

GODINA MMXXVI.

GIMNAZIJA ANDRIJE
MOHOROVIČIĆA RIJEKA

BROJ 6

MOHO

STRES

**RAZGOVOR SA PSIHOLOGINJOM
IVANOM IVANČIĆ**

STRES UOČI MATURE

**IZAZIVAJU LI OCJENE
VIŠE STRESA NEGO
ZNAJANJA?**



RIJEČ UREDNIŠTVA

Drage naše čitateljice i čitatelji, nakon dugoga vremena naša se gimnazija ponovno uhvatila u koštac s izradom školskoga časopisa. No ovaj put, zahvaljujući projektu JAMY (Journalism, Activism and Media for Youth) i Udruzi „Delta“, časopis je objavljen u tiskanome obliku. Naše su se učenice (među kojima je i autorica ovih redaka) u prosincu pridružile navedenome projektu pod okriljem Udruge „Delta“ te su pisale brojne novinarske tekstove za regionalni srednjoškolski portal *Štipaljka*. Zahvaljujući njihovoj trudu i angažmanu, škola je ostvarila financijsku potporu. Nakon pomnoga promišljanja o trošenju dobivenih sredstava naše su novinarke odlučile uložiti ih u izradu školskoga časopisa. U časopisu su okupljeni tekstovi naših učenica i učenika, od kojih je dio već objavljen na našem blogu, odnosno u digitalnome listu. Nakon svega uloženog truda i rada s ponosom vam predstavljamo najnoviji broj časopisa MOHO!

Stres je nama svima dobro poznata tema - od školskih obveza, natjecanja, izvannastavnih aktivnosti pa sve do sporta, glazbe i glume, svi smo ga barem jednom osjetili. Ovaj je časopis namijenjen tome da se sve učenice i učenici mogu poistovjetiti s njegovim sadržajem i pronaći nešto za sebe.

Nadamo se da ovaj broj neće razveseliti samo sadašnju generaciju čitateljica i čitatelja, već da će izmamiti osmijeh i budućim naraštajima, jer središnja tema broja nikada ne izlazi iz mode.

Maša Šverko, 3.4

IMPRESSUM

NAKLADNIK:

Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka
(ravnatelj Henry Ponte)

GLAVNA UREDNICA:

Maša Šverko (3.4)

GRAFIČKA UREDNICA:

Maša Šverko (3.4)

MENTOR:

Goran Krapić (nastavnik)

SURADNICI:

Matea Debelić (2.5), Raul Smolić (3.2),
Lucija Mikulić (3.3), Laura Stopar (3.3),
Lina Brubnjak (3.4)

ILUSTRATORI:

Tiziana Tončinić (3.3), Canva (ilustracije
slobodne za uporabu)

Časopis je nekomercijalan.

FOTOGRAFIJE:

- fotografije povezane s glavnom temom
broja: Josip Šebelja (3.5), privatne
fotografije (objavljene uz odobrenje),
Canva (fotografije slobodne za uporabu)

NOVINARI:

Anja Sabalić (3.3), Una Mastrović (3.4),
Maša Šverko (3.4), Berislava Srna Grgurić
(4.1), Doris Suvajac (4.1), Iva Balent (4.4),
Petra Španjić (4.4)

TISAK:

Studio HS d.o.o. Osijek

Izjava o odricanju od odgovornosti:

Financirano sredstvima Europske unije. Izražena stajališta predstavljaju isključivo stajališta autora i ne odražavaju nužno stajališta Europske unije ili Zaklade Tempus. Ni pod kojim okolnostima Europska unija ni davatelj namjenskih bespovratnih sredstava ne mogu se smatrati odgovornima za njihov sadržaj.



Co-funded by
the European Union

SADRŽAJ

TEMA BROJA: STRES

LICE S NASLOVNICE: UČENIK JOSIP ŠEBELJA

4.1 RAZRED I STRES

STRES UOČI MATURE

STRES: VELIKI (ILI MALI) NAPOR

KORTIZOL KULTURA

STRES JE SVAKODNEVNO I NORMALNO ISKUSTVO

IZAZIVAJU LI OCJENE VIŠE STRESA NEGO ZNANJA?

KAKO SE 3.2 RAZRED RJEŠAVA STRESA: MAŠKARANI PIR U GAM-U!

U MORU STRESA

PLES KAO SNAGA I SLOBODA: UČENICA ANTONELA PETKOVIĆ

STRES I GLUMA

CHILL GUY, OSREDNJI ŠKOLARAC ILI STRES MAJSTOR?

4

4

5

6

6

8

10

11

12

14

15

16

ZNANOST NA DJELU

OTKRIĆE NOVIH ASTEROIDA

INTERVJU: KORADO KORLEVIĆ

CROBOTICS I FIRST ROBOTICS CHALLENGE: OD IDEJE DO CHICAGA

NOĆ ISTRAŽIVAČA 2025.: MEDICINA IZBLIZA

18

19

20

21

U RITMU ŽIVOTA

OPERNA DIVA U NAŠOJ ŠKOLI: OLGA ŠOBER

MLADI GLAZBENIK KOJI SAMO GLEDA NJU: UČENIK FRANO GUŠČIĆ

ZLATO U RIMU

22

23

24

KREATIVNI KUTAK

KAKO J' TO NEKAD BILO

OLUJA NAD KVARNEROM

NATJECANJE LIK 2025./2026.

26

27

28

MOJ SPORT, MOJ SVIJET

HRVATSKI OLIMPIJSKI DAN NA PLATKU

DAN GAM-A 2026.: ODBOJKAŠKI TURNIR

PUT PREMA OLIMPIJSKOM SNU: UČENICA ELIZA SPAJIĆ

SKOKOVIMA DO VRHA: UČENIK VITO FRLETA

30

31

32

33

ŽIVOT U ŠKOLI, ŠKOLA U ŽIVOTU

ERASMUS+

YOUTH FORUM IDEA U PRAGU

SURADNJA GAM-A I PRVE GIMNAZIJE SARAJEVO

34

35

35

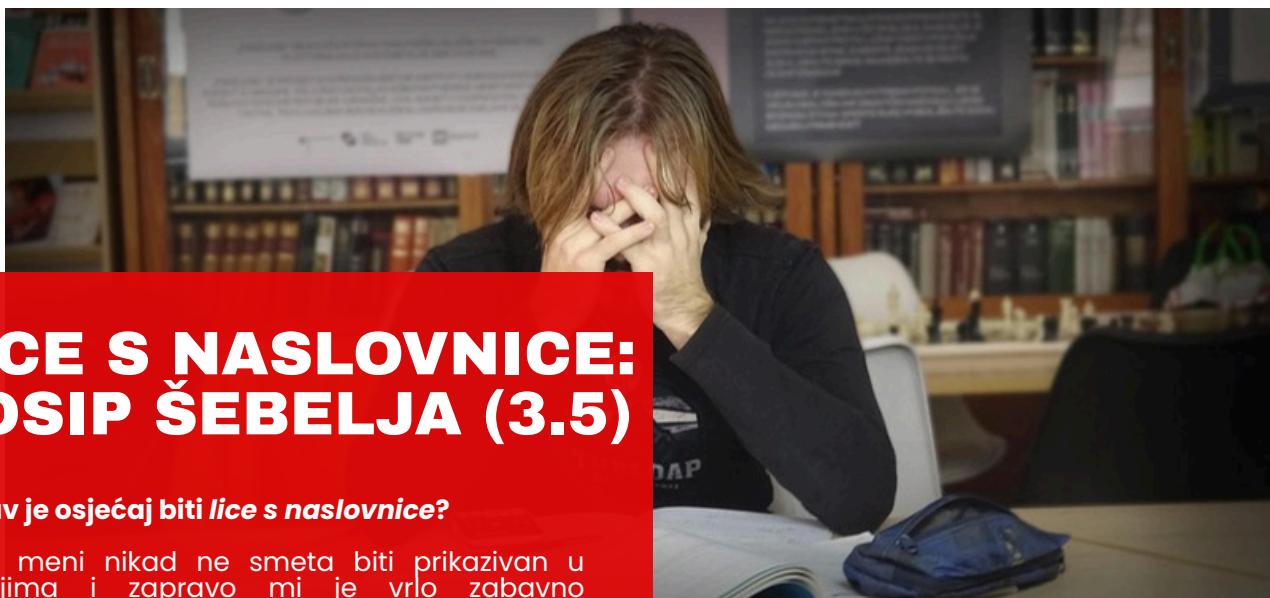
MLADI ZA PROMJENE

O ŠKOLI I ZAJEDNICI: LEONILA MARAČ

36

PUTUJ I OTKRIJ





LICE S NASLOVNICE: JOSIP ŠEBELJA (3.5)

Kakav je osjećaj biti *lice s naslovnice*?

- Pa meni nikad ne smeta biti prikazivan u medijima i zapravo mi je vrlo zabavno sudjelovati u takvim aktivnostima, pa sam se odmah nasmijao kada su mi rekli da će na naslovnici biti moja slika i zahvalno potvrdio da mi to paše.

Ti si svestran dečko, možeš li mi reći čime se sve baviš?

- Osim rješavanja školskih obveza sudjelujem na raznim natjecanjima, od matematike i informatike pa sve do hrvatskog i sudokua, ali i na izvanškolskim robotičkim natjecanjima. Kad-tad pomazem u radionicama ili u videomontaži i kada nešto treba snimiti. Od sporta treniram košarku, no uživam igrajući i odbojku ili trčeći. U ostalo slobodno vrijeme idem u Centar tehničke kulture na vježbe programiranja, a u zadnje dvije godine samostalno učim svirati gitaru i klavir iz dosade.

Koji bi ti bio najdraži hobi? Ima li nešto u čemu posebno uživaš?

-Hobi u kojem najviše uživam i bez kojeg ne bih mogao rješavanje je matematičkih i logičkih problema, koji mi je i glavni razlog sudjelovanja na natjecanjima. Vrlo često u busu ili doma rješavam sudoku varijante i šah, zadatke iz matematike ili informatike i sl. Ponekad, ako ne igram Minecraft, volim i iz zezancije napraviti neki video ili animaciju te raditi na igrici.

U duhu ovogodšnje teme broja, izazivaju li ti sve te aktivnosti puno stresa? Kako se nosiš s time?

-Da, vrlo često zna se dogoditi da u jednom tjednu imam mnogo ispita, natjecanja i raznih obveza pa budem vrlo izmoren i pod stresom jer moram svako malo ići okolo-naokolo, ali ima načina kako se nosim s time. Najbolje mi je kad dodem doma pustiti ekrane i malo odsvirati gitaru ili klavir i igrati se s hrčkom. Kad ne znam što bih, malo se prošetam okolo i razbistrim glavu.

Koji su ti planovi za budućnost? Imaš li neku profesiju na pameti?

- Iskreno, nemam baš nekih planova za budućnost, ali zasad planiram ići na FER u Zagrebu i baviti se zanimanjima vezanima uz robotiku i programiranje jer mi takve stvari idu najbolje. Naposljetku, najvažnije mi je da uživam u onome što radim. To je za mene bilo što gdje moram mozgati o problemu i pronaći način kako ga riješiti.

Razgovarala: Maša Šverko, 3.4

4.1 RAZRED I STRES

S kolegama iz 4.1 razreda provjerila sam koje su im životne situacije bile stresne. Razgovarajući u razredu, odlučili smo se usmjeriti na školske obveze i javne nastupe. Složili smo se kako su to, uz ozbiljne obiteljske probleme, vjerojatno najstresnije situacije u životima srednjoškolaca.

Stresna glazbena iskustva

„Prve koncerte imao sam u prvome razredu glazbene škole. Od trećega razreda osnovne ne osjećam stres jer si uvijek u glavi postavljam misao da ću s pozornice svojim nastupom otići zadovoljan“, ističe mladi i entuzijastični glazbenik Frano Guščić.

Naša kolegica Ana Jurišić s nama je također podijelila svoje iskustvo sa stresom: „Imala sam jako velik stres kada sam prvi put svirala klavir na priredbi i nije mi bilo svejedno. Skladbu sam odsvirala u potpuno krivoj oktavi, ali, na sreću, nitko to nije primijetio.“

„Plesala sam devet godina. Prije svakoga natjecanja osjećala sam ogroman stres, jer uz sve pokrete trebalo je paziti i na mimiku lica“, govori Lucija Šestak.

Stres uoči ispita

Učenici su se također dotaknuli i školskoga stresa koji isto tako nije ugodan. „Općenito se teško nosim sa stresom, pogotovo uoči ispita“, kaže Lucija Smirčić. Učenica Tara Petrc navodi: „Što se više stresiram i imam manjak vremena za naučiti neki predmet, to bolje sve zapamtim.“

Što smo saznali

Na primjeru četvrtoga razreda saznali smo da postoje učenici koji se lakše i učenici koji se teže nose sa stresom. Potvrdilo se da im javni nastupi vrlo često stvaraju nelagodu te da nekima stres uoči ispita dobro dođe, a neki bi ga radije izbjegli.

Berislava Srna Grgurić, 4.1

STRES UOČI MATURE

Za gotovo svakoga srednjoškolca, a naročito one koji planiraju nastaviti s daljnjim obrazovanjem, završna godina definitivno je najstresnija. U vrlo kratkom vremenu treba pronaći balans između održavanja dobrih ocjena u školi, priprema za maturu, biranja fakulteta i uživanja u stvarima koje volimo.

Kamo i kako dalje?

Tijekom čitavoga srednjoškolskog obrazovanja okruženi smo neumornim pitanjem: „Kamo dalje?“ To nas pitaju roditelji i nastavnici. U četvrtome razredu navedeno pitanje, pak, postaje neizostavan dio naše svakodnevice. Neki odgovor već znaju, a neki uporno odmahuju rukom vjerujući da imaju vremena pronaći ga. Ipak, mnogi nisu svjesni da im rješavanje tako jednostavne mozgalice na vrijeme može itekako pomoći u onim prvim koracima završne godine koju provode u školskim klupama.

Naravno, čak i kada otkrijemo u kojem smjeru želimo dalje, to ne znači da ćemo u potpunosti izbjeći stres. Ono što time dobijemo, zapravo je jasnija slika onoga što nas čeka, a upravo to može ublažiti napetost. Kada znamo prema kojim smo fakultetima orijentirani, što koji traži po pitanju matura, koji se predmeti posebno boduju i koliko se od nas

očekuje, lakše nam je organizirati vrijeme.

Dobra organizacija

Dobra organizacija pola je posla. S time bi se složili svi koji su sve to već prošli. I ne radi se ovdje o nekom savršenom sustavu, već o nekoliko jednostavnih navika koje će nam donijeti malo mira u čitavome kaosu. Najbolje je najprije napraviti kratak tjedni plan: zabilježiti školske obaveze, ostale aktivnosti i slobodno vrijeme pa oko toga rasporediti učenje. Kada jednom sve vidimo crno na bijelo, stres se obično barem malo smanji i čini nam se kao da zadatci postanu konkretniji, a ne samo mutan osjećaj pritiska u pozadini.

A u moru raznih savjeta, kako pametno i efikasno učiti, ističe se jedan vrlo koristan: započni s najtežim zadatkom. Koliko god se to činilo demotivirajuće, upravo u tim prvim satima učenja naša je koncentracija najbolja i lakše se usredotočujemo na ono što zahtijeva više truda. Primjerice, ako ti hrvatski ide bolje nego matematika, puno više smisla ima prvo se pozabaviti matematikom dok ti je mozak još svjež.

Nakon što se riješi taj početni teški dio, ostatak učenja postaje puno opušteniji. Tu pomaže još jedan jednostavan, ali učinkovit savjet: umjesto višesatnog učenja u komadu bolje je raditi malo po malo. U kraćim intervalima učenja s kratkim pauzama mozak ostaje fokusiran, a izbjegava se onaj poznati *burnout*. Te male pauze, kratka šetnja, slušanje glazbe ili samo nekoliko minuta tišine često su upravo ono što nam treba da zadržimo smirenost i koncentraciju do kraja dana.

Način razmišljanja

Osim boljega rasporeda i pametnijega učenja važno je razviti i način razmišljanja koji će nas pratiti tijekom cijele godine. Često zaboravimo da nismo roboti i da je sasvim normalno imati dane kada ide sporije ili kada jednostavno nismo u najboljoj formi. Upravo tada ključno je podsjetiti se da je napredak rijetko pravocrtan – nekada se spustimo za dvije stepenice da bismo se popeli za tri. No sve dok radimo na tome da ih prijedemo, znamo da idemo dobrim putem.

Stati na loptu i pamti najvažnije

U takvim trenucima, bez obzira na strku s ispitima i maturama, nije loše stati na loptu i doći k sebi. Umjesto da se grizemo zbog loših dana, bolje je ostaviti knjigu po strani i okupirati se onime što volimo i što nas opušta te nastaviti dalje s učenjem tek kada ponovno skupimo energiju. Na taj način ne samo da ublažujemo stres, nego i učimo biti strpljivi prema sebi, što je vještina koja vrijedi puno više od ijedne dobro napisane mature. Kada napokon pronađemo svoj ritam, sve postaje podnošljivije.

I dok jurimo za ocjenama i bodovima u utrci sa stresom, ne smijemo zaboraviti da ono najvažnije ostaje iza nas, a to su prijatelji i uspomene koje nosimo zauvijek.

Iva Balent, 4.4

STRES: NAPOR, SVAKODNEVNICA ILI TREND?

STRES – VELIKI (ILI MALI) NAPOR

Znaš stanje kad ti mozak radi „prekovremeno“, a tijelo se pravi kao da je u redu? Znaš stanje kad ti se na vratima pojavi dosadni bratić bez poziva i odbija otići, a ti sutradan imaš tri testa, dva projekta i 0 % motivacije?

STRES kažu da je „normalan“ dio života – ma baš super kao i komarci. Najčešće se pojavi kad imaš previše obveza, premalo vremena i još manje sna. Hm, možda malo

STRESA nije loše – on te potiče da se pokreneš, da nešto napraviš. Iz njega se rađaju *briga, nervoza i onaj osjećaj kad ti srce lupa jer nisi siguran jesi li spreman*. Kad ga ima previše, postane kao buka u glavi koja ne prestaje. E, tada je važno „liječiti“ ga meditacijom, čokoladom, stisnuti *pause* i sjetiti se da nisi robot – barem ne još, razgovarati, smijati se, šetati, a najpopularniju metodu današnjice, spavanje do podna, iskoristiti na način da shvatiš da nije sramota reći „ne mogu sam“ – pravi ljudi oko tebe mogu učiniti da se stres smanji i postane podnošljiv.

Lina Brubnjak, 3.4

KORTIZOL KULTURA

U 2025. godini kortizol se pretvorio u društveni kapital. Nije ga potrebno vaditi krvnom pretragom – dovoljno je pogledati nečiji dnevni „to-do“. Što je više obaveza i podsjetnika, to je, čini se, i veća društvena vrijednost. Umor je postao nova normala, a mir nešto što se konzumira u malim, marketinški upakiranim dozama.

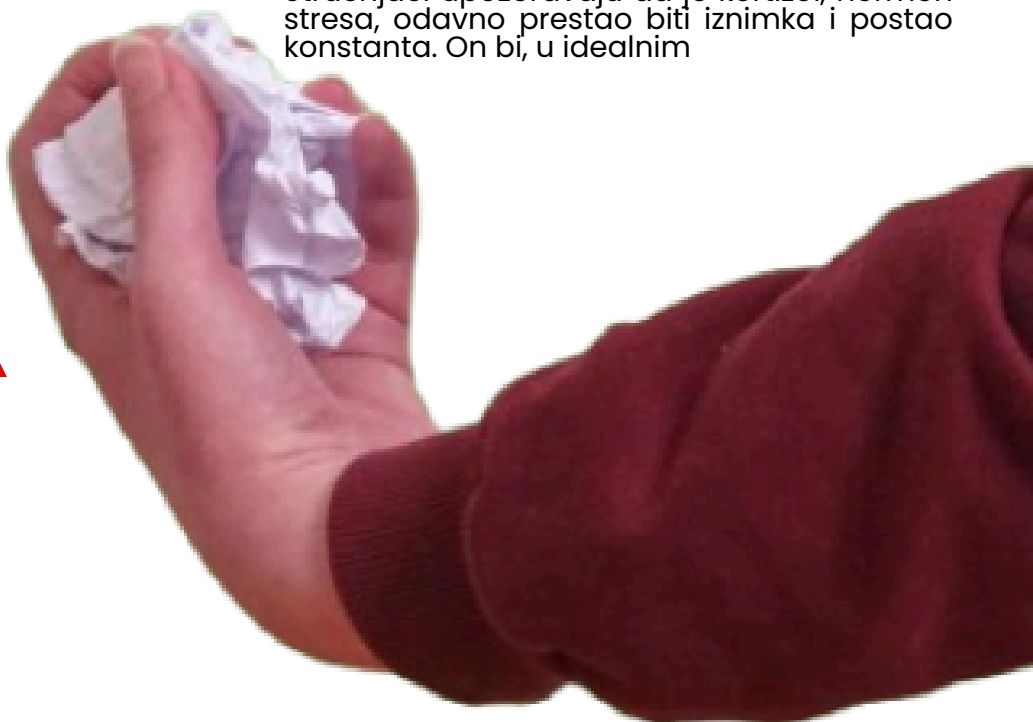
Kortizol u znanosti

Kako bismo razumjeli cijelu sliku, moramo pogledati i znanstvenu stranu. Kortizol je steroidni hormon koji prirodno izlučuju nadbubrežne žlijezde u našem tijelu. Taj hormon nastao je iz evolucijske potrebe da u situaciji opasnosti čovjek može ostati budan i agiln. Često se zato naziva i „hormonom stresa“. Po toj spoznaji možemo pretpostaviti njegove utjecaje. To su, primjerice, povećavanje razine šećera u krvi za energetske potrebe, regulacija (povišenje) krvnog tlaka, utjecaj na ciklus sna ili protuupalne reakcije. No, u današnjem svijetu, zbog teških uredskih poslova, rokova, očekivanja i nedovoljno prilika za opuštanje, većina ljudi izložena je tzv. kroničnom stresu, odnosno konstantnoj prekomjernoj količini kortizola.

Stručnjaci upozoravaju da je kortizol, hormon stresa, odavno prestao biti iznimka i postao konstanta. On bi, u idealnim

MOJA 3 TRIKA ZA SVLADAVANJE STRESA:

- smijanje / razgovor
- slušanje glazbe
- šetnja



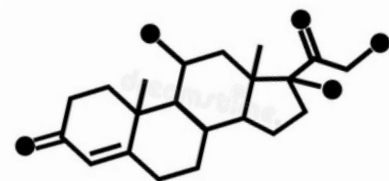
uvjetima, trebao rasti ujutro kako bi nas probudio, a navečer padati da bismo mogli zaspati. No moderni ritam života briše te prirodne grafove. Tako istraživanje o statistikama sna, koje je u siječnju 2025. objavila svjetska neprofitna organizacija za mentalno zdravlje HelpGuide, iskazuje da čak jedna trećina odraslih ispitanika ne prati preporučenu količinu sna – Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje 7 – 9 sati sna za osobe starije od 18 godina. Također je dokazano da prekomjerne količine ovog hormona mogu, osim na ljudski san, utjecati i na metabolizam, osjećaj gladi, pa čak i na duljinu života. Osobe koje većinu života provode u stanju panike i manjka sna često imaju kraći životni vijek i razne tegobe poput srčanih problema, čireva na želucu, dijabetesa i drugih.

Kortizol u medijima

Dio problema jest i sve popularnija pojava *ultraproductivity* kulture. Jutarnje rutine koje prate ustajanje u četiri sata ujutro, tri meditacije, hladne tuševe i *deep work* blokove možda dobro izgledaju u kratkim videima često viđenim na mrežama poput TikToka i Instagrama, ali rijetko funkcioniraju

u stvarnim životima ljudi koji rade, studiraju ili putuju sat vremena do posla/škole. Ovaj rastući pokret čini se i pomalo neprikladan u vremenu kada se razvija kultura *brainrota*, manjak tjelesne aktivnosti i navika odgađanja odgovornosti. No, ti trendovi ekstremno produktivnih savršenih rutina zapravo su *savršen* odgovor na veoma nesiguran i promjenjiv svijet. Svakim danom nastaju trendovi poput *that girl*, *clean girl*, *budući milioner* rutina i *step-by-step* tutorijala koji aludiraju na činjenicu da će osoba ustajanjem u 5, kompletnim izbacivanjem šećera, socijalizacije i *nepotrebnog* odmaranja, do te titule savršene, produktivne i sretne osobe i doći. Međutim, većina ljudi koji takav sadržaj i stavljaju na internet jesu influenceri vođeni estetikom i statistikom. A njima je kreacija tog sadržaja uglavnom i jedino zanimanje pa možemo zaključiti koliko onda običnom čovjeku takva rutina može ispasti neostvariva uz puno radno vrijeme.

Društvo dodatno hrani iluziju da je takav život magični izvor najveće sreće. Tako se i stvara paradoks da život posvećen isključivo ocjenjivanju estetike sebe i *poboljšavanju* svoga života dovodi do popularnog *burnouta* i drugih zdravstvenih problema, a ne do nepostojećeg savršenstva i zajedništva. Ali današnji čovjek, pod utjecajem medija, nastavlja gubiti već kronično malu količinu sna kako bi se mogao pohvaliti ostatku preopterećenog svijeta o svojoj disciplini. Riječ je, dakle, o čovjekovoj potrebi da se osjeća vrijedno i korisno, ali još važnije – bolje od onih s kojima se uspoređuje. Čak i ako put do tih vrijednosti nosi zdravstvene posljedice. Ipak je u čovjekovoj prirodi da se podlaže konstantnoj usporedbi, kako naglašavaju psiholozi diljem svijeta. Ali je li život vođen alarmima, tuđim ritualima i ciljem produktivnosti isključivo da produktivnost samoj sebi bude svrha doista prikladan za sve nas?



Što poduzeti?

Kortizol i stres sami po sebi nisu neprijatelji. To su prirodne pojave, ali problematična je ona kultura koja to glorificira. Jer dok god mjerimo vlastitu vrijednost količinom stresa koji možemo podnijeti, vrijeme će nam ostati tanak okvir u koji često ne stanu ostali ili zadovoljstvo. Naše je društvo između ekstrema rađenja ničega i rađenja svega kako bi se jednog dana zgrabio taj uspješni život. No, možda trebamo razjasniti neke činjenice: nismo strojevi, nismo dostupni 24 sata i nismo stvoreni da živimo u neprekidnoj samotnjačkoj rutini vođenoj alarmima.

A ponekad je najproduktivnija stvar koju možemo učiniti – **stati**.

Matea Debelić, 2.5

STRES JE SVAKODNEVNO I NORMALNO ISKUSTVO

RAZGOVOR S IVANOM IVANČIĆ, ASISTENTICOM IZ ZNANSTVENOGA PODRUČJA DRUŠTVENIH ZNANOSTI, POLJA PSIHOLOGIJE

Zbog čega osjećamo stres?

– Poticaji koji dolaze izvana ili iznutra, odnosno stresori, ono su što u nama izaziva stresnu reakciju. Međutim, važno je istaknuti da ne mora svaka situacija kod svih osoba izazvati jednaku razinu stresa niti potaknuti jednake reakcije. To nam govori da je izrazito važno i to kako mi percipiramo, odnosno procjenjujemo i doživljavamo tu situaciju. Jedan dio razloga zbog kojih se javlja stres način je na koji procjenjujemo je li situacija za nas izazovna, predstavlja li nam ona prijetnju, ugrožava li nas ili nekog u našoj okolini, prijeti li našoj dobrobiti ili našem identitetu. Također je važno procjenjivanje naših resursa. Ako procijenimo da se nalazimo u situaciji koja je za nas jako izazovna i strašna te da nemamo dovoljno resursa za suočavanje s njom, vjerojatnije je da će se javiti stres nego kod nekoga tko procijeni da je situacija možda izazovna za njega, ali ima dovoljno resursa da se s njom suoči.

Kako stres utječe na svakodnevni život?

– Stres utječe na brojne domene našeg svakodnevnog funkcioniranja. Kada se suočimo sa stresnom situacijom, možemo vidjeti neke kratkoročne, odnosno trenutne efekte tog stresa, kao što su promjene na tjelesnom planu i emocijama. Tada stres može imati pozitivne učinke, odnosno može nam pomoći da se bolje fokusiramo i riješimo situaciju. Primjer toga ispitna je situacija. Ako nam je ona bitna te u nama potakne stres, on ne mora nužno biti negativan. Kada je razina stresa optimalna, može nam pomoći da se bolje koncentriramo, učimo i pripremimo za situaciju ispitivanja te na kraju postignemo bolji ishod na ispitu. Međutim, ako smo izloženi kroničnom ili pretjeranom stresu, on može imati negativne efekte na nas i naše zdravlje. Očituje se i u našem socijalnom funkcioniranju, postajemo više razdražljivi i češće se izoliramo od drugih osoba. To se onda odražava i na naše socijalne odnose s drugima pa češće ulazimo u konflikte. Također, stres se može odraziti na nečiju učinkovitost. U školi možemo primijetiti da netko više zaboravlja svoje obaveze ili ima nešto lošije ocjene, a na radnom mjestu smanjeni radni učinak može biti pokazatelj da je osoba dugotrajno bila izložena stresu. Stres se može odraziti na različite domene kao što su tjelesno i mentalno zdravlje te socijalni i profesionalni kontekst.

Do koje je granice stres bezopasan?

– Stres je svakodnevna i normalna reakcija na promjene ili zahtjevne situacije. Može biti koristan te njegovi ishodi ne moraju nužno biti štetni, posebice ako se tijelo vraća u svoje prvobitno stanje, odnosno organizam se može opustiti i oporaviti. Međutim, često se događa da smo unatoč tome što je neki stresni događaj završio i dalje pod njegovim psihološkim utjecajem, razmišljamo o njemu, osjetljivi smo na neke situacije i javljaju se reakcije u organizmu. Kada smo izloženi takvom dugotrajnom i intenzivnom stresu, javlja se stalna aktivacija sustava u tijelu koji su uključeni u stresnu reakciju, koja kumulativno „troši“ organizam i možemo doživljavati negativne fiziološke i psihološke posljedice. Međutim, sama reakcija obično povećava našu budnost i koncentraciju, usmjerava energiju te nam pomaže da riješimo situaciju, dakle, umjeren, kratkotrajni stres, praćen oporavkom ima korisnu ulogu.

Koje psihičke posljedice može uzrokovati stres?

– Stres može izazvati promjene u psihičkim funkcijama, poput koncentracije, motivacije, razdražljivosti ili negativnog razmišljanja.



Kronični stres može dovesti do dugotrajnijih i izraženih promjena u ovim funkcijama. Međutim, bitno je naglasiti da se kroničan stres može odraziti i na naše raspoloženje te povećati rizik javljanja ili dodatno potaknuti neke već postojeće probleme kao što su depresivni poremećaj, anksiozni poremećaj ili *burnout*, odnosno sagorijevanje koje je posebno vezano uz radno mjesto. Mogu se javiti i neki specifični poremećaji, koji su vezani upravo za izloženost stresu. Neki od njih su poremećaj prilagodbe, posttraumatski stresni poremećaj, usko vezan za visoko stresna i traumatska iskustva koja najvjerojatnije nadilaze naše sposobnosti suočavanja, te akutni stresni poremećaj. Budući da stres može dodatno potaknuti neke već postojeće probleme, osobe koje su ranije doživjele neki traumatski događaj ili učestale stresore te osobe koje imaju postojeće probleme na planu tjelesnog ili mentalnog zdravlja pod većim su rizikom da dožive neke posljedice stresa.

Kako stres utječe na fizičko zdravlje?

– Kronični stres može oslabiti imunosni sustav, što se može povezati s češćim upalama, sporijim oporavkom od nekih oboljenja te sporijim zacjeljivanjem rana. Ipak, postoje sustavi unutar tijela koji su zbog karakterističnih reakcija organizma pod većim rizikom od javljanja dodatnih teškoća u budućnosti. Jedan od njih je kardiovaskularni sustav koji može biti u većem riziku za razvijanje različitih kardiovaskularnih bolesti. Osim toga pod većim je rizikom i probavni sustav pa se stres često povezuje s boli, mučninom, nadutosti i drugim probavnim smetnjama te sa stanjima poput gastritisa i sindroma iritabilnog crijeva. Mogu se javiti i promjene u svakodnevnim funkcijama poput poremećaja spavanja i promjena u apetitu. Neke osobe mogu doživljavati smanjeni, a druge povećani apetit, što može pridonijeti razvoju nezdravih obrazaca hranjenja. Stres se povezuje i s povećanim rizikom za razvoj nekih kroničnih bolesti, kao što je dijabetes tipa 2. Dakle, stres može imati brojne efekte na različite organske sustave, osobito one koji su primarno uključeni u stresnu reakciju.

Koliko manjak sna i/ili odmora utječe na razinu stresa?

– San i stresne reakcije definitivno su povezani i to u dvosmjernom odnosu. Povećan stres može utjecati na našu kvalitetu sna pojavom nesanicice i promjena u navikama spavanja. S druge strane, pokazalo se da je kvaliteta sna povezana s kasnijim doživljavanjem stresa, odnosno osobe koje su više deprivirane snom, dakle, manje spavaju ili imaju manje kvalitetan san, obično doživljavaju izraženiji stres. Razlog tome promjena je u regulaciji tzv. HPA osi (sustava koji povezuje mozak i nadbubrežne žlijezde u stresnoj reakciji) i povišena razina kortizola, hormona stresa koji je uključen u stresni odgovor. San je period u kojemu se tijelo

oporavlja i koji nam je potreban da bismo obnovili svoju energiju pa tako sama deprivacija snom može predstavljati jedan stresor za tijelo. Ako je san nekvalitetan, tijelo se dodatno „troši“ uslijed stresa te postajemo osjetljiviji i više razdražljivi. Osim toga manjak sna može se negativno odraziti na kognitivne funkcije kao što su pamćenje i koncentracija. Kao posljedica, smanjuje se prag za doživljavanje stresa, odnosno povećava vjerojatnost da ćemo doživjeti stres kada se javi neka neugodna situacija.

Psihološka strana

– Bitna je naša interpretacija neke situacije i način na koji se s njom suočavamo. Važno je prepoznati kada imamo dovoljne resurse i što mi možemo napraviti da bismo se bolje snašli u toj situaciji. Ako prepoznamo da sami nemamo dovoljno resursa, tada nam je izrazito važna podrška iz okoline. Bilo da se radi o podršci obitelji, prijatelja ili psihologa, to je vanjski resurs koji nam može pomoći da olakšamo nošenje sa stresnim situacijama. To vrijedi za sve situacije s kojima se suočavamo, bilo da je riječ o školskim obavezama, ispitima ili nekim većim životnim promjenama. Također, smatram da je bitno naglasiti da stres nije nužno negativan. On može biti dobar za nas i adaptivan u nekim situacijama. Međutim, važno je da ne preraste u kroničan stres ili stres koji nas previše preplavljuje jer onda gubi svoju funkciju i može imati negativne posljedice o kojima smo ranije govorili. U današnje vrijeme stres najčešće povezujemo upravo s tim negativnim efektima. Razlog tome ubrzani su način života i veliki broj obaveza zbog kojih smo sve više izloženi kroničnom stresu. Učenici i studenti često se žale na veliki broj obaveza, a neki od studenata moraju balansirati posao i studiranje što dodatno povećava razinu stresa. Zbog toga je dobro dati si vrijeme za odmor i probati balansirati te obaveze s aktivnostima u kojima uživamo, poput druženja s drugim ljudima. Upravo nam to pomaže „napuniti“ bateriju i spriječiti da se naše tijelo i kapaciteti stalno troše.

Una Mastrović, 3.4



IZAZIVAJU LI OCJENE VIŠE STRESA NEGO ZNANJA?

Jesu li ocjene mjerilo znanja ili izvor stresa? Pitanje je to koje se sve češće postavlja među učenicima, roditeljima, ali i stručnjacima koji se bave obrazovanjem i mentalnim zdravljem mladih. Dok statistike i istraživanja iz brojnih zemalja potvrđuju da je školski stres u porastu, mnogi upozoravaju da tradicionalni sustavi vrednovanja znanja više ne odgovaraju stvarnosti u kojoj mladi danas žive.

Stres raste, a ocjene ostaju glavni kriterij

U školama se već godinama primjećuje isti trend: razdoblja povišenog pritiska poklapaju se s testovima, ispitivanjima i zaključivanjima ocjena. Mnogi učenici navode da najveći stres ne dolazi iz zahtjevnosti gradiva, nego iz straha od pogreške jer se pogreške kažnjavaju brojkom koja često određuje njihove mogućnosti upisa, stipendije ili čak samopouzdanje.

Psiholozi ističu da ovakav pritisak može dovesti do anksioznosti, nesanice, povlačenja iz društvenih aktivnosti i pada motivacije. U takvu okruženju učenje prestaje biti proces istraživanja i razumijevanja, a pretvara se u mehaničko memoriranje s ciljem „preživljavanja“ školskog dana.

Tradicionalni sustav ocjenjivanja, osmišljen prije više od stotinu godina, počiva na ideji da se znanje može objektivno izmjeriti. No škola današnjice sve se više suočava s novim potrebama: razlike u tempu učenja, individualne snage i stilovi učenja, potreba za emocionalnom podrškom, razvoj socijalnih i komunikacijskih vještina, drukčiji obrazovni ciljevi u društvu koje se mijenja...

Je li problem u ocjenama ili u načinu na koji se koriste?

Stručnjaci se slažu u jednom, ocjena sama po sebi nije nužno loša. Problem je u pretjeranoj težini koju ima u sustavu. Ako brojka postaje važnija od procesa učenja, onda ona prestaje biti alat i postaje prijetnja. Prema mišljenju pedagoga idealno ocjenjivanje trebalo bi biti raznovrsno (projektno, praktično, usmeno, vezano uz rad u skupinama), vrednovati napredak, a ne samo konačni rezultat, naglašavati razumijevanje, a ne reprodukciju činjenica.

Kako izgleda idealno školovanje?

Kada se učitelji, psiholozi i učenici pitaju što bi bilo idealno školovanje 21. stoljeća, iz različitih perspektiva pojavljuju se vrlo slični odgovori. Idealna škola bila bi ona u kojoj je učenje fleksibilno, znanje se ne ocjenjuje samo brojkom, greške su dio napretka, naglasak je na rješavanju problema, kreativnosti i suradnji, mentalno zdravlje ravnopravno je akademskim postignućima te učenici sudjeluju u odlučivanju.

Ako želimo obrazovanje koje priprema djecu za život, a ne samo za test, treba misliti o sustavu koji ocjenjuje napredak, a ne savršene rezultate i koji umjesto stresa stvara učenike koji uče zato što žele, a ne zato što moraju.

Petra Španjić, 4.4

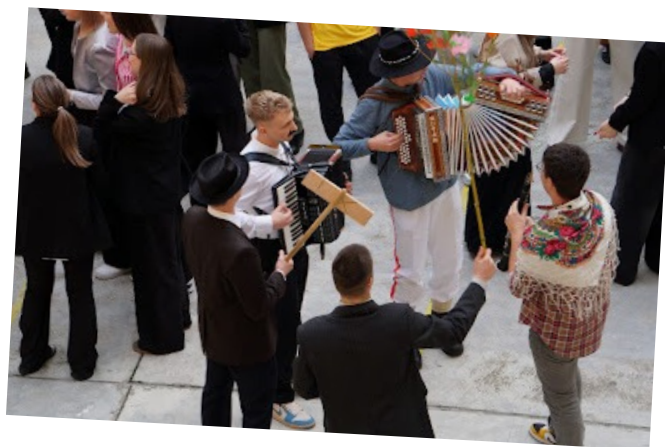


KAKO SE 3.2 RAZRED RJEŠAVA **STRESA**: MAŠKARANI PIR U GAM-U!

Razred 3.2 obogatio je program Dana škole „maškaranim“ pirom koji je sam organizirao. Raul Smolić poslao nam je tekst i fotografije.

Svi znamo da se u našoj školi svašta može doživjeti – od iznenadnih ispitivanja do nestanka struje usred zime – ali ništa nas nije moglo pripremiti na to vjenčanje. Da, pričamo o onom danu kad je školski hodnik postao modna pista za najčudnije mladence u povijesti obrazovanja.

Nije to bilo obično vjenčanje. Dok se u „stvarnom svijetu“ ljudi mjesecima pripremaju, naši su mladenci svoj *styling* smislili vjerojatno pet minuta prije prvoga zvona, a cijelu je stvar pratila naša vlastita mini-filharmonija od tri svirača koji su dali sve od sebe da pogodimo o kojoj se pjesmi radi stvarajući buku koja se čula valjda do susjednoga kvarta. Šalu na stranu, naš trio super je odsvirao.



U MORU STRESA

Piše: Una Mastrović, 3.4

Čim zazvoni budilica
Briše mi se osmijeh s lica
Budi me iz carstva snova
Frustracija stiže nova

Na stolu me čeka doručak zdravi
Al' uz nervozan želudac, užitak nije pravi
Pa onda do autobusa uvijek ista trka
Zakasniti na fiziku bila bi mi muka

A pred vratima škole,
Dlanovi se znoje
Nije ni počelo, već panika me hvata
Nervozno potežem kvaku vrata
I pitam se, pitam:
„U čemu je kvaka?“

Koliko god da učim
S nesigurnošću se mučim
Količina stresa bila bi manja
S nešto više samopouzdanja
Ali kako do njega, to tek stresira,
Ima li kraja tom moru nemira?

Jer stres je poput tornada
Mahnita po mojoj glavi
Hladan znoj, ubrzan puls
Po ledima mi šeću mravi

Pokušavam ga odgurnuti,
Ali on me nadjačava
Ne znam što sam skrivila
Da ovako me kažnjava

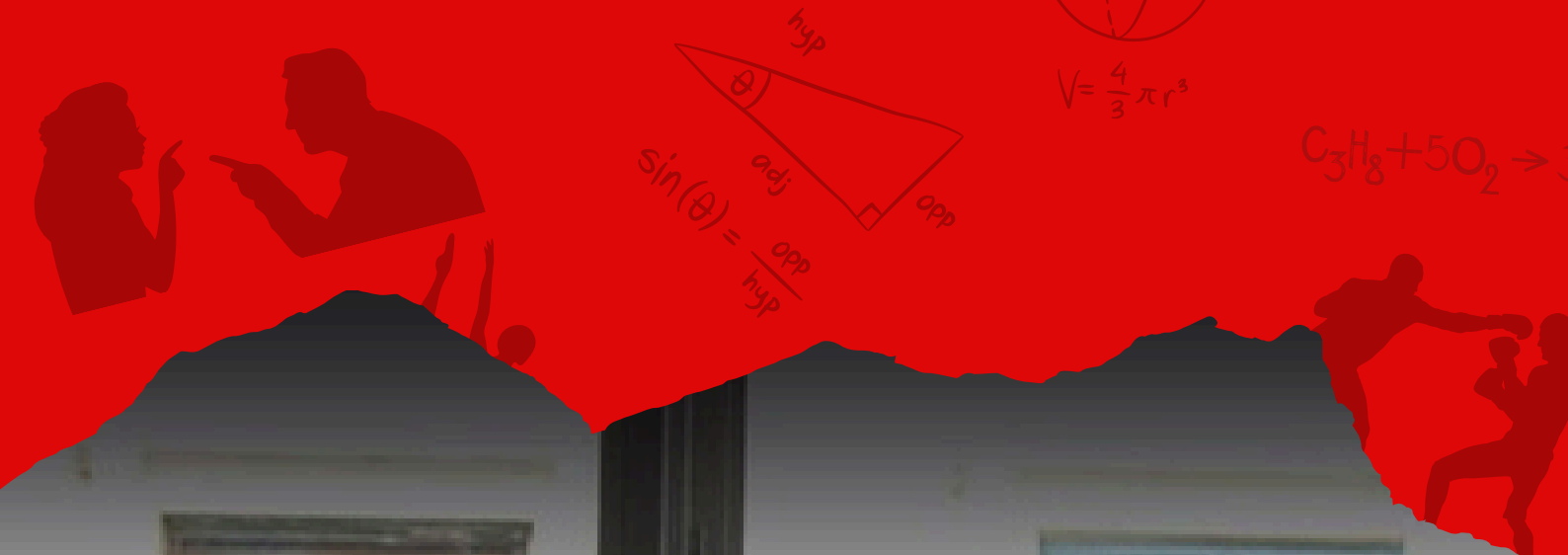
U stresu sam se skoro ugušila
Inspiracija za ono što volim presušila
Umjesto da rješavam stvarne probleme
Svjesno odlučujem gubiti vrijeme

Htjela bih se vratiti u dobre stare dane
Kad obaveza nije bilo na sve strane
I da utihne glas što ističe mi mane
„Pusti me na miru!“ vičem — ali nikako da stane.

Život pun ležernosti nije život za mene
Ja volim u glavi slagati probleme
Ali želim da se jednom situacija preokrene
Da ja rastrgam stres, a ne da on rastrga mene

Zavidim onima kojima stres ne zna nauditi
(Mogli bi mi barem malo svog mira posuditi)

A oni koji se osjećaju kao i ja — podijelite
iskustva ta,
Stres će postati manja muka ako se budemo
držali skupa!



ANTISTRES AKCIJE

PLES KAO SNAGA I SLOBODA - RAZGOVOR S UČENICOM ANTONELOM PETKOVIĆ (4.1)

Biti učenik i istovremeno sportaš često znači balansirati između školskih obaveza, treninga, natjecanja i osobnoga života. Iako sport donosi brojne prednosti, on sa sobom nosi i određenu razinu stresa. Kako se s time nosi mlada plesačica Antonela Petković (4.1), otkrivamo na temelju njezina iskustva s plesom, natjecanjima i promišljanjima o mentalnoj snazi.

Ples kao stil života

Antonela pleše od svoje treće godine, a uskoro puni osamnaest, što znači da je ples već više od petnaest godina neizostavan dio njezina života. Kako sama kaže, odrasla je uz ples. Privukao ju je jer joj daje osjećaj slobode – pokretom može izraziti emocije, isključiti se iz svakodnevice i u potpunosti uživati u trenutku. Trenira više plesnih stilova, a treninzi su često vrlo intenzivni, osobito uoči produkcija i nastupa. Osim samoga plesa posebno je veseli kreativni dio procesa: osmišljavanje kostima i vizualnoga identiteta koreografija. Upravo taj spoj pokreta i kreativnosti pomaže joj razvijati improvizaciju i maštu te dodatno produbljuje ljubav prema plesu.

Stres u sportu – očekivanja kao najveći pritisak

Zanimljivo je da Antonelu ne „stresiraju“ toliko nastupi ili konkurencija, koliko sama priprema i visoka očekivanja koja si često postavlja. Prije nastupa osjeća uglavnom pozitivan stres – uzbuđenje koje joj daje dodatnu energiju i motivaciju. Kada zna da je čeka važan nastup, dan joj izgleda drukčije: misli su često usmjerene na koreografiju i nastup, ali uz to prevladava i veliko uzbuđenje jer jedva čeka stati na pozornicu.

Snaga tima i ples kao bijeg od stresa

Iako nema posebne rituale prije nastupa, Antonela ističe koliko joj znači podrška cijelog tima. Zajedničko druženje, zagrijavanje, smijeh i opuštena atmosfera pomažu im da se oslobode napetosti. Treneri i plesni tim pružaju osjećaj sigurnosti, što je izuzetno važno u

stresnim situacijama. Ples joj pomaže i izvan dvorane – nakon naporna školskog dana trening joj služi kao ventil za stres i način da se opusti i „isključiti“ od obaveza.

Balansiranje škole i plesa

Usklađivanje škole i plesa nije uvijek jednostavno, osobito tijekom ispitnih razdoblja ili intenzivnih priprema za nastupe. To ponekad zna biti dodatno opterećenje, no Antonela je s vremenom naučila bolje organizirati svoje vrijeme i slušati potrebe vlastitoga tijela. Iako nikada nije doživjela *burnout* u pravome smislu, priznaje da je bilo dana kada je bila izrazito iscrpljena, što je česta pojava kod mladih sportaša.

Natjecanja, pritisak i uspjesi

Antonela i njezin tim sudjelovali su na brojnim natjecanjima u Hrvatskoj i inozemstvu, uključujući Zagreb, Novi Sad i popularni Supertalent, gdje su se plasirali u polufinale. Osvojili su i brojna prva i druga mjesta, što im je velik izvor ponosa i dodatne motivacije. Najstresniji dio natjecanja za nju je čekanje prije izlaska na pozornicu. No, čim glazba krene, sav stres nestaje. Najviše je motivira osjećaj zajedništva – to što nastupaju kao tim i dijele iste ciljeve. Uz natjecanja redovito sudjeluju i na radionicama gdje dodatno razvijaju tehniku, kreativnost i scenski nastup.



Mentalno zdravlje – temelj uspjeha

Prema Antonelinu mišljenju mentalna snaga u plesu izuzetno je važna, ponekad čak i važnija od fizičke spremnosti. U njezinoj plesnoj školi otvoreno se razgovara o stresu i psihičkom zdravlju sportaša, a međusobna podrška čini veliku razliku.

Poruka mladim sportašima

Za kraj Antonela poručuje mladim plesačima da ne bježe od svojih osjećaja, već da ih prihvate. Smatra da je ključ u podršci okoline i u tome da se sportom bave iz ljubavi, a ne zbog pritiska. Svoju budućnost u plesu vidi vrlo optimistično – želi nastaviti plesati, napredovati i raditi ono što voli. Najveći izvor motivacije za nju ostaje tim i atmosfera u kojoj se svi osjećaju kao jedna velika plesna obitelj.

Doris Suvajac, 4.1

STRES I GLUMA

Budući da sam zainteresirana za glumu, istražila sam kako se naši učenici koji sa mnom dijele ljubav prema toj umjetnosti nose sa stresom.

Stres na sceni

Važno je spomenuti kako stres prije samoga izlaska na scenu nije jednostavan. Brinemo se oko mnogo stvari; hoće li naš nastup proći kako treba, hoćemo li zaboraviti tekst, kako će se publici svidjeti naš nastup. Odlučila sam saznati kako se naši mladi školski glumci nose sa stresom prije nastupa.



Izjave školskih glumaca

Učenica drugoga razreda Lana Rašević navodi: „Najčešće pred nastup nemam stres, već imam uzbuđenje. Neki je mali stres tu, ali je to normalno. Taj stres onda iskoristim da što bolje nastupim ili, u smislu škole, da se naučim raditi najbolje što mogu pod stresom. Dosta se crvenim i to ne mogu sakriti. Također, teško dišem, ali pazim da uzmem velike i duboke

udahe. Stres je normalan i trebamo ga prihvatiti i naučiti ga kontrolirati, radije nego da ga sakrivamo.“

„Ne bih rekao da osjećam stres prije nastupa. Uvijek sam jako uzbuđen i postajem sarkastičan“, ističe učenik trećega razreda Andro Štefanić.

Učenica četvrtoga razreda Ena Ban također je podijelila svoje iskustvo sa stresom uoči nastupa: „Glumim već godinama, tako da je stres pred nastup nešto s čime sam se naučila nositi. Kod mene se taj stres često manifestira kroz drhtanje. Glas mi drhti kada tek dođem na pozornicu i govorim kao da nemam zraka. Kod rješavanja toga stresa pomaže mi kada znam da se mogu osloniti na svoje kolege. Prije početka predstave ne volim ponavljati tekst jer mi samo pridonosi stresu, trudim se fokusirati na nešto drugo.“

Maturantica Lara Mohović, pak, izjavljuje: „Za mene općenito stres predstavlja neku vrstu nervoze koja najčešće uključuje grč u želucu, nemogućnost koncentracije te ponekad i podrhtavanje. Dok sam u zapozorju i čekam da krenemo, puna sam te neke nervozne energije, počnu mi se znojiti dlanovi i usta su mi suha, no čim stupim na pozornicu, postajem svoj lik i sva ta nervoza nestane. Pomaže mi što prije predstave sa svojim voditeljima imamo zagrijavanje, odnosno aktivnosti koje nam pomažu u rješavanju negativne energije, nervoze i stresa. Također, pomaže što se svi mi kao glumci međusobno podupiremo i podsjećamo jedni druge da će sve proći u redu.“

Vlastita iskustva

Za kraj bih se i sama, kao autorica teksta i velika zaljubljenica u kazalište i samu glumu, voljela dotaknuti ove teme. Nebrojeno puta dogodilo mi se da bih se tresla prije samoga izlaska na scenu i također bi mi drhtao glas. No svih bi se tih stresora riješila u trenutku kada bih izašla na scenu i predstavila ono što sam dugotrajno pripremala. Na temelju svih izjava i vlastitoga iskustva mogu zaključiti da nas sve u nekome trenutku uhvati stres, ali i da se isto tako s njime možemo nositi i uživati u onome što radimo.

Piše: Berislava Srna Grgurić, 4.1

Nacrtala: Tiziana Tončinić, 3.3

CHILL GUY, OSREDNJI ŠKOLARAC ILI STRES MAJSTOR? RIJEŠI OVAJ KVIZ I SAZNAJ TKO SI!

1. Kad se približava ispitni rok, ti si...

- A) „Ma polako, svemir će to već nekako posložiti.“
- B) Organiziran/a, fokusiran/a i lagano pod pritiskom jer ti je stvarno stalo.
- C) Pretražuješ Google: „Može li mozak pregorjeti kao žarulja?“

2. Tvoj kalendar kad se malo popuni obavezama izgleda kao...

- A) Normalan tjedan. Ništa što kava i dobar san ne mogu riješiti.
- B) Ok je... dok se ne pojavi još jedna stvar. I još jedna. I još jedna.
- C) Jenga toranj pred rušenjem – samo čekam koji će se blok prvi srušiti.

3. Kad te život malo „stisne“, tvoj plan oporavka je...

- A) Iskreno? Ne stisne me baš često.
- B) Ubacim vrijeme za sebe – serija, šetnja,, hobi, *guilty pleasure* bez grižnje savjesti.
- C) Plan? Koji plan?

4. Vikend je. Ti bi trebao/la raditi nešto što voliš, ali...

- A) Radim to bez razmišljanja. Svijet može čekati.
- B) Uživam, ali u pozadini svira mali podsjetnik „imaš još obaveza“.
- C) Pokušavam se sjetiti kad sam zadnji put nešto radio/la bez unutarnjeg alarma.

5. Kad čuješ koliko su današnji mladi pod stresom, pomisliš...

- A) Jesam li ja propustio/la neki tajni level panike?
- B) Malo stresa je normalno, ali ovo danas izgleda kao previše za svačija leđa.
- C) Čekaj... ljudi se NE osjećaju ovako stalno?

6. Ako je stres lik u tvom životu, on je...

- A) Onaj naporni sporedni lik kojeg ignoriram.
- B) Dosadni cimer koji se pojavi nepozvan, ali ga nekako toleriram.
- C) Glavni protagonist. Ja sam sporedni lik.

7. Najveći „pojačivač“ napetosti oko tebe je...

- A) Ljudi koji drammatiziraju sve živo.
- B) Rokovi, očekivanja i osjećaj da uvijek moraš još malo više.
- C) Doslovno sve što ima puls.

8. Svijet bez stresa zvuči kao...

- A) Pa... zar već nije tako?
- B) Utopija – ali realno, možemo barem smanjiti razinu drame.
- C) Sci-fi film koji nikad neće dobiti nastavak.

9. Kad dobiješ poruku „Možemo li pričati?“, ti...

- A) Super, volim pričati.
- B) Ok... nadam se da nije ništa ozbiljno.
- C) U 0.3 sekunde prođem kroz sve greške koje sam napravio/la od 2012.

10. Tjedan prije važnog roka izgleda kao...

- A) Ima vremena, sve stignem.
- B) Planiram raspored i nadam se da ću ga se držati.
- C) Budim se noću s mislima: „Jesam li poslao/la onaj *mail*???“

11. Kad dobiješ lošiju ocjenu nego što si očekivao/la...

- A) A dobro, događa se. Život ide dalje.
- B) Malo me poljulja, ali motivira da sljedeći put popravim.
- C) Preispitam cijeli svoj identitet, svrhu i budućnost.

12. Koliko često razmišljaš o obavezama dok pokušavaš zaspati?

- A) Ne razmišljam. Spavam kao beba.
 B) Ponekad mi misli odlutaju na „što sve moram sutra“.
 C) Moj mozak u 23:47 odluči pokrenuti TED Talk o svim mojim odgovornostima.

13. Kad imaš slobodan dan bez plana...

- A) Savršeno. Punim baterije bez grižnje savjesti.
 B) Uživam, ali ipak pokušam ubaciti nešto „korisno“.
 C) Osjećam se kao da radim nešto pogrešno ako nisam produktivan/na.

14. Kad netko kaže: „Ma opusti se!“, ti pomisliš...

- A) Upravo to i radim
 B) Lakše reći nego napraviti, ali kužim poantu.
 C) Hvala, sad sam izliječen/a. Kako se toga nisam sjetio/la?

15. Kako izgleda tvoj unutarnji monolog kad pogriješiš?

- A) „Ajde, svi griješe.“
 B) „Ok, nije idealno, ali mogu to popraviti.“
 C) „Ovo je dokaz da sam nesposoban/na za sve što radim.“

I sada samo izbroji bodove! Svaki A odgovor nosi **5 bodova**, svaki B odgovor nosi **2 boda**, a svaki C odgovor nosi **0 bodova**.

Osmislila: Maša Šverko, 3.4

Ako imaš 75 - 35 bodova, ti si *chill guy*.

Ti si osoba koja kaže: „Hvala, ali ne danas.“ Rokovi dolaze i prolaze, notifikacije zvone, ljudi paničare – a ti nekako ostaješ stabilan/na. Tvoj živčani sustav ne skače na svaki podražaj, a unutarnji monolog više ti je: „Ajmo to riješiti!“ nego: „Propast sistema!“



34 - 15 bodova ostvarenih na ovom kvizu može ti reći da si ti osrednji školarac - realna osoba u realnom svijetu. Znaš što trebaš raditi, uglavnom to i radiš, ali tvoj mozak voli povremeno ubaciti dodatni pritisak za svaki slučaj. Nisi u panici 24/7, ali nisi ni potpuno imun/a na stres.

Ako je broj koji si dobio 15 - 0, pravi si stres majstor!

Ti ne živiš sa stresom. Ti i stres dijelite tijelo. Tvoj mozak radi prekovremeno. Čak i kad nema problema – on ih proizvede za svaki slučaj. Greška nije samo greška: to je analiza karaktera, prošlosti i budućnosti u jednom paketu. Ali, evo, važne stvari: to ne znači da si slab/a. To znači da ti je stalo. Možda i previše. Ti ne živiš sa stresom. Ti i stres dijelite stan. Vrijeme je da naučiš kako odmor nije nagrada, nego potreba.

OTKRIĆE NOVIH ASTEROIDA

Ove zime stigla je potvrda da su učenik Dino Luksetić i nastavnik Petar Jelača, zajedno s kolegicom iz Zadra, u sklopu IASC-ove kampanje (jesen 2024.) sudjelovali u otkriću dvaju novih asteroida kataloških oznaka 2024 SA61 i 2024 SO55.

Nakon analize snimki teleskopa Pan-STARRS potvrđeno je da se radi o objektima u asteroidnom pojasu. Za potpuno određivanje njihovih orbita bit će potrebno još više godina opažanja, nakon čega otkrivači imaju pravo predložiti njihova imena.

U jednoj ranijoj kampanji u otkriću asteroida sudjelovali su Robert Vodopija, bivši GAM-ovac Dino Gržinić i Petar Jelača. Dino Gržinić danas se vrlo uspješno bavi astronomijom te radi na razvoju softvera za promatranje meteora.

Time su GAM-ovci dosad sudjelovali u otkriću triju novih asteroida, što je velik uspjeh za školu i potvrda vrijednosti rada u IASC-ovim kampanjama.



INTERVJU S KORADOM KORLEVIĆEM

Dana 20. svibnja 2025. našu je gimnaziju posjetio hrvatski edukator i astronom Korado Korlević. Gamovci su dosad dolazili k njemu u Višnjan, a ovoga je puta on njih iznenadio gostovanjem.

Kada ste shvatili da je znanost Vaš životni poziv? Jeste li oduvijek znali da ćete se njome baviti ili se odluka dogodila nenadano?

-Znanost nije moj poziv, ja sam učitelj. Kako bih mogao odgojiti nekoga da postane znanstvenik, moram se i sam baviti znanošću, ali to nije moj posao. Na kraju krajeva, moj cilj nije riješiti velike znanstvene probleme, već odgojiti generaciju koja se može uhvatiti u koštac s tim problemima.

Poznato je da provodite edukacijske programe za djecu osnovnoškolskoga i srednjoškolskoga uzrasta. Možete li nam otkriti kako uspijevate zainteresirati djecu za znanost?

-Mi već osamdeset godina znamo kako se motivira. Pitanje nije znanost, već kako odgojiti radoznalnu osobu. Znanost je samo jedan dio toga i nemoguće je da si znanstvenik, a da te ne zanimaju i druga područja, poput glazbe, čitanja i filozofije. U dvadesetom stoljeću pojam znanstvenika bio je Einstein – izvrstan specijalist za svoje područje, ali „Bože, sačuvaj“ njegove biografije! Znanstvenik je 21. stoljeća Leonardo da Vinci, renesansna osoba koju zanima sve –



slikarstvo, kiparstvo, znanost, anatomija... Naprosto, sve te mora zanimati. Uopće nije ideja da budete samo jedno u životu.

Možete li nam otkriti nešto više o sebi? Koji su Vaši hobiji i postoji li nešto drugo što biste voljeli raditi da niste astronom?

-Za početak, glupo je razmišljati što bih drugo volio raditi. Ja sam isprobavao sve za što mi se pružila prilika te sam došao do zaključka da je život previše kratak. Stoga, kada bih se ponovno rodio, ne bih radio isti posao jer sam to već probao i znam kako ide. Cilj je u životu probati čim više toga, nije bitno što – voziti Formulu 1 ili avion, roniti, biti likovni umjetnik – sve je interesantno.

Možete li nam dati još neki životni savjet za kraj?

- Kao što i mnogi drugi često ističu, bogatstvo je biti različit. To je nešto što naučiš. Biti čudak je bonus, to je cilj. Ako si besramno dobar, sve ti je gratis, što nije nimalo loše. Život je kompliciran i smrtno opasan, svi umru na kraju. Život je putovanje koje te nauči da nikada nećeš doći do cilja. Dakle, ti postaviš cilj, ali ga staviš toliko daleko da ga je nemoguće doseći – i onda život postaje putovanje – i vama i svima drugima. Smislite život tako da imate jedno prekrasno putovanje.

Razgovarala: Una Mastrović, 3.4



CROBOTICS I FIRST ROBOTICS CHALLENGE: OD IDEJE DO CHICAGA

Mladi robotičari iz naše škole i ove se godine spremaju za veliko međunarodno natjecanje. Crobotics je jedini hrvatski srednjoškolski tim, pun entuzijastičnih učenika zaljubljenih u robotiku. Osnovan je 2017. godine na inicijativu učenika Borne Massarija, uz podršku nastavnice Patricije Nikolaus i nastavnika Gorana Bonete.

Od osnutka se redovito natječu na međunarodnom natjecanju FIRST Robotics Competition (For Inspiration and Recognition of Science and Technology). Ove godine putuju u Chicago, a polazak je planiran za 23. ožujka.

Unearth, Decode, Rebuild

Ovogodišnji izazov FIRST Robotics Competitiona 2026 nosi naziv „Rebuilt“, koji je samo dio sezone AGE, inspirirane arheologijom i poviješću, a timove izaziva da ponovno osmisle i obnove strukture za snažniju budućnost. Natjecanje donosi dinamičnu, timsku igru. Savezi od tri tima natječu se u osvajanju bodova ubacivanjem loptica u koševu te penjanjem robota na ljestve

Prikupljanje sredstava

Iako su pripreme u punom jeku, tim još uvijek nije prikupio sva potrebna sredstva za sudjelovanje na First Robotics Competitionu 2026. Za kotizaciju, put, smještaj i ostale troškove potrebno je ukupno 35.000 eura.



Veliku podršku u prikupljanju sredstava pružaju Primorsko-goranska županija, Grad Rijeka, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih te Tehnički fakultet u Rijeci, koji pomaže u izradi pojedinih dijelova robota.

Od učionice 401 do HRT-a

Osim kroz donacije i suradnju rad tima predstavljen je i u medijima. Na Kanalu Ri 9. veljače ekipa je posjetila učionicu 401, gdje su članovi tima demonstrirali rad robota, objasnili proces izgradnje i programiranja te govorili o izazovima s kojima se susreću. Tri dana kasnije, 12. veljače, Hrvatska radiotelevizija predstavila je tim i njegove pripreme, dok je 18. veljače Radio Rijeka razgovarao s članovima o dosadašnjem radu i planovima za natjecanje.

Crobotics i FIRST Robotics Challenge

Na natjecanju nastupaju pod brojem #7201, koji ih čini prepoznatljivima u svjetskoj FRC zajednici, kao jedini srednjoškolski tim iz Hrvatske koji sudjeluje na tom natjecanju.

Tijekom godina natjecali su se u New Yorku, Chicagu i Istanbulu, a najbolji rezultat ostvarili su 2023. godine u Istanbulu, gdje su osvojili peto mjesto.

Cilj Crobotics tima nije samo natjecanje, već i dugoročno povećanje popularnosti robotike i STEM područja u Hrvatskoj te inspiriranje drugih učenika da se uključe u svijet tehnologije.

Maša Šverko, 3.4

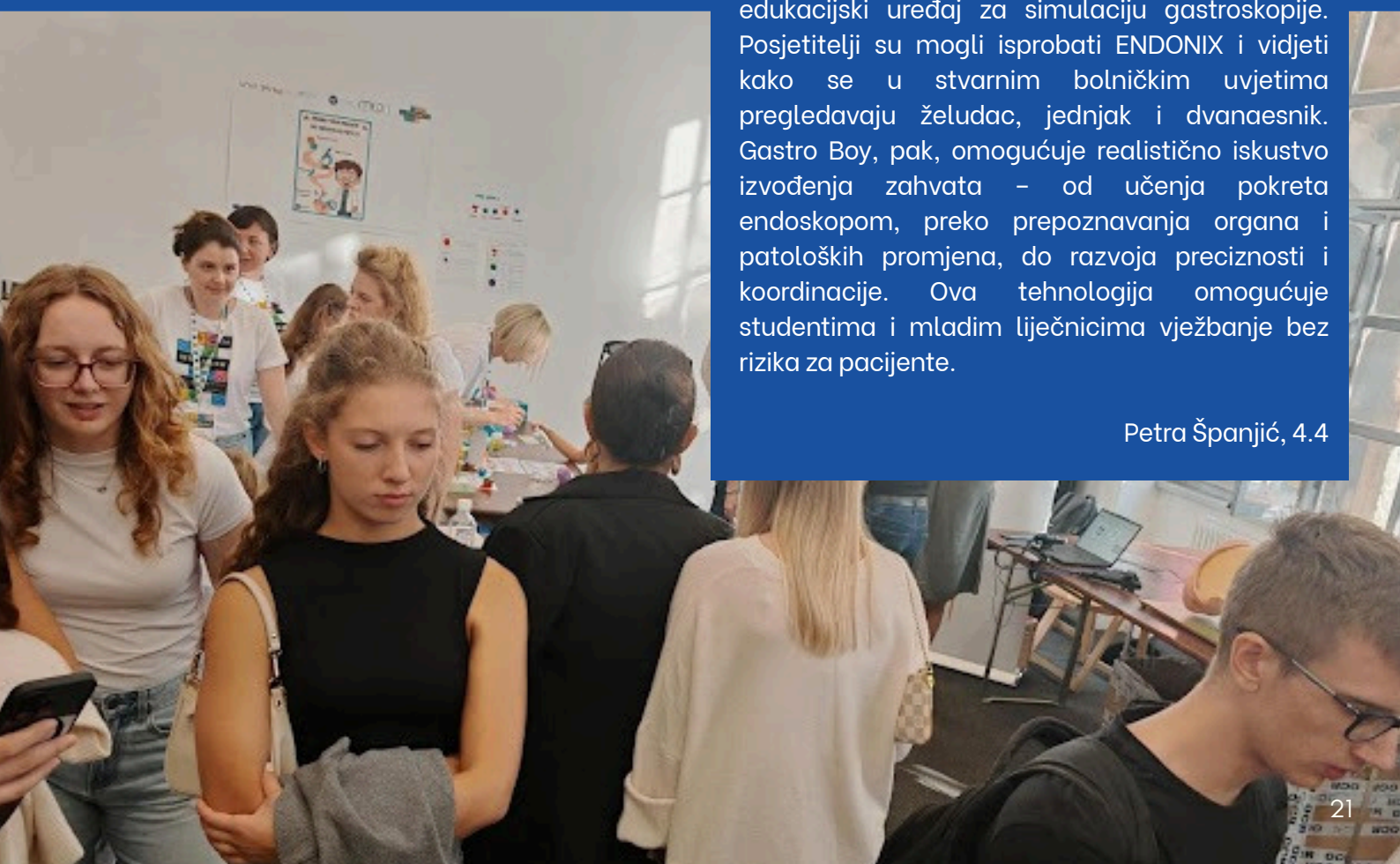
NOĆ ISTRAŽIVAČA 2025.: MEDICINA IZBLIZA

Ovogodišnja Noć istraživača 2025. donijela je program koji je oduševio sve znatiželjne učenike i ljubitelje znanosti. Uz brojne aktivnosti, dan poslije predavanja i izložbe na Medicinskom fakultetu u Rijeci, u petak 26. rujna od 17 do 22 sata, Art-kvart „Benčić“ postao je mjesto susreta znanosti, medicine i stvarnoga života.

Manifestacija je bila otvorena za sve posjetitelje te je za školske razrede bilo moguće organizirati vođene obilaske uz stručnu pratnju liječnika i znanstvenika s Medicinskoga fakulteta u Rijeci. Sudionici su imali prilike naučiti osnovne vještine reanimacije i šivanja rana. Tijekom radionice polaznici su se upoznali s temeljima oživljavanja unesrećenih osoba, postupcima koji ne zahtijevaju posebnu opremu, ali su ključni dok se ne pojavi medicinski tim.

Za one koje fascinira unutarnji svijet ljudskoga tijela pripremljen je ENDONIX, endoskopski simulator nove generacije te Gastro Boy, napredni edukacijski uređaj za simulaciju gastroskopije. Posjetitelji su mogli isprobati ENDONIX i vidjeti kako se u stvarnim bolničkim uvjetima pregledavaju želudac, jednjak i dvanaesnik. Gastro Boy, pak, omogućuje realistično iskustvo izvođenja zahvata – od učenja pokreta endoskopom, preko prepoznavanja organa i patoloških promjena, do razvoja preciznosti i koordinacije. Ova tehnologija omogućuje studentima i mladim liječnicima vježbanje bez rizika za pacijente.

Petra Španjčić, 4.4



Operna diva u našoj školi

POSJET NACIONALNE OPERNE PRVAKINJE OLGE ŠOBER

Dana 15. travnja 2025. našu školu posjetila je nacionalna operna prvakinja Olga Šober. Razlog njezina dolaska bio je susret sa Zdrženim zborom PRHG-a i GAM-a, koji vodi nastavnica glazbene umjetnosti Helga Dukarić Dangubić. Renomirana operna pjevačica poslušala je učenike te im pružila stručne savjete kako bi postali još profesionalniji i briljirali na državnom natjecanju u Varaždinu.

Tijek susreta

U 13:15 učenici su se okupili u učionici glazbene umjetnosti i pripremili se za dolazak poznate gošće. Dočekali su je puni uzbuđenja, spremni za rad i otvoreni za njezine savjete.

Susret je započeo kratkim upoznavanjem prilikom kojega su učenici otkrili da se Olga Šober opernim pjevanjem bavila 40 godina. Počela je sa samo osam godina. Njezina vrsta glasa vrlo je rijetka. Riječ je o posebnome lirsko-koloraturnom sopranu. Nakon upoznavanja zbor se upjevao te predstavio gošći pjesme sa svog repertoara.

Nastup

Ona ih je pažljivo saslušala, a zatim im počela davati korisne savjete o vokalnoj tehnici i stilskoj interpretaciji. Pohvalila je nekoliko glasova u zboru koji su joj privukli pažnju, no primijetila je i da mnogi učenici pri disanju nesvjesno dižu ramena što im otežava pjevanje. Podsjetila ih je da je upravo disanje glavni element pjevanja te s njima uvježbala tehniku pravilnoga disanja pomoću dijafragme.

Pojedinačne vježbe s učenicima

Nazvala je pjevanje usavršenim govorom i poručila učenicima da pjevaju kako govore naglašavajući koliko je važno da u izvedbi budu savršeno prirodni. S nekoliko učenica i učenika individualno je radila kako bi na njima pokazala što treba, a što ne treba raditi tijekom pjevanja. Nakon njezinih savjeta učenici su odmah ljepše i sigurnije pjevali. Gošća se osvrnula i na ono s čime se mnogi susreću prilikom javnoga nastupa – tremu. Rekla je učenicima da uvijek nastupaju s puno hrabrosti i samopouzdanja jer „stav pokazuje sigurnost“.



Olga Šober i nastavnica Helga Dukarić Dangubić

Na kraju susreta pohvalila je voditeljicu Helgu Dukarić Dangubić i cijeli zbor rekavši da se jasno vidi koliko vole pjevati, a upravo to je najvažnije – raditi ono što volimo i voljeti ono što radimo. Zaželjela im je puno uspjeha u njihovim budućim glazbenim izazovima i posjet zaključila oduševljenim komentarom: „Krasno!“

Učeničke reakcije

– Ovo mi je bilo jako lijepo iskustvo. Gospođa Šober radila je s nama na tehnikama disanja i pjevanja, i mislim da je to bila izvrsna prilika da naučimo nešto novo. Iako mi je bilo pomalo stresno pjevati sama pred cijelim zborom, njezini savjeti puno su mi pomogli. – rekla je učenica Maša Šverko.

– Edukacija gospođe Šober bila mi je jako korisna, pogotovo zato što sam se tek nedavno pridružila zboru. Drago mi je da je tako uspješna operna pjevačica pronašla vremena da nas posjeti i pokaže nam kako unaprijediti vokalne sposobnosti. – dodala je Ivana Barišić.

– Na početku mi je bilo pomalo zastrašujuće, ali gospođa Šober bila je vrlo draga i davala nam je doista korisne savjete. Pomogla nam je razumjeti osnove pjevanja i mislim da smo svi naučili nešto novo. – zaključila je Mihaela Stjepić.

Una Mastrović, 3.4

Mladi glazbenik koji „Samo gleda nju“ i sanja velike snove

Riječka glazbena scena odnedavno ima novo ime koje vrijedi zapamtiti – Frano Guščić. Mladić koji svojim pjesmama i bendom Stereovoid polako, ali sigurno, osvaja srca publike. Iskreno, jednostavno i s dozom humora Frano nam je otkrio što ga inspirira, motivira i kako izgleda njegov glazbeni put.

Frano Guščić (4.1)

O pjesmi koja „nema posebnu poruku“ (ili možda ipak ima?!)

Franova pjesma *Samo gledam nju* osvojila je publiku, ali sam autor skromno priznaje da je nastala – brzo. „Svaki put kada krenem nešto konkretnije pisati, to dosta brzo ide“, kaže Frano.

Jednostavno, čista inspiracija. A što je s porukom pjesme?

„Nema nikakvu posebnu poruku“, otkriva nam Frano, kao da time potvrđuje onu staru – ljepota je u jednostavnosti. Bez obzira na skromnost, pjesma je već pronašla svoj put do publike. „Za sada dobivam samo pozitivne komentare. Ljudima je ovo najdraža naša pjesma“, kaže s osmijehom. E pa, Frano, možda ti nemaš posebnu poruku, ali publika očito pronalazi svoju.

Kad znaš od malih nogu da si rođen za glazbu

Frano se zaljubio u glazbu još kao klinac. „Od kad znam za sebe, želim se baviti glazbom. Oduvijek sam nešto pjevao i volio slušati druge“, priča nam. Kad su u pitanju uzori, i tu ostaje svoj – nema ih previše, ali priznaje da je favorizirao legendarnu grupu Queen, dok je od domaćih izvođača Parni valjak zauzeo posebno mjesto.

Stereovoid

A kako je nastao Stereovoid, bend u kojem svira i s kojim planira budućnost? „Bend se okupljao malo-pomalo“, objašnjava. „Osnovali su ga Luka Zulian (bubnjevi) i Lucijan Udovičić (gitara), pa sam im se pridružio ja, a kasnije su došli Bruno Ereš (gitara) i Roko Begonja (bas).“ I tako se formirala ekipa koja danas svira u jednom od najperspektivnijih mladih bendova Rijeke.

Prvi nastup – trema, veselje i malo čarolije

Prvi nastup – to je trenutak koji nijedan glazbenik nikad ne zaboravlja. Frano nije iznimka. „Svirali smo u Palachu. Osjećaj je bio neopisiv – kombinacija veselja, uzbuđenja i treme“, prisjeća se. „A upravo je taj spoj emocija nakon nastupa ono što me motivira te gura naprijed u glazbi“, objašnjava.

Stereovoid: Kad timski rad naiđe na poneku prepirku

Kao i u svakom bendu, ni kod Stereovoida nije uvijek sve idealno. „Najveći su nam izazovi neke unutarnejesvađe u bendu kad se ne možemo dogovoriti oko stvari“, priznaje Frano uz smijeh. No, i to je dio procesa. Rad u bendu opisuje kao većinom timski posao iako neke stvari ipak voli raditi samostalno – poput pisanja pjesama.

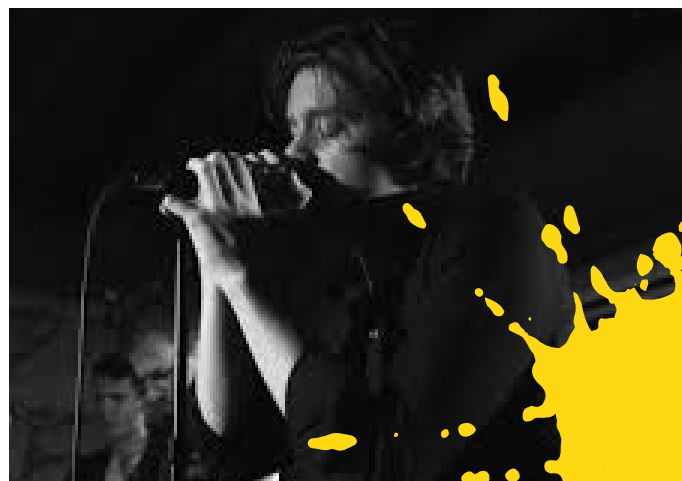
Planovi, snovi i Beertija

Što se budućnosti tiče, Stereovoid ima velike planove. „Prvo snimiti album, a onda ćemo dalje“, kaže Frano, a mi mu želimo da taj „dalje“ bude daleko. Već sada ima uspomena koje će mu zauvijek ostati urezane u sjećanje, poput koncerta u Beertiji. „To mi je zasad najdraži trenutak u karijeri“, otkriva.

Za pet godina

A gdje vidi sebe i bend za pet godina? „Htjeli bismo se probiti barem na riječkoj glazbenoj sceni, a kasnije možda i više“, kaže Frano s nadom u glasu.

Doris Suvajac, 4.1



Zlato u Rimu

Od 12. do 15. prosinca 2025. naš Zdrženi zbor imao je priliku doživjeti nešto što se ne zaboravlja: nastup na međunarodnom zbornskom natjecanju Chorus Inside International u srcu Italije, u veličanstvenom Rimu.

Dok su šetali ulicama talijanske prijestolnice, naši učenici upijali su povijest, umjetnost i posebnu atmosferu Rima, no nisu bili tamo bez razloga. Došli su sudjelovati na natjecanju sa zborovima iz Poljske, Slovačke, Mađarske i Italije.

Natjecanje Chorus Inside International

Natjecanje je započelo svečanim koncertom u bazilici Sant' Andrea della Valle. Naši učenici, pod ravnanjem nastavnice Helge Dukarić Dangubić, izveli su *Carol of the Bells* i *Bonse Aba*.

Središnji dio natjecanja održan je u koncertnoj dvorani Baldini, a nastupi su se nastavili i u crkvi Santa Maria in Portico in Campitelli. Naši učenici natjecali su se u kategoriji E4 s raznolikim programom: od riječke rock-himne *Ima li nešto*, preko snažne *We Will Rock You*, pa sve do *Hamilton Highlights*. Upravo ovaj šaroliki program pomogao im je da se istaknu kao zbor koji s uvjerljivošću izvodi različite glazbene žanrove, od rocka do mjuzikla, pokazujući svoju svestranost i širinu izraza. Uz suradnju s korepetitorom Mateom Žmakom svaki je nastup bio siguran, uvježban i pun emocije. Publika je reagirala s oduševljenjem, a naši učenici pokazali su koliko se trud, probe i zajedništvo isplate.

Glazba koja osvaja srca

Na kraju – zlato! Zboristi su dobili posebnu pohvalu predsjednika žirija, istaknutoga poljskog maestra, dirigenta i profesora glazbe, prof. dr. hab. Dariusza Dyczewskoga, te poziv na novo međunarodno natjecanje u Poljskoj.

Ovakva putovanja i natjecanja nisu samo prilika za osvajanje nagrada. Ona znače nova prijateljstva, iskustva, samostalnost, ali i jačanje zajedništva među našim učenicima. Zbor nije samo skup glasova, to je tim, podrška i osjećaj pripadnosti.

Maša Šverko, 3.4

Andro Štefanić (3.1) o natjecanju u Rimu:

– Natjecanje u Rimu pamtit ću stvarno dugo. Pripreme, veliki grad, pa i samo natjecanje, sve je bilo dojmljivo. Putovali smo dugo, ali u pozitivnom duhu. Budnima nas je održavao samo adrenalin jer smo se ustali rano, ali to zapravo nije ništa daleko od sličnih izleta na kojima se osoba nađe u svojem životu. Ovo je bio taj naš izlet, ako razumijete što mislim, izlet na kojem možemo vidjeti nešto malo ovog velikog svijeta – obilje kultura, različitih ljudi, gužve, poznate antičke i ogromne sakralne građevine o kojima godinama učimo u školi. Bili smo umorni, ali pozitivni. Atmosfera je bila vrlo tinejdžerska. Iako smo bili nervozni oko natjecanja, intenzivno smo se spremali za nastup cijeli dvanaesti mjesec. No nismo bili sigurni koliko smo spremni natjecati se s gomilom genijalnih zborova. Nastup je bio odličan, valjda... Zbog uzbuđenja gotovo da se ni ne sjećam. Mislim da nas je rezultat iznenadio. Nismo znali koliko smo dobri. Naravno, uvijek ima mjesta za napredak. Svoj nastup čujemo obrađujući pažnju na sve one detalje oko kojih se već tjednima živcujemo. Mislim da nas je naša energija potpuno ponijela i nadjačala sve oko čega smo se brinuli.



ZDRUŽENI ZBOR U RIMU



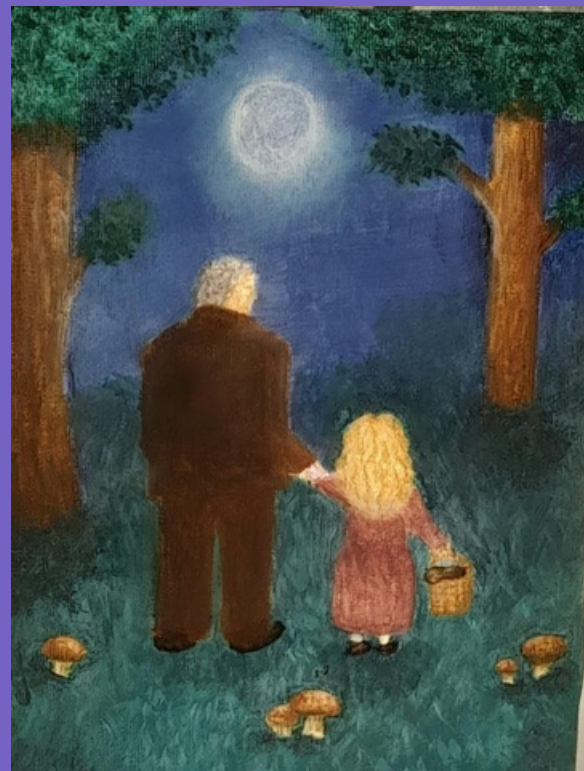
Kako j' to nekad bilo

Vavek san volela naslišat svojga pranonota ki mi j' sakakove štorije povedal, kako je nekad svet zgledal i kako se j' nekad delalo. Užal je reć da će jenega dana si pozabit kako se rabi delat i da vaje već niš neće vajat, pa san ja njega pitala da mi povede kako j' on prej se znal.

Rekal mi j' da mu j' mesec bil glavni, po njemu j' znal, kad se ča sme deleat, a kad ne. Navadila san čuda tega, da se korenasto povrće sadi kad mesec re zdolun, a da se salata i fažol sade kad mesec gre zgorun. Povedel mi j' i za drevo, da se sme seć kad sa pera popadaju, aš onda ni već vodi va dreve, i kad mesec gre zdolun. Sako leto j' delal vino i kad ga j' rabilo otočit, moral je gledat da mesec re zdolun i vane bude vedro, aš da ni tako, vino bi mu bilo moglo ostat mutno pa ne bi niš vajalo. On je jako volel šumu, bil je dobar lovac i znal je dobro saki kunfin šumi pa i najboja mesta kade vavek bude lukići. Njegove su poznate besede: „Mesec zdolun, lukić zgorun“, to mi j' povedel jedanput kad smo sukpa šli va berbu lukići. Pitala san ga ča to znači pa mi j' tumačil da kad se mesec prazni (rana jesen ili kasno mlado leto aš je onda najveća vlaga), bit će lukići i da ih onda rabi poč va šumu pobirat, a i va to vreme šuma lih po njimi diši. Pokazal mi j' najboja mesta va šume kade ih vavek bude pa tako moja familija i ja sako leto remo baš na ta mesta i vavek napunimo koficu punu gub. Ma ta mesta kade bude jako čuda lukići, ne smeju se nikemu povedet aš nas jenega dana tamo niš ne bi dočekalo.

Pranonota više ni, ma nikad neću pozabit ove njegove besdi i to kako mesec ordina kako će ča bit. To j' nekad juden, dok ni prišal internet na svet, čuda značilo va poljoprivrede i va drugemi deli aš su po ten znali kad se ča rabi delat. Danas to već niki ne zna aš se j' vreme promenilo, semi se nekamo sili i niki nima lazno za niš, a još manje in se da naslišat o ovakovemi stvarami ke će se pozabit. Lepe su te štorije od pranonota bile. Bitno je da stari način živjenja ne gre va zaborav, nego da se prenese i na mlaje generacije.

Napisala: Laura Stopar, 3.3
Oslikala: Tiziana Tončinić, 3.3



rijeci

Oluja nad Kuarnerom

U Primorju se nekada vjerovalo da se sveti Ilija, čuvar gromova i oluja, vozi nebom u svojim zvjezdanim kolima koja su ljudi zvali Veliki vozi. Prema predaji, svaka zvijezda označava jedan kotač njegovih kola, a njihov hod kroz noćno nebo pokazuje raspoloženje samoga nebeskog čuvara. Jednog ljeta u gradu Rijeci ljudi su zaboravili na stara pravila poštovanja i dobrote. Svađe, sebičnost i nebriga širile su se ulicama brže nego ikad. Stariji su govorili da će se sveti Ilija naljutiti, ali nitko ih nije slušao. Jedne večeri Velika kola zasjala su neobično tamnim sjajem. Nebo se zatvorilo nad gradom, a iznad Trsata pojavili su se gusti oblaci. Uskoro je započela oluja kakvu Riječani nisu pamtili. Vjetar je zavijao između zgrada, more se nadimalo kao da želi preplaviti rivu, a munje su paralele nebo jedna za drugom. Nad gradom čula se glasna grmljavina, odnosno zvuk Ilijinih kola, kao upozorenje svima koji su zaboravili na ponašanje. Najviše se istaknuo jedan mladić po imenu Luka, poznat po tome što je često varao, krao i rugao se svima koji vjeruju u stare običaje i priče, no kada je vidio kako oluja postaje sve jača, počeo je sumnjati kako je i on sam pridonio gnjevu svetog Ilije. Te noći, suočen s tamom i neprekidnom kišom, odlučio se pokušati iskupiti. U zoru, dok je grad još bio mokar i pust, Luka je započeo svoj put prema Trsatskoj gradini, mjestu koje je narod smatrao najbližim nebu. Ondje je u tišini priznao svoje pogreške i odlučio promijeniti svoje ponašanje.

Počeo je pomagati ljudima, obnavljati štetu nastalu od oluje i širiti dobrotu koju je ranije zanemarivao. Postupno se vrijeme smirivalo. Kiše su prestale, a oblaci se razmaknuli. Nakon nekog vremena, Velika kola ponovno su zasjala punim, jasnim svjetlom. Ljudi su govorili da je sveti Ilija prihvatio ispriku i vratio ravnotežu nad gradom. Od tada se u Rijeci vjerovalo kako česte kiše nisu slučajnost, nego podsjetnik da dobrota nikad ne smije nestati iz ljudskih djela. A kada se iznad grada pojave munje i gromovi, mnogi i danas pomisle da sveti Ilija prolazi svojim kolima nadgledajući ponašanje ljudi i odlučujući kakvo će im vrijeme donijeti.

Lucija Mikulić, 3.3



LIK 202

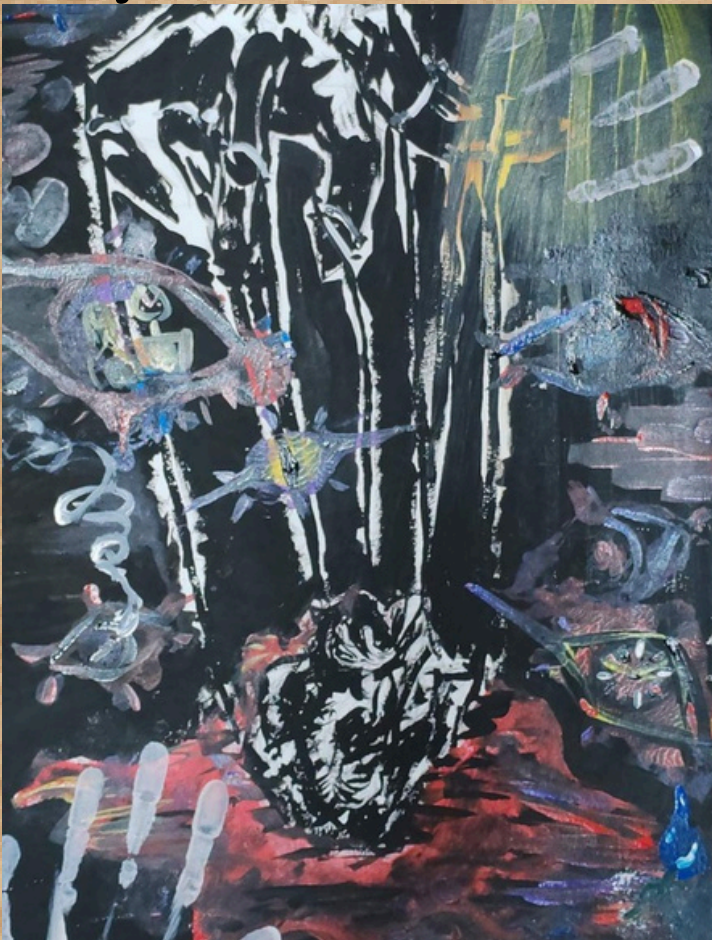
Na školskom Natjecanju – izložbi LIK 2025./2026. učenici su istraživali temu *S one strane vidljivoga – izvan kontrole razuma*. Zadatak je bio osmisliti i izraditi likovni rad s nadrealističkim prizorom koji otkriva ono skriveno ispod površine vidljivoga svijeta – snove, strahove i želje.

Učenici su pritom primjenjivali različite nadrealističke tehnike poput frotaža, grataža i dekalkomanije te koristili metode asocijativnosti, automatizma i simbolike. Nastali radovi pokazali su maštovitost, slobodu izražavanja i hrabrost u istraživanju svijeta podsvijesti, gdje se granica između stvarnoga i zamišljenoga briše. Izložba je otkrila raznolike i vrlo kreativne interpretacije zadane teme.



1. mjesto - Mila Car, 4.2

2. mjesto - Nika Marušić, 2.4



Mentorica: Maja Zalokar

Učenici koji su sudjelovali na školskoj razini i tri najuspješnija rada:

Mila Car, 4.2 (1. mjesto),

Nika Marušić, 2.4 (2. mjesto),

Nora Franjković, 2.3 (3. mjesto),

Ema AntoniĆ, 4.2, Alesia Bonassin, 4.2., Karlo Bortul, 2.3, Nicola Mađar, 2.2, Aurora Merle, 2.3, Tara Modrušan, 4.2, Yaroslava Okhrimenko, 2.4, Vlad Orlić, 2.4, Linda Šimičić, 4.2, Andro Štefanić, 3.1.

Mila Car (4.2) osvojila je prvo mjesto i na županijskoj razini natjecanja, a Nika Marušić (2.4) drugo.

5./2026



SNAGA TIJELA,

HRVATSKI OLIMPIJSKI DAN NA PLATKU

Povodom ovogodišnjega Hrvatskog olimpijskog dana učenici i nastavnici Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka posjetili su Goranski sportski centar – Platak. U jutarnjim satima okupili su se na Trgu bana Jelačića. Prva grupa krenula je na Platak u osam i trideset, a druga oko deset sati.

Aktivnosti na Platku

Čim su stigli, učenici su pojurili prema rezerviranim roštiljima i započeli s pripremom hrane. Oni koji nisu bili zauzeti roštiljanjem družili su se šetajući šumom. Mnogo ih je sudjelovalo i u različitim sportskim aktivnostima i natjecanjima. Održali su se otvoreni *kross*, međurazredna natjecanja u odbojci, nogometu i košarci, ali i turnir u badmintonu, koji je uveden ove godine.

Turno kretanje, fitness i pehari

U 12 sati započelo je turno kretanje do Radeševa. Odaziv je bio neočekivano velik i učenici su s lakoćom došli do vrha. Ipak, šetnja ih je izmorila i otvorila im apetit pa su, kada su se vratili, bili spremni za ručak koji su priredili njihovi prijatelji. Nakon toga mogli su pogledati prezentaciju treninga *fitnessa* za djevojke, kao i prezentaciju mačevanja. Za kraj, pobjednicima sportskih aktivnosti uručeni su pehari.

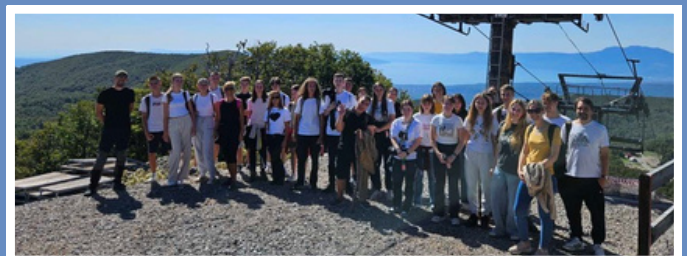
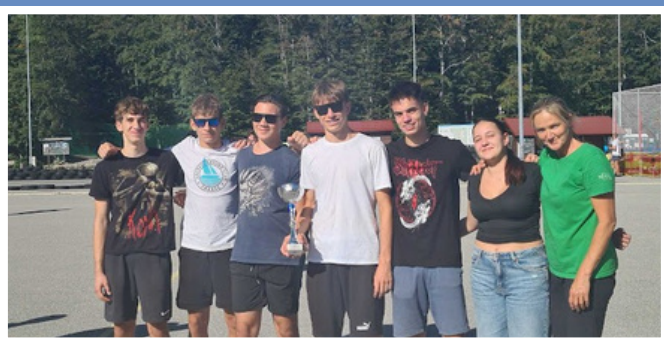


Nastavnici o prijašnjim Hrvatskim olimpijskim danima

Nešto više o današnjem danu ispričali su nam nastavnica Nives Poklepović i nastavnik Toni Žitko. Otkrili su nam da je ovo treći Hrvatski olimpijski dan koji naša škola obilježava na Platku. Prije toga, punih 14 godina vlakom se odlazilo u Park-šumu *Golubinjak*. Nastavnici smatraju da se dosta učenika uključilo u ponuđene sportske aktivnosti i očekuju da će taj broj idućih godina biti još veći. Najviše interesa, kao što su i očekivali, bilo je za nogomet. Sljedeće godine spomenutim aktivnostima željeli bi dodati penjanje na stijeni, koje im je bilo vrlo drago u *Golubinjaku*, vožnju bicikla i karting.

Pohvalili su organizaciju današnjega dana i naglasili kako ih je vrijeme idealno poslužilo. Drago im je da je svaki učenik pronašao nešto za sebe i zaključili su kako je najvažniji dio ovakvih izleta boravak na svježem zraku i međusobno druženje razreda.

Una Mastrović, 3.4



SNAGA UMA

DAN GAM-A 2026.: ODBOJKAŠKI TURNIR

Povodom obilježavanja Dana GAM-a održan je tradicionalni odbojkaški turnir, koji je i ove godine privukao velik broj učenika i navijača. Atmosfera u dvorani bila je natjecateljska, ali prije svega prijateljska, uz sportski duh i fer igru tijekom cijeloga događaja.

Koraci do finala

Odbojkaški turnir trajao je cijeloga tjedna, a najbolji su razredi odmjerili svoje snage na Dan škole. U polufinalnim susretima razred 2.5 svladao je 1.4, dok je 3.5 bio bolji od 3.3, čime su dva matematička razreda izborila plasman u finale. U borbi za treće mjesto razred 3.3 osvojio je broncu pobjedom nad 1.4, čime je zaključeno razigravanje za poredak.

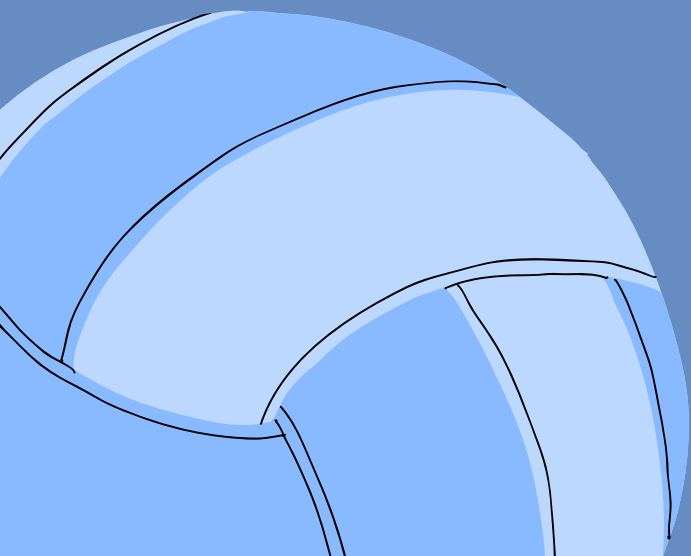
Odlučujuća utakmica

Vrhunac turnira bilo je finale između razreda 2.5 i 3.5, koje je donijelo odličnu igru s obje strane mreže. Nakon dva iznimno napeta seta razred 2.5 slavio je rezultatom 2:0 (25 : 23, 25 : 23) i tako osvojio naslov pobjednika ovogodišnjega turnira.

Pobjednici ovogodišnjeg turnira

Za pobjedničku ekipu nastupili su Nikola Vlašić, Karlo Celestin Kakučka, Nikola Radivoj, Sofija Močinić, Vanja Petropoli, Mihael Host, Karlo Perić i Barbara Franjković.

Doris Suvajac, 4.1



INTERVJU S ELIZOM SPAJIĆ: PUT PREMA OLIMPIJSKOM SNU

U našoj školi imamo učenicu koja uspješno balansira između školskih obaveza i vrhunskoga sporta. Iza nje su već zlatne medalje, nastupi na velikim natjecanjima i plasman na EYOF, a ispred nje – kako sama kaže – stoje Olimpijske igre. Razgovarali smo s Elizom Spajić (2.5) o počecima, izazovima i velikim snovima.

S plivanjem je započela već s tri godine. Roditelji su je, kako kaže, upisali u školu plivanja kako bi bili sigurni da će ona i njezin brat znati plivati i biti sigurni u moru. Uz plivanje trenirala je i druge sportove, no prekretnica se dogodila kada je dobila nove trenere i počela naglo napredovati. Tada je shvatila da će upravo plivanje postati njezin sport.

Treninzima do uspjeha

Danas njezina svakodnevnica izgleda vrlo zahtjevno. Treninge ima sedam puta tjedno u vodi te tri puta u teretani. Svakim danom, osim nedjelje, trenira, a ponedjeljkom čak ima dva treninga u vodi. Zahvalna je profesorima koji joj dopuštaju kašnjenje zbog jutarnjih treninga, a slobodno vrijeme koristi za učenje. Ističe kako joj je podrška obitelji, prijatelja i nastavnika iznimno važna jer bez njih usklađivanje bi svih obaveza bilo puno teže. Posebno emotivan trenutak bio je osvajanje zlatne medalje u svim dobnim kategorijama na državnom prvenstvu. Taj osjećaj opisuje kao mješavinu sreće, ponosa i dodatne motivacije. Ipak, svojim najvećim uspjehom smatra kvalifikaciju na EYOF 2023. u Mariboru te najbrži seniorski rezultat na 100 metara prsno, iako je tada bila mlađa juniorka.

Izazovi i prepreke

Najveći izazov s kojim se suočava problemi su s disanjem. Zbog toga je prošla brojne preglede i još uvijek radi na rješavanju tog problema. Unatoč svemu nikada nije ozbiljno razmišljala o odustajanju. Kada rezultati nisu onakvi kakve očekuje, priznaje da se ponekad jave negativne misli, ali tada samu sebe podsjeti da je napredak proces i da je strpljenje ključno.

Najdraža disciplina, natjecanja i uzori

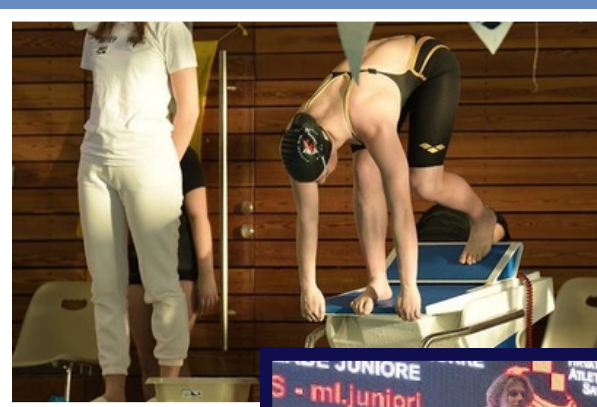
Najviše voli disciplinu prsno jer je to njezina najjača tehnika. Prije važnih utrka vizualizira svaki detalj nastupa, a tremu pretvara u dodatnu energiju. Posebno joj je u sjećanju ostala utrka na 200 metara prsno na EYOF-u, kada je prvi put uspješno svladala disciplinu koje se prije bojala, kao i utrka na 100 metara na državnom prvenstvu ove zime, kada je nadmašila očekivanja – i svoja i trenerova. Veliku inspiraciju pronalazi u sportskim velikanima poput Michaela Phelps-a i njegova trenera Boba Bowmana zbog njihove mentalne snage i discipline, ali i u hrvatskoj plivačici Ani Blažević, kojoj se divi zbog upornosti i psihičke snage.

Rad iza velikih snova

Posebnu pažnju posvećuje prehrani i oporavku te surađuje s nutricionisticom i fizioterapeutkinjom. Njezini ciljevi za sljedeću sezonu uključuju europska finala, rješavanje problema s disanjem i mentalni napredak, dok su dugoročni ciljevi još veći – Olimpijske igre te borba za medalje i rekorde na svjetskoj razini.

Za kraj poručuje mladima: „Ako ne pokušate ostvariti ono što želite, nikada nećete znati jeste li to mogli. Strah od neuspjeha ne smije vas zaustaviti.“

Doris Suvajac, 4.1



SKOKOVIMA DO VRHA: USPJEŠAN VITO FRLETA

Učenik 2.3 razreda, Vito Frleta, ostvario je izniman uspjeh na Državnome natjecanju u atletici osvojivši zlato u skoku u vis, a istovremeno se okitio i broncom u troskoku u starijoj kategoriji. Iza tih medalja stoje godine truda, rada i odricanja, ali i jedna vrlo skromna i smirena priča o sportašu koji, kako sam kaže, najviše voli kada nadmaši – samoga sebe.

Nagrade i uspjesi

Na pitanje kako se osjećao nakon osvajanja zlata, Vito iskreno priznaje:

– Bio sam sretan jer sam napokon osvojio zlato. Iskreno, nisam očekivao prvo mjesto jer je moj glavni konkurent imao izvrstan rezultat još u prošloj sezoni i nisam mislio da ću ga sustići.

Državna natjecanja u skoku u vis posjećuje još od 2021. godine, a do sada je osvojio čak šest medalja – četiri bronce, jedno srebro i sada zlato. Ove sezone ponovno je nastupio i u starijoj kategoriji te se kući vratio s još jednom broncom.

– Iznenadilo me jer je konkurencija jaka. Prošle sezone osvojio sam bronzicu u starijoj kategoriji, a i ovu subotu vratio sam se s broncom.

Iako mu medalje mnogo znače, Vito ističe kako uvijek gleda svoje rezultate i napredak:

– Jedino mi je žao što nisam uspio nadmašiti rezultat u troskoku koji sam ostvario na prošlom natjecanju.

Kao najvažniji trenutak natjecanja izdvaja skok preko 188 cm:

– To mi je puno značilo jer sam dobio poticaj za ići još više. Nakon što sam iz prve preskočio 185 cm i 188 cm, znao sam da mogu više te sam preskočio 191 cm iz drugog pokušaja.

Različite discipline, isti cilj

Osim visa Vito se natjecao i u troskoku, iako je imao dvojbe hoće li nastupiti zbog umora i bolova u leđima:

– Na prvu nisam htio sudjelovati u troskoku kako bih sačuvao energiju za vis, ali na kraju sam dao sve od sebe u obje discipline i drago mi je jer se isplatilo.

Atletikom se bavi već oko sedam godina. Treninge ima četiri do pet puta tjedno, a svaki dan posvećen je nečemu drugome – od snage i brzine do tehnike i izdržljivosti. Ipak, priznaje da mu je trenutno troskok zahtjevniji od visa:

– Troskok sam krenuo trenirati tek prošle godine i još uvijek imam problema s tehnikom.

Put kroz izazove i promjene

Prošla godina bila je izazovna zbog prelaska u srednju školu i promjene rasporeda, što je dovelo i do sumnje u sebe, no o odustajanju nikada nije ozbiljno razmišljao.

Zanimljivo je da je Vito prije atletike trenirao plivanje čak šest godina. U atletiku je krenuo kao sprinter, a tadašnja trenerica Žana usmjerila ga je prema skoku u vis, gdje je već na prvom natjecanju osvojio srebro – i tu je sve krenulo.

Veliku podršku dobiva od obitelji, prijatelja i trenera Milana Ljubotine.

Ciljevi i nade

Najviše voli natjecanja jer tada može vidjeti prijatelje iz cijele Hrvatske i ostvariti bolje rezultate. U budućnosti želi nastupati na međunarodnim natjecanjima, preskočiti 13 metara u troskoku i približiti se visini od 2 metra u skoku u vis.

Snaga se gradi i kod kuće!

Uz školu i treninge vikendom pomaže ocu oko uređenja okućnice i gradnje kuće:

– Kopamo zemlju, nosimo kamenje, radimo suhozide. To mi je kao kućna teretana. – kaže kroz smijeh.

Za kraj Vito poručuje svima koji razmišljaju o sportu:

– Svatko treba probati jer nema što izgubiti. Osjećat će se bolje, upoznati nove ljude, putovati i možda se natjecati.

Iako je lijepo biti prvak i osvojiti zlato, Vito na kraju ističe ono najvažnije:

– Najviše me usreći kada pobijedim samog sebe.

Doris Suvajac, 4.1

Škola bez granica

Erasmus+ razmjena u GAM-u

U sklopu projekta Erasmus+ udružili smo snage s trima školama iz Njemačke, Francuske i Portugala (Karls gymnasium, Lycée Fénelon i i Agrupamento de Escola). Njihovi učenici ove su školske godine, u listopadu 2025., stigli u Rijeku kako bi se preko projekta MORE upoznali s problemima koji dolaze s klimatskim promjenama, ali isto tako stekli nova iskustva i znanja o našem kraju. Učenici Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka i njihovi gosti iz Njemačke, Portugala i Francuske, između ostaloga, jedan su dan proveli i u Puli. Bio je to dan ispunjen edukativnim aktivnostima, razmjenom znanja i iskustava te upoznavanjem bogate istarske kulturne baštine.

Za mnoge učenike sudjelovanje u Erasmus projektu bilo je iskustvo koje će dugo pamtiti

Maša Šverko istaknula je kako joj je projekt omogućio da upozna različite kulture, jezike i ljude. Tijekom boravka posebno su joj se svidjele zajedničke radionice i neformalna druženja, kada su učenici razgovarali o svojim zemljama i svakodnevnom životu. Lara Mohović smatra da je Erasmus izvanredna prilika za učenje o aktualnim temama i upoznavanje novih prijatelja. Najviše ju je oduševilo što je mogla razgovarati s vršnjacima iz drugih zemalja o njihovim običajima i svakodnevnim navikama, pa čak i o političkim temama. I ona s osmijehom govori o posjetu Areni, koju je prvi put doživjela na poseban, edukativan način.

Gošće iz inozemstva jednako su oduševljene boravkom u Hrvatskoj

Helena Raab (njemačka učenica) prisjeća se uzbuđenja kada je saznala da dolazi u Hrvatsku. Posebno ju je oduševila Pula, njezina ljepota i ljudi koji su ih srdačno dočekali. Osim toga, oduševila ju je škola u Rijeci, stariji ali ugodan prostor pun kreativnih detalja te činjenica da učenici imaju mogućnost igranja društvenih igara u knjižnici tijekom odmora. Bárbara Babo (portugalska učenica) Pulu opisuje kao miran i povijesno bogat grad, a najviše ju je oduševila Arena, „mjesto koje priča priču“. Oduševila ju je i gostoljubivost domaćina te opuštena atmosfera u školi u Rijeci, gdje su učenici vrlo otvoreni i pristupačni.

Ostale gošće složile su se da je Pula prekrasan grad i da bi ga svakako preporučile budućim Erasmus sudionicima, posebno zbog Arene i akvarija. Sve su izrazile želju da ponovno sudjeluju u Erasmus programu i jednog dana vrate se u Hrvatsku.

Petra Španjić, 4.4

GAM na međunarodnoj razmjeni: Youth Forum IDEA u Pragu

Hrvatsko debatno društvo, kao članica međunarodne debatne organizacije IDEA, i ove je godine imalo priliku sudjelovati na međunarodnoj razmjeni Youth Forum IDEA, koja se održala u Pragu od 8. do 15. srpnja 2025. godine.

Mladi debatanti i sudci u Pragu

Ovaj forum okuplja mlade debatante i sudce iz cijeloga svijeta s ciljem razmjene iskustava, usavršavanja debatnih vještina i poticanja međukulturnog dijaloga. Hrvatsku su ove godine predstavljale dvije četveročlane ekipe, u pratnji sudaca, koji su uz mentorsko vodstvo debatanta imali i ulogu suđenja na međunarodnom turniru Prague Debate Spring te vođenja edukativnih debatnih radionica.

Hrvatski tim u međunarodnom okruženju

Jednu od hrvatskih ekipa činili su Ana Kalajžić, Lara Petković, Mario Rigatti i Petra Španjić uz pratnju zagrebačkoga sudca Josipa Majseca. Oni su se u Pragu pridružili četveročlanom timu debatanta iz Splita, a zajedno su predstavljali Hrvatsko debatno društvo na ovom međunarodnom događaju. Tijekom tjedna sudionici su imali priliku upoznati se i surađivati s debatantima iz brojnih zemalja, uključujući Češku, Italiju, Srbiju, Sjedinjene Američke Države, Ukrajinu, Nizozemsku, Poljsku, Albaniju, Gruziju i mnoge druge. Osim samoga natjecanja sudjelovali su i u kreativnim radionicama usmjerenima na unapređenje argumentacijskih, komunikacijskih i prezentacijskih vještina.

Sudjelovanje na Youth Forum IDEA još je jednom potvrdilo važnost međunarodne suradnje i razmjene iskustava među mladim debatantima, kao i kontinuirani uspjeh Hrvatskoga debatnog društva u promicanju kritičkog mišljenja i javnog govora.

Petra Španjić, 4.4



Suradnja GAM-a i Prve gimnazije Sarajevo

Prva gimnazija Sarajevo najstarija je srednjoškolska ustanova u Republici Bosni i Hercegovini. Pohađali su je nobelovci Ivo Andrić i Vladimir Prelog. Kao i naša gimnazija ima prirodoslovno-matematički (u izvorniku: prirodno-matematički) smjer. Bili smo domaćini njezinim učenicima i nastavnicama.

Od Sarajeva do Rijeke

U petak, 7. studenoga 2025. ugostili smo tri nastavnice i 18 učenika Prve gimnazije Sarajevo. Riječ je o grupi učenika drugih razreda prirodno-matematičkoga smjera. Ona je sa svojim nastavnicama koje predaju prirodoslovno-matematičku skupinu predmeta (Kemiju, Matematiku i Geografiju) dan ranije posjetila Opatiju i Pulu. Sarajevski su učenici kod nas imali jasno i precizno organiziran plan i program. Suradnja je započela prošle godine odlaskom nekolicine učenika Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka u Sarajevo gdje su ih ugodno primili i dočekali učenici i djelatnici Prve gimnazije Sarajevo. Gostujuća je škola odabrala nastavne predmete koje će slušati tijekom nastavnoga dana. Odlučila se za Robotiku, Matematiku, Geografiju i Kemiju. Također, u raspored je uključena i šetnja te upoznavanje grada Rijeke i njegovih poznatih muzeja.

Topla dobrodošlica i upoznavanje grada Rijeke

Dolazak učenika u domaćinsku školu bio je u 10 sati. U školskoj knjižnici maturanti su im pripremili toplu dobrodošlicu. Od njih su saznali osnovne informacije o GAM-u te se opustili uz pjesmu *Mjesto za dvoje* benda Letu štuke, koju je učenik Frano Guščić izveo na gitari. Nakon predstavljanja učenici su se podijelili u grupe, ovisno o nastavnim predmetima koje će slušati. S jednom od grupa obišli smo centar grada. Tijekom šetnje gosti su se susreli s Korzom, riječkom rivom, gradskom tržnicom, Starim gradom te Hrvatskim narodnim kazalištem Ivana pl. Zajca. Za njih je organizirano i stručno vođenje u Prirodoslovnome muzeju Rijeka te Muzeju grada Rijeke.

Robotika u središtu pozornosti

Posebno su pohvalile Crobotics tim, robotičare, njihovu inovativnost te volju i želju za radom i širim obrazovanjem. S njima su se složili i gostujući učenici. Naime, najviše im se svidio nastavni sat s robotičarima te ih je ugodno iznenadio izrazit individualni pristup u našoj gimnaziji.

Većina je sarajevskih učenika naglasila da im je ovo prvi posjet Rijeci ili Republici Hrvatskoj te da su ugodno iznenađeni atmosferom i gradom.

Anja Sabalić, 3.3

GLAS MLADIH

RAZGOVOR S NASTAVNICOM LEONILOM MARAČ O ŠIZ-U

U razgovoru s knjižničarkom Leonilom Marač istražili smo fakultativni predmet ŠIZ (Škola i zajednica). Ona nam je objasnila kako se nastava provodi, kome je namijenjena te kada i kako je pokrenuta. Također, saznali smo više o dosadašnjim ŠIZ-ovim projektima u GAM-u i raspravili o načinima kako privući više učenika da se priključe ovom zanimljivom programu.

Možete li nam ukratko objasniti što je ŠIZ, od kada se provodi i tko ga je osmislio?

– ŠIZ je kratica za „Škola i zajednica“, što predstavlja građanski odgoj za srednje škole. Namijenjen je prvenstveno drugim i trećim razredima. ŠIZ je primarno krenuo u Prvoj riječkoj hrvatskoj gimnaziji, u suradnji s riječkim sveučilištem i Institutom za istraživanje u Zagrebu. Skup entuzijasta koji se sastojao od profesora iz riječke gimnazije, Laure Angelovske i Helene De Karine, ljudi s fakulteta poput Nebojše Zelića i Bojane Culum te Borisa Jokića i ostalih s Centra za istraživanje u Zagrebu okupili su se i napisali kurikulum za ŠIZ. Izrazito mi je drago da je projekt započeo baš u Rijeci, kao i građanski odgoj za osnovne škole koji se onda postupno proširio na druge gradove i županije.

Možete li nam reći kolika je zainteresiranost za ŠIZ i kako se mijenja tijekom godina?

– Rekla bih da za sada u Primorsko-goranskoj županiji oko 16 škola provodi ŠIZ, dok su u gradu Zagrebu sve škole uključene u projekt. Osim toga ŠIZ postoji i u Krapinsko-zagorskoj županiji, a trebao bi krenuti i u Istarskoj. Uviđa se važnost projektne nastave u kojoj se zamjenjuju uloge profesora i učenika – umjesto da učenici samo slušaju predavanje profesora, oni sami osmišljavaju čime se žele baviti te sami biraju temu i problem. Na taj način uči ih se da svijet oko sebe promatraju nekim drugim očima i da obrate pažnju na detalje koje inače ne bi primijetili. Učenici moraju temeljito istražiti odabranu temu i problem, započeti interakciju s ljudima koji su uključeni u taj problem, intervjuirati ih i napraviti anketu te na kraju, ako je moguće, pronaći i prezentirati rješenje. To je zaista zahtjevan posao.



Suraduje li naš ŠIZ s drugim školama?

– Za sada nismo surađivali s drugim školama jer nije bilo potrebe i nismo se bavili istim temama. Međutim, definitivno bismo trebali organizirati neke suradnje u budućnosti.

Koje su aktualne teme na ŠIZ-u i koja je tema zasad učenicima bila najzanimljivija?

– Prve godine tema je bila „Kultura i mediji“. Učenici su kao najveći problem naveli manjak mjesta za izlaske i druženje srednjoškolaca u Rijeci. Zatim su napravili anketu i intervjuirali preko 700 učenika svih riječkih škola, posjetili udrugu RiRock i osmislili koncert u Palachu gdje su svirala tri benda iz naše škole. Zapravo, dokazali su da je moguće napraviti događaj koji je pogodan za srednjoškolce, u razumnom budžetu. Nakon toga tema je bila zdravlje, a unutar te teme pronašli su dva problema: nedostatak seksualne edukacije i nedostatak Sata razrednika. Zajedno s udrugom PaRiter prijavili smo projekt na Ministarstvo.

Imate li već neke veće ŠIZ projekte planirane za budućnost?

– Pa, ljepota ŠIZ-a zapravo je da ne planiramo za budućnost. Ja ne znam šta će se dogoditi sljedeće godine zato što učenici biraju čime se žele baviti. To je najbolji dio ŠIZ-a, ja uopće nisam bitna, ja sam ovdje samo da pomognem učenicima kako bi ostvarili projekt koji su zamislili, odnosno da ih usmjerim.

I za kraj, što mislite, kako bismo mogli privući više učenika da se uključe u ŠIZ?

– To je stvarno dobro pitanje, da znam odgovor na njega, bilo bi mi puno lakše. Vjerujem da se radi o tome što naši učenici imaju jako puno fakultativnih i izbornih predmeta, a dosta njih ide i na natjecanja. Puno puta učenici su mi rekli da se, nažalost, ne mogu priključiti ŠIZ-u jer nemaju vremena. Također, robotičari nam oduzimaju dosta učenika koji bi se možda priključili. Naravno da im je interesantnije s robotičarima otići u New York nego biti na ŠIZ-u i čučati u Rijeci. Tako da je možda jedan od načina za privući učenike osmišljavanje projektne nastave koja će nam omogućiti otići nekamo, idealno izvan Hrvatske te da posjetimo nešto zanimljivo. Tko zna, možda i mi jednog dana odemo u New York.

Razgovarala: Una Mastrović, 3.4



ŠKOLA I
ZAJEDNICA

♥ Monaco, 4.4



♥ Monaco, 4.3



♥ London, 2.1, 2.2 i 2.4



PUTU OTKR

♥ Rim, Združici



♥ Sagrada Familia, 4.3 i 4.4



Prag, Youth FORUM Idea, debata



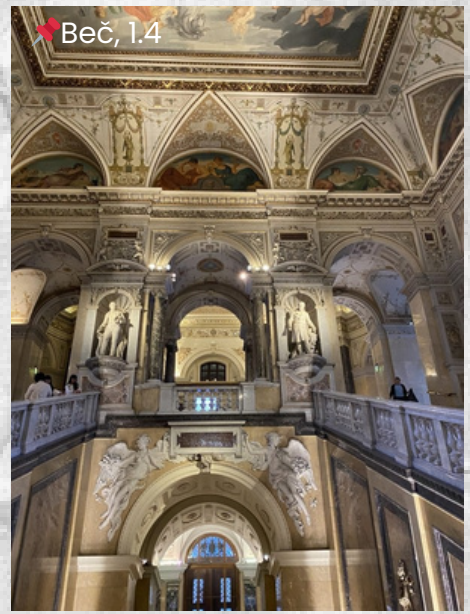
Snježnik, TZK



Stadion San Siro, 2.4



Genova, 2.4



Beč, 1.4

