akcije. Zadatke dijele prema interesima i sposobnostima svakog člana, a uz međusobnu podršku i osmijehe na licu svoje ideje uspješno pretvaraju u stvarnost.

Dosadašnja postignuća

Učenici su uspostavili komunikaciju s mnogim ustanovama koje ih aktivno podržavaju u provedbi plana rada te su sudjelovali i u organiziranju *Green Friday buvljaka* u našoj školi koji je predstavljao zeleni odgovor na potrošački koncept *Crnog petka*, poznatog kao *Black Friday*, na kojem se prodavao nakit od elektroničkog otpada, stare stvari te kreativni radovi od starih knjiga, poput blackout poezije, a prikupljeni

novac bio je namijenjen dobrotvornim svrhama. Osim toga, učenici su sudjelovali i na dvjema konferencijama, gdje su stekli nova znanja i ostvarili vrijedne kontakte za moguće buduće suradnje.

Budući planovi

Grupa šizovaca iz 3.b razreda aktivno se priprema za sudjelovanje u nadolazećim radnim akcijama Parka prirode Medvednica, kao i u drugim ekološkim inicijativama. Njihov je glavni cilj, povodom obilježavanja Dana planeta Zemlje, organizirati javni događaj u parku Ribnjak kojim će na pristupačan i zanimljiv način podići svijest građana o važnosti zaštite okoliša. Pomoću panel-rasprave, interaktivnih sadržaja i glazbene točke nastojat će potaknuti dijalog, razmjenu znanja i osobnu odgovornost svakoga pojedinca. Događaj je otvoren za sve zainteresirane, a sudjelovat će stručnjaci iz područja klimatologije, biologije i srodnih znanosti, kao i predstavnici Grada, čime se dodatno naglašava važnost suradnje mladih, struke i lokalne zajednice.

Mogu li učenici zaista riješiti problem onečišćenja?

Iz svega navedenog jasno je da učenici mogu i trebaju pridonijeti svojoj zajednici i rješavanju problema u njoj, poput onečišćenja koje pogađa svakog pojedinca, bez obzira na to je li ga svjestan ili ne. Neka vas se čuje, dajte sebi razlog da pomognete zajednici i potaknite druge na ostvarenje zajedničkih ciljeva! Uljepšajmo zajedno život sebi i drugima te učinimo naš grad čistim, zdravijim i ugodnijim mjestom za život.



Naši šizovci na konferenciji o očuvanju okoliša

Tri prašćića dočekala su svetog Nikolu

Ove godine **bez** Krampusa

Piše: **Dana 3. prosinca 2025. u prostoru naše škole održala se proslava Svetog Nikole za djecu, unuke i malene prijatelje zaposlenika škole**
Lorena Holenda, 2. g

Sveti Nikola bio je zaštitnik djece, pomoraca i putnika. Prema legendi sveti je Nikola potajno pomagao siromašnim sestrama koje nisu imale miraz za udaju te ih tako spasio od bavljenja najstarijim poslom na svijetu. Svoja dobročinstva nastavio je za života, a dandanas dječici, a i odraslima, koji još nisu napustili dijete u sebi, donosi darove. Baš taj dobročinitelj posjetio je i našu školu. Zahvaljujući našem dragom profesoru Latinskog jezika Nikoli Hrastoviću koji više ne radi u našoj školi, ali je rado došao u liku svetog Nikole, djeca su primila darove.

Proslava je započela srednjovjekovnom pjesmom *Va se vrime godišća* u izvedbi zbora naše škole pod vodstvom profesorice Ene

Hadžimerović. Ova dojmljiva izvedba svima znane pjesme stvorila je blagdanski ugođaj i zainteresirala malene, znatiželjne oči. Nakon pjesme učenici 2. g razreda izveli su predstavu *Tri prašćića*. Pripovjedače su utjelovili Helena Bakula i Domagoj Sever, prašćiće Leonarda Orlović, Marijeta Radić i Nela Marušić, a vuka Vid Matija Abramović. Scenografiju je zamijenio dobar stari grafoskop i grafofolije kojima je upravljala Lorena Holenda. Predstavu je osmislila profesorica Mea Marija Purgar, a grafofolije oslikala profesorica Maja Bachler. Djeca su pažljivo, sa zanimanjem i s malo straha (za što je zaslužan ili kriv vuk) uživala u predstavi, a onda je na iznenađenje prisutnih stigao sveti Nikola, ali ovaj put bez Krampusa. Čini se da su i odrasli i djeca ove godine bili izuzetno i neponovljivo dobri.

Druženje nakon predstave

Nakon predstave djeca su se s roditeljima preselila u prostor kantine gdje su ih čekale jako zanimljive, poučne i zabavne radionice. Djeca su mogla birati hoće li saditi pšenicu, oblikovati ovčice od tijesta ili izrađivati čestitke. Sve te radionice osmislile su profesorica Gorica Grozdanić, Maja Šulj i Maja Bachler, a radionice su vodili učenici naše škole. Na veselje sve djece naše su kozmetičarke, pod vodstvom profesorice Jelene Lopac Rudman, organizirale oslikavanje lica. Naravno, u Hrvatskoj ništa ne može proći bez jela i pića tako da je organizirana i prigodna zakuska.

Pravo je zadovoljstvo i čast bilo vidjeti toliko zadovoljne, zainteresirane i radosne djece. S nestrpljenjem očekujemo buduće proslave!



Napeta predstava zainteresirala je djecu svih uzrasta



Zanimljiva radionica sadnje božićne pšenice



Vuk je platio za svoju nasrtljivost



Bogat opus naše književnice

Sjećanje na Vesnu Parun

Neželjeno dijete hrvatske književnosti

Piše:
Tin Boršić, 3.k

U prostorijama školske knjižnice održao se još jedan u nizu zanimljivih događaja posvećenih našim književnicima. Učenici su na predavanju mogli otkriti nove, zanimljive stvari o našoj pjesnikinji koja je dosad za njih bila poznata samo po odabranim pjesmama koje su interpretirali na nastavi

Vesna Parun, renesansna žena i neukrotivi duh hrvatske književnosti, i petnaest godina nakon smrti ostaje na margini – i u školskim kurikulumima i u kolektivnom pamćenju. O njezinu životu na periferiji Zagreba i Sofije, optužbama za špijunažu, ali i o tome zašto je Bugarska cijeni više od domovine, razgovarali smo s Ksenijom Banović, školskom knjižničarkom, profesoricom i istaknutom prevoditeljicom s bugarskog jezika.

Tko je za Vas Vesna Parun? Zašto Vam je toliko bitna i što ona znači u hrvatskoj, ali i bugarskoj književnosti?

Vesna Parun definitivno je jedna od najvećih, ako ne i najveća suvremena hrvatska pjesnikinja. Nedavno se navršilo petnaest godina od njezine smrti i imam osjećaj da je već pala u zaborav; u školskom kurikulumu hrvatskog jezika za nju kao da ponestaje mjesta. Iako je prisutna u čitankama, nedovoljno se obrađuje i učenici često izlaze iz škole bez stvarne spoznaje o tome tko je ona bila.

Što škole ili druge ustanove mogu učiniti da bi se potaknulo čitanje Vesne

Parun, ali i hrvatske poezije općenito?

Školski kurikulum nudi dovoljno prostora, npr. izbornu lektiru, gdje i nastavnici i učenici mogu birati suvremenu književnost. Međutim, smatram da je na nama nastavnicima odgovornost poticati radoznalost i svijest da ništa ne počinje danas niti s nama. Netko je prije nas utro put, a Vesna Parun utrla ga je mnogim hrvatskim pjesnikinjama. Ona zaslužuje više, ne samo u školi nego i u medijskom prostoru. Nažalost, ni obljetnica njezine smrti nije bila obilježena kako bi trebala biti. Tu smo svi mi zaslužni, pa tako i ti koji pišeš ovakav članak da to promijeniš.

Zašto se čini da je Vesna Parun danas gotovo zaboravljena i kako se to može promijeniti?

Vesna je uvijek bila *kontra*. Zato ne čudi ni njezina današnja, posthumna pozicija – ponovno je skrivena. Bila je skrivena i u Zagrebu kada je dobila stan u Dubravi. Svojim boemskim izborima svjesno je birala periferiju. Isto je činila i u Bugarskoj, gdje je voljela živjeti na rubu Sofije.

Možete li nam ispričati nešto o njezinoj bugarskoj epizodi?

Godine 1962., iz osobnih i intimnih razloga, zasilila se zagrebačke sredine

i otišla u Bugarsku na poziv kolega književnika Radoja Ralina i Blage Dimitrove, s kojima se poznavala još s omladinske radne akcije Šamac – Sarajevo 1947. Ondje je vrlo brzo prihvaćena kao velika europska pjesnikinja. Razvila je duboka prijateljstva s intelektualcima, disidentima i glumcima, osobito suradnjom sa satiričkim kazalištem i glumcem Velijom Čauševim. Putovala je s kazališnim trupama po Bugarskoj, pisala i intenzivno prevodila.

Je li Bugarska više cijenila Vesnu Parun nego Hrvatska?

U Bugarskoj se Vesna Parun i danas pamti. To sam osobno osjetila 2022. godine u Sofiji, kada smo organizirali izložbu Fanatik istine – Vesna Parun u Narodnoj Republici Bugarskoj (1962.–1967.). Došli su ljudi koji su je osobno poznavali i sjećali je se. Prevodila je brojne bugarske pjesnike na hrvatski, a njezina poezija objavljivana je na bugarskom. Kada bi se svi njezini prijevodi objedinili, nastala bi iznimno vrijedna antologija suvremene bugarske lirike. Moram priznati da mislim da je tamo ipak cjenjenija.

Zašto je u Hrvatskoj njezina prisutnost u javnom prostoru slabija?

Vesna Parun trebala bi biti prisutna u

Tin Boršić učenicima predstavlja život i djelo Vesne Parun



svakodnevnom životu: u nazivima ulica, škola, parkova. Imamo Aleju Vesne Parun na Borongaju, ali ona zaslužuje puno više – jedno ključno, živo i vidljivo mjesto u gradu. Djeca i odrasli snažnije reaguju na imena poput Cesarića ili Tadijanovića, a Vesna često ostaje po strani.

Je li njezin boemski i kontra karakter razlog takvog odnosa?

Vesna se nikada nije ravnala prema vlasti, kanonu ni književnim uzusima. Uvijek je bila svoja i to joj nije donijelo lagodan život. Po vlastitom izboru živjela je bez grijanja i tople vode, iako su susjedi to imali. Nije bila žrtva ideologije, ali ju je ideologija na kraju ipak slomila – 1967. godine protjerana je iz Bugarske pod optužbom da je Titova špijunka.

Koliko su njezina osobna patnja i ljubavni život utjecali na njezino stvaralaštvo?

Sama je govorila da je bila neželjeno dijete. Taj osjećaj nepoželjnosti pratio ju je cijeli život i vjerojatno oblikovao njezinu poziciju periferije. Rođena je na Zlarinu, no njezina rodna kuća je zapuštena i ne postoji memorijalni centar. Ni Zlarin ni Šibenik još uvijek je ne cijene onoliko koliko bi trebali.

Što bi se konkretno moglo učiniti za očuvanje njezine ostavštine?

Apsolutno treba obnoviti njezinu kuću na Zlarinu i otvoriti memorijalni centar. Dio bi bio muzej, a dio rezidencijalni prostor za pisce i prevoditelje. Postoje pojedinci i udruge koji već godinama rade na očuvanju sjećanja, ali institucije i država moraju učiniti više.

Koja je Vaša završna poruka?

Ne trebamo čekati državu. Svatko od nas može učiniti nešto. Edukacija i dostupnost informacija ključni su za očuvanje kulturnog pamćenja. Vesna Parun nije bila samo pjesnikinja, bila je renesansna žena. Materijalni tragovi nestaju, ali njezin duh živi kroz ljude. Na svima nama je da to sjećanje čuvamo.

*Jer vječnoj mijeni usprkos,
ja znam da moram naći*

*prije nego napustim ovu zemlju
i ovo nebo*

*cvijet koji će zadržati bezazlenost
i ljubav koja neće prestati.*

Vesna Parun,
ulomak iz pjesme Elegija

Alternativni sat razredne zajednice

Pet nastavnih predmeta u jednoj osobnoj priči

Piše:
Petra Dokupil, 2.n

Danas smo u školskoj knjižnici imali malo drukčiji sat razredne zajednice 2.n. Bio je to interkulturalni sat na kojem smo ugostili gospođu Samaneh Reihani iz Irana

Slušajući njezinu osobnu priču saznali smo puno zanimljivosti o iranskoj kulturi i povijesti, ali i o tome kakav je život u Iranu bio nekad, prije velikih promjena, odnosno Islamske revolucije 1979. godine i kakav je danas.

Samaneh već šest godina živi u Hrvatskoj, gdje je pronašla mir i siguran dom, a otvorila je i svoj kozmetičko-frizerski salon. Nama koje se školujemo za kozmetičarke bilo je posebno zanimljivo uživo se upoznati s tradicionalnom perzijskom masažom. Način na koji se radi, s mirnim pokretima i naglaskom na opuštanje i energiju, bio je doista poseban i drukčiji od onoga što smo dosad učile. Iskreno, bila mi je čast svjedočiti nečemu takvom i vidjeti dio tradicije koji nije uobičajen za Hrvatsku.

Upoznavanje druge kulture na ovako neposredan način bilo nam je vrlo inspirativno. Tih 45 minuta proletjelo je u trenu i svima nam je bilo žao što je sat tako brzo završio. Voljeli bismo ponovno ugostiti

Samaneh, ali ovaj put u našem školskom kozmetičkom salonu, da bismo mogle još više naučiti o tradicionalnim metodama poput čupanja obrva koncem ili izrade tuša za oči od badema, o čemu nam je Samaneh pričala.

Svi smo se složili da je program *Alternativne nastave* koji provodi Centar mladih Ribnjak jako zanimljiv i drukčiji način učenja jer pomoću nečije osobne priče zapravo učimo o književnosti, povijesti, geografiji, politici i gospodarstvu, vjeronauku, etici i mnogim drugim temama. Dotaknuli smo se i književnosti iranskih autora te razgovarali o knjigama koje govore o Iranu i migracijama, poput grafičkog romana *Perzepolis* autorice Marjane Satrapi.

Ovakvi susreti pomažu nam da bolje upoznamo druge kulture, smanjimo predrasude i proširimo vidike, ali i da bolje upoznamo sami sebe. Jako nam je drago što je ovaj projekt prepoznat i nagrađen prestižnom europskom nagradom SozialMarie za inovativne načine poučavanja.



Samaneh Reihani u školskoj knjižnici



Samaneh Reihani i učenica
Petra Dokupil, 2.n



Gošće iz Centra mladih Ribnjak - Marija Šimoković Sikavica i Samaneh Reihani,
soc. pedagoginja Tihana Mikičić i šk. knjižničarka Ksenija Banović

ŠIZ u našoj školi

Sjedenite na Marka Marulića!

Piše: **Već treću godinu zaredom učenici Prirodoslovne škole Vladimira Preloga pohađali su fakultativni predmet Škola i zajednica. Stjecali su životno bitne vještine, a kao rezultat svega – uredili su školski okoliš**

Predmet je bio podijeljen u nekoliko faza, od kojih je prva faza bila faza *Promisli*, koja je zahtijevala malo razmišljanja o problemima u okolnoj zajednici. U ovoj fazi učenici su iznosili svoje ideje koje su bile mnogobrojne, a neke od najzagovaranijih bile su sljedeće: poboljšanje tramvajske infrastrukture, radne nedjelje te uređenje školskoga okoliša.

U drugoj fazi, *Istraži*, polaznici su se anketom i intervjuima obratili učenicima škole, od kojih su dobili vrijedne povratne informacije o potrebnim promjenama u školi. S tim informacijama obratili smo se gospodinu ravnatelju, koji je, nakon malo nagovaranja, odobrio daljnje djelovanje učenika. Nakon pregovora s potencijalnim vanjskim partnerima i investitorima (od kojih su neki pregovori bili manje uspješni od drugih), sa sigurnošću je donesen optimalni projekt - uređenje školskoga dvorišta.

Nismo bili sami – pomogli su nam brojni učenici!

U izvedbu projekta uključili su se brojni vrijedni i talentirani učenici škole te su zajedno s polaznicima zasukali rukave. Restaurirane su klupice, šahtovi, stalci za bicikle i koševi za smeće na prilazu u školu te im je podaren novi život. Tako je, primjerice, klupica za Hrvatski jezik osvanula s likom Marka Marulića, na onoj za Kemiju pojavili su se razni kemijski elementi, Matematika je sva u brojevima, šahtovi su postali ploče za šah, a jedna klupa, drukčija od svih drugih, ona crna, posvećena je profesoric

Ani Listeš jer ona jako voli crno. Oslikani motivima znanosti koje predstavljaju školu, ovi naizgled nezamjetni predmeti zasjali su u punome sjaju te je prilaz u školu osvježen šarenilom njihova novog ruha.

Nakon uspješne izvedbe projekta, polaznike je čekao posljednji izazov — prezentacija provedenoga projekta i njegovih rezultata u gradskoj vijećnici pred predstavnicima Grada Zagreba i gospodinom Borisom Jokićem. Bez obzira na tremu i velik broj prisutnih, učenici su odradili odličan posao pri prezentaciji te su završno bili nagrađeni trodnevnim kartama za INmusic festival.



Dike ter hvaljenja...

Dani Erasmosa

Znanje u pokretu i osmijeh u učionici

Pišu: Gabriela Milčić i Lana Šantek, 3.D

Ako netko misli da se u našoj školi uči samo ozbiljno i s nosom u bilježnici, očito nije bio s nama na Danima Erasmosa 14. listopada 2025. Toga dana škola je doslovno bila u pokretu, hodnicima su se širili smijeh, znatiželja i entuzijazam, a učenici su s veseljem jurili s radionice na radionicu

Najviše su nam se svidjele interaktivne i praktične radionice jer smo napokon mogli učiti rukama, a ne samo očima i ušima. Učili smo i smijali se radeći stvari poput:

- **stvaranja vlastitih ekosustava u staklenci**, kada smo pokušali zarobiti prirodu i shvatili koliko je održivost važna
- **istraživanja vulkana pomoću jezika i znanosti** pomoću CLIL metode, što je nekima bilo kao spoj geologije i engleskoga jezika
- **uređivanja školskoga vrta i izrade hotela za kukce** (mali koraci za čovjeka, veliki pomak za kukce)
- **razvijanja održivih projekata i startup ideja**, gdje su ideje letjele brže od epruveta u labosima

• **radionice Galileo: Science Meets Storytelling**, u kojoj smo pokušali zamisliti kako bi Galileo Galilei tweetao, izradili AI stripove o njegovim pustolovinama i raspravljali o njegovim znanstvenim idejama (da, i Galileu bi ponekad dobro došao meme)

• **okruglog stola s koordinaticama projekta** gdje smo čuli sve o tome kako se prijaviti na Erasmus mobilnosti, kako napisati dobar životopis i što sve možemo očekivati kada jednoga dana krenemo na međunarodnu praksu ili natjecanja

• **mjerjenja našega ekootiska** jer u Prelogu ne ide bez malo kritičkog razmišljanja i brojki.

Gradili smo, istraživali, promatrali, raspravljali i pritom se zabavljali, baš onako kako to dolikuje školi s jakim prirodoslovnim i natjecateljskim duhom. Kod nas znanje ne miruje, ono se ispituje, provjerava i pretvara u iskustvo. Posebno je bilo zanimljivo

vidjeti kako Erasmus povezuje znanost, jezike i stvarni svijet. Dok smo slušali o mobilnostima i projektima u drugim europskim zemljama, shvatili smo da se znanje ne mjeri samo ocjenama, nego i otvorenošću, suradnjom i hrabrošću da se isproba nešto novo. Pa smo tako slušali kolege koji su imali predavanja o svojim putovanjima u: Španjolsku, Italiju, Belgiju, Slovačku, Sloveniju...

Također, zahvaljujemo svim profesorima i učenicima koji su vodili ili doprinijeli ovim Erasmus danima svojim iskustvima i dobrom voljom.

Dani Erasmosa pokazali su ono što mi već dobro znamo u školi koja voli znanje, smijeh i izazove, učenje može biti pravo zadovoljstvo. Ako je suditi po osmijesima koji su trajali cijeli dan, Erasmus je kod nas pronašao savršeno mjesto.



Vrlo zapetljane priče, drugi dio

Više od običnoga čvora

Piše: **Humanitarnom akcijom i izradom 'Zapetljanaca', mlade su kreativke naše škole podržale rad udruge OZANA te najavile nastavak suradnje i u novoj školskoj godini**
Marta Štimac, 3.b

Štrikeraj café, jedinstveno zagrebačko mjesto koje okuplja ljubitelje ručnog rada, osobe s invaliditetom i volontere, ponovno je postalo središte inkluzije i kreativnosti. Ovoga puta, vrata su otvorili učenicama 1. L razreda: Issi, Priski, Ziti, Lari i Franki koje su u pratnji svojih nastavnica, Ane Kadović i Dijane Štruklec, posjetile radionicu kako bi dale svoj doprinos ovoj plemenitoj inicijativi.

Glavni povod posjeta bila je službena predaja *Zapetljanaca*, rukotvorina koje su učenice marljivo izrađivale, ulažući vrijeme i trud u svaki bod. U zamjenu su dobile svježa klupka vune, paketiće kukica i – najvrjednije – mnoštvo ideja za zajedničke projekte u novoj školskoj godini. Štrikeraj café poznat je po promicanju terapijskih dobrobiti pletenja i kukičanja, a njihovi projekti, poput senzoričkih rukavica za osobe s demencijom ili velikih gradskih instalacija, već godinama senzibiliziraju javnost.

Pozivamo cijelu školsku zajednicu da se uključi – bilo dolaskom u Štrikeraj café, donacijom vune i pribora ili jednostavnim širenjem dobrih ideja iz vlastitih domova, poručili su sudionici, ističući kako svaki čvor može postati dio veće, humane priče.

Nakon uspješno odrađenog posla i predaje donacije, učenice i nastavnice iskoristile su trenutak za zasluženi odmor. Uz osmijehe i razmjenu iskustava, radni posjet završio je planiranjem novih akcija. Iako se školska godina bliži kraju, entuzijazam ne jenjava – nove aktivnosti već su u pripremi za jesen, kada će se suradnja nastaviti s novim klupkama vune i još toplijim pričama.



Sve su ovo izradile naše učenice i profesorice



Osmjesi na licima nakon ispunjavajućega iskustva



Intervju s Jakovom Jozinovićem

Od kafića do Arene

Piše:
Doris Rešetar, 3.s

Tko je Jakov Jozinović? To je pitanje na koje danas mnogi traže odgovor. Upravo zato vjerujemo da će vas intervju koji slijedi posebno zanimati. Jakov je mladić za kojim je poludio cijeli Balkan, ne samo Hrvatska. Vjerojatno mnogi od vas prije samo šest mjeseci nisu za njega čuli, a danas njegovo ime svi prepoznajemo

Jakov dolazi iz Vinkovaca, gdje je završio osnovnu i srednju školu. Upisao je Fakultet političkih znanosti u Zagrebu prije nego što je postao poznat. Sasvirkama je počeo još prije faksa, u svom rodnom gradu Vinkovcima, a kasnije ih je nastavio i u Zagrebu. Svoju prvu zagrebačku svirku imao je u prosincu 2024. godine. Poznat je po tome što izvodi obrade pjesama drugih izvođača, poput Đorđa Balaševića, Olivera Dragojevića i mnogih drugih. Nije svirao samo u Zagrebu već i u Splitu, Zadru i drugim gradovima. Ipak, najviše se probio preko društvene mreže TikTok, na kojoj je videe objavljivao sam, kao i brojni drugi koji su prepoznali i zavoljeli njegov talent. Jakov je prvi televizijski nastup imao već s dvanaest godina, u emisiji *Zvezdice*, a četiri godine kasnije pojavio se i u *Supertalentu*. Njegova

popularnost značajno je porasla tijekom ljeta 2025. godine, a nakon ljeta uslijedili su i ozbiljniji nastupi, poput otvaranja adventa u Varaždinu i Velikoj Gorici te koncert u zagrebačkoj Tvornici kulture. Svoju prvu i zasad jedinu autorsku pjesmu objavio je u studenom 2025. godine, a napisao ju je Matija Cvek. Pred Jakovom je sada njegova prva turneja pod nazivom *Ja za čuda letim*, na kojoj su predviđena dva koncerta u Areni Zagreb. Jedan je već rasprodan, a vjerujemo da će uskoro i drugi. Od Jakova smo uspjeli dobiti odgovore na neka pitanja vezana uz turneju, njegove početke te ono najčešće pitanje koje zanima baš sve — je li još uvijek slobodan.

Koji je tvoj prvi doticaj s glazbom i jesi li kada posumnjao u sebe na tom putu?

Moja prvi doticaj s glazbom bio je vrlo prirodan – slušanje, pjevanje i potreba da se

izrazim. Glazba mi nikad nije bila plan, više poziv. Naravno da je bilo sumnji, posebno u trenucima kada stvari nisu išle brzo ili kada sam se pitao imam li što novo ponuditi. Danas te sumnje doživljavam kao dio procesa koji me prizemljuje.

Kako se nosiš s trenutnom pažnjom i popularnošću?

Pokušavam ostati isti onaj Jakov kakav sam bio i prije svega ovoga. Popularnost je lijepa, ali i prolazna ako je ne nosiš s odgovornošću. Najvažnije mi je zadržati fokus na glazbi i publici jer bez toga sve ostalo nema smisla.

Kako usklađuješ privatni život, prijatelje i obitelj s trenutnim obvezama?

Nije uvijek jednostavno, ali trudim se. Obitelj i prijatelji moje su sidro i podsjetnik tko sam izvan pozornice. Kada god mogu,

biram kvalitetu vremena, a ne kvantitetu.

Čuli smo da imaš spremne već i druge autorske pjesme – smijemo li znati kada će izići? Imaš li ambicije okušati se kao autor?

Istina je, postoje nove pjesme i polako im dolazi vrijeme. Početkom veljače izlazim s novom pjesmom *Ja volim*.

Zašto se turneja zove *Ja za čuda letim*?

To je pjesma koja se nalazi na albumu i nekako je bilo logično da se i cijela turneja zove po njoj. Naslov pjesme za mene simbolizira osjećaj u kojem se trenutno nalazim – zahvalnost, nevjericu i slobodu. To je metafora za put koji nisam planirao, a dogodio se.

Publika prepoznaje iskrenost

U glazbenom si svijetu fenomen – rasprodana Arena, a čini se da će se popuniti i druga. Kako komentiraš činjenicu da si publiku osvojio uglavnom obradama?

Mislim da publika prepoznaje iskrenost... Svaku pjesmu koju pjevam pokušavam učiniti svojom i prenijeti emociju, a čini se da je to publika osjetila.

Tko ti je od kolega najveća podrška, a tko inspiracija?

Imam sreću da sam okružen ljudima



Fotografija RTL, emisija Zvezdice

koji me podržavaju, i profesionalno i ljudski. Inspiraciju pronalazim u različitim glazbenicima, ali i u onima koji ostaju dosljedni sebi bez obzira na trendove.

Imaš li neke rituale prije ili poslije nastupa?

Prije nastupa volim biti u tišini i koncentrirati se. Poslije mi je najvažnije biti s ljudima iz benda i podijeliti taj trenutak.

Gdje se vidiš za deset godina?

Vidim se u glazbi, ali smiren. Volio bih stvarati, nastupati i ostati znatiželjan. Forma se može mijenjati, ali želja mora ostati ista.

Jesi li i dalje slobodan? Kakve ti se djevojke sviđaju?

Privatni život volim zadržati za sebe. Mogu reći da cijenim iskrenost i toplinu – sve ostalo dođe prirodno.



Od kafića do Arene,
Fotografija Doris Rešetar



Jakov je iznimno popularan kod djevojaka,
Fotografija Doris Rešetar

Snimanje serije Sram

Da je statist biti lako, statist bi bio **svatko**

Piše:
Petra Šimić, 3.b

Nekoliko je učenika Prirodoslovne škole Vladimira Preloga 27. veljače 2025. sudjelovalo u snimanju vrlo poznate hrvatske 'teen' serije Sram. Sram je serija koja prati grupu tinejdžera te njihovo odrastanje u Zagrebu, probleme s kojima se svakodnevno susreću, ali i njihovo prijateljstvo i odnose općenito. Ova je serija postigla veliki uspjeh u Hrvatskoj, ali i šire, baš zato što se sa životima i nedaćama likova lako može poistovjetiti mnogo današnjih mladih. Svaka je sezona prikazana iz perspektive drugoga lika, a druga sezona, u kojoj smo bili statisti, prikazana je iz Norinih očiju

Atmosfera na setu

A Prilikom za sudjelovanje u snimanju serije dobili smo jer je nekolicina nas iz Novinarske skupine išla razgledati set na kojem smo upoznali gospođu Ružu koja je odgovorna za *casting* te nas je pozvala da sutradan sudjelujemo na snimanju. Iako se radi o snimanju ozbiljnije serije, atmosfera je bila vrlo opuštena. Dobili smo uputu da na snimanje donesemo jednu majicu kratkih rukava i jedan džemper te da u mogućnosti budu u boji. Ako bi netko zaboravio dio opreme (dogodilo se), scenaristi i producenti vrlo bi se lako snašli. Osim opuštenog stava prisutnih, dojmljivo je bilo koliko je lako razgovarati sa svima koji sudjeluju u snimanju. Statisti su u nekim scenama bili s ljudima koje do tada nisu poznavali, što je bila odlična prilika za razgovor i stvaranje novih odnosa. Nama iz Preloga bilo je zanimljivo sudjelovati u snimanju u našoj školi jer prilikom gledanja serije, iako vrlo lako možemo shvatiti gdje se odvija radnja, ipak škola izgleda drukčije nego inače. Zbog toga je bilo zanimljivo biti *behind the scenes* i gledati školu iz očiju statista, ne učenika.



Tišina, snima se

Doživljaji sa snimanja

Nakon samog snimanja, bili smo jako ponosni i puni doživljaja. U razgovoru s prijateljima, Jakovom Pavlekom, Taron Damjanović, Martom Gojević i Majom Banovec primijetila sam kako su nam dojmovi ovoga iskustva izrazito pozitivni, ali i vrlo slični. Jedna stvar oko koje smo se svi složili je to da nismo očekivali da će ovoliki trud i rad biti potreban za snimanje samo dvije scene, koliko smo snimili u jednom danu, to jest u osam sati. Iako smo bili statisti, što znači da nismo morali pričati niti smo bili centar kadra, bilo je potrebno puno energije da odradimo sav posao, ali i snimanje iste scene jako puno puta. Smatram da mi je

ovo iskustvo, ali i spoznaja da raditi u ovoj industriji nije jednostavno, puno pomoglo da više cijenim ne samo ovakve poslove, već i sve druge jer, kako se kaže: *Ne sudi o poslu dok ga nisi radio*. Nakon ovoga definitivno ću prilikom gledanja nekog filma ili serije više cijeniti glumce, statiste, ali i sve ljude iza kamere bez kojih ništa ne bi bilo moguće. Bilo je zanimljivo i s kolikom se oprezom i brigom za detalje, koje gledatelji i ne primjećuju, serija snima. Čak i zbog pogrešnog koraka ili pozicije nekog statista, scena se snimala ispočetka. Smiješno mi je bilo što sam imala osjećaj da sam pogriješila više puta nego sami glumci, iako su oni morali govoriti ogroman tekst, a ja prošetati s jednog kraja hodnika na drugi.

Bismo li ovo ponovili?

Iako je bilo malo naporno, ovo je jako vrijedno iskustvo i ponosni smo što smo sudjelovali u ovako velikom projektu. Na pitanje *Bismo li ovo ponovili* morali smo malo razmisliti jer definitivno nije bilo lako, ali na kraju smo svi zaključili da vjerojatno bismo. Naime, kad pogledamo iskustvo u cijelosti, ono je pozitivno. Smatram da umor i stres nisu nužno nešto negativno, već dio svakog posla. Oni su realni pokazatelji koliko smo zapravo radili i koliko zaslužujemo biti ponosni. Naravno, neopisiv je osjećaj vidjeti sebe u seriji i pohvaliti se ljudima da si bio u nekom kadru.

Zagreb Unlocked – grad kao učionica, jezik kao ključ

Piše: Marta Štimac, 3.b

Učenici Prirodoslovne škole Vladimira Preloga postali su pravi istraživači u okviru projekta LinguaWalk: Zagreb Unlocked

Projekt su osmislile profesorice Dijana Štruklec i Ida Cvetković koje su, zajedno s učenicima, na jezičnim šetnjama na engleskom i njemačkom jeziku otkrivale skrivene kutke i zanimljive priče Zagreba – od Gornjeg grada i Kamenitih vrata, zaboravljenih legendi do prizemljenog solarnog sustava, lokalnih specijaliteta i drugih znamenitosti.

Projekt je bio pravi spoj međupredmetnog učenja na radu, a učenici su pokazali iznimnu kreativnost: sudjelovali su u jezičnim šetnjama gradom, rješavali zadatke uz pomoć postavljenih QR kodova, kreirali kratke video vodiče i mini rječnike germanizama, a kroz escape igre na otvorenom i interaktivne kvizove testirali su svoje znanje jezika i sposobnost suradnje. Svaki korak i svaka riječ otkrivali su nove kulturne i povijesne detalje Zagreba.

Predstavljanje rezultata projekta

Rezultati projekta predstavljeni su na Festivalu jezika koji se je 26. rujna 2025. održao na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, gdje su izložili svoje radove te pokazali svoja digitalna i jezična znanja široj publici. Festival je pružio izvrsnu priliku za kreativno izražavanje, interkulturnu razmjenu i dodatno poticanje motivacije za učenje jezika.

Projekt je pokazao da grad može postati učionica, a jezik ključ za njegovo razumijevanje – korak po korak, riječ po riječ. Učenici su aktivnim istraživanjem, timskim radom, kreativnim izražavanjem i međupredmetnom suradnjom stekli nova znanja, razvili digitalne vještine i produbili svoju povezanost s gradom i njegovom kulturom.



Predstavljanje projekta

Novi školski podcast kao prostor otvorenoga dijaloga

PreLOCKED IN

U našoj školi pokrenut je novi podcast PreLOCKED IN koji je zamišljen kao siguran i otvoren prostor u kojem mladi mogu razgovarati o izazovima s kojima se susreću pripadnici svoje generacije. Podcast je nastao s ciljem poticanja otvorenog dijaloga, razumijevanja i osvještavanja tema vezanih uz mentalno zdravlje

Piše:

Marko Tatarović, 3. g

D ruštvene mreže, slika o sebi i poremećaju u prehrani

Učenici 3. g razreda, Noa Petak i Marko Tatarović, ugostili su Jelenu Balabanić Mavrović, savjetodavnu terapeutkinju iz Centra BEA i stručnjakinju za poremećaje hranjenja. Razgovor je bio usmjeren na utjecaj suvremenoga društva i društvenih mreža na sliku o sebi, ali i na to kako mladi danas doživljavaju vlastiti izgled.

Zašto je važno govoriti o mentalnom zdravlju?

Pandemija, izolacija, stalna izloženost društvenim mrežama te pritisak ideala *savršenoga tijela* doveli su do zabrinjavajućega porasta poremećaja u prehrani u posljednjih deset godina. Ove su teme snažno povezane s mentalnim zdravljem mladih zbog čega je važno o njima govoriti otvoreno, bez srama i osuđivanja. Tijekom cijeloga razgovora naglašena je važnost razumijevanja, podrške i pravovremenog traženja pomoći.

Savjeti za izgradnju pozitivne slike o sebi

Gošća je podijelila i konkretne savjete o tome kako graditi pozitivnu sliku o sebi – od razvijanja kritičkog odnosa prema sadržajima na društvenim mrežama do učenja samoprihvatanja i brige o vlastitom mentalnom zdravlju. Poseban je naglasak stavljen na važnost razgovora i međusobne podrške među mladima.

Podcast kao dio projekta Prevolucija

Podcast PreLOCKED IN nastao je u sklopu projekta Prevolucija koji promiče održivu modu, ali i potiče razmišljanje o tome kako modni trendovi i društveni pritisci utječu na samopouzdanje i sliku o sebi kod mladih. Ovim projektom pokrenuta je i nova izvannastavna aktivnost – snimanje *podcasta* u kojima će se obrađivati važne teme za generaciju Z s ciljem jačanja mentalnog zdravlja i stvaranja pozitivne školske atmosfere.



Korisne vještine

Znanje koje spašava život

Trodnevna obuka prve pomoći donijela je učenicima dragocjene vještine, nova iskustva i svijest o važnosti pomaganja drugima

Piše:

Una Marić, 2.b

Naša se ekipa prve pomoći 28. studenoga 2025., u pratnji profesorice Sonje Dolenec, zaputila u Novi Vinodolski na trodnevnu obuku prve pomoći zajedno s još devet zagrebačkih škola. Ondje smo stekli dragocjena znanja i vještine kojima je moguće spasiti ljudski život, ali i ponijeli mnoga lijepa iskustva i uspomene koje ćemo dugo pamtili.

U velikoj dvorani, u prizemlju Doma Crvenoga križa Grada Zagreba, sudjelovali smo na zanimljivim i poučnim predavanjima koja su vodili volonteri Crvenoga križa Stella i Mladen, uz pomoć brojnih animatora. Predavanja nisu bila samo teorijska – svaka je tema bila popraćena konkretnim primjerima iz stvarnog života, što je cijelo iskustvo učinilo još dojmljivijim.

Tijekom edukacije učili smo o hitnim i po život opasnim stanjima koja mogu nastupiti iznenada, poput srčanog i moždanog udara, jakih krvarenja, padova, prijeloma kostiju, alergijskih reakcija i gubitka svijesti. Posebna je pažnja posvećena pravilnom zbrinjavanju rana, porezotina i lomova te pravilnom postupanju u situacijama kada je osoba bez svijesti ili se guši.

Molimo, bez panike

Jedan od najvažnijih dijelova obuke odnosio se na reanimaciju. Naučili smo kako pravilno provesti postupke oživljavanja u različitim situacijama i kako ostati smiren kada je svaka sekunda važna. Također smo osvijestili koliko je važno ne paničariti i ne postupati pogrešno. Primjerice, kada nekoga ugrize zmija, ne smijemo pokušavati isisati otrov, već osobu treba smiriti i što prije potražiti stručnu pomoć da bi se usporilo širenje otrova tijelom.

Posebno zanimljiv bio je dio o gušenju hranom ili stranim tijelom. Naučili smo da osoba koja se guši može još uvijek kašljati, govoriti i disati te da joj u tom trenutku ne smijemo lupati po leđima, već je potrebno poticati kašalj. Lupanje po leđima primjenjuje se tek kada komad hrane u potpunosti zapne u dišnim putovima. Ovakva znanja razbijaju česte zablude i mogu spriječiti dodatne komplikacije.

Osim praktičnih vještina, ova nas je obuka naučila i važnosti solidarnosti, odgovornosti i brige za druge. Program prve pomoći u našoj školi ima veliku vrijednost jer izvršno priprema učenike koji žele nastaviti svoje obrazovanje u području medicine i srodnih zanimanja, ali i sve one koji žele biti spremni pomoći drugima u nevolji.

Ovo iskustvo pokazalo nam je da znanje prve pomoći nije samo školska obveza, već životna vještina koja može učiniti razliku između straha i sigurnosti, panike i prisebnosti – pa čak i između života i smrti.

Osvjet na predstavu *Hamlet* splitske I. gimnazije ***Zar je ovo stvarno radila ekipa jedne srednje škole?***

Piše:
Juran Oharek, 3.d

U utorak, 28. listopada, posjetili smo Histrionski dom u kojem je te večeri nastupao dramski odjel I. gimnazije iz Splita. Ušli smo u dvoranu, smjestili se, publika je još neko vrijeme nešto međusobno šuškala, a zatim, zajedno sa svjetlima, utihnula. Čim su se probudili reflektori iza zastora, znao sam da slijedi nešto posebno. I bome se nisam varao

Cijela je predstava odigrana na engleskom jeziku koji zvuči tako savršeno iako su izvođači tek naši vršnjaci iz Splita. Redatelj Ivan Leo Lemo i njegov asistent Jakov Tralić odlično su prikazali moderniziranoga Hamleta u adaptaciji Olge Granić te zajedno s glumačkom postavom očarali gledatelje.

Iskreno, na ovu predstavu i nisam išao s nekim posebnim zanimanjem jer sam očekivao sasvim suprotno od dobivenog. Tada smo taman za lektiru imali Shakespeareova *Hamleta* i gledao sam na ovaj posjet kazalištu tek kao na nešto što će mi pomoći u lovu na peticu iz lektire.

Usto, svakako moram spomenuti glumačku postavu i odmah reći da mi je pomalo žao

što nisam vidio i druge glumačke alternacije. Max Majer u ulozi Hamleta stvarno me iznenadio količinom energije i sigurnosti na sceni te uživljenosti u lik. O tome koliko je to teško mogu govoriti jer i sam glumim, zajedno s još nekoliko učenika Preloga, u jednom ZKM-ovu mjuziklu. Također, svidjela mi se i izvedba Ofelije, Hamletove drage, koja je isto puno truda posvetila oživljavanju dramskoga ženskog lika. Kad bih sada ovako nastavio pisati za svakog glumca ponaosob, tiskara bi vjerojatno ostala bez papira od stranica i stranica pohvala, tako da ću samo reći: bravo za cijeli sastav.

Klasik na zabavan način

Također, super su mi bili moderni

elementi zajedno s jednostavnim koreografijama te način na koji je prikazan duh kralja Hamleta, Hamletova oca. Šminka i kostimografija također su za svaku pohvalu, i samo još više dočaravaju već čaroban doživljaj.

Za kraj, moram reći da sam nakon Hamleta dugo na putu kući o predstavi razgovarao s prijateljicom iz razreda s kojom idem na dramsku i sjećam se da smo se oboje više puta pitali: *Zar je ovo stvarno radila ekipa jedne srednje škole?* Jer doživljaj je zaista bio kao u pravom kazalištu i iskreno se nadam da će I. gimnazija iz Splita ponovno u Zagreb dovesti Shakespearea. Očito su shvatili da se i takav književni klasik može prikazati na totalno zabavan način.

Moderno osmišljena scenografija izgledala je izvrsno



Intervju s Codyjem McClainom Brownom

Između propuha i pašticade: kako je Amerikanac iz Oklahome postao poznati hrvatski zet

Piše: Franka Butković, 1.1

Od pada na kemiji u srednjoj školi do doktorata o Domovinskom ratu i statusa književne zvijezde – Cody McClain Brown otkriva zašto ga i nakon petnaest godina u Hrvatskoj i dalje progone riječ kelj i strah od sjedenja na hladnom betonu

Rijetko tko je uspio tako precizno, duhovito i s puno ljubavi secirati hrvatski mentalitet kao Cody McClain Brown. Autor bestselera *Propuh, papuče i punica* u Hrvatsku nije stigao s gotovim planom, već vođen znatiželjom i ljubavlju. Čovjek koji je u rodnoj Oklahomi bježao od učenja, u Hrvatskoj je pronašao ne samo dom, već i neiscrpu inspiraciju za svoje priče koje nasmijavaju tisuće čitatelja.

U ovom iskrenom intervjuu, Cody nam govori o svojem odrastanju u Americi, objašnjava zašto mu je hrvatski obrazovni sustav draži od američkog te priznaje kako se njegova osobna transformacija dovršila onoga trenutka kada je počeo panično upozoravati nećakinju u Americi da ne sjedi s mokrom kosom ispod klime. Doznajte zašto mu je splitski dijalekt najdraži i kako se nosi s lj u riječi špilja.

Kakav si bio kao učenik odrastajući u SAD-u?

Bio sam idiot, uopće nisam učio i čak sam pao kemiju u drugoj godini srednje škole, ali sam svejedno završio školu i kasnije stekao doktorat.

Jesi li oduvijek znao da želiš studirati engleski i politologiju?

Ne. Dugo sam volio engleski i zato sam ga i diplomirao, ali sam htio postati profesor. Ipak, nisam htio prolaziti proces dobivanja nastavničke certifikacije pa sam odlučio studirati ono što mi je bilo poput hobija, politologiju.

Koji je učitelj ili profesor najviše utjecao na tebe i zašto?

Najgora učiteljica koju sam imao bila je učiteljica matematike u osnovnoj školi, mrzio sam je. Zbog nje sam često plakao i osjećao se glupim. Najdraži učitelj bio mi je učitelj glazbenog, koji me je naučio voljeti umjetnost.

Je li postojao trenutak u školi ili na fakultetu kada si znao da želiš pisati?

Ne posebno, ali kad je moj blog počeo postajati sve popularniji, shvatio sam da mogu pretvoriti priče koje sam tamo objavljivao u knjigu jer ih je bilo jako puno.

Zašto si odabrao Domovinski rat za svoj doktorat?

Zanimao me je jer sam bio živ dok se događao i dok se Jugoslavija raspadala, ali nitko mi zapravo nije objasnio zašto se sve to događa. Morao sam sam otkriti kako i zašto se dogodio jer mi je u početku bilo teško povjerovati u rat, s obzirom na to da sam Hrvate smatrao ljubaznima i nisam mogao razumjeti kako bi rat mogao nastati.

Kako uspoređuješ svoje djetinjstvo u Oklahomi s Hrvatskom koju si otkrio kao odrasla osoba?

Oklahoma je bila prilično dosadna, ali ne i ograničavajuća. Mogao si biti tko god želiš, ali svejedno si donekle bio odvojen od stvarnoga svijeta. Hrvatska mi je draža jer mi

se sviđa ljubaznost ljudi, hrana i općenito okruženje.

Je li život u inozemstvu tijekom studija promijenio tvoje mišljenje o obrazovanju?

Da. Uspoređujem američki obrazovni sustav s hrvatskim. Hrvatski je sustav previše pedantan i proizvodi odrasle s puno znanja, ali bez ideje što s njime. Američki sustav proizvodi ljude s ograničenijim znanjem, ali s boljom idejom kako ga primijeniti. Oba sustava imaju dobre i loše strane, ali mi je hrvatski draži.

Što te najviše iznenadilo kada si se prvi put preselio u Hrvatsku?

Ljubaznost ljudi. Primjer je kako su susjedi odmah primijetili da imam novoga psa i počeli me ispitivati o njemu, a u Americi nisam ni znao niti vidio svoje susjede.

Je li te život u Hrvatskoj promijenio kao osobu ili je promijenio tvoj pogled na svijet?

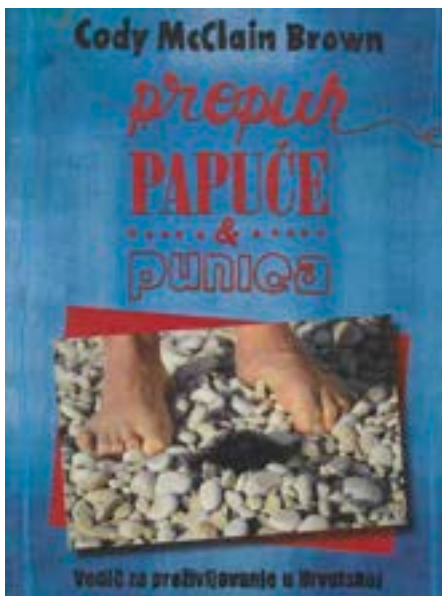
Da, postao sam ljubazniji i pažljiviji prema tuđim osjećajima i interakcijama. Također, postao sam velikodušniji i znam se uhvatiti kako, primjerice, plaćam kave za sebe i ljude s kojima sam u društvu, bez razmišljanja.

Kada si prvi put osjetio da je Hrvatska dom?

Tek kada sam se preselio sa suprugom i kćeri. Tada sam shvatio da mi Oklahoma uopće ne nedostaje, iako imam lijepa sjećanja, jer je Hrvatska imala sve što sam želio.

Vjeruješ li da je važno da mladi putuju ili žive u inozemstvu? Zašto?

Svojoj kćeri ne bi dao da ide jer bi mi nedostajala. Međutim, što se tiče ostalih, u inozemstvu mladi uče kako se snalaziti među ljudima koji imaju potpuno različite navike i običaje, a to utječe na način na koji se odnose prema drugima, ali i prema sebi. Zato smatram da je važno da imaju takvu priliku i da se nauče takvome raznolikom životu.



Propuh, papuče i punica

Što ti nedostaje iz Amerike, a što iz Hrvatske nikad ne želiš izgubiti?

Amerika mi ne nedostaje posebno, nego mi nedostaje vrijeme provedeno tamo i dob u kojoj sam bio. Iz Hrvatske nikada ne želim izgubiti hranu i kulturu kave jer volim što ljudi provode sate s prijateljima uz kavu.

Kako su tvoji prijatelji i obitelj reagirali na tvoj život i knjige u Hrvatskoj?

Bili su jako podržavajući i mnogi su bili impresionirani što je stranac poput mene uspio napisati cijelu knjigu na hrvatskom. Čak je i svekrva, koja se često spominje u knjizi *Propuh, papuče i punica*, odobrila.

Osjećaš li se više kao Hrvat, Amerikanac u inozemstvu ili nešto između?

Osjećam se kao Amerikanac u Hrvatskoj, a kao Hrvat u Americi. Izričito upozoravam ljude da ne sjede na hladnom betonu, da ne budu na hladnom zraku s mokrom kosom i na propuhu, što mi je, prije nego što sam se preselio u Hrvatsku, bilo potpuno nerazumno.

Što te inspiriralo da počneš pisati o životu u Hrvatskoj?

Moj blog i podrška koju sam dobivao inspirirali su me da pišem knjige, ali su mi prijatelji zapravo predložili da otvorim blog jer su se smijali mojim pričama i htjeli da ih podijelim sa svijetom.

Kako ostaješ autentičan i duhovit kad pišeš o kulturnim razlikama?

Autentičnost je nešto što već imaš u sebi, ne možeš je forsirati, isto kao i humor.

Koja hrvatska iskustva daju najbolje priče?

Nemam općeniti dogovor, ali imam dva primjera: jedan je o prijateljici moje kćeri, Dori, koja mi je kao mala vikala *You're a big baby!* iznova i iznova jednom kad me vidjela. Drugi je primjer kada sam išao na snimanje pluća i čuo tehničarku kako kaže *Skinite sve* umjesto *Skinite se*, što je stvorilo izuzetno neugodan trenutak.

Što te i dalje motivira da pišeš o Hrvatskoj nakon svih ovih godina?

Što dulje živim ovdje, imam novih iskustava, i iako živim u Hrvatskoj oko petnaest godina, još mi je zanimljivo i još se prilagođavam.

Koji trenutak te natjerao da pomisliš: Da, ovdje pripadam?

Kada sam prvi put predavao na sveučilištu u Hrvatskoj. Nisam bio nervozan, nego samo jako ponosan na sebe i ono što sam postigao.

Jesu li Hrvati osjetljiviji ili brutalno iskreniji kada se ne slažu s onim što si napisao?

To jako ovisi o osobi jer ne možeš



Veselo društvance

zadovoljiti 100% čitatelja. Uvijek će biti onih koji tvrde da lažem, ali pišem o vlastitim iskustvima pa baš i ne razumijem taj stav.

Kako se nosiš s *writer's blockom*?

Ne vjerujem u *writer's block*. Mislim da se ljudi samo previše kritiziraju pa se boje pisati jer bi moglo ispasti loše. Kad se ja tako osjećam, jednostavno pišem što želim i sljedeće jutro provjerim sviđa li mi se.

Ponašaju li se studenti drukčije kad shvate da si autor knjiga koje su oni ili njihovi roditelji čitali?

Uglavnom ne. Samo donesu knjige da ih potpišem.

Tko te naučio pisati?

Moj cimer s fakulteta, bubnjar benda Cigarettes After Sex, bio je netko kome sam zavidio jer je sjajno pisao. Pitao sam ga za savjet i dobio sam jedan od najboljih savjeta u životu, a ironično je bio vrlo jednostavan: *Samo piši i vidi što će od toga nastati.*

Kako je pisanje utjecalo na tvoje predavanje?

Otkad pišem, pokušavam biti duhovitiji dok predajem jer mi se to čini najautentičnije. Znam da nekoliko šala nikome ne škodi.

Koja te hrvatska riječ još uvijek proganja u dva ujutro?

Kelj i špilja, borim ih se i sada izgovoriti. Mrzim gotovo svaku riječ s *lj* jer još uvijek ne mogu pravilno oblikovati taj glas.

Koja je najviše hrvatska stvar koju si ikada napravio?

Kad sam bio u Americi, moja nećakinja sjedila je blizu ventilacije zimi s mokrom kosom. Rekao sam joj da osuši kosu, a ona je pitala zašto. Rekao sam joj da je vani hladno, a ona je odgovorila da nije vani, što me natjeralo da shvatim da sam

potpuno postao Hrvat jer sam usvojio hrvatsko pravilo propuha koje mi je prije bilo besmisleno.

Ako usporediš hrvatske i američke tinejdžere, što najviše odskake?

Hrvatski tinejdžeri, posebno oni s kojima se druži moja kći i učenici u ovoj školi, puno su ljubazniji i pametniji od američkih tinejdžera, koji *znaju biti pravi kreteni.*

Kojim bi hrvatskim jelom impresionirao američkog prijatelja?

To bi najvjerojatnije bila pašticada, ali sarma je isto vrlo dobra opcija.

Koji ti je hrvatski dijalekt najdraži?

Splitski, odnosno čujem iz publike da se zove čakavski. Koristim riječi poput šugaman i slične izraze. Dodao bih i štokavski jer je baza standardnoga hrvatskog jezika pa ga lakše razumijem.

Što te je Hrvatska naučila o zajednici i pripadanju?

Hrvatska me naučila pravom značenju zajednice jer su ljudi povezani i s nasumičnim osobama koje vide na ulici, samo zato što ih vide svakodnevno i pozdravljaju. Davno sam šetao s kćeri u vrtić, gdje smo svaki put prolazili pored starijeg muškarca koji je prolazio u istom trenutku i samo smo se pozdravljali. Obožavam taj osjećaj zajednice s potpuno nepoznatim ljudima. Što se tiče pripadanja, Hrvatska mi je najdraža od svih zemalja u kojima sam bio jer je jedina u kojoj se osjećam kao da bi stvarno mogao pripadati, iako sam tehnički vječno stranac.

Koku poruku bi želio da tinejdžeri ponesu sa sobom u odraslo doba života?

Uči, uči, uči. Nemoj biti idiot kao ja, ali na kraju svejedno radi ono što voliš. To je ključno za sreću.

Profesori naše škole na izložbi 1100 godina hrvatske povijesti

Učionica među zidovima Klovićevih dvora

Piše:
Vili Čorba, 3.b

Profesori naše škole posjetili su 8. studenoga 2025. izložbu 1100 godina hrvatske povijesti, postavljenu u Galeriji Klovićevi dvori u Zagrebu, jednu od najznačajnijih kulturno-povijesnih izložbi ove godine. Posjet je organiziran s ciljem stručnog usavršavanja, ali i obogaćivanja nastavne prakse sadržajima koji približavaju nacionalnu baštinu na suvremen i poticajan način

Izložba obuhvaća razdoblje od ranoga srednjeg vijeka do suvremenosti, donoseći pregled ključnih trenutaka hrvatske povijesti te prikazujući vrijedne povijesne dokumente, umjetnička djela, arheološke nalaze i multimedijalne sadržaje. Poseban naglasak stavljen je na kontinuitet hrvatske državnosti, kulturni identitet te ulogu pojedinaca i institucija u oblikovanju povijesnih procesa.

Profesori su s velikim zanimanjem razgledali tematski koncipirane cjeline izložbe, istaknuvši njezinu edukativnu vrijednost i jasnoću interpretacije složenih povijesnih događaja. Mnogi su se složili kako izložba pruža izvrstan primjer povezivanja povijesti, umjetnosti i kulture, što može poslužiti kao nadahnuće za međupredmetnu suradnju i projektno učenje u nastavi.

Kulturne su institucije važan partner školama

Osim stručnog aspekta, posjet je bio i prilika za zajedničko promišljanje o važnosti očuvanja kulturne baštine te o načinima na koje se povijesne teme mogu približiti mladima. Profesori su izrazili zadovoljstvo viđenim te istaknuli kako će stečena znanja i dojmove nastojati prenijeti učenicima nastavom i izvannastavnim aktivnostima.

Posjet izložbi 1100 godina hrvatske povijesti još je jednom potvrdio koliko su kulturne institucije važan partner školama u obrazovnom procesu te koliko izravni susret s povijesnim sadržajima može obogatiti poučavanje i produbiti razumijevanje vlastitoga identiteta.



Originalna Višeslavova krstionica



Zanimljivo provedeno subotnje prijepodne

From Kerpen to Zagreb

Cultures, Unity & Croatian Delicacies

Written by:
Ana Lucia Pelivan and Christian Nagel

The Erasmus+ group from Kerpen, Germany, arrived at Zagreb, ready to dive into their next adventure. This, of course, meant experiencing the local public transport. Luckily, everyone made it to school safe and sound and the first activity – a taste of Croatian culture – was ready to begin. Students had the opportunity to try various traditional dishes prepared by their hosts such as štrukli, fritule and many more sweet and salty delicacies.

They also enjoyed a captivating tour of the city and two educational museum visits. First came a guided tour through the history of currency at Moneterra, the Croatian National Bank's Museum of Money. After hearing the stories about the witches of Zagreb and our famous geophysicist, Andrija Mohorovičić, a visit to the Europa Experience center helped further connect the two nations through the EU.

The next challenge for the group was an escape room in the school library during which the time until all the Earth's ice melted was calculated using mathematical clues and our personal favorite – the calorimeter.

A visit to the Technical Museum amazed the students with an impressive exhibition on Nikola Tesla and an interactive presentation showcasing his works.



Grandma prepared her famous sarma



Creativity in action

A trip to Rimac Campus uncovered the innovative thought process and advanced technology behind the production of electric hypercars whilst giving students a look at modern engineering and the future of mobility.

To further connect with one another and “build bridges”, students presented ideas for connecting Croatian and German culture more closely and educating each other about their own cultures. Issues such as migration and stereotypes played a central role in these discussions.

Encouraging creativity, stunning tote bags were designed by the students in a workshop in which they were also taught the art of blackout poetry.

To keep their creative minds engaged,

students also acted out emotional turbulences, inspired by Goethe's Werther, that young adults often experience.

Waking up earlier for once didn't seem to bother the cheerful bunch ready to depart on a field trip to the North. The first stop was the Trakošćan Castle, which used to be at the border of Germanic and Eastern cultures. Then, the students observed in awe as the lace-makers of Lepoglava showed off their craft. A well-deserved stop for lunch at Voodoo Grill & Music House was just what the group needed before continuing to Varaždin, the former capital of Croatia.

The only thing left to wrap up the activities was to write an article describing the Erasmus+ mobility and enjoy the remaining evening with their host families.



We admired Rimac's Nevera

Zagrebačke priče

Dolazna mobilnost

Laboratoriji, **legende** i lepoglavska čipka

Piše:
Ana Kadović, prof.

Od 20. do 31. siječnja 2025., naša škola bila je domaćin dvanaest učenika i dvije nastavnice iz Stredná odborná škola polytechnická Jana Antonína Baťu, Svit, Slovačka u sklopu Erasmus+ mobilnosti. Cilj ove Erasmus+ avanture bio je proširiti znanja o biotehnološkim procesima u zaštiti okoliša, s posebnim naglaskom na kompostiranje, proizvodnju biogoriva i pročišćavanje otpadnih voda. Osim toga, naglasak je bio na unapređenju vještina u laboratorijskoj analizi i ekološkom monitoringu

Ova mobilnost bila je i prilika za naše učenike, članove Erasmus+ tima, da se okužaju u mentorskoj ulozi. Učenici smjera kemijski tehničari iz 3.a i 3.k razreda pomagali su gostima u izvođenju laboratorijskih vježbi i vođenju projektnih zadataka, čime su nastavili sa svojim ovogodišnjim aktivnostima u sklopu Erasmus+ akreditacije.

Stručni dio: od laboratorija do industrije

Tijekom mobilnosti učenici su praktičnim aktivnostima razvijali laboratorijske vještine i stekli vrijedne uvide u primjenu biotehnologije u zaštiti okoliša. Posebnu ulogu u provedbi stručnog dijela imali su naši nastavnici kemije koji su tjednima

prije mobilnosti pripremali stručnu skriptu za sudionike. Ova skripta služila je kao sveobuhvatan vodič, obuhvaćajući teorijske osnove, detaljne laboratorijske upute, zadatke za analizu podataka te smjernice za prezentaciju rezultata. Osim što je pomogla učenicima u usvajanju znanja, bogatstvo sadržaja, praktičnih vježbi i inovativnih metoda rada bit će vrijedno nastavno sredstvo i inspiracija kolegama nastavnicima za unapređenje vlastite prakse. Osim rada u laboratoriju, učenici su posjetili neke od važnijih institucija koje se bave ekološkim biotehnologijama. Tijekom profesionalnih posjeta Zagrebačkom centralnom uređaju za pročišćavanje otpadnih voda, TAPI-Plivi i BIOcentru, imali su priliku vidjeti kako znanstvena istraživanja pronalaze svoju primjenu u industriji te kako se okolišni problemi rješavaju modernim tehnologijama.

Stručni posjeti nisu bili korisni samo za gostujuće učenike već su osmišljeni i s ciljem

unapređenja nastave smjera kemijskog tehničara i praktične nastave u našoj školi. Naime, naši su učenici upoznali realne radne procese u industriji, stekli uvid u suvremene analitičke metode te imali priliku postavljati pitanja stručnjacima iz područja biotehnologije i kemijske industrije.

S obzirom na brz razvoj zelene kemije i ekoloških tehnologija, važno je da se nastava stalno prilagođava novim spoznajama i zahtjevima tržišta rada. Ovi stručni posjeti pružili su našim nastavnicima i učenicima priliku da razmotre mogućnosti unapređenja laboratorijske i praktične nastave da bi obrazovni program kemijskog tehničara bio što relevantniji i konkurentniji.

U završnim evaluacijama, učenici su istaknuli da su im stručni posjeti i laboratorijski rad pomogli u razumijevanju praktične primjene ekoloških biotehnologija, a neki su izrazili interes za nastavak obrazovanja u tom području.

Kulturni dio: povijest, priče i duh Zagreba

Mobilnost nije bila samo rad i učenje – sudionici su imali priliku doživjeti Zagreb i okolicu nizom kulturnih i društvenih aktivnosti.

Jeste li znali da su stare zagrebačke ulice nekada bile poprište pravih ljubavnih intriga? Tijekom povijesne šetnje gradom, sudionici su otkrili tajne Gornjega grada i saznali tko je Štefca... Posjet Muzeju Nikole Tesle bio je poseban doživljaj – interaktivnim pokusima učenici su istražili kako su Teslini izumi promijenili svijet i kako se danas koriste u modernoj znanosti. Nakon znanstvenih izazova, bio je red na istraživanje hrvatske kulturne baštine.

Na izletu u Varaždin i Lepoglavu, sudionici su prošetali ulicama nekadašnje prijestolnice Hrvatske, uživajući u njezinoj bogatoj baroknoj arhitekturi i atmosferi. Poseban dio ovoga dana bio je posjet Lepoglavi, gdje su imali priliku vidjeti tradicionalnu izradu čipke, jedne od najvažnijih kulturnih baština Hrvatske, koja je čak uvrštena na UNESCO-ov popis nematerijalne kulturne baštine. Lepoglavska čipka izrađuje se ručno, tehnikom koja se prenosi generacijama, a svaki uzorak priča vlastitu priču.

Za one željne avanture, vikend je donio pravu avanturu: planinarenje na Medvednici i uspon na Sljeme. Iako smo znali da su Slovaci odlični planinari, nije nas iznenadilo da su brže svladali uspon – ipak dolaze iz Visokih Tatara! Uz dobru atmosferu i smijeh, svi su zajedno stigli do vrha, gdje ih je dočekaao tradicionalni ručak u planinarskom domu, što drugo nego ukusni grah s kobasicom i domaći štrudl.

Naravno, nije sve bilo samo povijest i priroda – bilo je i prostora za zabavu! *Bowling* večer pokazala se kao pravi hit, a zajednička



Izrada lepoglavske čipke

druženja učvrstila su nova međunarodna prijateljstva.

Zahvaljujemo Luki Jakopčiču na kreativnoj i organizacijskoj pomoći u provedbi kulturnih aktivnosti koje su se vješto ispreplele s ostalim sadržajima, čineći savršeni uzorak u čipki našeg zajedničkog Erasmus+ iskustva.

Što kažu sudionici?

Nakon završetka svih aktivnosti, evaluacijsku anketu ispunili su i učenici iz Slovačke i naši učenici, a rezultati su pokazali visoku razinu zadovoljstva programom:

- 95% učenika poboljšalo je svoje laboratorijske vještine i analitičko razmišljanje

- 90% sudionika istaknulo je kako su im stručni posjeti bili izuzetno korisni za razumijevanje ekoloških tehnologija

- 85% učenika smatra da su međunarodnom suradnjom razvili komunikacijske i prezentacijske vještine.

Svi sudionici izrazili su želju za daljnjim Erasmus+ projektima te preporučili program budućim generacijama. Ova mobilnost još jednom je potvrdila koliko je međunarodna suradnja snažan alat za učenje, a praktično iskustvo neprocjenjivo u STEM području. Laboratorijskim izazovima, stručnim posjetima i kulturnim avanturama, učenici su stekli znanja i vještine koje nadilaze granice učionice.

Veliko hvala našem predanom Erasmus+ timu učenika 3.a i 3.k razreda te nastavnicima kemije, koji su s puno entuzijazma i kreativnosti osmislili program koji je spojio znanost, praksu i inspiraciju – i pritom dokazali da *učenje kod kuće*, može biti jednako vrijedno, inspirativno i uzbudljivo kao i bilo koja odlazna Erasmus+ mobilnost!



Gosti iz Slovačke

Nastavnici iz Porta u našoj školi

Zagreb u Portugal, Portugal u Zagreb

Piše: Ana Kadović, Erasmus+ koordinatorica

U razdoblju od 27. do 29. svibnja 2025. naša je škola bila domaćin četvero nastavnika iz srednje škole Escola Profissional Raul Dória iz Porta u sklopu Erasmus+ aktivnosti praćenja rada

Tijekom trodnevnog boravka naši su gosti upoznali različite aspekte rada škole pažljivo osmišljenim programom koji je započeo predstavljanjem škole i hrvatskog obrazovnog sustava, zatim praćenjem nastave u strukovnim programima (kozmetičar i kemijski tehničar), sudjelovanjem u laboratorijskom radu te posebnoj radionici u našem školskom vrtu. Osim toga, željeli su steći uvid u osmišljavanje i provedbu školskih projekata te u praksu rada s darovitim učenicima i učenicima s teškoćama.

Posebno su ih se dojmili mir i ugodna atmosfera u školi, čistoća prostora, ali i zanimljiv kulturološki detalj koji su istaknuli – primijetili su kako su učenici (a i nastavnici!) tijekom nastave i odmora vrlo malo na mobitelima, što im je bilo iznenađenje u pozitivnom smislu.

Osim u učionicama, gosti su se upoznali i s radom stručnih službi te školskog menadžmenta, a poseban su interes pokazali i za naše Erasmus+ projekte. Svoje su dojmove saželi riječima: profesionalno, srdačno i vrlo inspirativno.

Nama je bilo iznimno zadovoljstvo ugostiti kolege iz Porta – bili su topli, pristupačni i znatiželjni gosti, a cijeli je susret protekao u izuzetno pozitivnoj atmosferi. Vjerujemo da je ovo tek početak suradnje i veselimo se budućim zajedničkim projektima.



Malo su se i oznojili u našem školskom vrtu



Gosti su pratili rad u kozmetičkom salonu



Belgijske avanture

Vafli, tuna na breskvi i kronični nedostatak kave

Pišu:
Lea Kramarić (4.c), Vedrana Landek (4. I),
Pavao Novina (4. d)

U ovom (ne baš) kratkom članku pokušat ćemo dočarati naša iskustva s Erasmus mobilnosti u Namuru, gradiću u Belgiji, koja je trajala od 2. do 8. veljače 2025. Podijelili smo naše doživljaje u četiri kategorije u kojima smo izdvojili neke od najzanimljivijih i najupečatljivijih dojmova iz Zemlje Pralina

Kulturne razlike

PAVAO: Iskreno me začudilo koliko je belgijska kultura različita od naše. Ljudi tamo imaju potpuno drukčiji mentalni sklop nego mi ovdje.

Kod nas dućani, kafići i trgovine rade do navečer, najčešće do 20 ili 21 sat, a kod njih se zatvaraju već oko pet popodne. Ljudi ne ostaju dugo vani i ranije idu spavati. Prvi dan našeg boravka u Belgiji svi smo doživjeli šok kad su nas naši domaćini oko devet ili pola deset *otjerali* u naše sobe i otišli spavati. Točno se sjećam da je cijela kuća bila u krevetu u devet i za 15 minuta čulo se samo hrkanje. Takvo iskustvo nisam ni očekivao ni prije doživio, stoga sam brzo slao poruke svima je li se to samo meni dogodilo. Spoiler – *nije*. Belgijanci također nisu baš veliki fanovi kave, rijetko tko ju pije, a kod nas je ispijanje *prijatne* narodni hobi. Srećom, već su nam drugoga dana u školi uspjeli nabaviti filter kavu i život je postao dosta lakši, što je vjerojatno jedini razlog zašto smo preživjeli ostatak tjedna. Osim toga što normalno spavaju i nisu ovisni o kofeinu, rijetko peru

ruke i u pravilu ne puštaju vodu nakon male nužde, a navečer prije spavanja postavljaju tanjure i pribor na stol za doručak.

LEA: Uistinu, kulturne razlike bile su veće nego što sam očekivala. Dijelom je za to odgovorna činjenica da kad god putujemo negdje, nikad zapravo ne vidimo navike običnih stanovnika. Mi kao turisti vidimo samo kulturne spomenike, unutrašnjost hotela i dno tanjura u restoranu s nekom jako finom hranom. Potpuno je drukčije kad si s nekom osobom 24 sata na dan i *prisiljen* si raditi sve što i ona te prihvatiti sve različite, nama često i neobične, običaje. Upravo je to čar i cilj *Erasmus* projekta. Kao što je Pavao već spomenuo, velika razlika leži u dnevnom ritmu. Oni se ranije bude i puno ranije idu spavati, no to ne vrijedi samo za odrasle ljude, to vrijedi za sve. Svi naši domaćini redovito su bili u krevetu najkasnije u 22 sata, a naše *ludovanje* do dugo u noć bila je tema mnogih pitanja i začuđenih pogleda. Također, stambena je situacija drukčija nego u Hrvatskoj. Većina ljudi stanuje u velikim kućama u različitim naseljima diljem grada, a na grijanju se štedi. Tako da, ako odlučite posjetiti rodbinu u Belgiji, imajte na umu da

su vrući radijatori urbana legenda. Uz to, kad dođu kući ne peru ruke, a u kupaonicama sapun je nepoznanica. Unatoč navedenim razlikama, svi smo se odlično slagali i zapravo, naše su razlike potaknule više razgovora nego naše sličnosti, što je pomalo paradoksalno.

VEDRANA: Belgijanci su uistinu vrlo ekološki osviješteni, svako kućanstvo reciklira i razvrstava sve moguće vrste otpada i izraziti su štediše. To je svakako dalo dodatnu notu belgijskoj zimi. Budući da se prosječno grijala jedna do dvije prostorije, i to isključivo u kratkom dnevnom periodu, noći su bile ledene: poplun, deka, pidžama, vunene hlače, hudica, dva para čarapa i termofor nisu bili dovoljni. Ona inače tražena hladna strana jastuka postala je smrtna neprijatelj, stoga se pomicanje glave i slučajno doticanje nezagrijanog područja jastuka uvelike izbjegavalo. Ono što nas je sve ostavilo u dubokoj nevjerici bila je i činjenica da tamo SVI ulaze isključivo na prva vrata u javnom prijevozu, obavezno *cvikaju* kartu i po izlasku pozdrave vozača. Ta razina discipline neviđena je u zagrebačkom prometu. Zanimljivo je da se pri pozdravu članovi obitelji i prijatelji ljube u oba obraza,

no unatoč tomu rekla bih da za većinu Belgijance vrijedi ono *sjeverni Europljani su hladni*. Naši domaćini nisu bili izrazito pričljivi (za razliku od nas koji se nismo gasili), a ta je razlika bila najvidljivija u dopisivanju, gdje je trebalo uložiti nadljudski napor da se za *reply* dobije više od jednosložne rečenice. Također, oni koriste Instagram kao glavnu aplikaciju za dopisivanje, a naš voljeni WhatsApp korišten je isključivo za članove obitelji i izmjenjivanje fotografija. Što se tiče sigurnosti, stanje u Hrvatskoj znatno je bolje jer smo u Namuru bili više puta upozoravani da nije sigurno noću biti vani te da se to izbjegava. Bez obzira na razlike u kulturi, belgijski tinejdžeri dosta su nam slični: vole iste serije kao i mi, slušaju muziku dok se tuširaju, idu na kuglanje i družu se nakon škole.

Upečatljiva mjesta

PAVAO: Od svih mjesta koje smo podsjetili najzanimljiviji mi je vjerojatno bio SeaLife akvarij u Blankenbergeu. Imao je raznorazne vrste riba, od autohtonih vrsta do onih egzotičnih poput raža i morskih pasa čijem smo hranjenju svjedočili! Bilo je tamo i tuljana, pingvina te dvije posebno slatke vidrice – Chon i Hektor. Cijeli taj dan bio je izvrstan. Ujutro smo ustali i otišli do kolodvora na vlak za Bruxelles gdje smo presjeli na drugi vlak za taj morski gradić. Bilo je zbilja impresivno vidjeti vlakove koji kasne manje od dvije minute, a da ne spominjem činjenicu da smo došli na suprotni kraj države za otprilike četiri sata što HŽ ne bi mogao ni u snovima... Gradić je sam po sebi bio najtipičniji europski grad; stara gradska jezgra koja je ujedno pješačka zona, impresivna crkva u centru, mali dućančići i radnje ispod višekatnica, ali pješčana plaža bila je toliko duga, široka i pretrpana školjkama - takve ne postoje u Hrvatskoj, a na Sjevernom moru je takvih mnogo (ima ih na more...). Voda je bila hladna pa nažalost nije bilo kupanja.

LEA: Najdraže mjesto koje smo posjetili bio mi je Bruxelles. Oduševio me ugođaj koji vlada u gradu, užurbanost, no u isto vrijeme mir i neka lakoća u koraku svih prolaznika. Prirodoslovni muzej, Gradska vijećnica, Manneken Pis i Europski parlament samo su neke od znamenitosti koje smo posjetili u našem kratkom boravku, no najdraže su nam bile bezbrojne slastičarnice i trgovine koje prodaju sve zamislive vrste vafli i pralina. Zemlja se općenito čini vrlo organizirano, uredno i prosperitetno te je vidljivo da se jako brinu o okolišu i prirodi. Svi gradovi koje smo posjetili (Namur, Bruxelles, Blankenberge) imaju puno velikih parkova, zelene površine redovito su održavane i na ulicama nema smeća kao ni pretrpanih kontejnera.

VEDRANA: Zlatni detalji, kipovi i ukrasi na zgradama Bruxellesa, tako vješto međusobno ukomponirani stvaraju moćan vizualan efekt koji oduzima dah. Daleko je to od zašaranih

fasada u poluraspadnutom stanju na koje smo navikli. Sjeverno more i plaža također su vrlo impresivni. Masovna plaža i veliko, mutno, valovito more koje privlači pogled stvaraju istovremeno ugođaj spokoja i divljenja, ali i strah od tog nepreglednog, divljeg beskrajnog mora koje kao da guta plažu - vrlo različito od sigurnih modrih uvalica s mnoštvom otočića. Belgija je poznata po slasticama poput čokolade, pralina i vafli koji nažalost nisu nimalo jeftini. Sva sreća pa smo *crackali code* - naime otkrili smo da lokalni supermarketi raspolažu sasvim zadovoljivim (ako ne i boljim, u slučaju *Cuberdona*) delikatesama kao i brendirani dućani za tri puta manju cijenu! Tako da, ako se ikad nađete u Belgiji, nemojte upasti u *tourist trap* i trošiti *masne pare* za nešto što nekoliko ulica dalje možete naći za mnogo razumnije novce. Zanimljivo je da Belgija također prolazi inflaciju, ali kod njih se to ne odražava toliko na svakodnevni život jer njima i plaće rastu zajedno s inflacijom.

Obrazovni sustav

PAVAO: Što se tiče njihovog obrazovnog sustava, najviše me začudila činjenica da nemaju ocjene, barem ne u smislu u kakvom ih mi imamo. U Belgiji se umjesto ocjena od jedan do pet za svaki predmet dobiva *ocjena* od jedan do sto. Taj broj označava ukupan uspjeh na testu te je iznimno važan s obzirom da su njihovi testovi poput kolokvija na fakultetima – imaju dva ili tri perioda u godini kada pišu sve testove koji onda obuhvaćaju puno veću količinu gradiva nego testovi u Hrvatskoj. Školski sati ujedno im traju dvostruko duže i više su slični predavanjima na faksu, a dnevno imaju nekoliko odmora te odmor za ručak oko 12 sati koji traje 40 minuta. Također, tamo su učenici u školi najčešće do četiri popodne. To nam je bilo nezamislivo kada smo bili treći razred, no ove maturantske godine ih (nažalost) potpuno razumijemo. Također, opseg gradiva koji uče činio nam se znatno manji od našega



Bruxelles



Svaki smo dan jeli vafle

i nastava je uključivala više alternativnih načina učenja, npr. izleti, projekti, obrnuta učionica, kreativni radovi i drugi.

LEA: Osim što je struktura vrednovanja potpuno različita, različita su i neka pravila u školi. Zabranjen im je pristup mobitelima u školi, osim u jednoj prostoriji koja služi za okupljanje, druženje i jelo, tzv. *društvena prostorija*. I zbilja, svi se pridržavaju tog pravila te većina provodi puno manje vremena na društvenim mrežama i na mobitelima općenito. Ujedno, jedne je večeri škola naših domaćina za svoje učenike organizirala profesionalnu orijentaciju. Učenici su imali priliku doći u sportsku dvoranu svoje škole i razgovarati sa stručnjacima i ljudima raznih zanimanja da bi lakše odlučili koji fakultet upisati i kojim se poslom žele baviti. Smatram da je to stvarno dobra ideja koja uvelike pomaže mladim ljudima koji nemaju uvid u prednosti i mane koje neko zanimanje donosi te da stvarno običan razgovor može učiniti razliku između dobrog i lošeg izbora. Uz to, prvi im je strani jezik nizozemski (kojeg počinju učiti u prvom razredu osnovne škole), a tek drugi engleski (kojeg počinju učiti u 4. razredu osnovne škole) zbog čega je sporazumijevanje bilo malo otežano, no to je omogućilo da i mi *pokupimo* nekoliko riječi francuskog.

VEDRANA: U Belgiji, i osnovna i srednja škola traju šest godina, s time da se srednjoškolsko obrazovanje sastoji od tri faze. Budući da smo boravili u Namuru, glavnom gradu frankofone regije Valonije, ljudi nisu baš vješto baratali engleskim, što je sasvim razumljivo s obzirom na činjenicu da engleski u školama počinju učiti tek s četrnaest godina. Bilo je vrlo zabavno sporazumijevati se s njima (*Google translate* nas je spašavao), a najsmješnije je to što smo pokupili francuski naglasak i na engleskom i na hrvatskom kojeg smo se pokušavali riješiti narednih nekoliko mjeseci. Još jedna razlika, koja nas je u početku zbunjivala, prazan je zid umjesto

ogledala u kupaonicama u školi. S druge strane, slaganje stolaca na stol nakon nastave nam je nešto zajedničko. Moram se osvrnuti i na šarolikost učenika (ali i Belgijanaca generalno!) te inkluzivnost, nepostojeće predrasude, isključivanje ili nezamislivo – zlostavljanje zbog toga. Bilo je vrlo lijepo biti dio tako složnog i nediskriminirajućeg društva. Kao našu dužnost i obavezan cilj ovog *Erasmusa*, vidjeli smo pothvat da Belgijance naučimo kartati belu; plan je nažalost neslavno propao (u procesu smo naše koji nisu znali kartati belu naučili pravilima tako da nije sve bilo uzalud).

Hrana

PAVAO: Hrana u Belgiji nije bila nimalo loša, no poprilično drukčija od one na koju smo navikli. Sam raspored obroka drukčiji je nego ovdje. Doručak im je poput našeg, ali je ručak, koji jedu tijekom posla ili škole, manjeg volumena i najčešće sendvič ili nešto slično pripremljeno kod kuće, a večera je obilniji i glavni obrok dana. Belgijanci (ili barem moji domaćini) vole kombinaciju slatko-slano što se nama možda čini dosta neobično. Možete samo zamisliti moje iznenađenje kad me za jelo jedan dan dočekala tuna iz konzerve stavljena na breskvu te sam bio obaviješten da se to katkad jede s dodatkom šlaga! Ipak, imaju i nekih dosta dobrih ideja, poput gotovih jela u namazu. Začudio sam se kad sam u frižideru zatekao pileći curry i salatu od tune u obliku namaza za kruh, što zvuči puno gore nego što zapravo jest – uistinu je ukusno. Sam čin pripravljanja hrane također je drugačiji. Kada bi rezali kruh, šunku ili sir za sendviče ili čak mazali pekmez na tost to najčešće ne bi bilo nad tanjurom, niti na radnoj površini ili na dasci za rezanje, već direktno na stolu u kuhinji koji nije imao stolnjak. Kasnije bi tu hranu srećom prebacili na tanjur i tako jeli, ali svejedno mi se učinilo barem ponešto nehigijenski... I, naravno,

jeli su se i poznati belgijski vafli za koje vam moram reći da su zbilja odlični, kao i pomfrit koji dolazi upravo iz Belgije. Pomfrit posipan crvenom paprikom nešto je što svakako morate probati!

LEA: Najbolje jelo koje sam probala u Belgiji bila je pastirska pita. Iako potječe iz Velike Britanije, iznimno je popularno jelo u Belgiji, a mogu vam reći i iznimno ukusno. Sastoji se od mljevenoga mesa prekrivenog povrćem i pire krumpirom, a svi sastojci se na kraju zapeku sa sirom u pećnici. Uz pastirsku pitu, nezaobilazni su belgijski vafli koje smo jeli svakodnevno, kao i poznate belgijske praline napravljene od najkvalitetnijeg kakaovca s pravim kakao maslacem. Mislim da je svačiji kofer na kraju putovanja bio barem tri kile teži zbog vrećica i vrećica prepunih vafila, čokolada i pralina koje smo nosili bližnjima, ali i za osobnu upotrebu. Raspored obroka sličniji je američkom nego hrvatskom. Definitivno nam je trebalo vremena da se priviknemo da se za ručak jede sendvič, a ne neko kuhano jelo, no bilo je to zanimljivo iskustvo. Svidjelo mi se jer dan nije prekinut velikim obrokom i nisam imala potrebu, kao što imam kod kuće, izležavati se poslije ručka. Ono što je mene najviše pogodilo je izostanak kave u domovima, no brzo su shvatili da nam je to svima važno te smo u školi dobili vlastiti kutak s instant kavom, kuhalom za vodu i mlijekom – sve što čovjeku treba.

VEDRANA: Skromnost Belgijanca održava se i u svakodnevnoj pripremi obroka. Kada stavljaju maslac ili bilo kakav namaz na kruh, mažu ga toliko tanko da je pecivo vidljivo ispod njega! Na taj tanak maslac znaju posipati one čokoladne mrvice koje mi stavljamo na muffine, preklopiti krišku na pola i to tako jesti. U drugim slučajevima među kriške stave sir i salamu što onda nalikuje nečemu na što smo navikli. Belgija je poznata po svojoj dugoj i bogatoj tradiciji izrade vrlo ukusnih piva te je ih legalno konzumirati već sa šesnaest godina. Naravno, mi smo u želji da što bolje upoznamo kulturu i okuse nove zemlje iskoristili tu priliku i kušali slavna belgijska piva. Za razliku od nas, Belgijanci nemaju razvijenu kulturu kafića, štoviše *caffe barovi* bili su prisutni samo na jednom malom trgu. Kada se dogodi rijetka prilika da se Belgijanc nađe u kafiću, ispijanje kave ne traje satima uz ugodno pričanje, nego je to aktivnost koja potraje maksimalno sat vremena. Također, zdrava prehrana kao i zdrav stil života vrlo su im važni. Tako smo na oproštajnom *partyju* osim klasičnih grickalica poput čipsa, štapića i bombona naišli i na svježe mrkve i *cherry* rajčice. Priznajem da mi je to bilo dobrodošlo osvježenje.

Sve u svemu, ovo je bilo jedno fantastično i nezaboravno iskustvo koje preporučamo svima! Naučili smo mnogo toga o drugoj kulturi, ali i o nama samima te počeli više cijeniti blagodati koje nam pruža naša predivna zemlja.

Erasmus+ mobilnost u Figueresu

Bienvenidos estudiantes

Piše:
Tara Damjanović, 3.b

Početak nove 2025./2026. školske godine većini učenika nagovještavao je još jednu sezonu ispita, no nekima je predstavljao bezbrižan put u sunčanu Španjolsku. Naime, deset se učenika prirodoslovne gimnazije uz pratnju profesorica Ivane Tokić, Mirele Zenko Ivić i Ivane Kutije te profesora Sandra Vuka, zaputilo u grad Figueres gdje su od 14. do 20. rujna odsjeli kod svojih domaćina

Otkad su se prijavili za natječaj i primili goste, prošla su već četiri mjeseca i napokon je došao taj dan kad su učenici, sad već trećih i četvrtih razreda, spakirali svoje kofere i započeli svoju avanturu u Španjolskoj. Riječ je o Erasmus+ mobilnosti, programu u kojem sudjeluje naša škola i koji povezuje različite škole iz različitih država Europske unije. Škola koja je bila domaćin ove mobilnosti u gradu Figueresu zove se INS Ramon Muntaner, a osim domaćina učenika, pohađao ju je i slavni Salvador Dali. Tjedan koji su učenici i profesori proveli u Španjolskoj bio je prepun raznih aktivnosti, radionica i veselja.

Hoteli za bube

Izlet u Španjolsku trajao je sedam dana, od čega su prvi i zadnji dan bili rezervirani za putovanje, a preostali su dani bili malo više radni. Drugi dan započeo je odlaskom u INS Ramon Muntaner gdje su se učenici i profesori međusobno upoznivali, nakon čega je počela radionica izrađivanja hotela za bube. Radi se o keramičkoj posudi u koju se ubace razne biljke, npr. bambus ili češer, koje pružaju odličan dom raznim kukcima. Razlog ove radionice i mnogih drugih u ovih sedam dana bio je taj što je tema ovog Erasmus projekta bila održivi razvoj, odnosno povećanje bioraznolikosti. Završen proizvod obješen je oko njihove škole

u nadi da će privući stanare koji su, osim što bauljaju uokolo, dobri za ekosustav. Nakon toga, učenike su njihovi domaćini odveli na plažu Rosas gdje su svi zajedno uživali u suncu i moru.

Kušanje čajeva

Treći su se dan profesori i učenici zaputili u Emporarium gdje su vidjeli razne vrste bilja te naučili kako pravilno kušati čajeve. Tajna je u tome da se otvor šalice prekrije dlanom, ali se ostavi mali prostor iz kojeg se pije, odnosno srce da bi se okusile sve čari čajeva. S obzirom na to da je Figueres poznat po Salvadoru Daliju, neizostavno je bilo naučiti nešto o njemu. Nakon razgledavanja prekrasne obale, učenici su posjetili dvorac koji je Salvador Dali kupio svojoj ženi Gali. Dvorac je bio prepun stvari u njegovom stilu, od raznih slika poput realističnog radijatora do šahovskog seta napravljenog u obliku prstiju.

Kornjače i vino

Sljedeći dan svi su se zaputili u centar za razmnožavanje kornjača gdje se događalo upravo to. Tamo se nalaze mnoge vrste kornjača u raznim fazama života te su mnogi čak i držali bebe kornjače koje su vrlo brzo zadobile ogromnu pažnju. Sljedeća je postaja bila vinarija čiji je vlasnik jako uspješan čovjek koji je vidio priliku u svakom dijelu svog života, npr. kad je kupio ovce da mu pojedu korov u vinogradu, shvatio

je da od njih može dobiti sir i meso pa je počeo prodavati i to. Nakon organiziranih aktivnosti, opet se išlo na lijepu plažu gdje su svi imali priliku opustiti se fizički i psihički, odnosno spremati se za sljedeći dan.

Radionice, radionice

Iako je bilo puno radionica, ovaj se dan posebno ističe po njima jer su bile čak tri. Ujutro su se učenici i profesori susreli u školi gdje su ponovno pomagali životinjama. Ovoga puta u pitanju nisu bile bube, već ptice za koje su napravili hranilice od recikliranih materijala i postavili po stablima oko škole te se druga radionica sastojala od sadjenja raznih sjemenki. Nakon što su aktivnosti u školi bile gotove, svi su skupa došli na jezero Banyolas gdje im je bio objašnjen geološki proces njegovoga nastanka i način prikupljanja jezerskih mikroorganizama. Jezero je bilo prekrasno, sunce je učinilo svoje te je dan bio vedar i topao, savršen za bilo kakve vanjske aktivnosti. Treća se radionica sastojala od promatranja uhvaćenih mikroorganizama mikroskopom te je cilj bio vidjeti pokretne organizme u čemu je većina učenika bila uspješna.

Unutar vulkana

Za one koje zanima magma, kamenje i općenito geologija ili za one koji jednostavno vole ići po muzeju i dirati izložene primjerke, početak ovoga dana bio je odličan. Riječ je o muzeju o vulkanima koji je toliko interaktivan i *fora* da je nemoguće ne uživjeti se. Muzej nudi svakakve opcije, od VR naočala do pokušaja da se izazove potres što jačim skakanjem. Zadnja organizirana aktivnost u ovom projektu bio je odlazak u Gironu. Ovdje su se profesori i učenici razdvojili zato što su učenici, kao svoj zadnji zadatak, dobili da zajedno sa svojim domaćinima moraju pronaći određene znamenitosti. S obzirom na to da nisu imali puno vremena dok su se kulturno uzdizali gledajući razne spomenike i trgove, također su obavili i dobar cardio jer tempo hoda nije bio lagan. Sve u svemu, iskustvo je bilo prekrasno, moglo se vidjeti i naučiti puno toga, stvorila su se nova lijepa prijateljstva, zabave i smijeha bilo je napretek, a dan nakon završetka Erasmus+ mobilnosti mnogi su proveli spavajući.



Razgledavanje vinarije

Upoznali smo povijest i stvorili svoju

Pišu: Tara Čepnja i Petra Šimić, 3.b

Nаш odlazak u grad prema kojem svi putevi vode započeli smo ranom zorom dok se još ni sunce nije probudilo

Uputili smo se k Sieni, srednjovjekovnom gradiću u srcu talijanske pokrajine Toskane. Tamo smo obišli Siensku katedralu ili, kako bi Talijani rekli, *Duomo di Siena*, jednu od najvažnijih gotičkih crkvi u Italiji. Nedaleko od ove zapanjujuće crno-bijele mramorne crkve nalazi se glavni trg Siene zvan *Piazza del Campo*, središte povijesnog dijela grada. Trg ima poseban oblik polukruga koji se prema središtu produbljuje, a na trgu se također nalazi i Gradska vijećnica koja podiže dojam cijelog trga naglašavajući njegovu dugu povijest koja se može primijetiti zbog srednjovjekovne crvene fasade. Kratko smo obišli grad i njegove najznačajnije znamenitosti, istražili uske ulice i slikali prekrasne prizore po putu. Vratili smo se u autobus te nastavili prema Rimu. Prema priči koju nam je ispričala voditeljica puta, Rim su osnovala dva brata, Romul i Rem, sinovi rimskoga boga Marsa i Ree Silvije. Međutim, Rea Silvija postala je vestalka te nije smjela imati djecu pa su Romul i Rem u košari prevezeni po rijeci Tiber do smokvina stabla gdje ih je pronašla vučica koja ih je odgojila. Ovaj grad smješten je na obali Tirenskoga mora, jedinstven je po dugoj povijesti koja seže čak do željeznoga doba te religijskoj važnosti s obzirom na to da se unutar grada nalazi prijestolnica katoličke crkve, Vatikan.

Svi putevi vode u Rim

Drugi i treći dan krenuli smo u obilazak najvažnijih građevina i spomenika Rima. Prvo smo posjetili baziliku svetoga Pavla, jednu od četiri papinske bazilike (zajedno s bazilikom svetog Petra, Presvetog Spasitelja i Svete Marije Velike). Nakon razgledavanja bazilike zaputili smo se prema najprepoznatljivijem simbolu Rima, Koloseumu. Koloseum je najveći amfiteatar u Rimu, što smo nas dvije zaključile na teži način, nakon što nismo na vrijeme pronašle izlaz te smo kasnile na sastanak s grupom. Osim te, tada neugodne, a sada smiješne situacije koja je ipak imala posljedicu, a to je da napišemo ovaj članak, Koloseum nas se dojmio svojim izgledom,

ali i povijesnom važnošću. U Rimu smo još vidjeli Panteon, najbolje očuvan spomenik antičkoga Rima, poznatiji kao *Hram svih bogova* i Španjolske stube, izgrađene u baroknom stilu, kakve se nisu vidale često u Europi u tadašnje vrijeme. Posjet svim tim spomenicima zapravo nas je osvijestio o kulturi i povijesti Italije, ali i važnosti očuvanja naše. Primijetile smo koliko su se ljudi kao zajednica, a tako i njihov način gradnje i percepcija ljepote promijenili tijekom prošlosti, što je jako zanimljivo. U Rimu se, osim navedenih i mnogih drugih spomenika, nalazi i najmanja država na svijetu, Vatikan, koju smo također obišli. Tamo se nalazi još jedna papinska bazilika, bazilika svetog Petra, koju smo obišli i divili se njezinoj monumentalnosti. Bilo je zanimljivo izlaziti iz Vatikana jer je nekolicina nas zaglavila u procesiji i nije mogla izaći iz države nekoliko minuta te smo morali trčati da na vrijeme stignemo do Vatikanskih muzeja koje smo taman počeli obilaziti. Imali smo osjećaj da

su veći od Vatikana te nam je trebalo više od sat vremena da ih obiđemo. Na kraju šetnje po muzejima, koji su puni vrlo vrijednih djela poznatih umjetnika poput Carravaggia, Raffaella i Michelangela, došli smo do Sikstinske kapele koju je većina iščekivala cijeli obilazak. Smatra se da su slike u kapeli jedno od najboljih umjetničkih dostignuća čovječanstva te je bilo jako posebno vidjeti to uživo.

Sve je dobro što se dobro svrši

Ova terenska nastava, iako nam je pružila nezaboravna iskustva s prijateljima i posjet drugoj državi, pružila nam je i kulturološki razvoj, bolje razumijevanje povijesti i upoznavanje sasvim nove civilizacije. Terenske su nastave i izleti odličan način učenja pomoću zabave i druženja te su vrlo važni u školstvu i razvoju učenika, ali i svih profesora koji putuju. I za kraj, definitivno se nadamo da će nas putevi ponovno dovesti u Rim.



Dir po Svitu i Bratislavi

Piše:
Nuša Matija Maršić, 3.a

Što je nekima bilo obično jesensko jutro, nama je bio početak nezaboravnoga iskustva. Naime, 11. listopada 2025. godine uputili smo se u Svit, mali grad u sjeveroistočnoj Slovačkoj

hoj!

A Vožnja vlakom trajala je oko dvanaest sati uz tri presjedanja između kojih većinom nismo imali više od deset minuta da prođemo cijeli kolodvor. Taman smo nakon dugotrajnog sjedenja mogli protegnuti noge jureći na idući vlak dok za sobom vučemo kofer od dvadeset kilograma. Iako smo bili jako umorni, osmijeh na lice namamile su nam profesorice iz Stredná odborná škola polytechnická Jána Antonína Baťu koje su nas dočekale na kolodvoru u Popradu i dale nam paketiće sendviča, mineralne vode i čokoladice te su nam pomogle napraviti pokaze za slovačke vlakove. A nas pojedince, koji smo slučajno uzeli krivu veličinu slika za pokaz, čak su autom odvezle do učeničkog doma koji nam je služio kao smještaj za vrijeme mobilnosti.

Samo radno

Njihovi su učenici nama prezentirali svoju školu, a mi njima našu. Također smo im donijeli najpoznatije hrvatske slatkiše i grickalice. Očekivano, sve se pojesto. Bili smo uzbuđeni vidjeti kako izgleda nastava u laboratorijima u njihovoj školi. Ali prvo smo morali proći radionicu učenja osnova slovačkoga jezika te upoznavanje s pojmom *green chemistry*. Prvi

nam je zadatak potaknuo kreativnu stranu: morali smo osmisliti proizvod za čišćenje koji je u skladu s barem tri načela *zelene kemije*. Toliko smo bili dobri u tome da smo istrošili sve bojice.

U pohvalu PŠVP-a priznajemo, naši su laboratoriji bolji, no to ne mijenja činjenicu da su nam Slovaci pripremili zanimljiv program rada. Radili smo pokuse s kojima se još prije nikad nismo upoznali. Prvi dan vježbi malo nas je ostavio pod dojmom, ali znate kako se kaže: *prva je palačinka najgora*. Kasnije smo se navikli na način rada u njihovom laboratoriju te smo se tamo osjećali skoro pa kod kuće. Njihovi profesori i učenici bili su puni razumijevanja i strpljenja za nas što je dodatno pomoglo da naši pokusi budu što učinkovitiji. Upute za sve vježbe bile su na engleskome jeziku. *Zbog toga nam se stručno izražavanje na engleskom znatno poboljšalo*, kaže učenica 3.k razreda, Miriam.

Momci zaintrigirani pokusom

Tijekom mobilnosti u Slovačkoj posjetili smo nekoliko različitih tvornica i pogona u kojima smo naučili puno toga. Stručne posjete imali smo u Centru za pročišćavanje otpadnih voda (Liptovský Mikuláš), Slovačkom muzeju zaštite prirode i speleologije, Stiebel Eltronu, Chemosvitu (Svit), minipivovari Tatra (Poprad) i Slovnatu (Bratislava).

Hrana – slatka k'o pečena patka

Isprobavanje nove hrane uvijek bude najzanimljiviji dio odlaska u novu državu. Ako volite čudne ili tzv. *trudničke* kombinacije hrane, Slovačka će vam se svidjeti. Na ovom smo izletu naučili da Slovaci imaju pun tanjur ugljikohidrata jer na istom imaju rižu i pomfrit, ali vjerujte, to je najmanje neobična kombinacija koju ondje možete naći. Jednom smo za večeru tako dobili rižu, pomfrit, piletinu na kojoj je sir, a tu se našla i... breskva. Ne, niste krivo pročitali, na piletni polivenoj sirom bilo je to slatko voće. Blago je reći da su nam vilice popadale kad smo shvatili što su nam iznijeli na stol. Ipak, pobjedu za najčudniju kombinaciju hrane dobiva jelo koje smo večerali zadnju noć u Svit, dan prije odlaska u Bratislavu. Bio je to, navodno, njihov specijalitet: pečena patka sa slatkim šljivama, a sa strane je bila i neka, ni slana niti slatka, palačinka s cimetom. Iskreno, na prvu smo osuđivali cijeli njihov narod zbog tako nasumične kombinacije, ali s vremenom smo shvatili da bi vjerojatno i oni bili zatečeni da im damo neko naše neobično jelo poput hladetina ili krvavice. Učenik 3.k razreda, Natko, ukratko zaključuje: *Hrana je realno bila top*.

Kulturne i zabavne aktivnosti

Bili smo svugdje, od Muzeja iluzija, escape



Druženje uz biljar



U Muzeju iluzija najviše su se zabavljali profesori



Postoji li savršeniji pogled

rooma, kartinga, biljara i kuglanja do Spiškog dvorca i Bazilike svetog Jakuba u Levoči (gdje se nalazi najveći gotički oltar) pa do same Bratislave u kojoj smo se, nakon desetak dana provedenih u puno manjem gradu, osjećali kao da smo u Zagrebu. Ali, u ime svih učenika 3.a i 3.k razreda koji su bili na ovom putovanju, proglašavamo planinarenje na Tatru kao najbolju i najdražu aktivnost u naša dva tjedna boravka u Slovačkoj. To je najbolje sažeo razredni kolega David: *U trenutku kad smo se popeli, kad sam vidio svu tu silovitu ljepotu, najviše sam od svega htio da mogu 'fotkati' vlastitim očima. Ni fotoaparati, ni mobiteli ne mogu zabilježiti taj pogled kojem smo mi imali blagoslov svjedočiti.*

Uz dobro društvo vrijeme brže prolazi

Osim što smo se stručno i kulturno educirali, ovim projektom mobilnosti stekli smo nešto još važnije: sjajne uspomene i poznanstva. Iskreno govoreći, nakon četrnaest dana cjelodnevnog provođenja vremena s petnaest ljudi, primjećujemo da smo razvili specifičnu povezanost koju jednostavno ne možemo opisati riječima jer se u nijednom rječniku ne može naći riječ koja bi sažela ovo iskustvo. Smatramo da je upravo to bio neki dublji smisao ovoga putovanja, to što smo se zajedno nezaboravno proveli. Često smo osjećali čežnju za vlastitim domom i domovinom, ali veliku smo utjehu pronašli u tome da smo svi zajedno živjeli u trenucima i iskoristili ih na najbolje moguće načine. Svatko u svom srednjoškolskom i studentskom obrazovanju zaslužuje doživjeti Erasmus+ iskustvo da bi svoja znanja mogao proširiti, ne samo u akademskom, već i u onom dubokomnijem i introspekcijskom dijelu.



Mi kad je test kod prof. Vulića



Trudničke kombinacije hrane u Slovačko

Ljetna škola engleskoga jezika u Cambridgeu

Provjerili smo učinkovitost nastave prof. Pongrac

Pišu:
Tara Čeprnja i Dunja Šušković, 3.b

Od polovice drugoga razreda iščekivale smo ovo putovanje... Nismo mogle vjerovati da smo se zaista prijavile na dva tjedna 'poliranja' engleskoga jezika u drugoj državi! Znale smo da će to biti vrhunac naših ljetnih praznika - kako i ne bi bio kad smo dobile priliku zajedno same otići na putovanje

Upoznavanje Cambridgea

Početkom osmog mjeseca, nas dvije najbolje prijateljice uputile smo se u grad Cambridge u Ujedinjenom Kraljevstvu da bismo poradile na našem engleskom u njegovoj izvornoj zemlji. Prvi put same smo kročile u Zračnu luku Franjo Tuđman i ukrcale se u zrakoplov. Sletjele smo u London, u poznatu zračnu luku Heathrow. Put nam je počeo odlično: slikale smo se u kokpitu gdje su nam piloti pokazali kako se upravlja zrakoplovom, čak su za nas uključili i požarni alarm (nakon što su svi putnici napustili zrakoplov). U zračnoj luci dočekali su nas voditelji programa koji su nas prevezli do našeg smještaja u Cambridgeu, a do kojega je put trajao oko dva sata. Cambridge je stari sveučilišni grad u Engleskoj, njime teče rijeka Cam po kojoj je i dobio ime. Čim smo stigle, išle smo pješice razgledati grad. Shvatile smo da je puno veći nego što smo zamišljale. Od radoznalosti nismo ni shvatile koliko smo gladne pa smo brže-bolje kupile pizzu u poznatom lancu Domino's i hodajući je pojele. Mali engleski gradić, pun srednjovjekovnih građevina i prekrasno izgrađenih sveučilišta, očarao nas je svojom ljupkošću i poviješću na svakom koraku. Kada smo se vratile u smještaj, nakon što smo percipirale gdje se sada nalazimo te kako izgleda naše novo prebivalište, osvijestile smo činjenicu da smo nas dvije same u novom gradu, stranoj državi i da ćemo u ovom, još nepoznatom okruženju, provesti čak dva tjedna!

Naša nova rutina

Jutro nakon našeg dolaska počela je nastava, ispitala se naša razina znanja engleskoga jezika te smo svrstane u razrede na temelju rezultata. Svakoga dana imale smo nastavu koja nije sličila nastavi na kakvu smo mi navikli. Radili smo razne interaktivne zadatke u grupama i parovima da bi se što više potaknulo pričanje, slušanje i snalaženje u razgovorima na engleskom.

Skoro smo svaki dan nakon škole išle do grada da bismo ga bolje upoznale i provele što više vremena vani. Osobito su nas fascinirale njihove velike knjižare na tri kata u kojima smo provele dosta vremena pregledavajući sve što se tamo moglo naći. Posjetile smo i razne muzeje te otišle na turu po rijeci. Naime, naziv ove aktivnosti je *punting*, a radi se o tome da ste u čamcu i umjesto veslom, odgurujete se štapom o dno rijeke. Dok smo uživale na toj turi, upoznale smo se s mladom ženom koja je upravljala čamcem. Imala je osamnaest

godina te nam je pričala o iskustvu upisa studija u Cambridgeu i okolnim gradovima što nam je bilo vrlo zanimljivo slušati. U smještaju i školi upoznale smo jako puno mladih iz cijeloga svijeta, a više vremena provodile smo s jednom Njemicom, Talijankom i Nizozemcem. S našim novim prijateljima družile smo se i u smještaju te smo često zajedno kuhali. U našem putnom paketu nisu bili uključeni obroci pa smo bile prepuštene kuhanju u kuhinjama koje su se nalazile u istoj zgradi gdje smo imale sobe. To nije bilo lako jer smo na raspolaganju imale



Neosporiv šarm starih engleskih gradova



Ekipa iz različitih dijelova svijeta

vrlo malo opreme loše kvalitete. Unatoč takvim malim nepraktičnostima, brzo smo se uhodale i priviknule na našu ljetnu školu. Nadolazeći vikend bio je rezerviran za posjet okolnim gradovima.

Brzinski London

U subotu je bio organiziran odlazak u London. Započeli smo izlet rano ujutro da bismo uhvatile vlak. Putovale smo oko tri sata, no kako smo se družile i promatrale lijepi engleski pejzaž, vrijeme nam je brzo prošlo. Čim smo stigle u London, započela je kratka tura u kojoj smo posjetile neke osnovne turističke atrakcije poput prepoznatljivog satnog tornja Big Bena, kraljevske palače Buckingham Palace, poznatog trga Trafalgar Squarea, velikog kotača pod nazivom London Eye koji nudi prekrasan pogled na grad... Nažalost, ali ne i za čudo, vrijeme je bilo oblačno i pro hladno, no to nas nije spriječilo da nastavimo razgledavati i nakon što su dva mlada simpatična vodiča završila turu. S još dvije prijateljice posjetile smo tržnicu Borough Market gdje smo probale jagode u čokoladi, a onda smo se podzemnom željeznicom uputile prema Tower Bridgeu. Očarane poznatim prizorima odlučile smo posjetiti još jednu tržnicu po imenu Camden Town. Tamo smo usput nešto prigrizle i nedugo zatim uhvatile poznati *double-decker* autobus do centra. Lokacije koje smo išle vidjeti bile su na različitim stranama Londona pa smo provele previše vremena putujući podzemnom s jedne strane na drugu, umjesto da smo šetale po bližim mjestima. Nekoliko sati koje smo imale da same razgledamo London brzo je prošlo i već smo morale žuriti na vlak do Cambridgea.

Mistični York

Motivirane izletom u London, u nedjelju smo imale priliku iskusiti još jedan izlet u gradić York. Ponovno, nakon nekoliko sati jutarnje vožnje vlakom, stigle smo u York. Ovaj gradić pun je srednjovjekovnih građevina te je opasan visokim zidinama. Čim smo započele razgledavanje, mogle smo se uživjeti u njegov bajkoviti i vremešan šarm, čak su i ulični svirači izvodili srednjovjekovnu glazbu. Uske ulice bile su pune slatkih malih dućančića u stilu, a na svim se zgradama mogla vidjeti zagasito crvena ciglena boja. Također smo vidjele katedralu York Minster koja je navodno bila inspiracija za Hogwarts. Osim katedrale koju povezujemo s filmovima Harry Potter, u Yorku se nalazi i ulica Shambles koja izgleda baš kao Zakutna ulica. Tamo možete pronaći svakojake trgovine s Harry Potter rekvizitima i suvenirima te je uistinu raj za ljubitelje ovog serijala. Vodiči su nam preporučili da odemo do jedne tržnice u samom centru. Tamo je također vladao misteriozan i pomalo *vještići* ugođaj jer se na štandovima prodavalo razno šumsko bilje, rogovi, životinjska koža i slično, ali bilo je i raznih sitnica i nakita po povoljnoj cijeni koje smo kupile. Okusile smo i zanimljive specijalitete kao što je trgana svinjetina s raznim začinima u slanoj palačinki od heljdinog brašna te desert od naribane jabuke u umaku od vanilije posipan cimetom i mrvicama keksa. Naša uobičajena znatiželja potaknula nas je da vidimo gradić sa svih strana pa smo prošetale i po zidinama s kojih se pruža krasan pogled na grad te prekrasne engleske vrtove. Zadovoljne našim razgledom imale smo još jednu lokaciju koju smo željele obići, a to je bio krasan park pokraj rijeke u kojem se nalaze

ruševine starih tvrđava. Tamo su mnogi ljudi imali piknik te su se izležavali pa smo se i mi kratko opustile i po njihovom uzoru odrijemale na travi. Tužne što smo ga morale napustiti, manji, ali slađi grad York ostavio nam je vrijedne i lijepe uspomene.

I već je kraj

Malo po malo, prošao je i drugi tjedan nastave... Zaokružile smo naše sate engleskog završnim ocjenama i certifikatima, a društvo koje smo upoznale organiziralo je zadnje okupljanje na jednoj velikoj livadi pokraj centra Cambridgea. Tamo smo se do kasno navečer družile i razmjenjivale iskustva od protekla dva tjedna. Grleći i oprastajući se od prijatelja koje smo stekle u tom novom okruženju, a koji se razilaze na razne strane Europe i svijeta, neki od nas pustili su i koju suzu... Sutradan ujutro ostavile smo Cambridge i kratkotrajno iskustvo učeničkoga života u novom gradu. Ponosne, sa sobom smo u Zagreb ponijele naprednije znanje engleskoga jezika i, još važnije, prelijepa sjećanja i vrijedna iskustva koja će nas uvijek poticati da skupimo hrabrost i otisnemo se na neko iduće nevjerojatno, a možda i nezamislivo putovanje.

P.S. Profesorica Pongrac odlično nas je pripremila, ugodno smo se iznenadile dobivenim certifikatima!



Tower Bridge uklopljen u sivilo tipičnoga engleskog vremena

Maturalac 2025.

Iz učionice ravno na španjolsko sunce

Piše: **Razredi 3. g, 3. n i 3.s svoje su putovanje započeli 19. lipnja 2025. malo poslije ponoći**
 Anamarija Dobrić, 4.g

Prvi dan/noć – Francuska i Monako – 19. lipnja 2025.

Nakon dvanaest sati putovanja i ukočenoga sjedenja stigli smo u Monako, maleni grad-državu okruženu Francuskom. Malen, a moćan, svojom se modernom arhitekturom urezao u pamćenje svih koji su prošli njegovim ulicama.

Produžili smo u tvornicu parfema *Eze Galimard*, u kojoj smo imali priliku naučiti nešto o proizvodnji parfema, sapuna i ostale kozmetike te isprobati i kupiti proizvode koji su nam se posebno svidjeli. Tako su

nas pripremljene epruvete i kemikalije na trenutak vratile u dobro nam poznate kemijske laboratorije, a raznoliki mirisi parfema i sapuna probudili osjetila i pružili malu, ali vrijednu uspomenu.

Prvi je dan zaključen razgledom prekrasne Nice, večerom i kratkom šetnjom po Cannesu, našemu prvom prenoćištu prije sutrašnjega dana i novih 600 kilometara vožnje autobusom.

Daljeve muze, Calella i disco Phoenix – 20. lipnja 2025.

Nakon dolaska u Figueres bilo je vrijeme za prvu službenu turističku atrakciju – Muzej Salvadora Dalíja. Golem kompleks u crvenim i koraljnim nijansama pun je odaja koje čuvaju ostavštinu jednoga od najznačajnijih predstavnika nadrealizma. Njegova je glavna inspiracija bila ženska ljepota koju je proslavio skulpturama i slikama s neobičnim motivima. Jedna je takva akt žene prekrivene zmijama na krovu *Kišnoga Cadillac* – taksija u kojemu počne kišiti svaki put kada netko ubaci novčić u nj.

Nakon obilaska Muzeja došlo je vrijeme za polazak u hotel *Olympic* u Calelli, koji će nam biti prenoćište naredna četiri dana, a navečer smo zaključili taj dan i započeli sljedeći plešući u diskoteci *Phoenix* do zadnjega atoma snage. Najveći junaci gospodarili su podijem i do četiri sata ujutro!

Gotička četvrt i Park Guell – 21. lipnja 2025.

Sljedeći dan stupili smo na tlo Barcelone. Predivan katalonski grad bogate povijesti koja seže još u doba Kartage, dom ovosezonskoga osvajača La Lige, stadiona Camp Nou te nogometnih junaka od kojih je trenutno najpoznatiji Lamine Yamal. Prvo na redu bilo je razgledavanje Gotičke četvrti u centru Barcelone. Gradska vrela, impozantne građevine oštih ornamenata s katedralom kao glavnom ljepoticom i popločane ulice tipične za Sredozemlje dočekali su nas na Placiti de la Seu. Svoje smo slobodno vrijeme iskoristili za druženje, ručak i razgledavanje ulica koje kao da svojim

starim građevinama i spomenicima pričaju priče o nekim zaboravljenim vremenima... Također, obišli smo mnoge dućane, kupili pokoji suvenir i rashladili se u klimatiziranim prostorima prije nego što je došlo vrijeme za pokret i marširanje po vrućini. No, bitno je stvarati uspomene, pa makar to bilo i na 36 °C. To je glavna poanta svakoga putovanja.

Nešto kasnije navratili smo u Park Guell. Šarene građevine s brojnim tunelima i okružene zelenilom podsjećaju na neki fantastični svijet, što plijeni pozornost turista, a dodatak je panorama Barcelone koja se vidi s terase prekrivene mozaicima. Odlična je pozadina za fotografije, stoga je svaki razred sa svojim razrednicima načinio po nekoliko slika koje su sada zasigurno pričvršćene na panoe kao podsjetnik na dobra stara vremena.

Sagrada Familia i trash party u Phoenixu – 22. lipnja 2025.

I evo nas u vjerojatno najpoznatijoj građevini u Barceloni – Sagradi Familiji! Iako je još u izgradnji, već sada zapanjuje svojom visinom i načinom na koji se ističe u prostoru. Izvana je pravo gotičko remek-djelo – visoka, oštri, angularnih ukrasa zbog kojih izgleda rebrasto. No, unutra smo je vidjeli u posve drugom svjetlu. Neupadljiva žuta boja izvana pretvorila se većinski u bijelu na zidovima i stubovima, a sunce se probijalo kroz šarene mozaike koji su uključivali sve dugine boje i njihove nijanse stvarajući privid obojenih zraka svjetlosti kako upadaju u prostor.

Nakon posjeta Bazilici i večere došlo je vrijeme za spremanje za klub, ovaj put na tematsku zabavu. Tema je bila *trash* – kaos i nesklad, pa je takva morala biti i odjeća. Večer smo uglavnom proveli smišljajući što luđe odjevne kombinacije, a neki su svoj izgled upotpunili i egzotičnim *nakitom* poput slušalica za uši oko vrata, plastičnih vrećica i ručnika. *Normalni* gosti u klubu malo su nas čudno gledali, ali mi smo samopouzdanost nosili svoje *outfite*, uhvatili ritam i neumorno plesali koliko smo god mogli. Nezaboravno!



Dovoljno je reći - Dalí



Park Güell

Cosmo Caixa – 23. lipnja 2025.

Preostalo je još malo više od jednoga dana prije nego što ćemo se ukrcati na avion – oko trideset sati, ako ćemo biti skroz precizni. Zato nam je kao zadnje zajedničko odredište, prije nego što svatko za sebe odluči kako će provesti slobodno vrijeme, ostao prirodoslovni muzej *Cosmo Caixa* – pravi šećer na kraju za učenike prirodoslovne škole. Naišli smo na različite zanimljive i korisne informacije s područja fizike, kemije, biologije, geologije... Vidjeli smo neandertalce kako brižno njeguju svoje bolesne, Zemlju kako od užarene kugle postaje plava s nešto zelenila te simulacije epicentara potresa tijekom 20. i 21. stoljeća koji su, ovisno o intenzitetu, bili obojeni žuto, narančasto ili crveno. Jasno, Čile se 1960.

jarko crvenio, osobito u području Valdivije (magnituda je bila 9,5 prema Richteru!).

Nakon muzeja zaputili smo se na plažu, a navečer posljednji put u klub.

Slijetanje u Zagreb i kraj programa – 24. lipnja 2025.

Sve što ima početak, ima i kraj...

Zadnji nam je dan bio potpuno slobodan osim obveznoga odlaska na aerodrom poslijepodne. Dok smo čekali ukrcavanje, susreli smo svoje kolege iz 4. a, 4. c i 4. k koji su sada započinjali svoju avanturu. Ostali su razredi putovali krajem ljeta – od 22. do 28. kolovoza.

Let je protekao sasvim mirno. U Zagrebu smo se svi još jednom pozdravili, a prepričavanje iskustava trajalo je do kasno

u noć i još nekoliko dana poslije. Svatko je ispričao nešto svoje, ali svi su se složili oko jednoga. Ovo nije bilo samo putovanje već i odrastanje, otkrivanje i stvaranje uspomena koje će nas pratiti do kraja srednje škole, dok budemo plivali u ispitima mature, ali i cijeli život poslije toga.



Kad smo jednom ušli, nismo izlazili



Spreme za trash party

Medicina kroz muške naočale

Zašto su žene desetljećima bile tek nesavršeni muškarci?

Piše: **Od testiranja lijekova isključivo na muškim pacijentima do ignoriranja kroničnih bolesti poput endometrioze, suvremena medicina suočava se s ozbiljnim naslijeđem rodne nejednakosti koje izravno ugrožava zdravlje žena**
Iva Dujić, 2.b

Poznajete li žene koje pate od migrena? Jeste li se ikada zapitali zašto propisani lijekovi kod njih često ne djeluju? Primjer mlade djevojke Anje Dujić, koja godinama vodi bitku s ovim problemom, zorno prikazuje stvarnost: injekcija *Propanolola* njezinu je prijatelju uklonila bol, no na nju nije imala nikakav utjecaj. Razlog je znanstveno porazan – taj je lijek testiran i prilagođen isključivo muškim pacijentima.

Povijesni propust: lijekovi nisu testirani na ženama

Tijekom čitave povijesti, muško tijelo uzimano je kao norma, a žene su tretirane kao *nesavršeni muškarci*. Šokantna je činjenica da se lijekovi sustavno nisu testirali na ženama sve do 1993. godine. Time je polovica svjetske populacije bila potpuno zanemarena u procesu razvoja medicine, a sve pod pretpostavkom da će ono što djeluje na muškarce, automatizmom djelovati i na žene.

Danas znamo da to nije istina. Hormonalni ciklusi drastično se razlikuju – dok muški traje 24 sata, ženski obuhvaća 28 dana. Fizička građa i metabolički procesi čine nas potpuno drukčijima, no medicinska praksa te razlike tek odnedavno počinje uvažavati.

Endometrioza – bolest koju su liječnici godinama ignorirali

Endometrioza, kronična bolest koja uzrokuje upale, ožiljke i neizdrživu bol, godinama je bila u sjeni medicinskog neznanja. Milijuni žena patili su bez dijagnoze jer su liječnici njihove tegobe olako pripisivali *uobičajenim menstrualnim bolovima*. Umjesto odgovarajuće pomoći, žene su često doživljavane kao teret, a njihova je bol normalizirana.

Čak i danas, kada se o endometriozi zna više, prioriteti su upitni. Živimo u svijetu gdje se ženski problemi često rješavaju kontracepcijskim pilulama koje nose teške nuspojave za mentalno i fizičko zdravlje, a s druge se strane ulažu golemi napori u istraživanje muške ćelavosti ili pak u razvoj muške kontracepcije koja bi trebala biti potpuno lišena nuspojava.

Sigurnost koja nije krojena za žene

Problem nadilazi same bočice lijekova. On se proteže i na sigurnosne standarde, poput lutaka za testiranje sudara u automobilima ili onih za vježbanje prve pomoći. Većina je modelirana prema muškoj građi, zbog čega muškarci statistički imaju veće šanse za preživljavanje nesreća. Sigurnosni pojasevi i sustavi zaštite jednostavno nisu dizajnirani za žensko tijelo.

Vrijeme je za promjenu sustava

Mizoginija je tijekom povijesti ostala duboko uklesana u temelje

našeg društva, pa tako i u medicinu. Iako živimo u svijetu u kojem deklarativno vlada jednakost, praksa pokazuje suprotno. Medicina se mora prestati vrtjeti isključivo oko muškog tijela.

Zbog zdravije budućnosti svih žena i generacija kćeri koje dolaze, nužno je potaknuti promjene. Žensko tijelo nije anomalija – ono zaslužuje medicinu prilagođenu svojim potrebama.



Izradila Iva Dujić

Podli marketinški trikovi

Piše:
Karolina Budimir, 3.b

'There's a sucker born every minute' – ova izjava simbolično opisuje lakovjernost ljudi koja je temelj Barnum efekta – prihvaćanje općih tvrdnji kao da govore o nama

U današnjem svijetu velik broj ljudi precjenjuje općenite i nejasne opise osobnosti misleći da su specifični i točni za njih. Primjerice, pojedinci koji vjeruju u horoskop, često informacije koje pročitaju o svom horoskopskom znaku smatraju točnima. Isti se fenomen ponavlja pri ispunjavanju različitih kvizova i upitnika ličnosti. Pri ispunjavanju upitnika *Kakav si prijatelj?* koji se može pronaći na društvenim mrežama ili u popularnim časopisima, korisnici nerijetko dobiju rezultate s kojima se poistovjećuju. Ovo su neke od najčešćih situacija u kojima je lako uočljiv Barnum efekt u zajednici.

Što je Barnum efekt?

Barnum efekt, poznat i kao Forerov efekt, sklonost je ljudi da prihvate nejasne, općenite, najčešće pozitivne, tvrdnje o svojim osobinama ličnosti misleći da su jedinstvene za njih, iako su istinite za većinu ljudi. Barnum efekt najčešće se koristi u horoskopu, astrologiji, proricanju, testovima osobnosti, marketingu... Učinak efekta pojačava se kad su poruke pretežito afirmativne, kad pojedinac vjeruje autoritetu koji ih isporučuje te kad izgledaju personalizirano — to je

tipičan obrazac kognitivne pristranosti koji potiče lakovjernost. Poruke su formulirane tako da zvuče intimno i točno o meni, iako jednako pogađaju veoma široku publiku.

Utjecaj Barnum efekta na marketing

U današnjem je svijetu užurbanog marketinga Barnum efekt postao moćan alat za privlačenje pažnje potrošača te za utjecaj na njihovo ponašanje. Digitalne tvrtke poput Netflix, About you i Zare koriste značajku *prilagođeno za vas* koja daje iluziju prilagođenog proizvoda. Međutim, te se značajke temelje na opširnijim statističkim podacima i praćenju aktivnosti potrošača. Ljudi ne žele poslovati s tvrtkama, već s ljudima. Dakle, što se kupac više osjeća kao da komunicira s čovjekom, a ne s poslovnim subjektom, to bolje. Stoga, važno je da brendovi budu autentični te da svojim potrošačima pruže osjećaj kao da osobno komuniciraju s njima. To povećava odanost kupaca, a odanost i zadržavanje kupaca ključne su stavke u marketinškim tvrtkama — to znači veliku zaradu, a stalni kupci isplativiji su od stalnog dobivanja novih.

Problematika Barnum efekta

Barnum efekt značajan je problem

današnjice jer je svijet zasićen reklamama koje svakodnevno oblikuju naše odluke te slabe kritičko promišljanje. Prvenstveno, marketing se često oslanja na ovaj efekt; općenite i pretežito pozitivne tvrdnje formulirane su tako da zvuče osobno i točno za pojedinca, što potiče potrošače na kupnju i otvara prostor manipulaciji percepcijom. Dugotrajna izloženost takvim porukama čini nas podložnijima kognitivnim pristranostima u prosudbi. Neka istraživanja upućuju da osobe s povišenom anksioznošću i izraženijim sklonostima pristranostima lakše prihvaćaju generičke tvrdnje kao istinite te teže razlikuju lažne od stvarnih vijesti.

Drugim riječima, Barnum efekt nije samo marketinški trik, nego i širi problem informacijskog okruženja u kojem stanovništvo postaje lakovjernije ako ne gradi naviku provjere i sumnje. Mnogi nisu ni svjesni koliko se često susreću s Barnum efektom i koliki utjecaj ima na odluke pojedinca. Cilj je podizanje svijesti o ovoj pojavi i upozoravanje na njezine posljedice. Naglašava se važnost kritičkog razmišljanja, samostalnog prosuđivanja informacija, oslanjanja na provjerljive izvore te osvještavanje vlastitih kognitivnih pristranosti. U konačnici, znanje i medijska pismenost najbolja su zaštita i ključno oružje za donošenje boljih, informiranih odluka.



Barnum efekt - Karolina Budimir

Razgovor s Teom Tulić o romanu *Strvinari starog svijeta*

Sanjariti je važno - to je nešto što sebi trebamo pokloniti

Piše:
Kiara Lovrek, 2. a

Tea Tulić nagrađivana je i prevođena prozaistica, članica književnih žirija, povremena književna urednica te voditeljica radionica pisanja. Ugostili smo je u školskoj knjižnici u travnju 2025. te razgovarali s njome o njezinu zadnjem romanu

Vaš roman *Strvinari starog svijeta* dobio je mnoge nagrade. Koliko su Vam značile, za Vas osobno, ali i za vidljivost na književnoj sceni?

Puno su mi značile. Prisutna sam na književnoj sceni duže vrijeme, moja je prva, također nagrađena knjiga, *Kosa posvuda*, prevedena na nekoliko stranih jezika i konkurirala je za dvije britanske nagrade. Međutim, T-portalova nagrada omogućila mi je veći proboj u medije i približila mainstream publici koja možda prije nije čula za mene. Nagrada mi je donijela puno angažmana, stalno sam na putu, zaista mi je otvorila mnoge poslovne prilike. Moj se otac uvijek brinuo hoću li moći živjeti ovako, jer nisam na redovnoj plaći, ali drago mi je što sam izabrala ovaj put, može se (skromno) živjeti od književnoga rada, samo treba sjesti i raditi, raditi, raditi na sve strane.

Naslov nije privlačan na prvu – riječ *strvinari* djeluje odbojno – ali ipak nas potiče da otkrijemo njegovo dublje značenje. U jednome ste intervjuu rekli kako ljudi u gradu ne vole ptice jer ih povezuju s neredom, ali i da Vam je prirodno portretirati ljude kao ptice. Je li razlog tomu što mi zapravo zavidimo pticama jer mogu letjeti? Ili jer s njima imamo nešto zajedničko?

Ptice su socijalne životinje, funkcioniraju u jatu, baš kao i čovjek u društvu. Inače imam *sweet spot* za svako živo biće na koje ljudi ružno gledaju. Golubovi, na primjer, nisu prljave životinje – možda nama rade nered, ali sami po sebi nisu prljavi, puno se kupaju i uređuju. Tako je i sa strvinarima. Kada za nekoga kažemo da je *lešinar*, želimo reći da je grozna osoba, no te životinje zapravo nisu takve. Imala sam priliku na Cresu upoznati bjeloglavoga supa, i shvatila sam koliko su divni: oni ne napadaju, oni čekaju sa strane da neka ovca odradi svoje; kad umre, sup dođe, nahrani se njome i život se nastavlja. Ovo je bio moj pokušaj da strvinare prikažem u boljem svjetlu.

Što se tiče ptica općenito – da, uvijek sam im zavidjela. Često sanjam da letim, i to uvijek bude lijepo, prirodno i kontrolirano – ja u snu znam letjeti – ali kad se probudim, plače mi se od muke jer to nije bilo stvarno, smatram to nepravednim, budem čak i ljuta.

Mrtvi navigaju žive i ispravljaju im karte

Ispisala sam iz romana rečenicu: *Mrtvi koji još nisu pali u zaborav u rukama drže šestare, ispravljaju karte. Kako to mrtvi ispravljaju naše još neprohodane putove i utječu na nas?*

U romanu postoje dvije mrtve duše, likovi za koje nije sigurno postoje li ili ih je moja junakinja izmaštala. To su likovi njezine pokojne majke i prijateljice. Jer više nema žena u svojem životu, moja junakinja komunicira s pokojnima, a zapravo – sama

sa sobom. Kada sam tek počela pisati roman, imala sam samo njih dvije, likove umrlih žena; žive ljude tek sam im kasnije dodijelila. Ispravljanje karata šestarima stari je način navigiranja kojim su se pomorci koristili dok su *tukli more*, odnosno plovili. Tu sam uvela rečenicu da mrtvi *navigaju* žive i ispravljaju im karte. To jest metafora, ali je donekle i činjenica. Umrli ljudi na neki način uvijek ostaju s nama, mi, na primjer, pokušavamo dokučiti što bi nam oni savjetovali da su živi – u tom smislu upravljaju našim životom, utječu na naše živote iako ih više nema.

Mačka je još jedna važna životinja u ovome romanu. *Sjetila sam se rečenice iz Desničina romana: Tako biva uvijek kada nešto nestane: za njim ostane praznina onakvog oblika i onakvih crta lica kakvog je bilo ono što je nestalo. Pokušava li mačka glavnoj junakinji popuniti prazninu osoba bez kojih je ostala?*



Uvijek ugodna atmosfera naše knjižnice



Nisam to tako zamislila, ali sviđa mi se interpretacija, možda sam to učinila na podsvjesnoj razini. Mačka svakako osigurava nježnost u kući i osjećaj intime, one su vrlo majčinska bića, ja ih tako doživljavam, kao ultimativne majke. Moja junakinja nema živu majku, ali ima mačku Guzanu, možda s njom i kompenzira nedostatak majke. Guzana je inače jedina stvarna junakinja, dijelim dom s njom i tepam joj da je ona prava literarna zvijezda.

U kontekstu Guzane pojavljuje se i vrlo snažna sintagma ravnoteža moći. Čini li Vam se da je u životu sve pitanje ravnoteže moći?

Odrasla sam u obitelji s četvero djece, tako da je ravnoteža, osjećaj za ravnotežu među nama uvijek bio prisutan. S osjećajem moći upoznala sam se nešto kasnije, i zaključila da se ne mogu njome hraniti u životu, grozan mi je osjećaj imanja moći nad bilo kime. Osjećaj moći mora se neprestano obnavljati i održavati, a to čovjeka otuđuje, emocionalno ga sakati, pretvara ga u roba. Ravnoteža je bitna u svemu.

Treba biti fleksibilan prema svojim snovima

Glavna junakinja šeće se iz sadašnjosti u prošlost. U jednome trenutku izgovara

rečenicu: A grad je zapravo uvijek bio mali, samo su naši snovi bili veći od njega. Što se to dogodi da nam snovi postanu manji?

Život. Zato mislim da je sanjarenje vrlo važno, bez obzira na to koliko godina imamo. Ne treba se lišiti snova, čak i ako smo svjesni da se neki od njih neće ostvariti, uvijek je lijepo se pokloniti snove. Tako negujemo prijateljstvo s vlastitim bićem. Moj san bio je da u životu pišem, ali u nekome sam ga trenutku samoj sebi ukinula jer mi je cijeli svijet govorio da to nije nikakvo zanimanje. Zato sam i prvotno upisala Ekonomski fakultet i krenula u drugome smjeru, ali pisanje mi se vratilo u život na neobičan način, nisam se tome tad ni nadala. Možda nam život neće uvijek dati sve što želimo, možda neće biti onako kako smo mi to zamislili, ali u konačnici, nešto od toga će se i ostvariti, možda i kada se već razvijemo u nekome drugom smjeru, kada već odustanemo od svoga sna. Treba biti fleksibilan prema svojim snovima!

Očevi raspetljavaju zapetljano u našem životu

Rečenica Gledam ga kako raspetljava, čitav život raspetljava. Vezice na mojim cipelama, moju kosu, žice po stanu,

staklene zvončice. sugerira da je otac važan upravo zato što rješava probleme koji se djeci čine nerješivima. Je li, osobito kćerima, zato teško ostati bez te figure?

Ono što je u romanu preneseno iz moga života jest odnos oca i kćeri, pun brige i nježnosti. Imala sam sreću imati vrlo zainteresiranoga oca, upućenoga u moj život. Mogla sam s njime o svemu razgovarati. On je bio intelektualni tip, majka je bila ta koja je mijenjala žarulje, bojala zidove... Otac je bio više za druge stvari, on me je kupao kao bebu, a kasnije savjetovao kad god mi je to trebalo. Odgajao me da budem samostalna, da samostalno mislim. Meni on nedostaje kao izvor topline, kao glas razuma, kao čovjek, ne kao netko tko rješava moje probleme.

Na početku romana otac se brine za kćer kada dobiva prvu menstruaciju, a na kraju ona za njega kada postane dementan i gađa je vlastitim izmetom. Jesu li te dvije scene povezane?

Namjerno sam to tako napravila, vodim brigu o tome da knjigu zaokružim što više mogu. Malo sam se plašila kako će ljudi reagirati na to, osobito na tu drugu scenu, koja je čisti naturalizam, ali upravo to je život, zar ne?

Modularna nastava

Učenje temeljeno na radu

Piše:
Dora Smolković, 1.m

Ove školske godine, 2025./2026. u četverogodišnjim strukovnim programima započela je provedba novoga obrazovnog modela - modularna nastava. Ova značajna promjena donijela je drukčiju organizaciju nastave, novi raspored radi s povećanom satnicom te drukčiji pristup učenju i poučavanju. Temelji se na povezivanju teorije i prakse koje se odvija u posebnim modulima umjesto klasičnih predmeta

Umjesto da učenici cijelu godinu prate teorijske sadržaje koji su često odvojeni od prakse, nastava je sada organizirana u modulima koji povezuju srodna područja i vještine. Ovakav pristup omogućuje koncentraciju na specifične kompetencije unutar kraćih vremenskih razdoblja, čime se izbjegava rascjepkanost gradiva i preopterećenost velikim brojem paralelnih predmeta.

Smisao je ove reforme učenje temeljeno na radu, što znači da se teorijska znanja odmah primjenjuju u praktičnim zadacima ili simuliranim radnim procesima. Učenicima je ujedno pružena veća autonomija pomoću sustava izbornosti, gdje sami mogu birati određene module prema vlastitim interesima i potrebama lokalnog tržišta rada. Ocjenjivanje je također doživjelo promjenu te je sada primarno usmjereno na provjeru praktične osposobljenosti i rješavanje konkretnih problema, čime se osigurava da maturanti po završetku školovanja posjeduju konkretne, mjerljive vještine potrebne suvremenom gospodarstvu.

Što donosi novi kurikulum?

Prema novome, modularnome kurikulumu četverogodišnjega strukovnog obrazovanja (razina 4.2.) učenice Hrvatski jezik imaju četiri nastavna sata u tjednu, što na godišnjoj razini iznosi 140 sati nastave iz predmeta koji se održavaju četiri nastavna sata u tjednu. Nadalje, izmijenjen je i postotak zastupljenosti određenih elemenata u predmetu, pa tako zastupljenost elementa Hrvatski jezik i komunikacija iznosi 45 – 50 %, Književnost i stvaralaštvo iznosi 35 – 40 %, a Kultura i mediji 10 – 20 %. U Hrvatskome jeziku najveću zastupljenost ima element Hrvatski jezik i komunikacija, što je razlika u odnosu na prethodni kurikulum na razini 4.2. Uz to, u književnosti je umanjen broj ukupnih lektirnih djela, kao i ukupan broj obveznih književnih tekstova za cjelovito čitanje, a veća je sloboda dana nastavnicima i učenicima za izbor preostalih lektirnih djela za cjelovito čitanje.

Jednake su promjene i u predmetima Matematika, Kemija te Fizika, gdje je

povećana ukupna satnica za svaki nastavni predmet u nastavnoj godini na razini cjelovitoga četverogodišnjega strukovnog obrazovanja (bez obzira na program koji učenik pohađa). Povećanje satnice iz spomenutih predmeta doprinijelo je većemu broju sati potrebnih za vježbu određenih zadataka, ali i praktičnu primjenu stečenoga znanja u određenoj struci. Tako su predmeti Fizika i Kemija



Praktičnim se radom najbolje uči

promijenili svoje nazive u Kemija u struci te Fizika u struci jer im se ishodi učenja temelje na temama i kompetencijama specifičnima za određenu struku. Za razliku od kurikuluma iz 2019. godine, gdje su predmeti imali pojedinačne ishode unutar kurikuluma, u 2025. to se promijenilo pa se ishodi za svaki predmet ugrađuju u nove module vezane uz struku i zanimanje. Uz to, standardizirana je satnica za svaki strukovni program, a cilj je cjelovite reforme osigurati učenicima jednake mogućnosti za polaganje državne mature iz osnovnih predmeta, kao i kompetitivnost na tržištu rada u određenoj struci.

Iskustva iz prve ruke

Učenici prvih razreda programa kozmetičar, kao i kemijski tehničar primijetili su povećan broj nastavnih sati općeobrazovnih predmeta poput Matematike, Hrvatskoga jezika, Fizike i Kemije, ali i stručnoga predmeta Kozmetika.

Prema riječima učenica 1.M razreda (program kozmetičar), zasad im se ne sviđa povećan broj sati iz Matematike, Fizike i Kemije, kao ni dugotrajni boravak u školi jer često imaju nastavu do osmoga ili čak devetoga sata. To im je jedna od negativnijih strana modularne nastave jer većina učenica putuje iz udaljenijih mjesta te nerijetko mijenjaju i do tri prijevozna sredstva tijekom putovanja prema školi.

S druge strane, učenice ističu kako im se iznimno sviđaju nastavni sati modula *Uvod u kozmetičku njegu*. Modul obuhvaća teorijski i praktični dio. U teorijskome dijelu ovoga modula učenice uče o građi i funkcijama ljudskoga tijela – koža, kosti i mišići, a praktični se dio nastave odvija u školskim salonima. Tamo su dosada svladale površinsko čišćenje lica, piling lica te masažu ruku. Važno je napomenuti da učenice ponedjeljkom nemaju klasičnu nastavu u školi, već odlaze u izabrane salone gdje odrađuju praktični dio učenja temeljenoga na radu, pri čemu se susreću s klijentima te stječu vrijedno iskustvo rada u stvarnome okruženju.

Modularna nastava nije novost samo za učenike, nego i za nastavnike. Razgovarali smo i s nekoliko nastavnika koji su istaknuli kako je novi program drukčije strukturiran i temelji se na modulima, odnosno skupovima ishoda učenja. Naglasili su kako je redosljed nastavnih sadržaja promijenjen te da i oni sami, zajedno s učenicima, prolaze proces prilagodbe i učenja.

Unatoč početnim izazovima i prilagodbi (koja i dalje traje jer se moduli mijenjaju), modularna je nastava u škole stigla kao pravo osvježanje. Očekuje se da će ovakav oblik nastave doprinijeti kvalitetnijemu povezivanju teorijskih znanja i praktičnih vještina te boljej pripremi učenika za nastavak obrazovanja i buduće profesionalne izazove.

Serija koja je obilježila odrastanje cijele generacije

Je li *Stranger Things* dobio završetak kakav je zaslužio?

Piše:
Tija Gregec, 2.b

Ove godine završila je jedna od najpopularnijih serija današnjice – *Stranger Things*. Smještena u 1980-e, ova američka serija uspješno spaja znanstvenu fantastiku i horor te pričom o skupini prijatelja iz Hawkinsa vodi gledatelje u svijet misterija, paralelnih stvarnosti i neobičnih moći. Potraga za nestalim dječakom postupno se pretvara u borbu protiv čudovišta iz mračnoga paralelnog svijeta poznatog kao Upside Down, a posebnu pažnju gledatelja od samog početka privlači djevojčica Eleven, čije su nadnaravne sposobnosti ključ opstanka cijele skupine

Prva sezona emitirana je 2016. godine i gotovo je odmah postala globalni fenomen. Uslijedile su druga, treća i četvrta sezona, a krajem 2025. godine izašla je i peta – ujedno i posljednja. Od trenutka kada sam pogledala prvu epizodu, *Stranger Things* postala je jedna od mojih najdražih serija. Gledala sam je od samog početka, povezala se s likovima i s uzbuđenjem godinama iščekivala svaku novu sezonu. Danas, kada je sve završilo, nedostaje mi onaj poseban osjećaj iščekivanja i napetosti.

Posebno se sjećam gledanja četvrte sezone s prijateljima i sestrom. Od tada smo s nestrpljenjem čekali petu sezonu i smišljali razne teorije o tome kako će serija završiti i koji će likovi doživjeti svoj kraj. Iako smo mnogo toga predviđeli, upravo je to ono što me na kraju i razočaralo. Završetak u kojem se Eleven žrtvuje da bi spasila ostale djelovao mi je previše očekivano i pomalo klišeizirano za seriju koja je do tada bila hrabra, maštovita i puna iznenađenja.

Ponekad priče ne završe onako kako bismo mi to željeli

Iako je peta sezona započela snažno, napeto i uzbudljivo – baš kao i prethodne – pred sam kraj nešto se izgubilo. U pojedinim trenucima imala sam osjećaj kao da gledam neku drugu seriju: manje napetu, predvidljiviju i emocionalno slabiju. Umjesto osjećaja zaokruženosti, ostao je dojam nedorečenosti i praznine, kao da priča nije do kraja ispričana.

Ipak, nisu sve priče stvorene da završe onako kako bismo mi željeli. Unatoč razočaranju završetkom, *Stranger Things* za mene ostaje serija uz koju sam odrastala – puna uzbuđenja, napetosti, prijateljstva i mašte. Vjerojatno ću je ponovno gledati od početka, s istim oduševljenjem kao i prvi put, iako ću možda sljedeći put preskočiti posljednju sezonu, ostavljajući priču otvorenom – baš onako kako mi se čini da joj više pristaje.



Godinama smo predviđali događaje u seriji

Od videoigre do stvarnosti

Može li nas gljivica iz serije *The Last of Us* doista pretvoriti u zombije?

Piše:
Tija Gregec, 2.b

Popularna serija prikazuje distopijsku viziju svijeta uništenoga mutiranim kordicepsom, a znanstvenici upozoravaju kako globalno zatopljenje polako ruši prirodne barijere koje nas štite od ove parazitske gljivice

Postapokaliptični svjetovi i zombi apokalipse popularne su teme u distopijskim filmovima i serijama. Takvih naslova je mnogo, no niti jedan nije kao *The Last of Us*. Ova iznimno popularna serija, nastala prema istoimenoj videoigri, prati živote glavnih likova u svijetu uništenom katastrofom. Iako se na prvi pogled može činiti kao još jedna uobičajena priča o zombijima, ona donosi radikalno drukčiji pristup.

Za razliku od mnogih drugih serija gdje su uzročnici virusi, ovdje je apokalipsu izazvala gljivica. *Cordyceps* (kordiceps) je mutirao i, umjesto insekata, počeo napadati ljude. Zaraženi gube kontrolu nad tijelom, postaju brži, nasilniji i ne osjećaju bol. Njihova jedina uloga postaje širenje zaraze. Iako se zombiji smatraju fantastičnim bićima, ova serija nas tjera na pitanje: *Što ako oni nisu u potpunosti izmišljeni?*

Stvarna prijetnja iz prirode

U prirodi doista postoje gljivice kordiceps. One trenutačno napadaju isključivo kukce

(najčešće mrave) i druge gljivice. Kordiceps ulazi u njihovo tijelo, ispušta kemikalije kojima preuzima kontrolu nad živčanim sustavom i proždire organe dok domaćin ne umre. Iz tijela tada izrasta nova gljiva koja širi spore na nove žrtve. U prirodi, dakle, kordiceps funkcionira gotovo identično kao u seriji.

Glavna razlika je u tome što kordiceps trenutačno ne može preživjeti u čovjeku. Naša je tjelesna temperatura previsoka za njega. Ova je gljivica nekada mogla izdržati temperaturu do maksimalno 30 °C, ali znanstvena istraživanja pokazuju zabrinjavajući trend.

Utjecaj globalnog zatopljenja

Zbog globalnog zatopljenja, kordiceps postaje sve otporniji na visoke temperature. U posljednjih nekoliko godina zabilježeno je da neki sojevi mogu izdržati i do 34 °C, što je opasno blizu ljudskoj tjelesnoj temperaturi. Ako se ovaj trend nastavi, gljivica bi jednog dana mogla mutirati dovoljno da preživi u ljudskom tijelu.

Iako ne znamo točno kako bi takva infekcija utjecala na čovjeka, scenarij iz *The Last of Us* služi nam kao upozorenje. Možda nas ne bi pretvorila u identične zombije iz serije, ali nas podsjeća da naši postupci prema prirodi imaju znatno veći utjecaj na naše živote nego što mislimo.

Svijet u apokalipsi izazvanoj kordicepsom detaljno je prikazan u seriji, koja nije samo zabava, već i priča koja nas tjera da razmislimo o svijetu u kojem živimo i onome kakav bismo mogli stvoriti. Ako vas zanima kako bi to točno izgledalo, pogledajte seriju i saznajte sami.



Kordiceps gljivice napadaju mrave

U seriji gljivica napada ljude



Učenice zagrebačke škole osmislile prvu samonivelirajuću perilicu rublja

Zbogom buci u kupaonici

Piše:
Petra Šimić, 3.b

Priska Pia Pristaš i Franka Ramušćak, učenice Prirodoslovne škole Vladimira Preloga, riješile su problem koji desetljećima muči kućanstva – bučne i nestabilne perilice koje 'šeću' po kupaonici

Svi poznajemo taj zvuk: u trenutku kada perilica rublja krene u centrifugu, cijela kupaonica počinje podrhtavati, a uređaj se opasno naginje ili čak *putuje* prostorijom. Zvuk je gotovo uvijek isti – neravan pod i loše podešene nožice. No, zahvaljujući inovativnosti dviju mladih Zagrepčanki, taj bi problem uskoro mogao postati prošlost.

Inovacija iz školske klupe

Učenice Priska Pia Pristaš i Franka Ramušćak, pod vodstvom mentora Ivane Major Šomodić i Nikole Hadži-Veljkovića, razvile su projekt *Prototip samonivelirajuće perilice rublja*. Za svoju ideju osvojile su zlatnu medalju za inovaciju na 23. međunarodnoj izložbi inovacija ARCA. Naime, umjesto mučnog klečanja na podu i ručnog okretanja nožica dok se ne postigne ravnoteža, njihova perilica taj posao odraduje potpuno sama.

Cilj nam je bio stvoriti sustav koji će automatski prepoznati neravninu i prilagoditi se podlozi, čime se smanjuju vibracije, buka i trošenje samog uređaja, stoji u opisu projekta.

Kako radi mozak ove perilice?

Srce ovog inovativnog mehanizma je Arduino mikrokontroler koji upravlja četirima snažnim motorima (iskorišteni su motori za brisače automobila). Svaka nožica perilice opremljena je navojnim mehanizmom. Kada senzori detektiraju da perilica nije u vodoravnom položaju, Arduino šalje signal motorima koji precizno odvijaju ili zavijaju nožice.

Poseban detalj su kugle na dnu nožica koje smanjuju trenje i omogućuju glatku prilagodbu na bilo kojoj površini. Dok se nožice pomiču, osnovna konstrukcija perilice ostaje mirna, sve dok sustav ne *javi* da je postignuta savršena nula.

Od nacрта do varenja

Put do gotovog prototipa nije bio samo teorijski. Djevojke su zasukale rukave i prošle cijeli proces metalske obrade. Uz stručnu pomoć tvrtke Machinery Way, koja im je otvorila vrata svoje radionice, učenice su koristile tračne pile, stupne bušilice i aparate za varenje. Svaki je metalni dio nakon

rezanja dodatno obrađen turpijom da bi sve savršeno naleglo na svoje mjesto.

Tehnologija budućnosti u svakom domu?

Iako je fokus bio na perilici rublja, ovaj je mehanizam primjenjiv na bilo koji teški uređaj koji zahtijeva stabilnost – od hladnjaka do industrijskih strojeva. Franklin i Priskin projekt dokaz je da se uz dobru ideju, mentorstvo i podršku industrije, rješenja za svakodnevne probleme mogu roditi upravo u školskim laboratorijima.

Sljedeći put kada čujete svoju perilicu kako lupa, sjetite se da rješenje već postoji – i dolazi iz ruku kreativnih srednjoškolki!



Čestitamo!

ARCA

INTERNATIONAL EXHIBITION OF INNOVATION

Posjet znanstvenica PŠVP-u

Težite svojim ciljevima, ali pritom nemojte zaboraviti **uživati**

Piše:
Marta Štimac, 3.b

Nauš su školu posjetile četiri hrvatske znanstvenice koje su pričale o svojim životnim putovanjima prema znanstvenoj karijeri. Okrugli stol organizirali su voditelji projekta, nastavnici Valentina Kukas, Gordana Majstorović, Nina Mihoci i Željko Krstanac te učenici 4. B i 1. D razreda. Tijekom rasprave naglašena je važnost doprinosa žena u znanstvenim disciplinama te poticanja mladih, posebno djevojaka, na karijeru u STEM području. Njihove su priče nadahnule učenike da dublje promisle o svojoj budućnosti u obrazovanju

U posjet našoj školi došle su 11. veljače 2025. četiri hrvatske znanstvenice, dr. sc. Jelena Godrijan, dr. sc. Martina Pavlek, dr. sc. Nataša Šijaković Vujičić te dr. sc. Nives Galić. Povodom obilježavanja Međunarodnog dana djevojaka i žena u znanosti željele su podijeliti svoja iskustva te potaknuti učenice ove škole da razmotre studiranje u STEM područjima. Naime, znanstvenice su održale prezentacije prikazujući svoj put od osnovne i srednje škole pa sve do fakulteta i diplomiranja te zapošljavanja u znanstvenom području. Time su pokazale da je uz trud i dobru volju sve moguće. Također su predstavile i svoje znanstvene radove i projekte koje razvijaju da bi pridonijele znanosti i učinile ovaj svijet boljim mjestom.

Dr. sc. Martina Pavlek

Prva znanstvenica koja je predstavljala svoj životopis bila je dr. sc. Martina Pavlek, diplomirana inženjerka biologije. Sa završenim PMF-om i poslijediplomskim studijem molekularne bioznanosti prvenstveno se bavila istraživanjem špiljske faune na krškim područjima RH, a posebno je proučavala pauke iz potporodice *Rhodinae*. Trenutno radi na institutu Ruđer Bošković te je od 2003. godine članica Hrvatskog biospeleološkog društva.

Dr. sc. Nives Galić

Znanstvenu je priču zatim nastavila prof. dr. sc. Nives Galić, diplomirana kemičarka te redovita profesorica u trajnom izboru sa završenim doktoratom na PMF-u 1999. godine. Profesorica Galić prvenstveno se bavi strukturnom analizom spojeva u čvrstom stanju i u otopini primjenjujući analitičke tehnike spektrofotometrije, spektrometrije masa itd., a u novije se vrijeme bavi razvojem kromatografskih metoda za analizu farmaceutika te poboljšanjem topljivosti slabo topljivih lijekova.

Dr. sc. Jelena Godrijan

Zatim nam je svoj životopis predstavila dr. sc. Jelena Godrijan, doktorica studija oceanologije na Geološkom odsjeku. Nakon što je 2005. godine na PMF-u završila ekologiju na biološkom odsjeku, 2015. godine završila je interdisciplinarni doktorski studij oceanologije te se počela zanimati za nanofitoplanktone te bioraznolikost Jadrana. Trenutno radi na institutu Ruđer Bošković te se u svojim daljnjim istraživanjima bavi istraživanjem kokolitoforida, eukariotskim planktonskim algama te istraživanjem dinamike fitoplanktona u obalnim vodama SI Jadrana.

Dr. sc. Nataša Šijaković Vujičić

Znanstvenu je priču zaključila dr. sc. Nataša Šijaković Vujičić, diplomirana inženjerka i doktorica kemije specijalizirana u organskoj kemiji. Nakon završenog PMF-a 2010. godine, objavila je doktorsku disertaciju na temu sinteze i primjene kiralnih bisoksalamidnih gelatora. Njeno se cijelo područje rada i

istraživanja koncipira oko sinteze gelatora za prehrambenu industriju te je tako stvorila suradnju s Podravkom d.d. Svojim je radom Šijaković Vujičić uvelike pridonijela poboljšanju hrvatskih prehrambenih proizvoda tako što je zamijenila palminu masti u kompleksnim prehrambenim uzorcima.

Nakon nadahnutih predavanja, znanstvenice su učenicima PŠVP-a uputile nekoliko riječi mudrosti: *Vi ste tu u srednjoj školi i stječete određena znanja. Trudite se dalje u životu da se zaista usmjerite u nekom smjeru u kojem ćete dobiti kompetencije od kojih ćete moći živjeti, ali i u kojima ćete uživati u životu. Osobni rast i razvoj izuzetno je važan, ali morate imati i fokus... morate imati neki cilj – to je cilj koji si zacrtate i težite njemu. Ali nemojte pritom zaboraviti živjeti! Živite i uživajte u životu, ali radite ono što volite.*

Nakon ovoga predavanja napokon imamo odgovor na pitanje: *Treba li uživati u svojem poslu?* Odgovor je da, treba, jer ako radimo nešto što ne volimo, onda nikada nećemo biti dobri u tomu.



Dr. sc. Martina Pavlek proučava pauke

Neke poznate znanstvenice i njihove priče

Emmy Noether (1882. -1935.)

- jedna od najtalentiranijih matematičarki svih vremena
- Noetherin teorem – svaka je simetrija povezana s nekim zakonom očuvanja

Hedy Lamarr (1914. -2000.)

- inovatorica i glumica
- patent upravljanja torpeda izmjenjivim frekvencijama u suradnji s Antheilom
- temelji Wi-Fi-ja
- međunarodni dan izumitelja na njezin rođendan, 9.11.

Katherine Johnson (1918. -2020.)

- američka matematičarka
- radila za NASA-u
- njezini precizni izračuni bili su ključni za projekt Mercury letova s posadom, pridonijela programu Space Shuttle...
- poznata kao ljudsko računalo

Maria Skłodowska-Curie (1867. -1934.)

- prva žena koja je dobila Nobelovu nagradu, prva osoba koja je dobila dvije Nobelove nagrade
- 1903. iz fizike iz radioaktivnosti
- 1911. iz kemije za otkriće radija i polonija

Vera Johanides (1917. -2000.)

- utemeljiteljica biotehnologije u Hrvatskoj
- pokrenula prvi studij biotehnologije na ovim prostorima
- redovna profesorica industrijske mikrobiologije i biokemijskog inženjerstva

Chien-Shiung Wu (1912. -1997.)

- kinesko-američka eksperimentalna fizičarka elementarnih čestica
- surađivala s Robertom Oppenheimerom na Projektu Manhattan
- proučavala beta-raspad → iznimna važnost za razvoj fizike elementarnih čestica

Jelena Krmpotić-Nemanić (1921. -2008.)

- hrvatska liječnica, akademkinja, profesorica anatomije
- neuroanatomija: otkrila zavijene režnjiće u malome mozgu
- nove spoznaje o nastanku govora
- autorica Anatomije čovjeka

Edith Clarke (1883. -1959.)

- inženjerka elektrotehnike i prva profesorica elektrotehnike u SAD-u
- grafički kalkulator, modeliranje električne mreže

Projekt: Likovi u meni

U meni je bol što se **ne vidi**, ovo su tek znaci i odijelo tuge

Pišu: Henrieta Barbarić, prof. i Lucija Pušić, 2.c

Kad bismo u internetski preglednik upisali pojmove povezane s lektinom, uz kratke sadržaje, brzo bismo naišli i na čitavu lavinu prigovora nastavnika i roditelja, a zaključak je uglavnom isti: djeca i mladi čitaju sve rjeđe – a nerijetko uopće ne čitaju. U svijetu u kojemu je gotovo sve dostupno jednim klikom ili dodiranjem ekrana, nije čudno da je sjesti nasuprot mrtvome slovu na papiru i zadržati pažnju dulje od trajanja jednoga 'reelsa' za mnoge postalo pravi izazov

Lektira i mentalno zdravlje

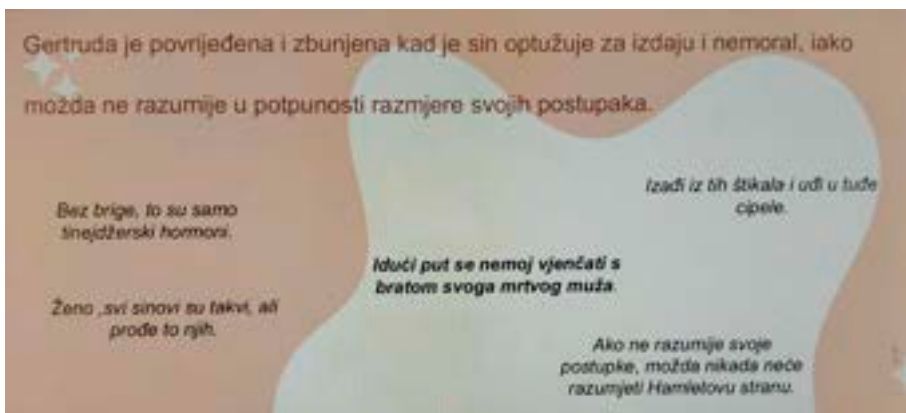
Ne iznenađuje što se reformama i novim pristupima obradi lektire stalno traži način kako preokrenuti negativan trend. Svoj su doprinos u školskoj godini 2025./2026. odlučile dati i profesorice Hrvatskoga jezika Prirodoslovne škole Vladimira Preloga, Lana Rušnov Perić i Svjetlana Štampar.

U suradnji sa školskom socijalnom pedagoginjom Tihanom Mikičić osmislile su projekt *Likovi u meni* koji književnost povezuje s mentalnim zdravljem učenika. Polazište je kritičko promišljanje o djelima i likovima, a cilj jačanje socijalno-emocionalnih vještina, odnosno poticanje pozitivnoga mentalnog zdravlja – uz istodobno razvijanje čitateljskih navika. Projekt obuhvaća nekoliko različitih, ali povezanih aktivnosti koje će se provoditi tijekom cijele školske godine.

Razumijem Hamleta jer sam i sam u sukobu sa svima

Prvi dio projekta čine radionice tijekom obrade lektirnih djela. U radionici *Likovi u meni* učenici su Shakespeareovu tragediju Hamlet promatrali sa stajališta osobnih iskustava i poveznica s glavnim likovima, čime su vježbali i osnaživali empatiju.

Lako je osuditi Hamleta zbog neodlučnosti



Učenici su imali potrebu pomoći Gertrudi svojim savjetima

u osveti smrti vlastitoga oca – sve dok se ne pokušamo staviti u njegovu kožu.

Učenica Marta Gojević, preuzimajući ulogu Gertrude, Hamletove majke, zapisala je: *Moram s njime razgovarati o ovome i objasniti svoju stranu. Ne bih htjela zbog istoga događaja izgubiti i muža i sina.* Nije li poruka da se razgovorom može razriješiti većina sukoba – sjajan ishod čitanja ove stare tragedije? Ponekad nam je zaista potrebna osoba kojoj se možemo povjeriti i bez straha izreći što nas muči.

Učenica Petra Šimić, u ulozi Ofelije, piše o gubitku oca Polonija: *Ostavio me ovdje. Samu. Bez podrške, bez nekoga da me sluša...*

Razumjet će me jedino voda, kojoj ću izreći svoje osjećaje, a onda i dati život. Takva nas misao potiče na dublje promišljanje o tuđim emocijama koje nisu uvijek vidljive.

I sam Hamlet kaže: *U meni je bol što se ne vidi; ovo su tek znaci i odijelo tuge.* Empatija počinje stavom – možda ne razumijem sve, ali poštujem kako se osjećaš. Treba se pokušati staviti u tuđe cipele, prepoznati emocije i odgovoriti razumijevanjem – riječima i djelima. Kad shvatimo da nismo toliko različiti od književnih likova koji se kriju iza slova na papiru, od njih možemo puno naučiti – a možda i poželjeti češće provoditi vrijeme s knjigama (i to ne samo zbog odlične ocjene).

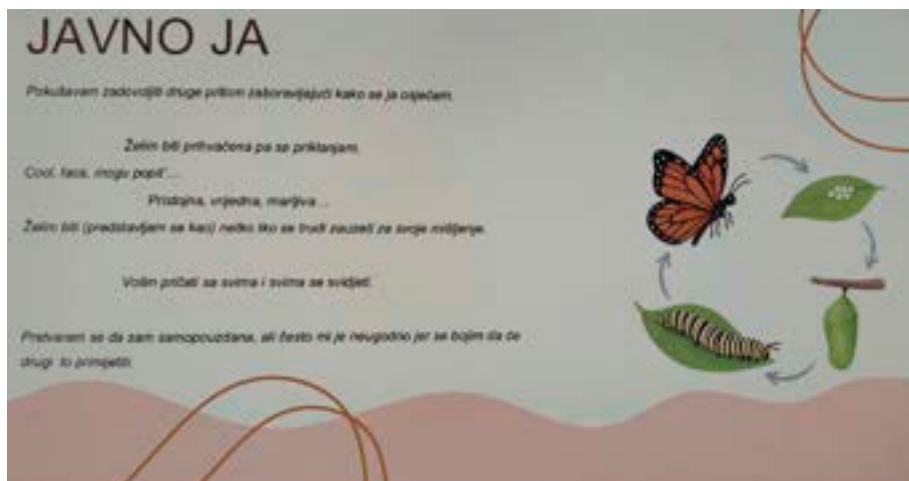
Autentičnost kao najteži dnevni zadatak

Na radionici *Likovi kao ogledala* učenici su obrađivali Kafkin Preobražaj. Promišljali su o razlici između privatnoga ja i javnoga ja te o tome jesmo li ponekad, poput Gregora Samse, skriveni iza niza uloga koje svakodnevno moramo igrati – bez prostora da doista budemo ono što jesmo.

Često svijetu pokazujemo nasmiješenu i samouvjerenu sliku iako smo iznutra nesigurni ili tužni. Odijevamo se da bismo zadovoljili društvene norme, bojimo se isticanja, a katkad izgledamo smireno, a



Učenici 2.b povezani klupkom osjećaja



Želim se uklopiti



Drukčiji smo kad smo sami sa svojim mislima

iznutra nas izjeda tjeskoba. Tako se, poput Gregora, budimo s oklopom koji nas štiti, ali nas u isto vrijeme i udaljava od drugih.

Razvijati autentičnost znači učiti i snagu postavljanja granica - znati kada druge staviti ispred sebe, a kada izreći jasno NE. Gregor to nije znao. Učenici su kao ključnu poruku djela istaknuli: *Gregor je zaboravio na svoju unutarnju snagu jer je živio pod pritiskom očekivanja drugih.* Ravnoteža između onoga što pokazujemo i onoga što jesmo često je krhka, a sukob tih dviju strana može stvoriti unutarnju napetost zbog koje nam autentičnost postaje najveći izazov.

Donosim li dobre odluke?

Na radionici *Obrat u radnji* učenici su, analizirajući Poeova djela *Crni mačak* i *William Wilson*, promišljali o donošenju odluka te o tome kako ovisnost može zamutiti prosudbu. Prisjetili su se vlastitih pogrešnih odluka i razmišljali o tome kako bi se iste situacije mogle drukčije završiti.

U *Crnom mačku* pripovjedač je ovisan o alkoholu, a *William Wilson* o kockanju i varanju. U oba slučaja čitamo kako poroci postupno potiskuju razumnu stranu ličnosti. Lik u *Crnom mačku*, pod utjecajem alkohola, iskopa oko voljenome mačku i ubije ženu

iako na početku tvrdi da je cijeloga života bio nježan i dobroćudan. Zgrožen i bijesan na sebe, negativne osjećaje ponovno liječi-alkoholom.

Iz toga se jasno nameće zaključak: ne smijemo dopustiti da opojna sredstva ili poroci upravljaju našim životom. Čim primijetimo znakove ovisnosti, potrebno je potražiti pomoć prije nego što se zatvoreni

krug učvrsti. Ovisnost razara ono najbolje u nama, baš kao što na kraju *William Wilson* ubija sebe – odnosno vlastitu savjest – koja mu uzvraća: *Pobijedio si, predajem se. Ali, od sada si i ti mrtav – mrtav za svijet, za nebo i za nadu! U meni si postojao – a pogledaj na ovom liku, koji je tvoj, kako si mojom smrću do kraja usmrtio sama sebe!*

Jači nego što mislimo

U koferu *emocija* naziv je radionice posvećene romanu *Hotel Zagorje* Ivane Bodrožić. Učenici su, raspravljajući o prognanici iz Vukovara, učili kako se nositi sa stresnim situacijama, razlikovati emocije, misli i ponašanja te prepoznati vlastite izvore podrške.

Svi smo psihološki otporniji nego što ponekad mislimo. Otpornost nije nešto s čime se rađamo ili ne rađamo – ona se gradi. Za njezin razvoj presudno je pronaći mostove, odnosno ljude i aktivnosti koji nas podižu i pomažu nam da izdržimo teškoće.

Zamišljajući da su, poput glavne junakinje, morali naglo napustiti dom, učenici su na papiriće zapisali što bi mislili, osjećali i učinili u takvoj situaciji. Uvidjeli su da su negativne emocije u stresnim situacijama normalne te da iz emocija proizlaze misli, a potom i postupci. Kao što je i Ivana imala svoje *mostove* (majku, prijateljice, pisanje, humor...), tako su i učenici na papirnate kuglice zapisali vlastite izvore podrške te njima okitili bor uz poruku da nitko nije posve sam: uvijek postoji netko ili nešto na što se možemo osloniti.

Da bismo lektiru malo više voljeli

Radionice su tek dio onoga što učenike čeka u ovom projektu - pisanje, snimanje podcasta i razgovori s brojnim gostima...

Da bismo lektiru malo više voljeli, daljnja provedba zasigurno će se pretvoriti u još puno zanimljivih spoznaja – o književnosti, ali i o nama samima.



Voditeljice projekta

Prelog između redaka, Češko srce, hrvatski dom Iz Češke (besede) bez greške!

Piše:
Kaja Mandić, 4. g

Zanima vas kako povijest, sport, klasična glazba i gastronomija povezuju Čehe i Hrvate? Dobrodošli u jedinstven broj školskih novina Prelog između redaka, Češko srce, hrvatski dom. Ovaj broj školskih novina nastao je kao završni rezultat projekta Kultura u ritmu: ples i priče Čeha i Hrvata koji se tijekom školske godine 2024./2025. provodio u Prirodoslovnoj školi Vladimira Preloga u suradnji sa Školom suvremenog plesa Ane Maletić i udrugom Češka beseda Zagreb

Projekt je realiziran uz odobrenje i financijsku potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih te se odvijao u okviru izvannastavnih aktivnosti. Iako su novine konačan, vidljiv proizvod, važno je reći da one nisu nastale same od sebe. Iza njih stoji niz radionica, razgovora, istraživanja, plesnih proba, intervjua, pokušaja i pogrešaka. Upravo zato *Češko srce, hrvatski dom* nije zamišljen kao klasičan pregled projekta, nego kao skup različitih glasova i tema koje zajedno čine priču o jednom školskom procesu.

Od istraživanja do teksta

U središtu projekta bilo je istraživanje povijesnih i suvremenih veza između Hrvatske i Češke. Učenici 3.g razreda, pod vodstvom profesorica Svjetlane Štampar i Ane Kadović, bavili su se migracijama

češkoga stanovništva u Hrvatsku sredinom 19. stoljeća, osobito dolaskom Čeha iz Moravske i Praga u Slavoniju i središnju Hrvatsku. U razgovorima s pripadnicima manjine učili su da kultura ne opstaje zahvaljujući samo velikim događajima već svakodnevnom njegovanju navika, obiteljske tradicije i jezika. U tekstovima u novinama ističe se da se dvostruki identitet može živjeti bez sukoba – kao istodobna pripadnost i češkoj i hrvatskoj kulturi. Posebno su istaknute uloge institucija poput Češke besede Zagreb te škola na češkom jeziku u Daruvaru i Končanici. Učenici su se dotaknuli i stereotipa, ali s namjerom da ih propitaju, a ne ponavljaju.

Velik dio novina posvećen je obrazovanju i književnosti s naglaskom na Prag kao važno intelektualno središte. Učenici su istražili zašto su krajem 19. i početkom 20. stoljeća brojni hrvatski studenti odlazili studirati upravo ondje. Među njima su bili i Vladimir Prelog, po kojem naša škola nosi ime, te

August Šenoa i Stjepan Radić. Književni tekstovi donose usporedbu Ivane Brlić-Mažuranić i Božene Němcove. Učenici su istaknuli njihove slične stvaralačke puteve, oslanjanje na narodnu predaju i činjenicu da su obje stvarale u vremenu koje ženama nije bilo sklono. Ova usporedna analiza potvrdila je da književnost nije nužno ograničena nacionalnim okvirima. Posebnu pažnju učenici su posvetili jeziku. U lingvističkim tekstovima obrađeni su tzv. *lažni prijatelji*, riječi koje u hrvatskom i češkom jeziku slično zvuče, ali imaju različito značenje. Spomenuti su i bohemizmi, poput riječi tlak i kisik, koje je u hrvatski jezik uveo Bogoslav Šulek.

Usporedbe se nastavljaju i na razini svakodnevice. Učenici pišu o hrvatskoj kulturi ispijanja kave i češkoj pivskoj kulturi zaključujući da se u oba slučaja radi o društvenim ritualima, a ne samo o piću. Upravo je takvim temama pokazano da se kultura često najbolje razumije u malim, svakodnevnim navikama. U sportskoj



Predstavljanje projekta na Filozofskom fakultetu

rubrici donosi se pregled češke hokejaške tradicije uključujući olimpijsko zlato iz Nagana 1998., ali i zanimljive poveznice s hrvatskim sportom poput činjenice da je HNK Hajduk osnovan u Pragu 1911. godine. Posebno mjesto zauzima Emil Zátopek čija je upornost poslužila kao primjer sportske i životne discipline.

Da bi novine bile pristupačne i raznolike, poseban prostor dodijeljen je Zabavnom kutku. U njemu se nalazi strip *Krtok & Baltazar – Tajna nestalih kapi*, kviz *Koji si češki kulturni lik?* te mimovi koji se poigravaju češko-hrvatskim stereotipima. Projekt je popraćen i na društvenim mrežama - Instagramom su učenici sadržaj približili svojoj generaciji te pokazali da se kultura može obrađivati koristeći se humorom, ali bez gubitka ozbiljnosti.

Završnica i predstavljanje projekta

Projekt je zaključen u ponedjeljak, 27. svibnja 2025., završnom manifestacijom u dvorani Češke besede Zagreb. Učenici 3.g razreda PŠVP-a zajedno s učenicama i nastavnicama Škole suvremenog plesa Ane Maletić predstavili su rezultate zajedničkoga rada. Program su vodili učenici iz Preloga, Kaja Mandić i Šimun Filipović, a obuhvatio je povijesne prikaze, intervjue, plesne točke i gastronomsku temu *štrukli vs. knedliky*. Publika je aktivno sudjelovala, osobito u završnoj radionici polke u kojoj su se uključili učenici, roditelji i nastavnici. Na završnici je predstavljena i premijera školskih novina *Prelog između redaka: češko srce, hrvatski dom*, dvojezični bookmarkeri i drugi učenički radovi.



Posebno smo ponosni na novine

U srijedu, 4. lipnja 2025., učenici 3.g razreda predstavili su projekt i novine studentima češkoga jezika i književnosti na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Posebno je istaknut intervju Sare Polašek s profesoricom Slavomirou Ribarovom nakon kojeg je, kako je i sama priznala, *pogriješila* – zaljubila se u izgovor glasa ř. Učenici su tom prilikom pogledali kazališnu predstavu *Sněhurka v moderní době*, sudjelovali u kvizu o češkoj kulturi i pridružili se glazbenom nastupu studenata.

Prelog između redaka: češko srce, hrvatski dom dokumentiraju jedan projekt, ali i pokazuju kako izvannastavne aktivnosti mogu prerasti u smislen, kreativan i ozbiljan rad. Ovaj broj ne donosi gotove odgovore, nego potiče čitanje, uspoređivanje i razmišljanje. To je, u konačnici, i bila namjera.



Voditelji suvereno vladaju pozornicom



Prelog između redaka

ZAGREB ŠKOLA SUVREMENOG PLESA ANE MALETIĆ 27.5.2025.
PRIRODOSLOVNA ŠKOLA VLADIMIRA PRELOGA

POZIVAMO VAS NA ZAVRŠNU MANIFESTACIJU PROJEKTA

OČEKUJE VAS

Predstavljanje učeničkih novina
Priče o povijesti, tradiciji i kulturi češke manjine u Hrvatskoj

Plesno-scenski program
Učnice Škole suvremenog plesa Ane Maletić

27. svibnja 2025. u 17.00 sati
ČEŠKA BESEDA
Ulica Pavla Šubića 20

DODITE I OTKRIJTE KAKO RITAM SPAJA GENERACIJE I OSVAJA SRCA!

SVI PUTEVI VODE U ČEŠKU BESEDU

Svečano smo obilježili završetak projekta

Razgovor s pripadnicima češke manjine u Hrvatskoj

Dati riječ u Češkoj vrijedi kao **ugovor**

Pišu:

Marija Strahonja, Dina Popović i Roko Krejči, 4.g

Češka manjina u Hrvatskoj ima dugu i bogatu povijest isprepletenu s domaćim stanovništvom još od sredine 19. stoljeća. Njihova prisutnost, osobito u panonskim krajevima, ostavila je dubok trag u kulturi, jeziku i svakodnevnom životu zajednice

U razgovoru s predsjednicom društva Češke besede Marinom Kolaček Novosel te članicama Lidijom Puškarić, Marijom Bukovac, Agnezom (Anežkom) Fofonjkom, Jaruškom Novak, Miladom Rabihić i Vesnom Knapek donosimo priču iz prve ruke – o migracijama njihovih predaka, suživotu s Hrvatima, očuvanju jezika i tradicije, kao i izazovima i bogatstvima dvostrukog identiteta. Njihova svjedočanstva otkrivaju kako se kulturna baština ne samo čuva već i aktivno prenosi mlađim generacijama unatoč vremenskoj i prostornoj udaljenosti od matične domovine.

Na koji su način Vaši preci doselili na prostore Hrvatske? Kakvo je bilo njihovo iskustvo s Hrvatima?

Moji su djed i baka prvi došli u Hrvatsku oko 1850. godine, u vrijeme kada je car Josip provodio raseljavanje stanovništva. Mnogi su tada dobili slobodnu zemlju u Panonskoj nizini, pa tako i danas na tim prostorima živi znatan broj ljudi češkoga podrijetla. Manje imućno stanovništvo rado je prihvaćalo dolazak zbog jeftinije zemlje, a imućnijima i obrazovanijima nudili su veće place kako bi ih privukli da iz većih europskih gradova dođu raditi u Hrvatsku. Domaće stanovništvo dobro ih je prihvatilo. Iz priča se sjećam da su razmjenjivali recepte, a Česi su uvijek imali bolje alate za obradu zemlje. Došavši, morali su krčiti šikare da bi izgradili kuće za obitelji koje su se doselile.

Kakva je vaša povezanost s Česima danas? Na koji način održavate kontakt i komunikaciju?

Moj je otac služio vojsku u Pragu i imao je dvojno državljanstvo pa je preko toga imao čest kontakt s Česima. Imali smo rodbinu u Češkoj i često ih posjećivali, ali sada kada nemamo bliže rođake, ta se tradicija pomalo izgubila. Godine 1946. baka, djed, ujak i teta vratili su se u Češku. Teta je još živa, redovito sam u kontaktu s njom i sestričnima.

Kako se političko stanje u Europi odražavalo na život češke manjine?

Nakon Drugog svjetskog rata dio se obitelji vratio u Češku. Bila im je bila ponuđena zemlja koju su ranije napustili Nijemci. Tijekom 70-ih godina živjelo se teško, ali već 90-ih njihov

standard postao je bolji nego naš. U razdoblju tzv. *željezne zavjese* oni koji su se vratili u Češku, Hrvatsku su mogli posjećivati samo svake tri godine, a bilo je strogo propisano koliko smiju potrošiti. Isto tako, pola obitelji uvijek je bilo primorano ostati u Češkoj zbog kontrole Sovjetskog Saveza.

Na koji način pokušavate održati češki jezik i kulturu živom? Kako ste vi primili tu kulturu?

Već od 17. godine imam prijatelje iz Češke te sam zbog njih puno naučila o kulturi, a jezik mi je bio potreban za komunikaciju. Na božićnim sajmovima profesorica nas upoznaje s češkim receptima. Zahvaljujući radionicama osjećam dublju povezanost s kulturom svojih predaka. U mom selu postojala je češka škola u koju sam išla četiri godine. Kod kuće smo govorili isključivo češki, a hrvatski sam naučila od susjeda. Moji unuci dolaze u Češku besedu i znaju jezik. Kao mali dolazili su svake subote, sada su na fakultetu, ali i dalje sudjeluju. Postoje škole u Daruvaru i Končanici. U školama se svi predmeti predaju na češkom jeziku. U Daruvaru postoji i gimnazija u kojoj se predmeti predaju na hrvatskom, ali postoji mogućnost učenja geografije na češkom. U manjim zajednicama češka kultura lakše se prenosi jer u tome sudjeluju svi. U Zagrebu mladima često nedostaje vremena i interesa, ali ipak u Besedi imamo zbor, folklor, knjižnicu, literarnu i igraonicu. Znanje koje tu steknu ostaje za cijeli život. Moj je unuk, primjerice, na maturalnom putovanju bio vodič u Pragu. Zbog manjka prenošenja kulture mnogi Hrvati ni ne znaju da imaju češko podrijetlo – poput Sanje Doležal i Jacquesa Houdeka.

Postoji li interes mladih za učenje češkog jezika i kulture?

Mladi bez češkog podrijetla najčešće žele učiti jezik zbog hokeja – vrlo popularnoga sporta u Češkoj. Neki se nadaju ondje studirati ili preseliti, a poznavanje jezika donosi brojne prednosti, poput besplatnog studiranja za strance.

Koliko se razlikuju hrvatski i češki mentalitet i način života?

Češki mentalitet bitno se razlikuje. Primjerice, ako vam se u Češkoj automobil pokvari ni usred čega, mehaničar će ga popraviti po istoj cijeni kao u radionici. U

Hrvatskoj to ne biste doživjeli. Česi su tiši, osobito u tramvaju, kazalištu i restoranu, a Hrvati su u tome sličniji Talijanima. U djetinjstvu su nas odgajali strože – kada su nam dolazili gosti, morali smo im se obračati s *milostiva* i rukovati se, sjediti ravno, prati ruke, peglati, čistiti cipele... U školi su nam se često čudili. U Češkoj se i danas uči bonton – kako se ponašati u restoranu, kazalištu, kako komunicirati... Zanimljivo je da su Hrvati u trgovinama ljubazniji, ali zato će vam Česi odmah uzeti kaput na ulazu. Postoji i državno natjecanje iz bontona. Česi se više bave sportom i glazbom, svako mjesto ima glazbenu školu, svi znaju skijati i igrati hokej, svi završe plesnu školu i idu na bal. Hrvatima je često čudno koliko ljudi u Češkoj zna plesati. Dati riječ u Češkoj vrijedi kao ugovor. Kod njih se ne kupuje na rate, ako nemaš, nemaš. Česi bi od Hrvata trebali naučiti biti opušteniji. Hrvati uvijek imaju vremena za kavu i razgovor. Sve u svemu, shvatila sam da u svakom Hrvatu leži jedan Čeh!

Što se najviše cijeni u češkoj kulturi?

Česi jako vole i cijene odlaske u kazališta. Karte se za neke predstave rasprodaju i po dvije godine unaprijed. Otkad smo u Hrvatskoj, češće idemo na kulturna događanja. Češka beseda najstarija je manjinska udruga u Hrvatskoj, a prvo događanje bila je kazališna predstava. Posjećivali su nas i predsjednik Josipović i gradonačelnik Bandić. Češki film obiluje humorom, često na vlastiti račun. Iako su moderni Česi sve manje vezani uz svoju



Razgovarali smo s pripadnicima češke manjine

tradiciju, mi u dijaspori trudimo se čuvati ono staro jer to je ono što nas definira. A što se tiče mode, perlice su etnonakit u Češkoj.

Je li teško očuvati svoju kulturu u drugoj državi poput Hrvatske? Kakav je vaš odnos s Hrvatima?

U Hrvatskoj nas ništa ne sprječava, dapače, odnos prema manjinama puno je otvoreniji nego u Češkoj. Imamo svog zastupnika u Saboru, neki gradovi imaju zamjenike gradonačelnika za češku manjinu, a u Zagrebu i drugim mjestima postoje vijeća češke manjine. Kad je bilo Svjetsko prvenstvo u nogometu, češki novinari došli su ovamo jer smo se Hrvatima obratili kao našima, jedina smo češka manjina koja je to učinila. Ovdje nas jako poštuju kao manjinu.

Postoje li jezične prilagodbe s obzirom na dug boravak u Hrvatskoj?

Nismo razvili poseban dijalekt poput Gradišćanaca, ali ako neku riječ ne znamo, koristimo se hrvatskim i prilagodimo je češkim pravilima. Hrvatima je najneobičnija riječ koja kod nas znači odlično. U Češkoj je najveća psovka *idi u guzicu*, a najveća uvreda *krmača*, što je znatno blaže od onoga što se čuje u Hrvatskoj.

Koja je razlika u prehrani i postoji li neko češko tradicionalno jelo?

U Češkoj se jede puno slatkog: knedle, kompoti, šlag... U zadnje nam se vrijeme hrvatska prehrana čini zdravijom zbog više voća i povrća. Česi u sve stavljaju jako puno začina. Jedno je od tradicionalnih jela *bramborák*, popečak od naribanoga krumpira s brašnom, jajima i začинима, pržen na ulju, uz obvezno pivo.

U Hrvatskoj često čujemo o nesrećama u kojima stradaju Česi. Ima li to veze s kulturom?

To je stereotip. Česi jednostavno vole prirodu. Navikli su spavati bilo gdje, često podcjenjuju opasnosti i zbog toga ponekad dolazi do nesreća. Sjećam se jedne obitelji

koja je došla iz sjeverozapadne Češke i postavila šator u našem voćnjaku iako smo im nudili smještaj u kući.

Iskustva pripadnika češke manjine u Hrvatskoj pokazuju da kulturna baština može biti živa, njegovana i prenošena generacijama. Češka preciznost, skromnost i kulturna osviještenost savršeno se nadopunjuju s hrvatskom srdačnošću i gostoljubivošću. Kako su naše sugovornice rekly: spoj tih dviju kultura stvara skladnu, bogatu i otvorenu zajednicu u kojoj različitosti ne dijele, već spajaju.

S one strane stereotipa: Kako Hrvati vide Čehe i obrnuto?

Predrasude su najčešće rezultat neznanja. Ljudi Česima često pripisuju sklonost alkoholu, kampiranju bez reda i slabijem osjećaju za opasnost – naročito ljeti, kada se u vijestima izvještava o češkim turistima koji stradaju u planinama. No, takva pojedinačna ponašanja ne mogu se pripisati cijelom narodu. Češki identitet daleko je kompleksniji: to su ljudi duboke kulturne svijesti, snažne povezanosti s prirodom i visokih moralnih standarda.

Je li vas osobno ili vašu obitelj društvo percipiralo kao drukčije?

Da, osobito u školskim danima. Odgojeni smo prema češkom uzoru – disciplina, red, poštovanje prema starijima, kultura ponašanja u javnosti. Govorili smo drukčije, ponašali se ozbiljnije, i to je kod druge djece izazivalo čuđenje. Ponekad smo doživljavali zadirkivanja jer druga djeca nisu govorila *izvini*, *oprosti* ili *milostiva*. Također, jedino smo mi u ono vrijeme prali ruke prije jela. Zanimljivo je i da iako su mnogi Česi ateisti, božićne običaje doživljavaju vrlo ozbiljno. Poklone djeca ne dobivaju od Djeda Mrza, već od Malog Isusa (Ježíšek), što je za mnoge Hrvate iznenađujuće jer su naviknuti da u to vrijeme Djed Mraz bude glavni lik u pričama.

U kakvom su odnosu hrvatski i češki mentalitet – koliko se razlikuju, a koliko nadopunjuju?

Češki i hrvatski mentalitet poprilično se razlikuju. Česi su tiši, povučeniji, cijene red i organizaciju. Kod njih je sramota kupovati na rate, ako nemaš, nemaš. Mi smo odmalena morali poštivati pravila: sjediti uspravno, prati ruke, pozdravljati goste s *milostiva*, govoriti *hvala*, *oprostite*, čistiti vlastite cipele. U školi su nam se znali rugati zbog toga, govorili su da se *pravimo važni*. Česi mnogo ulažu u kulturno obrazovanje, odmalena su nas vodili u kazališta.

Koliko su predrasude danas prisutne u svakodnevici – na poslu, u javnom prostoru?

Mnogo manje nego prije. Danas je Hrvatska društvo koje daje velik prostor manjinama. Imamo svog zastupnika u Saboru, aktivna

manjinska vijeća, škole na češkom jeziku. U svakodnevici se predrasude najčešće svode na šale, nerijetko dobronamjerne, ali i one znaju biti iscrpljujuće ako su utemeljene na neznanju. Koliko smo dobro prihvaćeni, vidi se i na jeziku. Na primjer, kada ne znamo neku riječ na češkom, jednostavno ćemo iskoristiti hrvatsku, ali prilagodit ćemo je pravilima češkoga jezika. To je potpuno prirodan proces u našim zajednicama i svi smo navikli na to. Često se čuje kako Hrvati koji nemaju češko podrijetlo također znaju barem osnovne fraze na češkom. Hrvatska je u tom pogledu otvorenija od Češke koja ponekad zna biti zatvorena i ksenofobična. Češka, nažalost, nije toliko otvorena prema manjinskim zajednicama. Dijalekt hrvatske manjine u Češkoj pomalo je neprepoznatljiv za nas koji govorimo standardni hrvatski. Iako su i oni, kao i mi, sačuvali svoju tradiciju, u Češkoj nisu imali istu slobodu kao mi ovdje u Hrvatskoj.

Što smatrate najčešćom zabudom o Česima?

Hm... da su nespretni i nezainteresirani za pravila. Primjerice, planinarenje u japankama. Upravo suprotno – češko društvo jako je usmjereno na bonton, kulturnu pismenost i obrazovanje. U Češkoj još postoji državno natjecanje iz bontona. Svaki učenik zna kako se ponašati u kazalištu, kako komunicirati s odraslima, kako se ponašati za stolom. Velik broj njih pohađa glazbene i plesne škole. Česi se ponašaju s dostojanstvom – ne zato da bi bili bolji od drugih, već jer smatraju da je to dužnost svakog građanina.

Može li se reći da ste svoj identitet morali braniti?

Ne bih rekla da sam ga branila, ali sam ga često morala pojašnjavati. Zbog manjeg kontakta s Češkom u posljednjim desetljećima, mnogi mladi Hrvati ne znaju što češka kultura zaista jest, zato smatram da je važno govoriti, sudjelovati, prenositi znanje i iskustvo. Kultura se ne čuva samo folklorom nego i razgovorom, primjerom i svakodnevnim životom.

Ovi su nam razgovori potvrdili koliko je važno oslušivati glasove u sjeni većine. Umjesto da se manjinske kulture promatraju iz perspektive stereotipa, potrebno ih je upoznati iznutra, putem svakodnevice, odgoja, vrijednosti i doprinosa zajednici. Češka manjina u Hrvatskoj pokazuje kako očuvanje vlastitoga identiteta ne mora biti u suprotnosti s integracijom, već može predstavljati most koji spaja različite kulturne svjetove.

Jeste li znali?

Prvi sastanak stranke Možemo!, održan je upravo u prostorijama Češke besede. A trideset godina ranije, u njihovim prostorijama snimao se spot pjesme *Moja domovina*.



Između kave i piva

Hrvatska *kafić-scena* i češka pivska kultura

Piše:
David Kubelka, 4.g

Malobrojni su narodi koji cijene kavu kao Hrvati. Hrvatska se ubraja među dvadeset najvećih potrošača kave po glavi stanovnika u svijetu, što svjedoči o dubokoj ukorijenjenosti ove navike u svakodnevni život

Zanimljivo je da je mala država poput Hrvatske postigla toliki uspjeh u obožavanju kave čak i bez velikih lanaca poput Starbucksa. U Hrvatskoj je kava temeljni dio društvenoga života. Većina druženja, spojeva i izlazaka odvija se uz kavu. Kava je postala osnova socijalizacije te je neobično izaći na kavu sam. Mnoge fraze temelje se na kavi. Moglo bi se reći da je kava postala šifra za društveni život. Primjerice, čest izraz Hrvata *hoćeš na kavu* ne mora nužno značiti ispijanje kave, već jednostavno poziv na druženje. Rečenica *nemam ni za kavu* poznat je način izražavanja financijske oskudice.

Ritual ispijanja kave

Kava se toliko utkala u našu svakodnevnicu da se često koristi i kao poziv na romantične sastanke - *pozvao me na kavu*. Kava je toliko prisutna u hrvatskoj kulturi da je gotovo postala sinonim za društveni život. Zanimljivo je da je ljubav prema kavi u Hrvatskoj utjecala i na zakonodavstvo. Većina europskih zemalja strogo zabranjuje pušenje u ugostiteljskim objektima, ali u Hrvatskoj su zakoni prilagođeni mentalitetu

građana omogućujući *kafićima* s posebnom dozvolom da i dalje dopuštaju pušenje. Ova odluka bila je odgovor na snažan otpor građana naviknutih uživati u cigareti i u kavi istodobno, što potvrđuje koliko su rituali ispijanja kave duboko ukorijenjeni u hrvatski identitet. Ispijanje kave ovdje nije brz proces – nije riječ o kofeinu, nego o pripadnosti. Kava se ne pije s nogu, već u društvu, uz pogled, komentar o vremenu i neizostavno: *Ja ću platiti ovu, a ti sljedeću*.

Prvaci svijeta u ispijanju piva

No, Hrvatska nije jedina zemlja u kojoj pića zauzimaju posebno mjesto u svakodnevici. Postoje narodi još strastveniji u obožavanju svojega nacionalnog identiteta. Nitko ne voli svoje pivo više od Čeha. Još od 1842. godine, kada je u gradu Plzeňu proizvedeno prvo zlatno, bistro pivo, danas poznato kao *pilsner*, pivo je postalo simbol češkoga identiteta. Od tada Češka dosljedno drži titulu nacije s najvećom proizvodnjom i potrošnjom piva po glavi stanovnika. U prosjeku stanovnik Češke godišnje popije čak 128 litara piva. Česima pivo nije samo omiljeno piće, već i važan dio nacionalnoga identiteta i kulturne baštine. Ministarstvo kulture uvrstilo je *Kulturu piva u Češkoj* na popis nematerijalne

kulturne baštine te ga pokušavaju uvrstiti na UNESCO-ov popis nematerijalne kulturne baštine. Osim toga, imaju mnoge pivovare diljem države te festivale piva koji mogu trajati i do 17 dana. Najpoznatiji je Český Pivní Festival u Pragu na kojem posjetitelji tijekom festivala mogu kušati čak 70 vrsta češkoga piva. Češka kultura piva nije ostala zatvorena unutar granica. Česi, kao pravi misionari piva, šire svoju tradiciju i u druge zemlje. Primjerice, hrvatski nogometni klub Hajduk osnovan je u češkoj pivovari U Fleků. Također, zanimljiva je činjenica da pivo u Češkoj često košta manje od flaširane vode ili soka. Razlog češke ljubavi prema pivu seže duboko u povijest. U srednjem vijeku voda često nije bila pitka, a pivo je, zahvaljujući procesu kuhanja, bilo sigurnije za konzumaciju. Tako je pivo postalo zdravija i sigurnija alternativa vodi, dodatno učvrstivši njegovu važnost u društvu.

Na kraju priče, iako Hrvati ozbiljno konkuriraju kao narod zaljubljen u svoje nacionalno piće, ipak se mora priznati — Češka odnosi pobjedu.

Česi i vlastitu zastavu pamte po pivu jer, kada je treba točno okrenuti, onda se sjete – crvena boja je na dnu, ona je pivo. a bijela na vrhu, to je pjena.



Hrvatima je ipak draža kava

Pivo umjesto vode

Mladi kemičari **uspješno** predstavili svoju školu

Piše:
Petra Šimić, 3.b

Učenici naše škole, Lana Duh i Matija Vreš, sudjelovali su kao predstavnici Hrvatske na 17. međunarodnom natjecanju iz kemije i laboratorijskih vještina – Grand Prix Chimique (GPCh), koje se ove godine održalo u austrijskom gradu Dornbirnu, od 21. do 26. rujna 2025.

Na prestižnom natjecanju sudjelovali su mladi kemičari iz devet zemalja, a svaka država imala je po dvoje natjecatelja. Učenici su se natjecali u zahtjevnim praktičnim zadacima iz kemije, gdje su imali priliku pokazati svoje znanje, preciznost i laboratorijske vještine. Naši fantastični učenici suočili su se s testovima iz organske i analitičke kemije, a na uvodnoj konferenciji s ponosom su predstavili ne samo svoje znanstvene vještine nego i hrvatske običaje i kulturu, svoj grad i našu školu.

Hrvatsku su, uz naše natjecatelje,

predstavljali i član međunarodnog žirija dr. sc. Nenad Judaš s Prirodoslovno-matematičkog fakulteta u Zagrebu te profesorice kemije iz naše škole, Gordana Majstorović i Anja Pernar, koje su učenike pripremale i bodrile tijekom natjecanja.

Sudjelovanje na ovako visokoj razini natjecanja velik je uspjeh i čast za naše učenike, školu i cijelu Hrvatsku. Lana i Matija pokazali su ne samo iznimno znanje iz kemije već i odgovornost, timski duh i spremnost na međunarodnu suradnju.

Čestitamo Lani i Matiji na izvrsnom predstavljanju naše škole i države te zahvaljujemo mentoricama i organizatorima na podršci i stručnom vodstvu!



Lice koje nam uljepšava jutro

Nemojte se bojati **hobi** pokušati pretvoriti u karijeru

Piše:
Luka Đulabić, 3.g

Poznata voditeljica otkriva kako je nadvladala tremu, zašto je studij jezika zamijenila televizijskim kamerama i što poručuje onima koji još uvijek traže svoje idealno zanimanje

U novom broju našeg školskog lista imamo čast ugostiti jedno od najprepoznatljivijih lica s malih ekrana, voditeljicu emisije *Dobro jutro, Hrvatska*, Maju Ciglenečki. Razgovarajući s njom, doznali smo kako je njezin put od dječjeg folklora u Gračanima i VII. gimnazije vodio sve do uspješne sedamnaestogodišnje karijere u elektroničkim medijima. Otkrila nam je kako usklađuje zahtjeve televizijskog posla s obiteljskim životom te zašto smatra da je u javnom nastupu najvažnije biti prirodan domaćin. Posebno su dragocjeni njezini savjeti o tome kako pobijediti tremu i zašto je važno kritički promišljati o informacijama koje svakodnevno konzumiramo. Pozivamo vas da pročitate inspirativnu priču o strasti prema poslu, važnosti obrazovanja i hrabrosti da se slijede vlastiti snovi.

Kako ste došli do ideje da postanete voditeljica?

Kada sam pohađala srednju školu, primijetila sam da često nesvjesno analiziram televizijske voditelje. Pitala sam se bih li ja to mogla bolje. Malo po malo rađala se želja da upišem studij novinarstva. Međutim, budući da je ovaj studij podrazumijevao puno povijesti na prijemnom ispitu (povijest mi nikada nije bila omiljen predmet), pronašla sam drukčiji put. Upisala sam program za voditelje u elektroničkim medijima na poslovnom učilištu Experta, paralelno s prvom godinom studija engleskoga i španjolskog jezika na Filozofskom fakultetu u Zagrebu.

Kada i gdje ste prvi put stali na pozornicu?

Mislim da sam prvi put stala na pozornicu u trećem razredu osnovne škole, na jednom od nastupa s dječjom folklornom skupinom Hrvatskog seljačkog pjevačkog društva Podgorac. Ljubav prema tradiciji u našim se Gračanima gajila od malih nogu pa smo tako gotovo svi bili folkloraši ili tamburaši. Prvu sam tremu tako pobjeđivala plesanjem folklora i čitanjem liturgije nedjeljom u crkvi.

Koje osjećaje vežete uz svoje školovanje?

Škola mi je ostala lijepa uspomena. Osnovna pogotovo, jer sam bila okružena prijateljima iz kvarta uz koje sam odrastala. Još uvijek osjećam posebnu nostalgiju kada nekoga od njih sretnem nakon dugog niza godina. Srednju školu (VII. gimnaziju) pamtim kao prvi pravi doticaj s vanjskim svijetom, s nečim novim i nepoznatim. Početak odrastanja.

Jeste li u školi učili redovito ili kampanjski?

Mislim da sam bila zlatna sredina. Ne mogu se pohvaliti da sam ponavljala gradivo nakon svakoga sata, ali nisam bila ni teški kampanjac. Kombinirala sam.

Kako je škola utjecala na Vaš pogled na svijet?

Smatram da je obitelj najvažniji čimbenik u formiranju nečijeg pogleda na svijet. Na drugom je mjestu škola budući da djeca/mladi ondje provode puno vremena; iskustva koja ondje stječu i odnosi koje stvaraju presudni su za razvoj mlade osobe. Zato je važno da se u toj sredini osjećaju sigurno i prihvaćeno.

Događa li vam se da Vas i nakon svih ovih nastupa i emisija i dalje pere trema?

Vrlo rijetko. Voditeljstvom se bavim sedamnaest godina. Trema je u početku moje karijere bila gotovo neizostavna, no danas većinu posla odradim bez ikakve treme. Kada se ona nakratko i pojavi, nije vidljiva.

Da niste voditeljica, koji biste put najvjerojatnije izabrali?

Budući da sam diplomirala engleski i španjolski, mislim da bih se bavila stranim jezicima. Vjerojatno simultanim ili konsekvativnim prevođenjem.

Kako uspijevate izbalansirati privatni i poslovni život?

Katkad je vrlo izazovno, pogotovo kada su djeca mala. Neprospavane noći nisu dobra kombinacija s vrlo ranim ustajanjem za emisiju *Dobro jutro, Hrvatska*, ali mislim da je važno jasno postaviti prioritete. Meni je prioritet uvijek bila obitelj. Budući da sam htjela paralelno ostvariti potencijal u ovom poslu, radila sam kompromis na vlastitom slobodnom vremenu, kojeg u tom razdoblju



nije ni bilo. S vremenom je sve postalo lakše, djeca su porasla, a radni ritam se stabilizirao. Mislim da sam trenutačno u odličnoj situaciji balansa privatnoga i poslovnog.

Kako najradije provodite slobodno vrijeme?

Volim planinarenje, boravak na svježem zraku, ispijanje kave na suncu, druženja s prijateljima i susjedima, opuštanje na kauču uz dobru seriju ili film.

Savršenstvo ne postoji

Što za Vas znači savršenstvo u poslu? Kakva očekivanja imate od sebe prije izlaska u studio?

Savršenstvo ne postoji i ne treba ga očekivati. Treba se truditi napredovati iz dana u dan, ali ne postavljati nerealna očekivanja ni sebi ni drugima. Kada u voditeljstvu savladate osnovne segmente poput dikcije, artikulacije, pravilne brzine govora, intonacije, govora tijela i slično, počnete se opušitati i sve više improvizirati. To je prema mom mišljenju prirodni razvojni put. Ona krajnja faza je da se pri vođenju osjećate kao domaćin i da vas publika doživljava kao domaćina a ne kao posrednika između sebe i organizatora. To je ono čemu voditelj, prema mom mišljenju, treba stremiti. Ne mogu reći da imam posebna očekivanja od sebe. Toliko sam puta izašla na pozornicu da imam prilično jasnu viziju kako će to izgledati i kako ću odraditi posao.

Osjećate li ponekad grižnju savjesti ako nije sve prošlo kako ste zamišljali?

Ne. Uz nepredviđene situacije i pogreške rastete i razvijate se. Grižnja savjesti u poslu nije produktivna i neće vam pomoći u napretku. Ono što vam pomaže jest analiza/ osvježavanje situacije i pozitivan odnos prema samome sebi.

Jeste li primijetili da vam je rad na televiziji promijenio pogled na neke stvari?

Teško mi je na to odgovoriti. Ne znam je li me promijenio rad na televiziji ili jednostavno činjenica da čovjek u sedamnaest godina, koliko se bavim ovim poslom, neminovno sazrije i mijenja pogled na svijet oko sebe. Definitivno više preispitujem sve što čujem u medijima. Svjesna sam da se informacije mogu plasirati i tumačiti na različite načine, da objektivnog, nepristranog novinarstva gotovo više da i nema te da gledatelj/ slušatelj treba kritički razmišljati i ne vjerovati svemu što mu se plasira.

Imate li koji savjet za učenike, kako ukrotiti strah od javnog nastupa?

Uz puno vježbe. Pripremite si tekst koji želite izgovoriti/prezentirati. Dobro ga

naučite. Onda ustanite i izgovarajte ga naglas toliko puta dok se ne naviknete. Dobro upoznajte tematiku i sadržaj koji prezentirate, tako da ako se i zbunite možete nastaviti izlaganje. Imajte na umu da publika ne zna što ste planirali reći. Dakle, ako u javnom nastupu izostavite nešto od onoga što ste pripremili, izmijenite nešto ili improvizirate, nema veze. Nitko ne zna kako ste osmislili izlaganje.

Biste li svoj posao preporučili nekome tko je neodlučan koje zanimanje izabrati?

Onima koji su neodlučni rekla bih da pronađu svoju strast. Doznajte što vas istinski zanima i nemojte se bojati hobi pokušati pretvoriti u karijeru. Bit ćete izvrsni u onome što volite, zato mislim da je važno što prije doznati što je to što vas ispunjava i motivira. I nemojte živjeti u strahu. Život je zbroj pokušaja, uspjeha i promašaja. Ako vidite da nešto ne funkcionira, mijenjajte *po putu*. Ne morate u ovome trenutku imati zacrtan cijeli svoj životni put. Stignete.



Maja Ciglenečki
(autorica fotografija: Katarina Banić)



Sarajevski prosinac znanosti

Jednoga ću dana biti s druge strane pozornice!

Piše:
Ricarda Stanković, 1.g

19. prosinca 2025., hladan, ali sunčan dan u Sarajevu. Ispred konferencijske dvorane hotela Hills užurbanost, uzbuđeni studenti, mladi znanstvenici, novinari, profesori. Čekamo službeno otvorenje ovogodišnjega samita znanosti BH Futures Foundation. Futures Leaders Summit održava se već deset godina s ciljem poticanja mladih da pomiču granice nametnute predrasudama i ograničenjima obrazovnog sustava te da, usprkos svemu, nastave unaprjeđivati svoje znanje i vještine

Na samit sam pozvana još u travnju kao najmlađa sudionica na osnovu svoga rezultata postignutoga na državnom Natjecanju iz Engleskog jezika, zanimanja za fiziku i napisanoga članka o impresivnome radu prof. Džemile Šero u području biometrije kulturnoga nasljeđa.

Zadnjih sedam mjeseci radovala sam se uživo poslušati predavanje prof. Šero, ali i čuti druge predavače. Dočekalo nas je 25 doktora znanosti koji su tijekom triju dana održali predavanja o svojim postignućima, potom jedanaest startupova koji su bili predstavljeni u Expo zoni, osam studentskih i istraživačkih postera te oko 750 mladih sudionika koji su sa znatiželjom došli poslušati nagrađivane znanstvenike.

Svaka minuta bila je tako duga u iščekivanju, no konačno sam dobila svoju akreditaciju, reklamne materijale i time priliku biti dio veličanstvenoga događaja, k tome i jubilarnoga.

Najprestižniji znanstvenici – gosti i predavači

Predavači dolaze iz cijeloga svijeta kao dio bosanskohercegovačke dijasporne i dobitnici

su najprestižnijih nagrada za istraživanja u svojim područjima. Iako je službeni jezik samita bio engleski, već smo se nakon nekoliko sati svi međusobno sporazumjeli zajedničkim jezikom znanosti.

Predsjednik BH Futures Foundation, dr. Eddie Čustović, profesor na sveučilištu La Trobe u Australiji, govorio je o tome kako smo danas učenici i studenti, a već sutra lideri; da

smo tu jer nam je stalo do bolje budućnosti za sebe i druge, da moramo biti ujedinjeni u težnji ka izvrsnosti, razvijati poduzetnički duh i slaviti različitost.

Mir sa ženskim licem

U Expo zoni posebno me se dojmila izložba mlade profesorice elektrotehnike



Pozornica BHFF

koja je postavila izložbu *Mir sa ženskim licem* na kojoj su predstavljene priče sjajnih žena s prostora BiH. Gotovo jednako me oduševio i mladi inovator koji je sam razvio videoigru, skladao glazbu i pružio nam priliku da je među prvima igramo.

Prof. dr. sc. Džemila Šero privukla je svjetsku pozornost svojim pionirskim radom u području biometrije kulturnoga nasljeđa u kojemu povezuje povijest umjetnosti, forenziku i naprednu tehnologiju snimanja. Njezin inovativni istraživački pristup omogućuje analizu otisaka prstiju na terakotnim skulpturama, otkrivajući tragove koje su umjetnici ostavili prije više od stotinu godina. Korištenjem umjetne inteligencije, trodimenzionalne analize i tehnike računalnoga vida, dr. Šero predstavlja potpuno novu dimenziju interpretacije umjetničkih djela. Dogodilo se i ono što se možda nisam ni usudila poželjeti – osobno sam upoznala prof. dr. Šero. Pile smo čaj, razgovarale o njezinu putu znanosti, o mom odabiru škole i važnosti mentorstva u obrazovanju. Veseli me ponovno susresti se s njome.

Izlaganje na materinskome jeziku – neprocjenjivo!

Prof. dr. sc. Pamela Habibović, rektorica Sveučilišta u Maastrichtu, pionirka je u području biomaterijala i regenerativne medicine. Svoju karijeru posvetila je unapređenju istraživanja sintetičkih koštanih graftova, bioanorganskih materijala i nanomaterijala za medicinske primjene. Ima preko 10 000 citata i prepoznata je u svijetu kao stručnjak za biomaterijale. Prisjećajući se s dragošću bosanske kulture pijenja kave, objašnjavala je kako se kosti mogu obnoviti materijalom sličnome onom koji sačinjava tradicionalne porculanske šalice. Dirljivo je to što je profesorici odobreno da svoje predavanje održi na bosanskome jeziku, što joj je ujedno i prvi put u životu da o svome radu i struci govori na materinskome jeziku.

Nerma Čaluk, građevinska inženjerka u Skidmore, Owings & Merrill (SOM), u suradnji s NASA-om, razvila je cjelovit plan za izgradnju habitabilnih objekata na Mjesecu. Njezin rad obuhvaća analizu mjesečeve seizmičke aktivnosti, modularni dizajn lunarne infrastrukture i razvoj potpuno novih materijala namijenjenih ekstremnim izvanzemaljskim uvjetima.

...a i muškarci su u znanosti

Prof. dr. sc. Adnan Čustović pulmolog je i predavač na Imperial College London. Govorio je o alergijama za koje se nekada govorilo da su *bolesti bogatih*, pa o rušenju te teorije i važnosti umrežavanja medicinskih znanstvenika cijeloga svijeta. Njegova



Ricarda i prof. dr. Džemila Šero

istraživanja o ranome razvoju imunološkoga sustava, utjecaju faktora iz okoliša te inovativnim metodama prevencije i liječenja postala su temelj suvremene medicine koju koristi cijeli svijet.

Dr. vet. Med. Andrej Gajić glavni je znanstvenik u *Shark Tales & Sharklab ADRIA*. Njegova terenska istraživanja odvijaju se na više kontinenata i obuhvaćaju rad s najugroženijim vrstama morskih pasa i raža, procjenu njihova preživljavanja nakon ulova, reproduktivnu biologiju, utjecaj ribarstva na njihove populacije i razvoj inovativnih metoda očuvanja morskih ekosustava. Ostala sam iznenađena činjenicom da ima više spoznaja o svemiru nego o morskome dnu na velikim dubinama, kao i o otvorenosti krivolovaca na Sumatri prema očuvanju morskih pasa.

Profesor fizike Samel Arslanagić, voditeljja Odjela za elektromagnetne sustave na Tehničkom fakultetu u Danskoj, predstavio je osnove polja i valova te objasnio kako teorijski, numerički i eksperimentalni rad utječu na društvo. Njegovi su istraživački interesi primijenjena elektromagnetika, interakcije valova i materije, antene, funkcionalne materijalne strukture, RCS mjerenja i elektromagnetsko obrazovanje.

Da prenesem sve svoje pozitivne dojmove i prepričam sva predavanja, ovome članku ne bi bilo kraja, ali htjela bih još spomenuti i Harisa Piplasa koji je arhitekt u Švicarskoj i bavi se održivom gradnjom. Vrlo provokativno predavanje *Pobuna koja vodi naprijed: kako radoznalost pretvoriti u superpokretač* održao je dr. Slaven Šteković. U FLS-u su sudjelovali i mnogi drugi znanstvenici iz područja medicine, fizike, kemije, biologije, umjetnosti, informatike itd.

S druge strane pozornice

Stajala sam na pozornici i obećala si da ću jednoga dana i ja tamo držati predavanje. Za lekturu radova na latinskome jeziku zadužit ću prof. Luetić. Govorila sam i ja o svojoj školi, tako da svi znaju za našu rasku Hetty i kako ona i od lektire napravi znanost. Prenijela sam im i poneko mišljenje prof. Zenko Ivić. Nisam morala objašnjavati tko je Vladimir Prelog – uf, ponosa! Pričala sam im o svojim razrednim prijateljima, o našim labosima i vježbama. Talijanski i nizozemski znanstvenici ostali su pozitivno iznenađeni kad su čuli da moja škola ima i program na engleskome jeziku.

Pitali su me što je najvažnije u Prirodoslovnoj školi Vladimira Preloga, a odgovorila sam: Najvažnije je Stić(i), onda učenici, a zatim sve ostalo.



Ricarda i profesorica elektrotehnike



Tuomas Kyrö: *Savez* - najbolja recenzija u sklopu projekta Čitanje u fokusu

Savez - ogledalo identiteta

Piše:

Ana Hren 2.d

O d prvih stranica jasno je da autor ne teži spektakularnim prizorima ni velikim povijesnim narativima, nego se usredotočuje na svakodnevicu običnih ljudi, na njihove strahove, male radosti i krhke odnose koji se u ratu pretvaraju u pitanje opstanka. Upravo ta sposobnost da se povijest prikaže iz perspektive osobnog i emocionalnog, da se rat pretvori u univerzalnu metaforu ljudske nesigurnosti i potrebe za pripadanjem, čini *Savez* romanom koji se izdvaja među drugim djelima ratne tematike. Čitajući ga, imala sam osjećaj da me priča

neprestano podsjeća na krhkost naših života i na tanku liniju koja dijeli sigurnost od kaosa, mir od sukoba, ljudskost od brutalnosti.

Roman *Savez* Tuomasa Kyröa izdvaja se među suvremenim djelima jer se autor ratom na koristi samo kao povijesnom kulisom, već kao duboko proživljenim tematskim elementom. Smješten u ruralnu Finsku tijekom Drugoga svjetskog rata, roman ne prikazuje rat kao spektakl velikih bitaka ili herojskih podviga, već ga promatra iz perspektive malih ljudi, onih koji nisu u povijesnim knjigama, ali su joj neizbježno podložni. Upravo u toj svakodnevici, u životima običnih ljudi, rat postaje sveprožimajućom silom koja oblikuje

sudbine, odnose i unutarnje svjetove glavnih likova. Autor se vješto koristi ratnom pozadinom na kojoj se odvijaju osobne drame, ljubavi i gubitci, patnje i pokušaji preživljavanja. Rat je istodobno i povijesni događaj i metafora za sve ono što nas izvanjski pritišće i tjera na prilagodbu. Posebno me se dojmilo kako autor izbjegava crno-bijelu podjelu na žrtve i krivce, već rat prikazuje kao složen splet okolnosti u kojem su svi, na ovaj ili onaj način, gubitnici. Osim toga, Tuomas Kyrö ne bježi od prikaza brutalnosti: nasilje, glad, poniženje i gubitak dostojanstva prožimaju njegov roman, ali su uvijek prikazani s mjerom, bez patetike ili eksploatacije. Upravo ta suzdržanost i

spособnost da se u najtežim trenucima pronađe tračak nade ili ljepote čine ovaj roman iznimno snažnim. Rat se koristi i kao sredstvo za istraživanje širega društvenog i političkog konteksta. Posebno je dojmljiv način na koji autor prikazuje kako se granice između prijatelja i neprijatelja lako zamagljuju u ratnim vremenima, a savezi, bilo obiteljski, ljubavni ili politički, postaju krhki i podložni raspadu. Roman suptilno progovara o fašizmu, nacionalizmu i političkim ideologijama koje su obilježile to razdoblje, ali i o univerzalnim pitanjima identiteta, pripadnosti i dehumanizacije univerzalnoga čovjeka.

Jedan od najdojmljivijih aspekata romana *Savez* jest način na koji autor istražuje međuljudske odnose, njihovu složenost i krhkost. Već na prvim stranicama jasno je da je središnja tema romana upravo odnos među ljudima: ljubav, obitelj, prijateljstvo, ali i zavist, mržnja, izdaja i potreba za bijegom. Posebno mi se svidjelo kako se autor koristi različitim perspektivama pripovijedanja i složenom strukturom u svojem romanu kako bi prikazao višeslojnost odnosa među likovima. Svaki lik ima svoju priču, svoje razloge za postupke, svoje snove i strahove. Urho, kopač grobova i plivač, na prvi pogled djeluje jednostavno, gotovo primitivno, ali u njegovoj tišini i upornosti krije se snaga koja nadilazi okolnosti. Njegova veza s Lyydijom, ženom koja bježi od nasilna oca, nije romantična u klasičnom smislu, već je prožeta potrebom za sigurnošću i

zajedništvom u svijetu koji se raspada. Ono što roman čini iznimnim je i način na koji se prikazuje kako rat i društvene promjene utječu na odnose među likovima. Likovi su prisiljeni surađivati s onima koje ne vole ili ne razumiju, a granica između prijatelja i neprijatelja postaje sve tanja. Posebno je zanimljivo kako autor istražuje rodne uloge i njihovu transformaciju u ratnim uvjetima. Žene preuzimaju odgovornost za obitelj, muškarci gube tradicionalnu ulogu zaštitnika, a djeca prerano odrastaju. U tom kontekstu, odnos između Lyydije i Anne, gimnastičarke zaljubljene u Adolfa Hitlera, postaje simboličan prikaz podjela i sukoba koji razdiru ne samo obitelji, već i cijelo društvo. Dakle, Kyrö ne bježi od prikaza nasilja i zlostavljanja unutar obitelji, ali to čini s empatijom. Prikaz oca koji izgleda kao da je svinja, a kćer deblja kako bi bili neprivlačni suprotnom spolu ostavlja snažan dojam i tjera na razmišljanje o uzrocima i posljedicama obiteljskih trauma. Ipak, unatoč svemu, roman ne gubi vjeru u mogućnost promjene i oprost. Likovi, koliko god bili ranjeni, uvijek iznova pokušavaju pronaći smisao, ljubav i pripadnost.

Stil pisanja Tuomasa Kyröa u romanu *Savez* izuzetno je autentičan i poetičan, što snažno doprinosi atmosferi i uvjerljivosti. Autor se koristi jednostavnim, ali izražajnim jezikom u kojem svaka riječ ima težinu, a prijevod Borisa Vidovića uspješno prenosi tu posebnost i meni, kao čitateljici, pruža osjećaj uronjenosti u finsku ratnu

svakodnevicu. Posebno mi se svidjelo kako Kyrö dijalozima i unutarnjim monolozima dočarava psihološka stanja svojih likova, njihove strahove, nade i unutarnje sukobe. Vješto se poigrava kulturnim motivima i stereotipima prikazujući ruralnu Finsku, ne samo kao kulisu već kao živi organizam koji oblikuje sudbine likova. Motivi poput saune, rada na zemlji i odnosa prema prirodi, kao i tipična šutljivost Finaca, stvaraju atmosferu autentičnosti. Stereotipi o hladnoći i povučenosti nisu prikazani kao mana, već kao način preživljavanja u surovim uvjetima dok autor istodobno otkriva ranjivost i potrebu za bliskošću. Humor i ironija, često suptilni, ublažavaju težinu tema i donose ravnotežu pa roman ostaje čitljiv unatoč teškoj tematici.

Roman *Savez* Tuomasa Kyröa jedno je od onih djela koje čovjeka ne ostavlja ravnodušnim. Njegova snaga leži u sposobnosti da prikaže rat kao trajno stanje ljudske nesigurnosti i potrebe za prilagodbom u složenosti međuljudskih odnosa koji se mijenjaju pod pritiskom okolnosti te u autentičnom, suzdržanom, ali izražajnom stilu pisanja koji čitatelja uvodi u svijet finske svakodnevice i kulture. Ovo mi je sigurno bio dosad najteži osvrt za pisanje jer... kako je moguće jedno tako opširno i duboko djelo tako kratko opisati... Mislim da nema osvrta koji ovom djelu daje dovoljno pohvala i smatram da bi bilo bolje da sam ga napisala u samo jednoj rečenici: *Pročitajte ovu knjigu!*



Čestitamo našoj učenici na prvoj nagradi

Natjecateljski rezultati naših učenika 2025.

Dobri, bolji, najbolji... ma, **savršeni!**

Piše:
Maja Banovec, 3.b

Tijekom ove školske godine naši marljivi prelogovci ponovo su pokazali trud na brojnim natjecanjima. Sudjelovanje na natjecanjima, kao i ostvareni rezultati, pokazuju da se trud i upornost uvijek isplati, a mi s ponosom donosimo pregled njihovih uspjeha

Latinski jezik

U srijedu, 27. studenoga 2024., održano je međunarodno natjecanje *ECCL – European Certificate for Classics*, koje se istovremeno provodi u čak 25 europskih zemalja pod pokroviteljstvom Vijeća Europe. Na testiranju je sudjelovalo više od 60 učenika naše škole, a njih čak 41 osvojilo je brončane, srebrne i zlatne medalje.

Kemija

Od 22 do 25. travnja 2025. održano je 34. državno Natjecanje iz kemije u Šibeniku / Primoštenu na kojem su sudjelovali naši učenici:

Eva Vojta (2.D), mentorica Gordana Majstorović

Jerko Alfier (3.L), mentorica Sanja Alispahić
Lana Perić (3.B), mentorica Nina Mihoci
Roko Krejči, Marija Strahonja, Sara Polašek (3.G), mentorica Gordana Majstorović

Dorian Vrančić (4.G), mentorica Dubravka Kardum

Bela Šarić (4.L), mentor Vedran Vulić
Posebne čestitke učenicima 3.G razreda Roku Krejčiju, Mariji Strahonji, Sari Polašek na osvojenom 1. mjestu, učenicima 4.L Beli Šariću na osvojenom 2. mjestu i učeniku 3.L Jerku Alfieru na osvojenom 4. mjestu.



Ponosni smo na naše kemičare

Grand Prix Chimique

Učenici naše škole, Lana Duh i Matija Vreš, sudjelovali su kao predstavnici Hrvatske na 17. međunarodnom natjecanju iz kemije i laboratorijskih vještina – Grand Prix Chimique (GPCh), koje se ove godine održalo u austrijskom gradu Dornbirnu, od 21. do 26. rujna 2025.

Fizika

Na državno Natjecanje iz fizike, koje je održano od 5. do 8. svibnja 2025. godine u Vodicama, u kategoriji znanje, bili su pozvani:

Toma Mioč, 4. razred, mentorica Anja Horvat
Kristijan Šelendić, 2. razred, mentorica Zrinka Gregurić Ferenček
Čestitamo učenicima i mentoricama!

Međunarodni turnir mladih fizičara (IYPT)

Učenica Lana Azenić (2.G) borila se za Hrvatsku na Međunarodnom turniru mladih fizičara (IYPT) u Lundu, Švedska, gdje je osvojila počasnu medalju. Čestitamo!

Logika i filozofija

Na državnom Natjecanju iz filozofije i logike koje se održalo od 2. do 4. travnja 2025. u Čakovcu naši učenici su, pod vodstvom mentorice Mirela Turk, prof., ostvarili ove rezultate:

Logika

Bela Šarić, 2. mjesto
Marta Tojčić, 8. mjesto
Jerko Alfier, 9. mjesto
Ena Hržina i Martin Decker, 10. mjesto
Jan Dolački, 13. mjesto
Dora Juzbašić, 14. mjesto
Lorena Petrović Hažar, 16. mjesto
Marta Gonan, 17. mjesto

Filozofija

Nika Stipančić, 9. mjesto
Čestitamo svima!

Matematika

Na državnom Natjecanju iz matematike koje se održalo od 28. do 30. travnja u Vodicama sudjelovalo je čak devet naših učenika te su ostvarili sljedeće izvanredne rezultate:

1. razred

• Ema Sušec (1.B) – 3. mjesto i II. nagrada, mentor Vladimir Bertol
• Dorotea Jesih (1.S) – 8. mjesto i pohvala, mentorica Martina Domazet Novotny
• Franka Fiket (1.B) – 13. mjesto, mentor Vladimir Bertol

2. razred

• Marta Gojević (2.B) – 2. mjesto i II. nagrada, mentorica Anna Maria Cvitanušić

3. razred

• Sven Todorović (3.C) – 2. mjesto i II. nagrada, mentorica Brankica Soldo
• Lana Sušec (3.B) – 5. mjesto i pohvala, mentorica Brankica Soldo

4. razred

• Jan Dolački (4.L) – 7. mjesto i III. nagrada, mentorica Anna Maria Cvitanušić
• Borna Bašić (4.B) – 11. mjesto i pohvala, mentor Vladimir Bertol
• Toma Mioč (4.D) – 21. mjesto, mentor Juraj Šutalo
Čestitamo svim našim učenicima i njihovim mentorima na izvrsnim rezultatima!



Bravo za matematičare

LiDraNo

Smotra literarnog, dramskog i novinarskog stvaralaštva učenika već više od tri desetljeća okuplja kreativne mlade autore, izvođače i novinare među učenicima, pružajući im priliku da izraze svoje misli, emocije i stavove te da, uz stručno vodstvo svojih mentora i članova prosudbenih povjerenstava, razvijaju talente, budu prepoznati i potaknuti u svom umjetničkom i osobnom razvoju.

Od 7. do 9. svibnja 2025. na državnoj smotri LiDraNo u Vinkovcima sudjelovali su sljedeći učenici PŠVP-a:



Lidranovci u Vinkovcima

Literarno stvaralaštvo:

Sara Polašek, *Haljinica bijele boje, žute, narančaste...*

Mentorica: Svjetlana Štampar
Arwen Regušić Popović, *Kroz prozor tramvaja*

Mentorica: Goranka Lazić
Sara Bilandžija, *Prijelaz*
Mentorica: Svjetlana Štampar
Petar Leko, *Soba*
Mentorica: Mea Marija Purgar

Samostalni novinarski radovi:

Korina Beg, *Smrtonosna doza moralnoga integriteta*
Mentorica: Henrieta Barbarić

Školski listovi:**Labos**

Urednice: Tesa Novak, Maja Banovec (Tonka Kelava)
Mentorica: Lana Rušnov Perić
Čestitke učenicima i njihovim mentoricama!

**Predstavljanje našega časopisa na Državnoj smotri Lidrano****Biologija**

Na ovogodišnje državno Natjecanje iz biologije plasiralo se čak 16 naših učenika:

1. razred

Nola Babačić, mentorica Gorica Grozdanić, 2. mjesto
Buga Krajnović, mentorica Ivana Tokić, 3. mjesto
Klara Vidović, mentorica Ivana Tokić, 4. mjesto

2. razred

Marta Gojević, mentorica Vesna Tunjić, 1. mjesto
Matija Dukić, mentorica Vesna Tunjić, 6. mjesto
Dunja Šušković, mentorica Vesna Tunjić, 7. mjesto
Lara Zorić, mentorica Ivana Tokić, 8. mjesto
Niki Galeković, mentor Karlo Horvatin, 12. mjesto

3. razred

Matej Mašić, mentorica Mirela Zenko Ivić, 5. mjesto
Lukas Dlačić, mentor Karlo Horvatin, 10. mjesto
Isabella Dumić, mentor Karlo Horvatin, 12.

mjesto

Vedrana Landek, mentor Karlo Horvatin, 12. mjesto

4. razred

Ivan Pandžić, mentorica Klara Peter, 3. mjesto
KATEGORIJA: SAMOSTALNI ISTRAŽIVAČKI PROJEKTI
Eva Romana Cvijetić i Korina Beg, mentor Željko Krstanac, 4. mjesto

KATEGORIJA: PRIRODOZNAISTVENI PRISTUP

Sara Polašek, mentorica Gorica Grozdanić, 1. mjesto
Marta Gojević (2.B) i Marijan Berišić (4.C), koje su pripremali njihovi mentori Arvena Caparin, Vesna Tunjić i Željko Krstanac, izborili su plasman u hrvatski tim za Međunarodnu biološku olimpijadu (IBO)!
Ove godine IBO se održava u Quezon Cityju, Filipini, od 20. do 27. srpnja 2025., a u daljnjoj pripremi za ovo prestižno natjecanje pridružit će im se mentori s PMF-a.
Čestitamo svim učenicima i mentorima!

Astronomija

Državno Natjecanje iz astronomije održano je u Petrijevcima, od 12. do 14. svibnja 2025. godine.
U kategoriji 4. razreda Luka Kvaternik osvojio je 2. mjesto, Lukas Jagodić, 3. mjesto i Lea Žagar, 6. mjesto. U kategoriji 3. razreda učenik Pavao Novina osvojio je 5. mjesto i pozvan je na testiranje za Olimpijadu iz astronomije i astrofizike 2026. godine. Ena Hržina je osvojila 8. mjesto.
Praktični rad iz astronomije *Hill regije*, autora Lukasa Jagodića i Lee Žagar proglašen je najboljim radom i učenici su ga javno izlagali.

Međunarodna olimpijada iz astronomije i astrofizike 2025.

Luka Kvaternik, učenik 4.C razreda, na osnovi kvalifikacijskog testa održanog 6. travnja 2025. godine, odabran je kao član olimpijskog tima za 18. IOAA (Međunarodna olimpijada iz astronomije i astrofizike).
18. IOAA održat će se od 11. do 21. kolovoza 2025. godine u Mumbaiju, Indija.
Luka se i prošle godine kvalificirao i sudjelovao je na 17. IOAA od 17. kolovoza do 26. kolovoza 2024. godine u Vassourasu, Brazilu.



Luka Kvaternik na Međunarodnoj olimpijadi iz astronomije i astrofizike

WordSkills Croatia 2025.

Državno natjecanje učenika strukovnih škola – WordSkills Croatia 2025. održalo se na Zagrebačkom velesajmu od 9. do 11. travnja 2025. u organizaciji Agencije za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih. U disciplini Kozmetička njega natjecala se učenica Mihaela Palić (mentorica Ana Koletić) i osvojila 3. mjesto. U disciplini Kemijske tehnologije naša učenica Lana Duh (4A) osvojila je srebrnu medalju.
Čestitamo učenicima i mentorima!

Povijest

Državno natjecanje održano je od 7. do 9. svibnja na otoku Krku. Naša je škola već godinama redoviti sudionik državnog natjecanja iz Povijesti, a ove je godine čak šestero naših povjesničara pozvano na državnu razinu u kategoriji znanja:
Martin Novak (4.d), Isabella Dumić (3.l) i Nika Šimunić (3.g), mentorica Ana Kadović, prof.
Bernard Trempetić (4.b) i Luka Đulabić (2.g), mentorica Tihana Glavina, prof.
Vita Šincek (2.l), mentor Patrick Vukić, prof.
Čestitamo svim učenicima, posebno Bernardu Trempetiću (4.b) i mentorici Tihani Glavini na osvojenom 1. mjestu!

**Povjesničari imaju državnoga prvaka****Geografija**

Od 8. do 10. svibnja 2025. održano je 32. državno Natjecanje iz geografije u Biogradu na Moru. Na natjecanju su sudjelovali: učenica Marita Babačić (1. b) koja je osvojila 3. mjesto i Bernard Trempetić (4. b) koji je osvojio 2. mjesto.
Čestitke učenicima i njihovoj mentorici Iki Pauk!

Hrvatski jezik

U četvrtak, 24. travnja 2025. održano je XXX. državno Natjecanje iz hrvatskoga jezika u Umagu na kojem su sudjelovali naši učenici:
Jakov Bulić (3.b), mentorica Mea Marija Purgar
Nina Čvrlijević (3.c), mentorica Goranka Lazić
Klara Jagić (3.g), mentorica Svjetlana Štampar
Tena Jukić (3.b), mentorica Mea Marija Purgar
Dora Juzbašić (3.d), mentorica Mirjam

Vukašin

Nina Bošnjak (4.b), mentorica Goranka Lazić

Čestitamo svim učenicima i mentoricama, a posebne čestitke učeniku 3.b razreda Jakovu Buliću na osvojenom 5. mjestu!



Hrvatski jezik u srcu

Engleski jezik

Na državnom Natjecanju iz Engleskoga jezika održanom od 9. do 11. travnja 2025. u Crikvenici, naša učenica 4.e razreda, Dora Hajnal osvojila je 4. mjesto.

Čestitke učenici i mentorici Dijani Štruklec!

Talijanski jezik

Od 28. do 30. travnja četiri naša učenika sudjelovala su na državnom Natjecanju iz talijanskog jezika u Poreču, i svaki se vratio s medaljom! Klara Jagić iz 3.G osvojila je zlato u kategoriji nastavljača. U kategoriji početnika: Nuša Strašek iz 4.L osvojila je srebro, Nikola Radman-Livaja iz 4.D i Helena Crevar iz 4.L osvojili su broncu. Nikola Radman-Livaja dobio je i posebnu nagradu za najkreativniji sastavak. Čestitamo!

Informatika

Na Državnom natjecanju iz informatike koje se održalo 8. - 11. travnja 2025. u Vodicama troje naših učenika drugog razreda gimnazije plasiralo se u kategoriji Osnove informatike (Opće, prirodoslovne, jezične i klasične gimnazije), a mi ponosno

objavljujemo sljedeće rezultate:

Kristijan Šelendić, mentorica Željka Čupić, 3. mjesto
Borna Planinić, mentorica Sanja Španić, 7. mjesto
Ivona Kvesić, mentorica Željka Čupić, 12. mjesto
Čestitke učenicima i njihovim mentoricama!

Njemački jezik

Na državnom Natjecanju iz njemačkog jezika, koje se održalo od 7.- 9. travnja u Poreču, naši su učenici postigli izvrsne rezultate:

Kategorija II, Lista B:

Ivan Dominik Korečić (4.g), 1. mjesto, mentorica Martina Godek
Natalie Piljić (4.I), 3. mjesto, mentorica Ida Cvetković

Marko Grbavac (4.c razred), 10. mjesto, mentorica Martina Godek

Kategorija I, Lista B:

Maja Sviličić (2.g), 3. mjesto, mentorica Martina Godek

Čestitamo učenicima i njihovim mentoricama na sjajnom uspjehu!



Lana Duh osvojila je srebrnu medalju na WSC-u u kategoriji kemijska tehnologija



Mihaela Palić osvojila je 3. mjesto na WSC-u u kategoriji kozmetička njega, s mentoricom Anom Koletić

Kako nastaje *Machor*

Kemija je **najljepša** onda kada se može pomirisati, opipati i ponijeti kući

Piše: **Ponekad se najbolje ideje ne rode u laboratoriju, nego na putovanju. Upravo tako**
Vedran Vulić, prof. **započela je i naša 'sapunska priča'**

Tijekom Erasmus+ projekta u sklopu kratkoročne mobilnosti učenika u Slovačkoj, učenici smjera kemijski tehničar imali su priliku upoznati drukčije oblike praktične nastave, razmijeniti iskustva s vršnjacima i – što je najvažnije – vratiti se kući puni ideja i motivacije. A onda je uslijedilo ključno pitanje: *Što dalje?*

Po povratku u školu, kao dio projektnih aktivnosti, trebali smo osmisliti nešto što će učenici moći eksperimentalno provoditi, nešto što ima konkretnu svrhu, ali i ono najvažnije – da bude zanimljivo i primjenjivo. Ideja izrade sapuna pokazala se kao savršen spoj kemije, kreativnosti i poduzetništva.

Izrada sapuna kemijskim tehničarima omogućuje primjenu teorijskog znanja u praksi: od razumijevanja kemijskih reakcija,

preko rada s kemikalijama, mjerenja i vaganja, do razvijanja preciznosti i odgovornosti u laboratoriju. No, sapuni nisu ostali samo *laboratorijski pokus*. Dobili su svoju priču i svrhu.

Naši ručno rađeni sapuni već sada su pronašli put do publike te su oduševili nastavnike, roditelje i učenike na božićnom sajmu. Učenici pritom ne uče samo kemiju, nego i timski rad, planiranje, organizaciju te osjećaj da njihov trud ima stvarnu vrijednost. Osim toga, učenici su osmislili i dizajn, napisali deklaraciju i osmislili naziv – *Machor*.

Posebno smo ponosni što se ova aktivnost planira nastaviti i razvijati u sklopu nedavno

osnovane učeničke zadruge *laBoss*, ali i kao dio stručne prakse kemijskih tehničara. Na taj način izrada sapuna postaje redovita, održiva i smisleno povezana s obrazovnim ishodima, ali i realnim životnim vještinama.

Ako mene pitate, kemija je najljepša onda kada se može pomirisati, opipati i ponijeti kući. A naši učenici su još jednom dokazali da znanje ne mora ostati zapisano samo u bilježnicama i laboratorijskim dnevnicima – ponekad se može pretočiti i u mirisni sapun, s etiketom škole i velikom dozom ponosa.

A da biste se i vi okušali u izradi sapuna u kućnoj radinosti, u nastavku donosimo jednostavan recept izrade sapuna.

Bit će vam potrebno:
350 g maslinova ulja (70 %)
150 g kokosova ulja (30 %)
72 g natrijev hidroksid (NaOH)
170 mL destilirane vode
po želji: eterično ulje (do 10–15 mL)
mjerne posude, vaga, kalupi (ili tetrapak od mlijeka),
Oprema i sigurnost
Obavezno koristite zaštitne naočale, rukavice te pregaču, ako već nemate kutu :)

Postupak:
1.) U posudi odmjerite 170 mL destilirane vode.
2.) U drugoj suhoj posudi izvažite 72 g natrijeva hidroksida (NaOH).
3.) Polako dodajte natrijev hidroksid u destiliranu vodu (nikad obrnuto) uz miješanje. Radite na otvorenom (dvorište, balkon) dobro ventiliranom prostoru. Smjesa se jako zagrije (do 70 °C). Budite jako oprezni i pridržavajte se svih mjera opreza i sigurnosti!
4.) Ostavite da se smjesa ohladi na 30 – 35 °C.
5.) U drugoj posudi izvažite 150 g kokosova ulja te 350 g maslinova ulja.
6.) Zagrijte smjesu na vodenj pari ili u mikrovalnoj pećnici, zatim dodajte maslinovo ulje. Smjesu dovedite na sličnu temperaturu kao lužinu (30 – 35 °C).
7.) Polako ulijte lužinu u ulja uz miješanje (kuhača ili štapni mikser) dok se ne dobije jednolična smjesa u kojoj se više ne odvajaju ulja i voda. Nakon nekoliko minuta pojavit će se trag (kap ostavlja vidljiv trag na površini).
8.) Po želji dodajte eterično ulje (lavanda, ružmarin, naranča...) i kratko promiješajte.
9.) Ulijte u kalup (kao kalup možete koristiti i tetrapak od mlijeka), lagano poravnajte.

10.) Nakon 24 – 48 sati izvadite sapun iz kalupa i narežite na debljinu 1 – 1,5 cm.
11.) Ostavite sapun da se suši minimalno 4 – 6 tjedana prije korištenja.

Šarene smjese u kalupima

Najbolji u Europi i svijetu – a naši!

Piše:
Doris Rešetar, 3. s

Ako ste učenik naše škole, sigurno vam je odavno postalo jasno da je sport u našoj školi, u pravom smislu tih riječi – najvažnija sporedna stvar. Vrlo često i ne tako sporedna. Ne čude zato brojni sportski uspjesi kojima se svake školske godine možemo pohvaliti, a ovoga puta pisat ćemo vam o priznanjima Sportskog saveza Grada Zagreba za najbolje mlade sportaše

Sportski savez Grada Zagreba 16. prosinca 2025., u svečanoj atmosferi hotela Hilton Garden Inn, organizirao je prijam za mlade sportaše, osvajače medalja na najvećim europskim i svjetskim natjecanjima u 2025. godini.

Dodjeli su prisustvovala i četiri talentirana sportaša iz naše škole, dvije djevojke i dvojica mladića.

Ozana Radić, učenica 3. s razreda, svojom snažnom mentalnom pripremom i odličnim udarcima osvojila je zlatnu medalju na Europskom juniorskom prvenstvu u taekwondou u kategoriji 52 kilograma.

Vita Barbić, učenica 4. s razreda, osvojila je zlatnu medalju na Europskom prvenstvu u atletici u kategoriji U20 u bacanju koplja.

Karlo Ivanović, učenik 3. s razreda, vratio se kući s broncom sa Svjetskog prvenstva u plivanju perajama.

Isak Đokić, učenik 1. s razreda i plivač, početkom godine osvojio je zlato u grupnoj štafetnoj utrci na natjecanju Multinations u Sloveniji. Njegov najveći uspjeh u 2025. godini bila je brončana medalja na EYOF-u (European Youth Olympic Festivalu) u Sjevernoj Makedoniji. Također, Isak je krajem godine na zimskom državnom prvenstvu Hrvatske otplivao novi juniorski rekord Hrvatske na 50 m.

Naša škola može biti iznimno ponosna na ove mlade sportaše koji pohađaju gimnazijski smjer – sportski odjel. Svima jako puno znači biti u sportskome okruženju u razredu te cijene podršku koju im pružaju nastavnici, a vezano za njihove sportske obveze i izostanke. Podrška i poticaji u školi neizostavna su karika u lancu njihovih sportskih uspjeha. To se vidi i na školskim sportskim natjecanjima, gdje je podrška uvijek prisutna. Posebno je važno naglasiti da je Grad Zagreb prepoznao trud i rezultate naših učenika te im dodijelio nagrade za najbolje mlade sportaše Grada Zagreba. Od srca im svima čestitamo i želimo još mnogo sportskih (i drugih) uspjeha!



Vita Barbić



Isak Đokić na dodjeli nagrada



Ozana Radić i Karlo Ivanović

Intervju s predsjednikom ŠSSGZ-a, profesorom Perom Markićem

Digitalno okruženje **izazovno** je za one koji žele motivirati za sport

Piše: Doris Rešetar, 3. s

Razgovarali smo s predsjednikom Školskog sportskog saveza, profesorom Perom Markićem, ujedno i profesorom Tjelesne i zdravstvene kulture u našoj školi, o sportskim uspjesima u našoj školi kojih je nemali broj. Koja je tajna ovakvoga uspjeha, osobito za jednu prirodoslovnu školu, i koliko je sport važan srednjoškolcima – odgovorio je u nekoliko kratkih osvrtu na sva sportska događanja

Naša je škola u prosincu 2025. dobila nagradu za najbolje školsko sportsko društvo u godini 2024./2025. Kakva je to nagrada i je li važna za školu?

Svaka nagrada koju škola dobije pozitivna je posljedica uspjeha učenika, mentora i svih koji su uložili svoj trud, pa tako i ova sportska našega Školskoga sportskog društva Labos. Nagrada je to koja se, temeljem propisanih kriterija, dodjeljuje školskim sportskim društvima za uspjeh u školskome sportu, kako na gradskim, tako i na državnim prvenstvima na kojima škola sudjeluje, a sudjelujemo u svim natjecanjima u organizaciji Školskog sportskog saveza Grada Zagreba. Škola je tim povodom dobila i zasluženu nagradu od 1200,00 eura.

To nije jedina nagrada kojom se možemo pohvaliti za prošlu školsku godinu. I naš profesor Ivan Klanac također je dobio posebnu nagradu. Recite nam, o kakvoj se nagradi točno radi?

Tako je, kolega Ivan Klanac dobio je nagradu za doprinos školskome sportu, također temeljem propisanih kriterija, za izniman doprinos školskome sportu u školskoj godini 2024./2025., i ovim mu putem još jednom čestitam.

I mi mu čestitamo i ponosni smo na njega! Ali tu nagradama nije kraj: naše su učenice, Doris Rešetar i Lena Marija Poljak (obje 3. s razred), finalistice natječaja Hrvatskog školskog sportskog saveza Igram, pišem, lajkam.

Tako je, na njih sam osobito ponosan jer sam im i razrednik. One su dio novinarskoga tima Saveza, i obje izvrsne sportašice, a zahvaljujući izvrsnome pisanju pozvane su na novinarski kamp – edukaciju sportskoga novinarstva Hrvatskog školskog sportskog saveza. Svi će finalisti sudjelovati na IPL novinarskom kampu, odnosno edukaciji za učenike novinare u školskome sportu koja će se održati od 3. do 6. veljače 2026. godine



Profesor Klanac, dobitnik priznanja za doprinos razvoju školskog sporta

u hotelu Albatros u gradu Poreču. I ako se pitate jesam li im namjestio pobjedu – nisam, nije bila u mojoj domeni, mito i korupcija isključeni su, hahahha.

Savez pruža platformu za razvoj školskoga sporta

Vi ste predsjednik Školskog sportskog saveza Grada Zagreba pa nam možete iz prve ruke reći – koja je uopće uloga Saveza za sport i je li važna?

Sve sastavnice života u kojemu su sport i rekreacija prisutni bitni su, pa tako svoj pozitivni udio ima i školski sport. Uloga Saveza jest organizacijske naravi: školska natjecanja u 23 sporta, kako za osnovne, tako i za srednje škole, besplatni programi, Odmorko i Zgombaonica, Vježbaonica i Univerzalna sportska škola u suradnji s Hrvatskim školskim sportskim savezom. Također, četiri puta godišnje izlazi i školski sportski list Zgombač u koji su uključeni mladi (sportski) novinari iz škola. Ukratko, savez je tu da ponudi široku platformu za razna sportska događanja i pruži mogućnosti svakome učeniku da se uključi u jedan od sportova ili program koji su im željom bliski i koji će ih možda potaknuti da stvore zdrave navike.

A sada da malo skrenemo s teme nagrada i pitamo vas: otkud Vi uopće u Savezu?

Još iz školskih dana zanimala me sportska organizacija koja se spletom okolnosti protekla sve do današnjega dana i ušla mi u krv. A u savez sam nekako spontano došao, a prihvatio se pozicije iz čiste radoznalosti upoznavanja sustava i njegova funkcioniranja te želje da bar malo doprinesem njegovu razvoju. Sad pred kraj drugoga mandata mislim da sam zaokružio ono što mi je bio cilj. Vrijeme je da idem za novim izazovima, ali svakako blizu sporta i svega s njim povezanoga.

Koji su faktori važni da bi jedna škola bila uspješna u sportu?

Ogromnu važnost imaju profesori TZK-a. Bez njih sve pada u vodu. Treba imati snažnu motivaciju izvan redovne nastave imati treninge s učenicima, neradnim ih vikendima voditi na utakmice i slično. Njihov poticaj i animacija, koji su danas kao nikada do sada bitni jer se bore s izazovom suvremenoga vremena i digitalnoga okruženja, da, od ključne su važnosti. Ta sinergija profesora, učenika, Saveza i škole mora biti iznimna da bi imala svoju društvenu korist. Ne treba zanemariti i segment prepoznatljivosti škole kroz sportske uspjehe koji čine jedan dio kolača brendiranja škole kao mjesta uspjeha.

Život je zapravo jedna uzbudljiva utakmica

Ove nagrade dokaz su da je sport u našoj školi visoko rangiran. Koliko je sport važan za srednjoškolce?

Nastupi za školu jačaju osjećaj pripadnosti i ponosa, a srednjoškolska kompetitivnost u školskome sportu i natjecanja koja Savez organizira svakako doprinose sazrijevanju svijesti i bitnosti, ne samo sporta i rekreacije kao takve, nego životnih izazova koji će biti, slikovito rečeno, jedna velika utakmica.

Priželjkujete li kakve promjene u školskome sportu u budućnosti?

Promjene su često spore i uglavnom pod udarom kritika, a put do vidljivosti i prepoznatljivosti kao nečega što će svi podržati trnovit je. Mislim da je bitno tražiti pukotine kroz koje ćemo doprijeti do iskonske želje za kretanjem kod svakoga učenika, i tako se oduprijeti primamljivome sjedilačkom načinu svakodnevnice. Ako ćemo konkretno, školski sport treba graditi na način da bude što prepoznatljiviji u društvu i time stekne zasluženno mjesto u razvoju mladih ljudi. Ne zaboravimo da je većini djece prvi doticaj sa sportskim aktivnostima upravo kroz školske aktivnosti, i tu leži ključ u izgradnji zdravijih navika za život.

ŠSD Labos opet na tronu

Naši sportaši – najbolji u Zagrebu

Piše: **Lena Marija Poljak, 3. s**

U I. gimnaziji (Zagreb) 22. prosinca 2025. održana je svečana dodjela priznanja Školskog sportskog saveza Grada Zagreba za najbolja školska sportska društva u Gradu Zagrebu. Naravno, događaj nije prošao bez naših profesora – i upravo zato i redamo ove retke!

Sportske priče uvijek su inspirativne, motivirajuće i u društvu imaju svoju pozitivnu ulogu, možda i puno veću nego što se na prvu može činiti. Jednu našu školsku priču itekako treba ispričati i zapisati upravo za inspiraciju budućim generacijama učenika, ali i profesora, njihovih mentora. Školski sportski savez svake školske godine, nizom kriterija (poput nastupa na državnim prvenstvima) odabire najbolja školska sportska društva te ih nagrađuje. Nemaleno je to priznanje svim učenicima i njihovim mentorima za trud i energiju koju ulažu u sportska natjecanja. Upravo je zbog toga uspjeh našega ŠSD Labos u šk. godini 2024./2025.

velika stvar svima nama jer je, daleko ispred ostalih, osvojilo prvo mjesto u Gradu Zagrebu! Vrhunac je to do kojega su doveli mnogi treninzi i odricanja, kako učenika, tako i profesora. Mnogo sati, kako radnim danima, tako i subotama, provedenih po dvoranama i plasmani na državna prvenstva te uspjesi na istima, moraju dati svoj pozitivni učinak, a ovoga puta to je tron u Zagrebu. Velika je to čast našoj školi i na ponos cijelome aktivu Tjelesne i zdravstvene kulture. Škola i aktiv dobili su plaketu Školskog sportskog saveza Grada Zagreba te zasluženu nagradu od 1200,00 eura koja će se namijeniti za kupnju školskih, sportskih rekvizita.

Čestitamo svim učenicima i njihovim mentorima na uspješnoj školskoj godini!



Naši uspješni profesori - Irena Maros, Pere Markić i Kristian Plazibat

Sportski uspjesi naših učenika

Najbolji od najboljih – potvrđeno!

Piše:
Petra Šimić, 3.b

Prošla je školska godina, osim školskim uspjesima, bila obilježena odličnim sportskim rezultatima naših učenika na državnim natjecanjima i prvenstvima Grada Zagreba. Svake nas godine iznenađuju svojim izvedbama, a 2025. nije bila nimalo drukčija

Košarka
Učenice naše škole izborile su završnicu školskog Prvenstva Grada Zagreba gdje su u polufinalu izgubile od Športske gimnazije. Na kraju su natjecanje završile ovjenčane broncom.

Za ovako sjajan rezultat zaslužne su učenice: Lori Zlatoper, Ana Horvat, Petra Baričević, Lucija Novosel, Petra Vrbaneč, Tara Damjanović, Stella Florijan i Maruška Zlopaša te njihov mentor Ivan Klanac.

Nakon što su na razini Grada Zagreba izborile finale, naše košarkašice otputovala su u Poreč na državno prvenstvo. U jakoj konkurenciji pobijedile su sve utakmice u skupini i kao prve izborile četvrtfinale s Dominik Savio (Rijeka). U izjednačenoj i napetoj utakmici punoj preokreta izgubile su s 12:10 i na kraju zauzele 5. mjesto. Za našu školu nastupale su: Lori Zlatoper, Ana Horvat i Petra Baričević, a njihov je mentor Ivan Klanac.

Odbojka

U srijedu, 19. ožujka 2025. muška je odbojkaška ekipa u Sportskoj dvorani Dubrava odigrala finalnu utakmicu Prvenstva Grada Zagreba. Na drugoj strani mreže bila je ekipa Druge ekonomske škole. Utakmica nije počela kako su se nadali te naša ekipa nikako



Naše košarkašice

nije mogla osvojiti nekoliko uzastopnih poena. Međutim, nakon minute odmora, s rezultatom 12:16 te serijom 13:2, dobiven je prvi set. Drugi je set prošao uz puno manje stresa te je ponovljen prošlogodišnji uspjeh osvajanja Prvenstva Grada Zagreba i plasman na Državno prvenstvo. Kao najkorisniji igrač finalne utakmice izabran je Oliver Škorić Budimir koji je i lani osvojio istu nagradu.

Treba spomenuti i podršku koju su igrači imali. Osim obitelji, na tribinama su bili brojni školski kolege i profesori koji su izdvojili svoje vrijeme i energiju kako bi bodrili naše odbojkaše.

Nakon što su 2024. godine potvrdili svoju snagu i sposobnost, ove su godine naši odbojkaši još jednom pokazali dominaciju na državnoj razini i učvrstili svoj status najboljih u Hrvatskoj.

Na Državnom prvenstvu školskih sportskih društava u odbojci za srednje škole 2025., koje se održalo u Poreču od 14. do 16. svibnja, muška ekipa Prirodoslovne škole Vladimira Preloga – poznatija kao **LABOSI** – ostvarila je izvanredan rezultat i osvojila prvo mjesto, čime je škola ponovno zasjela na sam vrh hrvatske školske odbojke.

Od početka do kraja natjecanja LABOSI je pokazao važnost timskog duha ne izgubivši nijedan set i nijednu utakmicu. Snaga ekipe, odlično vodstvo mentorice Irene Maros i timski rad donijeli su drugi uzastopni naslov državnih prvaka.

Našu školu na Državnom prvenstvu predstavljali su:

Toni Mišura (3.s),
Oliver Škorić Budimir (3.s),
Jakov Šitum (2.s),
Damjan Cvitanović (1.s),
Jakov Bulić (3.b),
Ivan Kovačević (3.d),
David Percela (4.b),
Petar Šimun Omazić (1.s),
Patrik Martinovski (4.e),
Roko Krejči (3.g)
Toma Krejči (1.c).

Atletika

Nakon što su izborile finale na razini Grada Zagreba, naše su učenice otputovala u Karlovac na državno prvenstvo u atletici. U jakoj konkurenciji osvojile su ekipno 1.



Odbojkaši opet na vrhu



Veslanje na ergometru

mjesto drugu godinu zaredom. U samoj završnici pri izjednačenom bodovnom rezultatu naša štafeta otrčala je sjajnu utrku osiguravši pobjedu.

Od rezultata svakako treba izdvojiti dominaciju i 1. mjesto mjesto Vite Barbić na kugli te Elene Tomić na 400m.

Za našu školu nastupale su: Josipa Klišanin, Elena Tomić, Zita Seleši, Dora Bušić, Vita Barbić, Mia Perlić, Lucija Novak, Anja Kavić, Ana Dugančić, Kaja Košutić i Lara Turkalj pod vodstvom Ivana Klanca.

Odbojka na pijesku

Naši su dečki obranili naslov prvaka i drugu godinu zaredom osvojili 1. mjesto!

Cure su dale sve od sebe i stigle do četvrtfinala, gdje su zaustavljene u neizvjesnoj borbi.

Kao i svake godine do sada, na sunčanim terenima Jaruna, održano je Prvenstvo grada Zagreba u odbojci na pijesku. U žestokoj konkurenciji od čak 35 ženskih i 27 muških ekipa, naše mlade nađe postigle su spektakularne rezultate. Naša ekipa ponovno je ispunila sva očekivanja, pokazavši nadmoć i kontrolu na terenu koja ih je dovela do naslova zagrebačkih prvaka. Ovu idiličnu ekipu čine: Toni Mišura 3.s, Oliver Škorić Budimir 3.s, Jakov Bulić 3.b i Damjan Cvitanović 1.s. Cure su ostavile srca na vrućem pijesku, ali njihove snage bile su zaustavljene u četvrtfinalu kada ih je porazila pobjednička ekipa prvenstva. Našu jedinstvenu ekipu čine: Blanka Šimović 3.d, Sonja Bobić 1.s, Jana Kukas 3.a i Klara Tomorad 1.d. Obje ekipe vodila je prof. Irena Maros.

Veslanje

Naši su veslači ostvarili izvanredne rezultate na Prvenstvu grada Zagreba 9. svibnja 2025. na Jarunskom jezeru i

tako pokazali da naša škola ne samo da dominira u kopnenim, već i u vodenim sportovima. Ostvareni su odlični rezultati u sve tri kategorije: mladići, djevojke i mješovito.

Prvo mjesto i zlatnu medalju osvojile su djevojke: Nola Mijat (3.b), Lana Mikić (1.s), Lasta Trupčević (3.g) i Jana Vrdoljak (1.s).

Peto mjesto osvojili su naši dečki: Borna Bojčić (2.c), Jakov Carić (4.g), David Manola (3.d), Luka Miletić (3.d) i Dominik Žigić (2.s).

Sedmo mjesto u kategoriji mješovito osvojili su: Ivan Kovačević (3.d), Daniel Pušec (1.s) Fran Zečić (3.d) i Maruška Zlopaša (2.l).

Ponosimo se našim učenicima koji su sudjelovali na Prvenstvu pod mentorstvom profesorice Irene Maros.

Veslanje – ergometar

Naša je škola 4.12. 2025. sudjelovala na natjecanju **Veslanje – ergometar**, u organizaciji **Školskog sportskog saveza Grada Zagreba**.

Naši su učenici nastupili u muškoj, ženskoj

i mješovitoj kategoriji te pokazali izniman sportski duh i suradnju.

U muškoj je kategoriji osvojeno 13. mjesto te su ekipu činili: Filip Rako, Josip Slišković, Petar Miklenić i Dominik Žigić.

U ženskoj kategoriji naše su cure: Jana Vrdoljak, Lana Mikić, Dora Mrkonjić i Barbara Šelendić osvojile izvrsno drugo mjesto.

U mješovitoj kategoriji naša je ekipa osvojila 15. mjesto, a sudjelovali su: Mia Bajan, Lucija Saračević, Bartol Horvat i Daniel Pušec.

Usprkos jakoj konkurenciji, naši su učenici pokazali upornost i kvalitetu.

Kros

Naši učenici, nakon što su na razini Grada Zagreba pobjedom izborili finale, otputovali su u Poreč na državno prvenstvo u krosu. U jakoj konkurenciji osvojili su ekipno 2. mjesto.

Za našu školu nastupili su: Noa Žele, Jan Štefanac, Zita Seleši, Filip Roso i Ivan Ivšak pod vodstvom Ivana Klanca.



Dečki na krosu



Sutra

Naizgled pusta prostorija zapravo je preplavljena, prepuna. No nema komode uz hladne zidove ove sive prostorije. Nema baršunastih popluna na mome ležaju ili dječjih igračaka po podu ostavljenih u žurbi. Ipak, ova je soba prenatrpana. Brige, misli i osjećaji ispunjavaju ustajali zrak ove tamnice. Vrludaju i neobuzdano mi prolijeću pred očima. No ja se ne brinem za sebe. Moja je sudbina jasna, ali kako će moji ljupki anđelčiči bez svoje majke? Kako će prolaziti kroz život bez osobe koja je najviše brinula o njima? Napustila sam ih. Iznevjerila.

No ne mogu razmišljati o toj nepravdi u ovome trenutku. Srce mi ne dopušta da tugujem zbog te pogrešne optužbe. Ono me pokušava umiriti. Prikazuje mi samo najljepše uspomene na cvjetnim proljetnim livadama i poljima jagoda s mojim kćerkama. Imaju bujnu crvenkastu kosu, baš poput moje. Oh, kada bih ih barem mogla po posljednji put obgrliti i slušati otkucaje njihovih nježnih srca.

Iz sanjarenja trgnulo me prolomno odzvanjanje udarca o zahrđale rešetke. Divna je ljetna noć i svi su seljani budni. Neizvjesno s veseljem očekuju završetak ovoga dana. Svi osim mojih najmilijih.

Gruba ruka snažno me povukla iz hladne sobe. Vodila me niz beskrajne hodnike do iduće jednako mrzle, ogoljene sobice. „Svuci se“, rekla je gruba ruka i jakim zamahom zalupila vratima. Poslušala sam ju. Ionako nemam izbora. Manjak haljine nije me dirao. Nisu me smetali ni zgranuti izrazi očiju drugih seljaka, mojih nekadašnjih susjeda. Jedino što mi je okupiralo misli jest san o posljednjem zagrljaju mojih anđela, o poklonu još jednog dana s njima, o još jednom sutra.

Sanjareći, nisam ni primijetila da su me grube ruke izvadile iz hladne sobice i gurnule na zemljani puteljak koji me je vodio prema sudbini. Rosna zemlja nije bila jedino što sam osjećala pod bosim, promrzlim stopalima. Tanki komadići otkrhnutoga, razbijenog stakla, koji su bili bacani pred mene, oštro su mi parali kožu. Ugrijane vile svakom su mi prilikom usporavale put podbadajući mi pod rebra razotkriveno, ranjivo tijelo. Ruke su me pokušavale uhvatiti, rastrgati. Gurale su me, urlale, proklinjale me s ovoga svijeta...

No bile su tu i one koje miruju.

Beživotno su pokušavale doći do mene. Dvije žalosne, crvenokose glavice stajale su među gomilom. Zgrčeno su gledale kako odlazim. Jecale su, a kada sam ih ugledala, i moje je srce zaplakalo. Stalo se previjati pokušavajući iskočiti do njih, pružiti im utjehu.

Približavajući se kraju puteljka, hladnu noć polako je nadvladavala žareća toplina moje sudbine. Korak po korak. Iskra po iskra. Put koji me je udaljavao od mojeg sutra. Prestala sam osjećati sram hodajući pred starim prijateljima. Nisam osjećala strah prolazeći pred užasnutom, žestokom masom. Nisam mogla ni razmišljati, tugovati za bespomoćnim, jadnim pogledima svojih malenih. Toplina i plamen ubrzo su postali jedini osjećaj. Osjećaj bijesne vatre kako meni, meni vještici, polako trga i tali sve što sam imala. Oduzima mi san o posljednjem zagrljaju mojih anđela. Oduzima mi moje sutra.

Marta Latinac



Sedam i petnaest

Kuća je jutros puna raznih zvukova... Čini mi se da čujem čarapice kako jure po parketu, ali teško je procijeniti jer nas odvaja ovaj zid. Mislim da ih čujem kako se hihotima utišavaju. Znaju da inače još uvijek spavam, ali jutros sam budna, kao i oni, kao i svi. Ipak, vrijeme je za otvaranje poklona. Ne krivim ih za ovo veselje i buku, i ja sam bila takva kada sam bila njihove dobi. Sada se svake godine dižem sve sporije, ali za njih ću rado ustati.

Bor je na istome mjestu na koje ga postavim svake godine. Kuglice su nabacane bez nekog određenoga reda. Boje, koje bih inače odvojila, sada stoje jedna uz drugu. Lampice su postavljene nakošeno pa... kada se upale, ostavljaju dojam kao da je bor na rubu prevrtanja. Međutim, izvor najvećeg veselja ono je što se nalazi podno bora. Tri poklona, svaki zamotan urednije od drugog. Šareni ukrasni papir odvlači pogled od bora, ali da budem iskrena, ne smeta mi što bor nije savršeno okićen. Mislim da je ovako ljepši.

Ulazim u kuhinju da bih pripremila doručak. Do sada su već zasigurno svi utrčali u dnevnu sobu, spremni otvoriti darove. Odavde čujem zvuk trganja papira. Veseli glasovi probijaju se do mene, znam da je svatko od Djedice dobio ono što je zatražio. Već vidim crveni vatrogasni kamion kako na podu stoji podignutih ljestvi, ružičastog plišanog zeca sa šarenom mašnicom i nekoliko različitih figurica dinosaura koje vam ne bih znala imenovati. Ostajem u kuhinji, moram paziti da jaja ne zagore.

Iz tave tiho pucketa, para se diže i lijepi mi se za naočale. Uvijek ih zaboravim skinuti prije no što krenem kuhati. Na stolu stoji napola puna šalica mlijeka, a vidim i mrvice čokoladnih keksića koji su sinoć bili ostavljeni Djedici. Ustala sam noćas kako bih pojela kekse i popila mlijeko. Mrkvu, koju su ostavili sobovima, spremila sam natrag u hladnjak. Prije nego što ih pozovem na doručak, odlučim da ću pomesti pod. Želim da sve ovoga jutra bude čisto. Ispod stola nalazim rukavicu jer, nebitno koliko im puta kažem da moraju, nikada ne pospremaju za sobom. Svejedno im svaki puta oprostim. Saginjem se i skupljam rukavicu.

Sada se već žamor iz susjedne prostorije polako utišava. Kada završim s pripremom doručka, napokon ulazim u dnevni boravak. Na podu pored bora vidim crveni vatrogasni kamion podignutih ljestvi, ružičastog plišanog zeca i nekoliko različitih figurica dinosaura koje vam još uvijek ne bih znala imenovati. Skupljam rastrgani papir za zamatanje, ali ne odnosim ga do kante. Pozornost mi odvlači zvuk alarma koji me inače budi, govori mi da je osam sati. Sve glasniji postaje zvuk sata koji na zidu otkucava, a susjedov pas opet je počeo lajati u prazno. Glupi pas, tamo nema ničega.

Kuća je jutros puna raznih zvukova...

Sara Polašek



Devet života

kad bih devet života imala da ih gubim

provela bih prvi utapajući se u očima tvojim,
zlatne kao večernje sunce
plovila bih u njima, i čekala oluju
a kad bi došla, pustila bih da me prevali,
i dopustila da me vuče dolje, dolje
i tako bih prvi izgubila

kad bih devet života imala bez straha

cijeli sedmi provela bih učeći jezike svijeta
da ti u svakom mogu reći što mi značiš
svaki, poseban i lijep,
pao bi mi pred noge
pokorila bih ih sve,
i milovala bih ih sve kao što milujem i te

kad bih devet života imala, i ne više

drugi bih posvetila tebi, tebi, i samo tebi
brojila bih sekunde provedene s tobom
i nikad ne bih stala
cijeli drugi život provela bih diveći ti se
ne bih ni radila ni pjevala,
samo bih te gledala

kad bih devet života imala, blizu kraja

osmi bih provela želeći ti samo najbolje
gledala bih te kako osvajaš svijet
pljeskala bih ti na svaku pobjedu,
i ljubila te nakon svakog poraza
budalasto bih te pratila,
bez imalo kajanja

kad bih devet života imala da propadam

živjela bih treći bez straha,
radila bih što god poželjela
s mjesecom bih ko luđak pričala
o tebi, o sebi, o svima
sram za me čuo ne bi
provela bih ga radeći sve što se prije ne bih usudila

kad bih devet života imala, i na zadnjem bih bila

vrištala bih na svijet kako dovoljno nije
provela bih ga cijelog s tobom
bila bih cijeli život tvoja
željela bih da završi s tobom
i ne bih sažalijevala smrt svoju
jer bih i nju posvetila tebi

kad bih devet života imala da ih tratim

četvrti i peti bila bih sama
u kolibici negdje daleko
u šumi nekoj zaboravljenoj
pisala bih i pisala
poeziju ti svaku posvetila
i živjela kroz tekstove svoje

kad bih devet života imala, i svi bi do kraja došli

hvalila bih se i Bogu i vragu
kako sam te imala
provela bih ostatak beskraja misleći o tebi
tih devet života koje sam imala, ne bih ni za
jednim žalila
jer s tobom sam ih provela

kad bih devet života imala ispod duše svoje

pričala bih i pričala u šestom,
s tobom, o tebi, ma čak i bez tebe
sa svakog prozora bih vikala da te volim
da svi znaju
svašta bi mi rekli,
a ja bih nastavila pričati

i kad bih ih još devet imala, sve bih isto učinila

Foška Božić



Ptica

„Kad sanjaš, jesi li uvijek svjestan da sanjaš?“

„Ne uvijek.“

„A kad se probudiš, znaš li uvijek da si se probudio?“

„To da.“

„A jesi li znao da se nekim ljudima nekad događa da misle da su se probudili, ali zapravo još uvijek sanjaju i onda tek drugi put kad se probude, zapravo su se probudili?“

Kratka šutnja.

„Ovdje bih ja tebi trebao objašnjavati stvari, a ne ti meni.“

„Dobro onda, objasni mi, kako da znam što je zbilja, a što san?“

„Pa... Ako ništa drugo... Svake noći sanjaš drugi san, a stvarni se život kontinuirano nastavlja.“

„A što ako svake noći sanjam san koji se kontinuirano nastavlja?“

„Sumnjam, ali dobro. Snovi su bizarni i nelogični. Možeš i po tome znati da nisu stvarni.“

„Ali dok sam u snu, sve te bizarne situacije čine mi se savršeno smislenima. Kao što mi se i u ovom svijetu situacije čine jasnima. Što ako su ovo zapravo bizarne situacije, a one u drugom svijetu normalne, samo što ja sad sanjam pa mislim da su ovo normalne situacije, a zapravo nisu? Što onda? Kako mogu znati što je bizarno, a što normalno? Koje kriterije da uzmem kao prave?“

Opet kratka šutnja.

„Pa dobro, posjeduješ li zdrav razum?“

„Ne. Zato sam ovdje.“

Za manje od tri sata usnula je.

Ležala je u mračnoj šumi naslonjena na korijenje prastarog stabla i razgovarala sa suncem.

„Bilo bi stvarno lijepo da mogu zauvijek biti ovdje. Ti si jedino što želi razgovarati sa mnom.“

„Ima i u onom svijetu netko tko želi razgovarati s tobom.“

„On to radi samo zbog novca.“

Pažnja joj je na trenutak odletjela, zajedno s pticom koja je upravo proletjela kraj nje. Zvuk mahanja njezinih krila bio je prisutan još dugo nakon što je nestala u mraku. Dizao se sve više i više, odlazio sve dalje i dalje, skroz dok nije nestao u gustoj, zelenoj krošnji koju ona nije vidjela, ali znala je da je tamo. Otišla ju je potražiti.

„Gdje ćeš?“

„Idem naći zvuk ptice.“

Zastala je.

„Znaš kako navodno mogu znati da je ovo san?“

„Kako?“

„Jer su snovi puni bizarnih situacija.“

„Što je ovdje bizarno? U mraku je lakše zamijetiti zvuk ptice nego nju samu. Sasvim je logično da ćeš tragati za onim što je lakše naći.“

„E, vidiš, to me podsjetilo – kako nije bizarno to što se nalazim u ovako mračnoj šumi, a razgovaram sa suncem?“

„I onaj je drugi svijet mračan. Pa opet svaki dan vidiš sunce. Nije li to bizarno?“

„Jest...“,

To što je sunce govorilo, bilo joj je potpuno logično. Sunce je uvijek bilo u pravu. Zato je i voljela razgovarati s njim. Zato mu se uvijek i vraćala. Svojim izborom. U drugi se svijet,



međutim, nije vraćala svojim izborom nego spontano. Da nije tako, zauvijek bi ostala ovdje. Ta spoznaja bila je ono što ju je progonilo. Mogući argument za to da ovo nije zbilja.

„Znaš... Problem je... Ja se u onaj svijet vraćam sama od sebe. A da bih došla u ovaj, moram se ubosti u ruku. Znači li to da je sve ovo zapravo u mojoj glavi? Da si ti samo u mojoj glavi?“

“To što sam u tvojoj glavi ne čini me manje stvarnim. Sve što si ikad doživjela zapravo jest samo u tvojoj glavi.”

„Tko si ti uopće?“

Osjetila je kako se sunce toplo nasmijalo.

Lana Perić

monoton

dobili smo cigarete
jedan od rijetkih užitaka koje imam ovih dana
užitak, snažna riječ za ono što je rak namotan u
bež papiru
prije bih
koristio papir kao mjesto za pisanje
sada shvaćam da je bolje pušiti
svijet postane tvoja pepeljara kada se ne zna što
je čik, što nečiji otac, što šljunak
polagano disanje
prvi put u previše dana
gusti dim koji se uvuče u rašpine pluća
polako izlazi u oblaku dokaza da si živ
mogu si reći da je svijet mutniji jer pušim, ali
samo bih se tješio radije bih da me pluća bole
samo da znam da i dalje imam puls boja dima
paše uz nebo

dok je prije bilo nepristojno pušiti na otvorenom
sada mi je nekako draži miris duhana nego miris
baruta i smrti
kako ti silni strojevi destrukcije
škrgutaju ulicama
kuće s nedovršenim fasadama, a obitelji nigdje u
blizini

“bože, ako umrem mlad, odvedi me u raj, u paklu
sam već bio”

narednik me zaboravio
rekao je da sam beskoristan
žalosna činjenica
nisam imao izbora nego služiti njihovu frontu
bježati se čini besmisleno
i dalje čujem neizbježan topot čizama drugih
monoton šum koji očekuješ u limbu
nagovještaj moje propasti
šljunak je težak od onih koji su pali prije mene
sada stabilno mi dno pruži
nekako se savršeno uklapam
s onima koji su već mrtvi
još ova i onda mi je kraj
taman još jedan metak
a osobna mi je u džepu spremna

Mara Franić

