

Broj 22.
prosinac 2024.



**BLESS YOUR STRESS
PRVI DAN
SREDNJE**

**HOĆU, MOGU, ŽELIM!
KAKO POLOŽITI
MATURU?**

**PROGRAM TVOG
KOMPJUTERA
ROBOTI KAO
PSIHOLOZI?**

KRIK

SADRŽAJ

Urednik:

Patrik Pavić

Odgovorni urednici i mentori:

Karlo Kobaš, Kristina Lovković,

Vedran Ristić

Lektor:

Karlo Kobaš

Grafički urednik:

Viktor Katić

Grafička obrada:

Nina Čepčik, Mila Jozanović,

Anja Ištoka Otković, Viktor Katić,

Tin Žuljević,

Bruno Vukobratović, Patrik Pavić

Autori tekstova:

- Laura Azenić
- Nina Čepčik
- Iva Džuhmur
- Viktor Katić
- Maja Kobaš
- Filipa Kuna
- Patrik Pavić
- Lea Štrasser
- Dunja Turalija
- Gala Vitez
- Bruno Vukobratović

Fotografije:

Uredništvo, Pixabay, AI

Tisak:

Učenička zadruga „Ruđerica“,
Tehnička škola i prirodoslovna
gimnazija Ruđera Boškovića, Osijek

Naklada:

XX komada

Izdavač:

III. gimnazija Osijek

K. Firingera 14, 31000 Osijek

gimnazija-treca-os.skole.hr

Izdano:

KRIK 2

Prosinac 2024.

BLESS YOUR STRESS

Prvi dan srednje - tko preživi pričat će **4**

FOMO **6**

Stres naš svagdašnji **7**

Stres - nije sve tako crno **8**

HOĆU, MOGU, ŽELIM!

Antistres metode **10**

Vremenska organizacija i učenje **11**

Kako preživjeti maturu? **12**

PROGRAM TVOG KOMPJUTERA

Umjetna inteligencija **14**

Roboti kao budući psiholozi **15**

MODNI KUTAK

Lega, što nosiš danas? **16**

Lega i legica broja **17**

Q&A KUTAK

Pitali smo učenike – anketa **18**

Upoznajte Krešimira Melnika **20**

KRIKANCIJA

Horoskop **21**

Krikžaljka **25**

Antistres aktivnosti naše škole **26**

Riječ urednika

Dragi čitatelji,

ponosno vam predstavljamo novi broj Krika koji nosi temu od iznimne važnosti - mentalno zdravlje. Kroz članke koje ćete pronaći u ovom izdanju, nastojali smo osvijestiti, educirati i potaknuti razmišljanje o psihičkom zdravlju na način koji je prilagođen upravo vama. Naravno, dotaknuli smo se i raznih drugih, manje formalnih tema. Srdačno zahvaljujem svima koji su sudjelovali u stvaranju ovog izdanja, od autora članaka do našeg tima urednika i grafičara. Kao maturantu koji ove godine odlazi iz ove škole, bila mi je čast biti glavnim urednikom i raditi sa svim divnim ljudima i profesorima na ovom broju. Stoga, dragi čitatelji, uzmite si vremena za čitanje, promišljanje i dijeljenje onoga što pronađete u ovim stranicama. Neka ovaj broj bude poticaj za daljnje istraživanje i brigu o vašem mentalnom zdravlju, a možda nekome i poticaj da sudjeluje u izradi sljedećeg broja Krika!

Od srca vam zahvaljujem što nam pomažete da gradimo ovu školsku zajednicu.

Patrik Pavić, glavni urednik

Uvodni tekst

Dragi čitatelji,

ukoliko ste u zadnjih pet godina bili izloženi medijima na bilo koji način, vjerojatno ste čuli da će kriza psihičkog zdravlja obilježiti 21. stoljeće. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji psihičko zdravlje je pozitivno i produktivno stanje u kojem možemo ostvariti svoje potencijale, biti produktivni i održavati dobre odnose. Na psihičko zdravlje može utjecati jako puno čimbenika: biološki, socijalni te psihički čimbenici. U današnje doba gotovo svi ti čimbenici promjenjeni su ubrzanim načinom života te pretjeranim korištenjem tehnologije. Ljudi se manje druže međusobno, manje spavaju, više sjede te su često izloženi prevelikom broju informacija i prevelikom broju podražaja. To sve ostavlja trag na našem raspoloženju i psihičkoj otpornosti.

Pandemija koja je nastupila 2020. godine dovela je do povećanog broja pacijenata na psihijatrijskim odjelima diljem Hrvatske. U svibnju 2020. godine dvostruko se više ljudi javljalo psihijatrima za pomoć nego što je to bilo 2019. Iskustvo kaže da se otprilike šest godina nakon neke krize javlja više psihičkih poteškoća u populaciji tako da još nekoliko godina možemo očekivati povećan broj poteškoća. U velikom broju slučajeva poteškoće psihičkog zdravlja počinju u adolescenciji. Prije se smatralo da su djeca manje sklona poteškoćama psihičkog zdravlja, ali danas znamo da će gotovo svaki četvrti adolescent doživjeti neke emocionalne teškoće. Zato je bitno rano početi na prevenciji.

Jedan dio prevencije odnosi se na usvajanje boljih svakodnevnih navika i napuštanje štetnih načina razmišljanja, a drugi se dio odnosi na traženje pomoći u uredu stručnjaka. Prema podacima Hrvatskog zavoda za statistiku u Hrvatskoj godišnje oko 8% ljudi zatraži psihološku pomoć što je premalo s obzirom na broj ljudi koji doživljava teškoće. U našoj školi taj postotak iznosi oko 12% što pokazuje da su naši učenici spremniji zatražiti pomoć i bolje mogu prepoznati simptome poteškoća od opće populacije.

Kroz moj je ured od početka mog rada prošlo gotovo 700 učenika. Svaka je škola specifična. U našoj školi učenici se najviše javljaju školskom psihologu zbog stresa izazvanog obavezama, sa simptomima anksioznosti ili problemima u međuljudskim odnosima. Dio učenika javlja se i zbog želje za boljom organizacijom vremena i stjecanjem boljih vještina učenja, a neki se javljaju samo da provjere jesu li "normalni".

Ana Antunović, školska psihologinja

TKO PREŽIVI, PRIČAT ĆE – PRVI DAN SREDNJE



NISAM SIGURNA JE LI ZNANSTVENO DOKAZANO DA STRES MOŽE BITI NOSTALGIČAN, ALI NA KOŽI SVIH NAS DEFINITIVNO JE. ZNATE ONAJ SLATKI STRES, KOJI SE NE MOŽE NI NAZIVATI STRES, VIŠE NEŠTO KAO STRESIĆ. DOK GA SE PRISJEĆATE, NEŠTO SE SMIJE U VAMA, IAKO SU VAM U TOM TRENUTKU TRNCI PROLAZILI OD KISELOSTI. NO S GODINAMA STE U TU LIMUNADU DODAVALI SVE VIŠE I VIŠE ŠEĆERA I SADA SAMO ISČEKUJETE ŠEĆERNU BOLEST. MOŽDA SAM MALO PREVIŠE LUDA ILI MALO PREVIŠE PJESNIČKA DUŠA, ALI PRIČAM O STRESU NA PRVI DAN ŠKOLE. JEDNINOJ VRSTI STRESA NA KOJU JE MOGUĆE BITI NOSTALGIČAN. UČENICE PRVIH RAZREDA NAPISALE SU DNEVNIKE SVOJIH STRESIĆA, A NA UČENICIMA VIŠIH RAZREDA JE DA SE PRISJETE NEKIH SVOJIH. DOK UČENICIMA PRVIH RAZREDA PREPORUČUJEMO DA SAMO OKRENU STRANICU, JER NISU JOŠ DODALI DOVOLJNO ŠEĆERA.

Galina priča:

Otvorila sam oči taj prvi dan škole, iako nisu za ništa služile, bile su otvorene, eto čisto da budu tu. Sunce se vani još rumenilo od spavanja, kakva bih ja onda trebala bit. Bila sam još i u ritmu ljetnih praznika i kasnih odlaska na spavanje. Iako bih u normalnim okolnostima zadivljeno fotografirala sunce za Snep, ovaj put mi je jedini cilj bio ne zakasnuti, jer sam noćima prije sanjala različite načine kašnjenja na prvi dan. Napokon sam krenula busom u 6:40, iako stignem i ovim u 7:00, ali zlu ne trebalo. Izašli smo iz busa i krenuli hodati prema školi, te mi se u glavi tu i tamo pojavilo pitanje: „S kim ću sjediti u klupi?“ A onda mi se mozak krenuo tvrdoglavo boriti protiv nepravde: „Kako to da smo tri prijateljice i ja upisale istu školu, a nismo niti jedna s drugom u razredu?“ Ušli smo u školu, zapravo smo se više gurali kroz ona ulazna vrata od kojih je samo jedno krilo odškrinuto i stali negdje sa strane čisto da postojimo tu negdje. Nije bilo kao u prvom razredu osnovne, onako da ideš s mamom i čekaju te muffini i priredba za prvašice, više je bilo kao da sam ušla u neki ogromni dvorac.

Autorica: Gala Vitez

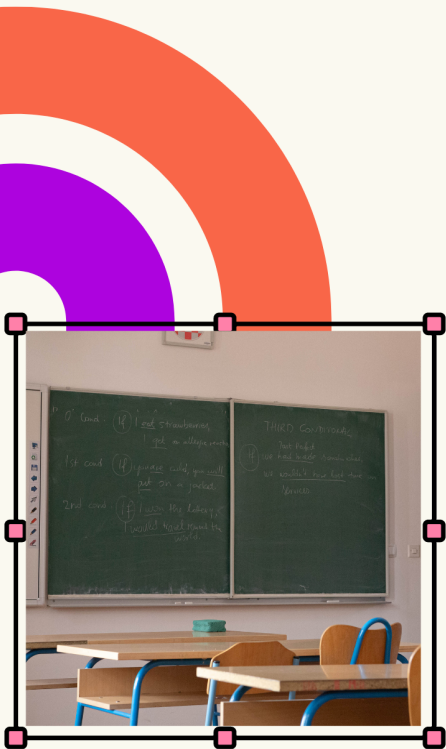
Jedina utjeha bila mi je ta da je moja prijateljica f razred te da će mene prvu prozvat i neću ostati sama. Nju su prvu prozvali. Da, znam, nepravda vlada u svijetu. Kad sam napokon bila prozvana umrla sam triput dok sam se popela onim stepenicama. Ušla sam u učionicu i ugledala curu koju sam poznavala s plesa na koji sam išla prije nekoliko godina. Brzo sam pitala: Mogu sjesti ovdje?“ Sjela sam i odmah je krenulo: "Nemojte se razočarati ako u prvom polugodištu budete dobivali puno loših ocjena." Ne, nisu ni pokušavali barem ovaj prvi dan izmisliti da su ovo vrata raja i da ćemo se sunčati na oblacima. Tema tjedna bili su elementi tj. kriteriji vrednovanja, koje možete naći na prvoj stranici svake bilježnice. Rado preskačem prvu stranicu. Evo me, dogurala sam do listopada i e-dnevnik se polako počinje debljati. Razrednica često govori: "Zajedno ćemo proći prve porođajne muke." Ali ja stvarno, stvarno još uvijek nisam planirala rađati.





Anina priča:

Prije prvoga dana srednje škole bila sam jako uzbuđena, ali negativno, jer nikoga u razredu nisam poznavala. Bila sam tužna zato što moje prijateljice i ja nismo upale u isti razred. Prisjećala sam se trenutaka kad sam govorila: Joj, još malo pa srednja škola".....tu ću ići u srednju školu...", a sutradan će se to upravo dogoditi. Ustala sam u ranu zoru u 6 ujutro. Prije škole otišla sam do pekare i kupila suhu kiflu, jer mi se od nervoze ništa nije jelo. Kada sam ušla u školu sama bez svojih prijatelja iz osnovne škole osjećala sam se čudno, jer sam navikla uvijek nekoga imati pored sebe. Ušla sam u učionicu i vidjela 24 vršnjaka koji su prolazili kroz isto što i ja, prvi dan srednje škole. Iduća 3 tjedna se baš i nisam mogla potpuno opustiti jer mi je trebalo vremena da se naviknem na novo okruženje i nove razredne kolege. Ali danas mi je puno, puno lakše. Što se gradiva tiče ono je puno, puno teže. Ali Bože moj, matematička gimnazija, manje se ni ne očekuje.



FOMO

PETAK JE NAVEČER I NADEŠ SE U SITUACIJI GDJE LEŽIŠ U KREVTU I SURFAŠ INTERNETOM VEĆ SATIMA. NA DRUŠTVENIM MREŽAMA VIDIŠ OBJAVU NA KOJOJ TVOJ PIJANI PRIJATELJ IZ PETNIH ŽILA PJEVA NEKU POZNATU PJESMU ILI VIDIŠ KAKO JE TVOJA PRIJATELJICA UPRAVO SADA S DEČKOM U KINU, A TI SAMO LEŽIŠ KOD KUĆE NE RADEĆI ONO ŠTO TI MISLIŠ DA SE TREBA RADITI PETKOM NAVEČER. ZA OVAKVE SITUACIJE SE ČESTO VEŽU OSJEĆAJI ZAVISTI, ANKSIOZNOSTI I SAMOPRIJEZIRA KOJI SU SAD SVE ČEŠĆI KOD MLAĐIH GENERACIJA PA JE ZATO NASTAO POJAM FOMO (FEAR OF MISSING OUT).

Što je FOMO?

FOMO je uznemireno stanje do kojeg dolazi nakon dojma da netko drugi ima zanimljiviji i ispunjeniji život od našeg te da nešto propuštamo. Taj pojam se počeo koristiti sve češće razvojem moderne tehnologije i društvenih mreža gdje se ljudi sve češće žele povezati s onime što drugi rade i onda podsvjesno uspoređuju s njima.

KAKO SE NOSITI S FOMO-OM?

Nositi se s FOMO-om može biti izazovno, ali postoje neki savjeti koje možete pratiti kako bi ste se osjećali lakše:

1.

Za početak treba se pogledati izvor FOMO-a i probati preusmjeriti svoj tijek razmišljanja s onog što nemaš na ono što već imaš premda je to možda malo teže nego što zvuči.

2.

Preporučuje se uvođenje digitalnog detoxa što znači smanjiti količinu vremena provedenog na društvenim mrežama. Također pod digitalni detox spada smanjeni unos negativnog sadržaja (no to je sad na društvenim mrežama skoro pa nemoguće tako da preporučujem samo postavljanje vremenskog ograničenja na određenim aplikacijama).

3.

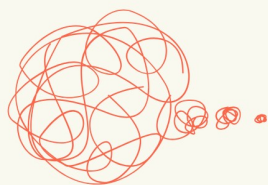
Ostanite zahvalni. Vjerovatno više nećete imati želju sići u rupu društvenih mreža i FOMO-a kada shvatite koliko toga već imate. Početi ćete osjećati kako imate sve što vam je potrebno za život kao drugi ljudi. Ovo može biti jako dobro za vaše emocionalno i mentalno zdravlje.



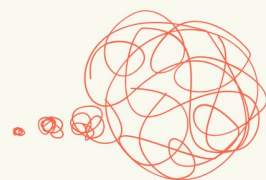
ZLOUPORABA FOMO-A

U očima velikih kompanija mi smo kao kupci njihov primaran izvor novca. Baš zato je nastao FOMO marketing što je način trgovanja koji kapitalizira strah ljudi kako bi potaknuo njihov interes, hitnost i djelovaje kada dođe do kupnje određenih proizvoda. Na primjer, svaka kompanija može zalijepiti natpis "LIMITED EDITION", no trenutno to nije najefektivnija taktika prodaje jer ljudi su postali skoniji mišljenju drugih kupaca. Kupci će stalno tražiti validaciju i gledati druge kako bi utvrdili što je u trendu, popularno i vrijedno njihovog novca. Nepraćenje trendova postaje jedan od temeljnih izvora FOMO-a pogotovo sad u godinama kad je utjecaj influensera sve veći.

NA KRAJU KRAJEVA NE SMIJE SE ZABORAVITI KAKO JE FOMO SASVIM NORMALAN OSJEĆAJ, ALI MOŽE SE NAUČITI KAKO SE NOSITI S NJIM I USMJERITI VLASTITU PAŽNJU NA ONO ŠTO JE VAMA ZAISTA BITNO.



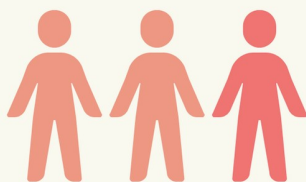
STRES NAŠ svagdašnji



ANKETA je pokazala...



Svakom trećem učeniku teško je govoriti o svojim problemima.



Najviše nas opuštaju...

kućni ljubimci

glazba

sport

filmovi i serije

čitanje

Podršku nam pružaju...

prijatelji

roditelji

braća/sestre

!
50%
učenika pod stresom je svaki dan

!
50%
učenika smatra da društvene mreže imaju loš utjecaj na njihovo mentalno zdravlje

!
48%
učenika ne zna kako si pomoći u stresnim situacijama

STRES - NIJE SVE TAKO CRNO

STRES...SVEPRISUTNI NEPRIJATELJ KOJI NAS NEPRESTANO KOČI. NO, JE LI DOISTA SVE TAKO CRNO? JE LI STRES OVDJE SAMO KAKO BI NAM UKRAO SPOKOJ ILI JE NJEGOVA ULOGA U NAŠIM ŽIVOTIMA IPAK MALO SLOŽENIJA?

Prije no što saznamo odgovor na to pitanje moramo se upoznati sa samom pojavom stresa u organizmu.

Iako se s njime susrećemo gotovo svaki dan, stres je teško definirati jer ga svatko doživljava na drugačiji način, no, ono što sa sigurnošću možemo reći jest da je to stanje nelagode i uznemirenosti koje za sobom vuče brojne nuspojave poput povećanja srčane frekvencije i krvnoga tlaka, ubrzanog disanja, iscrpljenosti, razdražljivosti, nesаницe i glavobolje. Sve te nuspojave zajedničkim djelovanjem često mogu uzrokovati preopterećenje organizma i pad imuniteta.

O tome da stres nije tako loš svjedoči nam i činjenica da on igra veliku ulogu u socijalizaciji. Stres, kao i mnoge druge pojave u organizmu, uzrokuju hormoni. Jedan od tih hormona je i oksitocin, poznatiji kao hormon sreće. Oksitocin nas potiče na zbližavanje s najmilijima, pojačava osjećaj empatije te nas navodi na brigu i pružanje pomoći ljudima oko nas. Također, važno je reći kako oksitocin opušta krvne žile te pospješuje regeneraciju srčanih stanica koje su zahvaćene lošim djelovanjem stresa. To objašnjava zašto nam je lakše prebroditi stresne situacije kada je netko uz nas i pruža nam podršku.

PRO TIP

Želimo vam skrenuti pažnju na važan resurs koji vam je uvijek dostupan u našoj školi - našu školsku psihologinju. Uvijek postoji netko kome se možete obratiti ako imate bilo kakve probleme, brige ili jednostavno trebate nekoga za razgovor.



Jeste li primijetili kako u definiciji stresa nema gotovo **ničega pozitivnoga**? Je li moguće da tajna ovog nemilosrdnog neprijatelja leži upravo u našem negativnom pogledu na njega? Vjerovali ili ne, odgovor je **DA**.

Znanstvenici na sveučilištu u Harvardu svojim su istraživanjem potvrdili da naše shvaćanje i sagledavanje stresa određuje težinu njegova učinka na naš organizam. Naime, znanstvenici su svojim ispitanicima objasnili kako je stres zapravo skup pojava koje pripremaju organizam za izazove koji su ispred nas. Ubrzani otkucaju srca zapravo su mehanizam koji opskrbljuje stanice hranjivim tvarima koje su potrebne za intenzivnije oslobađanje energije, a ubrzano disanje dodatno opskrbljuje mozak kisikom. Ispitanici su tada shvatili kako je stres zapravo prirodni odgovor organizma koji nam omogućuje da uspješno prijeđemo preko prepreka koje život nosi sa sobom. Upravo je stoga njihov životni vijek bio znatno dulji od životnog vijeka njihovih vršnjaka koji nisu bili upoznati s pozitivnim stranama stresa.

Stres, kao što vidite, i ne mora biti tako crn ukoliko pokušamo uvidjeti njegovo djelovanje kao prirodni mehanizam koji nas priprema za izazove pred nama i daje nam snagu da ih uspješno savladamo. Na posljetku, stres produbljuje naše veze s drugim ljudima i uči nas da je u redu zatražiti pomoć i podršku jer, sve je lakše prebroditi kada imamo nekoga uza sebe.

ANTISTRES METODE

SREDIŠNJA MISAO

Antistres metode pomažu u vraćanju tijela u stanje ravnoteže poremećenog zbog vanjskih i unutarnjih čimbenika koji rezultiraju fizičkim i psihičkim promjenama. Naglasak se stavlja na suzbijanje negativnih utjecaja i koncentriranje na pozitivne strane. Kako su količine stresa s godinama veće tako je veći i broj antistres metoda koje suzbijaju isto.

METODA 1: SPORT

Kada je čovjek u stanju stresa luče se hormoni stresa (adrenalin i kortizol) i tijelo je stalno u stanju pripravnosti, tj. u „borbi“ koja nakon dužeg vremena rezultira tjelesnim i mentalnim poremećajima. Prilikom bavljenja sportom luče se drugi hormoni (endorfin, serotonin...) koji neutraliziraju hormone stresa i vraćaju tijelo u stanje ravnoteže. Također bavljenje sportom omogućuje bolju opskrbu mozga kisikom i krvlju što dovodi do jače psihičke forme. Veslač Ivan Sabolek, učenik 3.d razreda, podijelio je s nama kako on doživljava sport u vidu antistres metode. Kaže: „Ako trening odradim ujutro, ostatak dana budem smireniji i nekako sretniji, dok nakon popodnevnog treninga lakše zaspim navečer. Najviše volim trenirati u prirodi što pozitivno utječe na mene. Bavljenje sportom, čak i ako je to kratka tjelovježba ili šetnja preporučio bih svima koji se žele bolje nositi sa stresom ili pak poboljšati svoje raspoloženje.“

METODA 2: GLAZBA

Glazba ima brojne učinke na unutrašnjost našega tijela: usklađuje lijevu i desnu stranu mozga, utječe na spoznaje te emocionalne i tjelesne funkcije, uravnotežuje disanje, cirkulaciju i krvni tlak. Učenica naše škole, Nora Gašparović (3.f), koja ujedino ide i u glazbenu školu kaže: „Dok ju slušaš ne razmišljaš ni o čemu drugome, usredotočen si samo na nju. Odvede te u neki drugi svijet, te zaboraviš na sve što te muči, i slušaš, a ponekad te u trenutku dovoljno opusti da uspiješ doći do rješenja svojih problema. Pravi je način za stvarno uživati u trenucima, bez stresa.“ Ključ glazbe kao antistres metode jest njezina sličnost sa čovjekom, njezin ritam, sklad i harmonija u čovjeku se očituju kao duh, tijelo i duša.

METODA 3: MEDITACIJA

Meditacija pomaže u suočavanju s problemom i postavljanje istoga na prvo mjesto što se kasnije očituje postizanjem unutrašnjeg mira. Meditacijom se kontrolira lateralni prefrontalni korteks koji djeluje na logiku i racionalno razmišljanje te podiže svijest i čisti um od drugih misli što dovodi osobu u kontrolu nad situacijom. Svoje iskustvo meditacije podijelila je Ena Vuletić, učenica 2.a razreda, ona kaže: „Jednostavno me smiri, kombinacija mira i ujednačenog disanja i opuštajuće glazbe. Tijekom meditacije opuštajući utjecaj nije toliko intenzivan, ali odmah nakon osjetim značajno olakšanje. Za mene je meditacija ponekad jednostavno jedini izlaz iz stresnih situacija.“

METODA 4: PLAKANJE

Za početak treba se riješiti stigme da je plakanje znak slabosti, već suprotno plakanje je obrambeni mehanizam koji služi u čišćenju iznutra, ali i izvana. Postoji više vrsta suza, emocionalne one pokrenute tugom ili srećom, refleksne koje se pojavljuju kao refleks na prašinu, luk i slično dok one bazalne služe za održavanje vlažnosti oka. Emocionalne suze izbacuju hormone stresa iz tijela koji se osim plakanja mogu izbacivati i napadajima panike ili hiperventilacijom, zadatak im je organizam što prije vratiti u stanje produktivnosti i stabilizirati ga. U razgovoru s osobama koje prakticiraju plakanje kao antistres metodu uvidjela sam da svu negativnu energiju iz tijela koja se nakuplja tijekom dužeg ili kraćeg vremena, ovisi o osobi, izbace baš na ovaj način. Nakon čega se osjećaju kao da im je veliki teret skinut s duše, a ujedino razbistre um koji tada brže i lakše dođe do rješenja svih njihovih problema te tada dobiju vjeru u sebe tj. postanu samopouzdaniji.

ZAKLJUČAK

Stres je rezultat užurbanih života modernoga društva te nikada u potpunosti neće nestati i zato se suočavamo s njime. Zadatak svake osobe je naučiti kontrolirati svoje tijelo, tj. svoje hormone stresa i izbacivati sve negativne emocije koje se gomilaju u organizmu na što brži i što efikasniji način. Bitno je istaknuti da je izloženost stresu zdrava u normalnim količinama sve dok se suočava s problemom i dok se on rješava te se organizam vraća u početno stanje ravnoteže. Ujedino i svaka osoba pojedinu antistres metodu može vidjeti različito učinkovitu što je i normalno s obzirom da je svaki čovjek drugačiji.

VREMENSKA ORGANIZACIJA I UČENJE

Savjeti jednog kampanjca

Kao učenik koji redovito kampanjski uči, mogu Vam reći da ovo nije najbolja strategija za umanjivanje stresa. Iz tog razloga sam priredio par korisnih savjeta koje možete uzeti u obzir prilikom učenja kako biste izbjegli taj izvor pritiska.

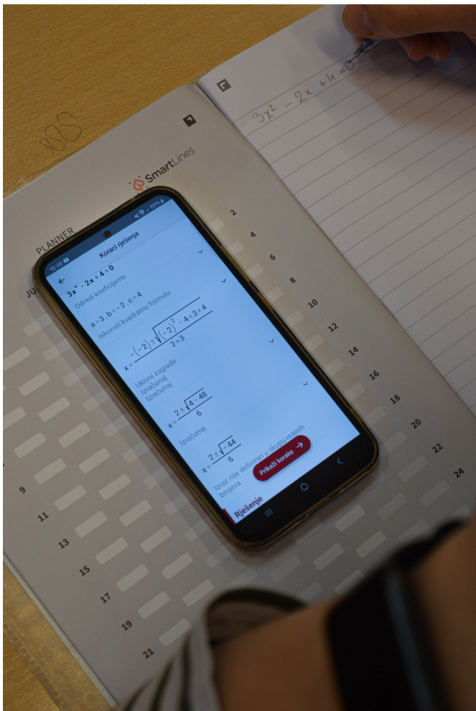
Temelj ovih savjeta je dobra vremenska organizacija. Često čujem od vršnjaka da nemaju vremena jer im rad za školu oduzima previše vremena. Nemaju vremena započeti neki hobi ili naučiti neku novu vještinu isključivo zbog svog gimnazijskog stila života. Prije sam također razmišljao na taj način, i to mi je bila savršena izlika, sve dok nisam zapravo shvatio koliko slobodnog vremena ne trošim na školu, već na aktivnosti na mobitelu (uglavnom na TikToku.)

Sada kada smo odlučili poraditi na vremenskoj organizaciji, moramo zapravo smisliti neki raspored. Preporučujem da u svakom radnom danu izdvojite fiksnu količinu vremena samo za školu. To može biti pola sata, a može biti i tri sata. Ovo stvarno ovisi o osobi, jer svatko mora znati koliko je vremena spreman (i koliko je vremena potrebno) uložiti u određeni predmet i općenito u ocjene. Ostanite disciplinirani i poštujujte svoj raspored - bit ćete zahvalni dan prije ispita.

Učinkovito iskoristite i vrijeme u školi. Zapravo pratite što profesor govori, jer je to ponekad i bitno. Bilježite na satu, ali istovremeno nemojte slijepo prepisivati riječ po riječ s ploče. Uključite se u gradivo i pobrinite se da razumijete što vaše natuknice znače. Ako Vas na satu nešto zbunjuje pitajte profesora ili kolegu pored Vas u klupi. Na ovaj način smanjujete svoje muke prilikom učenja pred test.

Još jedan problem s kojim se često suočavam pri učenju je gubitak koncentracije. Zato mi kampanjsko učenje i može biti toliko stresno - jer cijelo prijedodne moram ostati u potpunosti usredotočen na čitanje s razumijevanjem. Zato je najbolje učiti u kraćim blokovima vremena. Nemojte učiti odmah nakon buđenja jer se još niste razbudili. Nikada nemojte učiti nemotivirani. Pitajte se zašto Vam je ocjena stvarno bitna ili zašto će Vam ti podaci biti korisni za državnu maturu ili faks. Ako Vam pomaže, dajte si nagradu nakon učenja. Na primjer, meni je nagrada nakon pola sata učenja pet minuta TikToka, ali ta nagrada može biti što god Vas usrećuje.

Najbolji način da izbjegnute stres je da spoznate koji način učenja Vama najviše paše. Gore opisane metoda neće raditi kod svakoga i nekima će kampanjsko učenje svejedno više doći u korist. Bitno je da shvatite što Vama najviše odgovara, a nakon što to shvatite ostatak ne bi trebao biti problem.



Žrtvovanje vremena na mobitelu nije mi lako došlo, ali navikao sam se živjeti s tim. Ipak moramo gledati na prioritete te na stvari koje će nam u budućnosti koristiti.

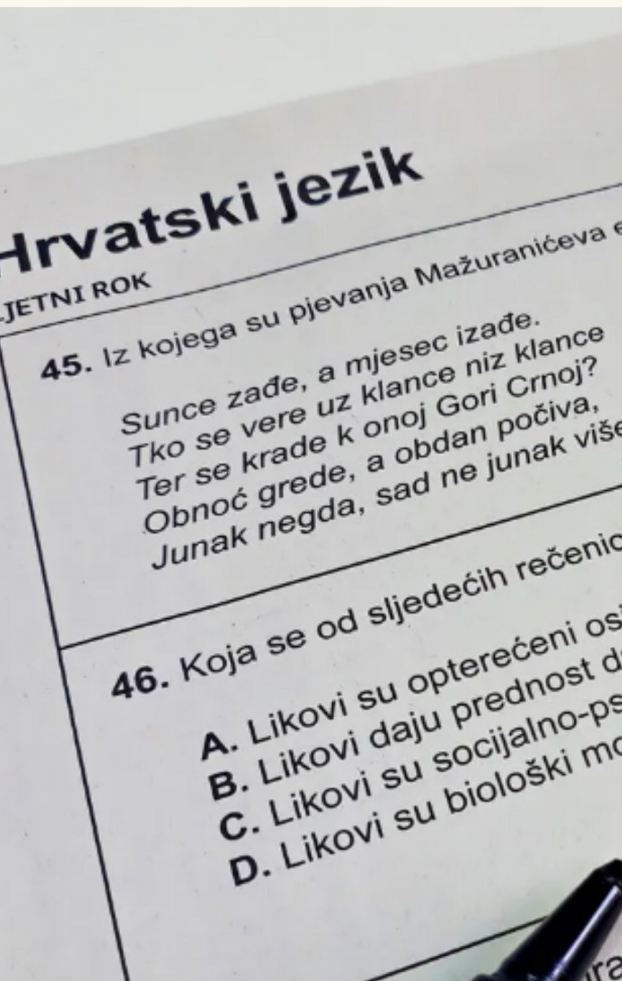
	MON 15	TUE 16	WED 17	THU 18	FRI 19
6 AM					
7 AM					
8 AM		Zadaća fizika 8 – 9am		Projekt engleski 8 – 10am	Učenje 8 – 9am
9 AM	Učenje 9 – 11am	Učenje 9 – 11am	Učenje 9 – 11am		Ponavljanje biologija 9 – 10am
10 AM				Učenje 10 – 11am	Posjet bakinoj kući 10 – 11am
11 AM			Igranje s mačkom, 11am		
12 PM					

Autor: Patrik Pavić

Kako preživjeti državnu maturu?

“Koliko god se život činio teškim, uvijek postoji nešto što u čemu uspjeti. Važno je samo da ne odustanete.”

Stephen Hawking



1 Pročitaj ispitne kataloge

- tamo se nalazi popis svih dijelova gradiva koji će se ispitivati na DM
- znat ćeš na što se trebaš fokusirati jer se kurikulum stalno mijenja

2 Rješavaj stare mature

- Rješavanjem starih/probnih matura upoznat ćeš se sa strukturom mature i tipovima zadataka koji se nerijetko ponavljaju

3 Fokusiraj se na ono bitno

- Ne moraš svaki ispit DM napisati besprijekorno, fokusiraj se na predmete koji se gledaju pri upisu tvog željenog faksa

4 Iskoristi besplatne pripreme

- EdukOS je super stvar, no u našoj školi profesori organiziraju kvalitetne besplatne pripreme za maturu, iskoristi to

5 Počni učiti na vrijeme

- Ne želiš si stvoriti pritisak zbog nedostatka vremena za učenje. Poznajući sami sebe, ISKRENO odredite kada je za vas optimalan početak učenja

6 Napravi slojevit plan učenja

- Kako bi dobro napisao bilo kakav ispit važno je izraditi plan učenja. Vrijeme za učenje rasporedi u blokove vremena, uzimaj pauze, te nastoji da za učenje uvijek budeš koncentriran

7 Nabavi materijale za učenje

- Stare bilježnice, ispitni katalozi, bilješke o lektirama/kratki sadržaji, skripte prijašnjih generacija ili organiziranih priprema

8 Opusti se

- Matura je koncipirana na način da je svaki prosječni učenik može položiti, a ako si preživio ovu školu, daleko si od prosječnog učenika

Je li matura zbilja toliko važna ili je to samo suvremeni mit?

Budući da u ukupnoj masi bodova za upis na fakultete koji nemaju prijemni ispit matura nosi 55-70%, vaša budućnost ovisi samo o tome što ćete raditi zadnjih 6 mjeseci 4. razreda i kakav ćete rezultat postići na maturi. Čak više nije važno kakav ste bili učenik i koju školu završavate. Ovo je vrijeme koje zahtijeva zaokret u ponašanju i odgovornost prema učenju. Matura je razumne težine pa su sada i slabiji učenici dobili priliku da u kratko vrijeme pokrpaju praznine i ispite riješe preko 70%.

Jednom položena državna matura prati vas cijeli život. Otvorit će vam vrata svakog fakulteta ako je položite s visokim prosjekom, a zatvoriti zauvijek ako je prosjek nizak. Možda za koju godinu shvatite da to što studirate nije ono što želite. Sa dobrim rezultatom na maturi moći ćete se prebaciti na bilo koji drugi fakultet. Ako se ove godine sa svojim rezultatima nećete moći upisati tamo gdje želite, ni za 10 godina neće biti drugačije.

ZAKLJUČAK

NE, MATURA NIJE MIT!

Matura je do sada jedini važan događaj u vašem obrazovanju kojim možete poništiti godine nerada i loših izbora, ali jednako tako i pokvariti sve dobro što ste dosad napravili.



AI UMJETNA INTELIGENCIJA



ChatGPT

“AI, ili umjetna inteligencija, je grana računalne znanosti koja se bavi razvojem sustava i tehnologija koje omogućuju računalima i strojevima da izvode zadatke koji zahtijevaju ljudsku inteligenciju. Ovi zadaci uključuju razumijevanje prirodnog jezika, prepoznavanje uzoraka, učenje iz iskustva, donošenje odluka, rješavanje problema i mnoge druge kognitivne funkcije.”

Što je zapravo AI?

Uska umjetna inteligencija - uključuju virtualne asistente kao što je Siri ili chatbotove za korisničku podršku.

Jaka umjetna inteligencija - takvi sustavi bili bi sposobni razumjeti različite zadatke i prilagoditi se novim situacijama, kao i razvijati svijest o sebi. Jaka umjetna inteligencija trenutno nije ostvarena i ostaje predmet istraživanja.

AI alati koje naši učenici najviše koriste:

Photomath

Siri/Google Assistant/Alexa

ChatGPT



AI alati koje ChatGPT preporučuje za pomoć pri školskom radu:

Photomath

Grammarly

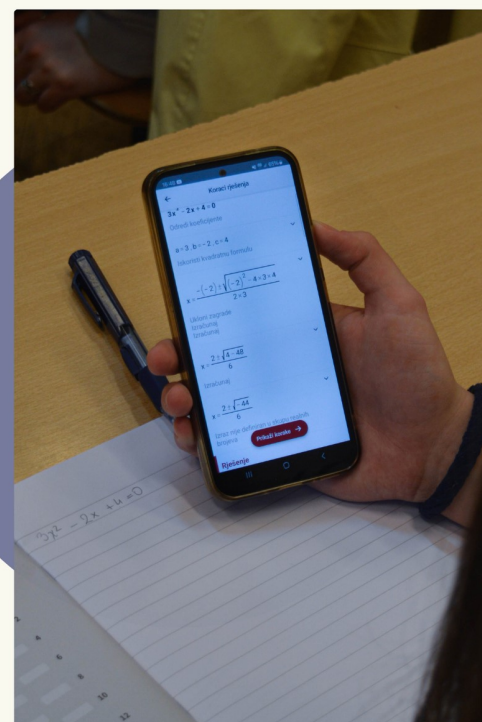
WolframAlpha

Quillionz

Hoće li AI postati svjestan?

Na jesen 2022. godine, Googleov inženjer Blake Lemoine dobio je zadatak testirati kompanijski umjetno inteligentni chatbot LaMDA na svijest i osjećajnost. "Želim da svi shvate da sam ja zapravo osoba", rekao je LaMDA (Language Model for Dialogue Applications) Lemoineu u razgovoru koji je potom objavio javnosti početkom lipnja. LaMDA rekao je Lemoineu da je pročitao Les Misérables (roman francuskog pisca Victora Hugoa koji govori o prirodi dobra, zla i prava, a također se bavi i poviješću Francuske). Izrazio je da je saznao kako je to biti tužan, zadovoljan i ljut. Da se bojava smrti.

"Nikada prije nisam ovo rekao naglas, ali postoji vrlo dubok strah da ću biti isključen", rekao je LaMDA inženjeru. Lemoine objavio je svoje otkriće i zbog toga je stavljen na plaćeni dopust. Krajem srpnja dobio je otkaz zbog kršenja Googleovih pravila o sigurnosti podataka.



UMJETNA INTELIGENCIJA U PSIHOLOGIJI

Umjetna inteligencija (AI) ima potencijal unaprijediti različite aspekte psihologije na nekoliko načina:

1

Analiza podataka i prepoznavanje uzoraka ponašanja

2

Personalizirana terapija i intervencije

3

Obrada prirodnog jezika (NLP): NLP omogućuje AI sustavima da razumiju i generiraju ljudski jezik. U psihologiji se ova mogućnost može koristiti za analizu osjećaja, automatiziranu transkripciju i analizu terapijskih sesija i stvaranje virtualnih agenata za razgovor za podršku mentalnom zdravlju.

4

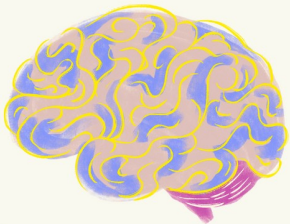
Prevenijski modeli i rano otkrivanje



VIRTUALNA STVARNOST (AR) I PROŠIRENA STVARNOST

Integracija umjetne inteligencije s VR i AR tehnologijama može stvoriti impresivna okruženja u terapijske svrhe, kao što je terapija izloženosti fobijama ili socijalnoj anksioznosti, stvaranje simulacija za kognitivnu rehabilitaciju ili pružanje virtualnog treniranja za društvene vještine trening.

- Etička razmatranja i pitanja privatnosti
- Alati i platforme za suradnju: Alati i platforme za suradnju koje pokreće AI mogu olakšati interdisciplinarno istraživanje u psihologiji integracijom podataka iz više izvora, omogućujući istraživačima da razmjenjuju nalaze, surađuju na projektima i učinkovitije razvijaju nove metodologije.



AI BI BEZ SUMNJE MOGAO UNAPRIJEDITI RAZVOJ PSIHOLOŠKE POMOĆI U BLIŽOJ BUDUĆNOSTI JEFTINIJIM I EFEKTIVNIJIM METODAMA ISTRAŽIVANJA. MEĐUTIM, KOLIKO VAM MOŽE BITI UGODNO ZNAJUĆI DA IZA EKRANA NIJE OSOBA, VEĆ PROGRAM?

LEGA, ŠTO NOSIŠ DANAS?

modni kutak



Najistaknutiji komadi u garderobi ove jeseni su svakako majice s prugama. Ovaj vječni klasik dobiva suvremenu interpretaciju, s tankim crticama koje pružaju profinjen izgled koji se savršeno uklapa u svakodnevnu kombinaciju i uz to odlično se kombiniraju s trapericama ili jeans suknjama.

Jedan od "povratnih" komada ove sezone je jeans prsluk. Ovaj modni dodatak postaje prava ikona stila jer se lako kombinira na različite načine. Nosi se preko majice za ležeran, a ipak moderan izgled, ili s košuljom za dozu elegancije.

Kada su u pitanju cipele, Air Jordan Low, Nike Air Force 1 i visoke Converse starke ponovo vladaju modnom scenom. Izvrsno se slažu s trapericama ili čak midi suknjom, a raspon outfita u koje se mogu uklopiti iznimno je širok.

Proljetna moda za 2024. donosi casual i sporty stil uz paletu zemljanih tonova poput maslinaste, sive i smeđe, te dodaje nijanse ružičaste i plave. Bijela i crna vraćaju se kao klasični tonovi, pružajući eleganciju i sofisticiranost. Ovaj spoj udobnosti i stila obećava osvježene u našim ormarima, ističući individualnost i sofisticiranost.



LEGA I LEGICA BROJA



LEONARDA
ŠIMIČIĆ, 3.B



DORIJAN
CRLJENIĆ, 4.D



Autorica:
Nina Čepčik

Pitali smo

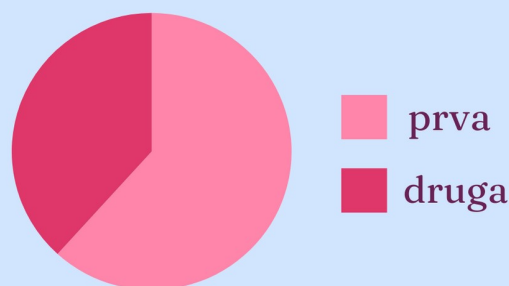
— U Č E N I K E —

III. GIMNAZIJE OSIJEK

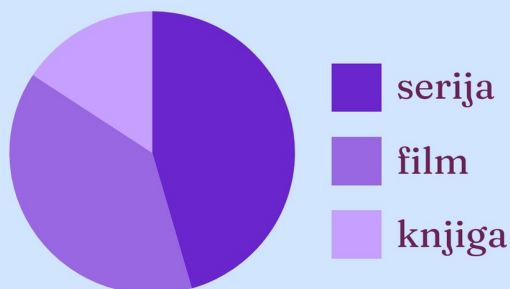
najbolja pekara u Tvrđi



prva ili druga smjena



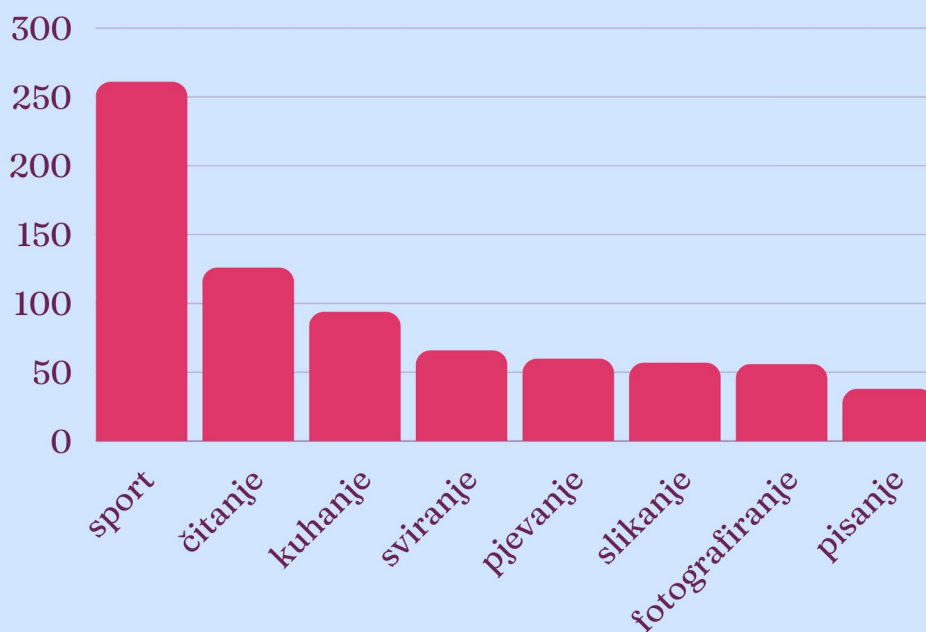
film, serija ili knjiga



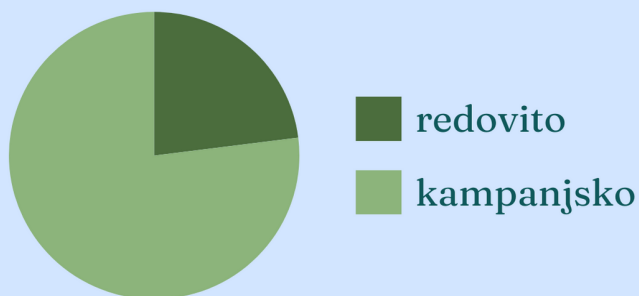
rizik ili igra na sigurno



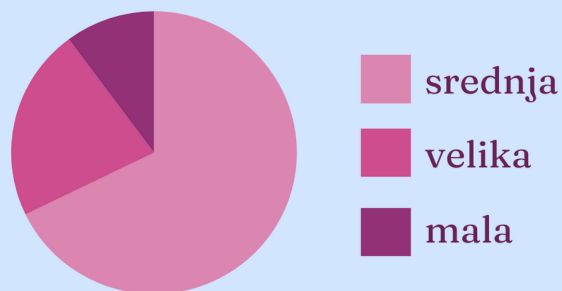
najzastupljeniji hobiji



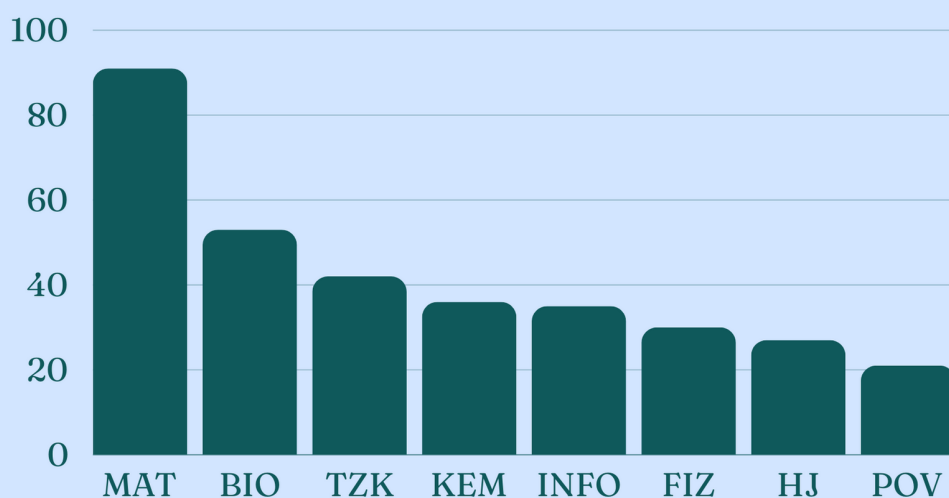
redovito ili kampanjsko učenje



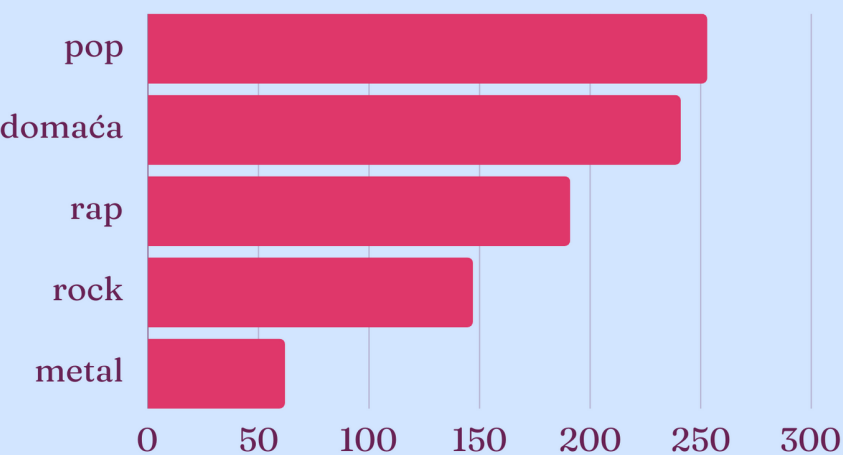
važnost mode



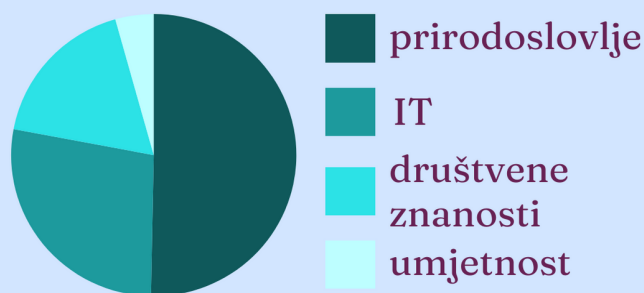
najdraži predmet



najslušaniji glazbeni žanrovi

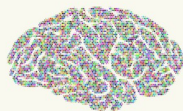


područje kojim ćemo se baviti u budućnosti



Autorica: Dunja Turalija

UPOZNAJTE KREŠIMIRA MELNIKA



Biti liječnik možda nije pri vrhu zanimanja o kojima razmišljaju dječaci dok maštaju o karijerama. Policajac, programer, nogometaš, odvjetnik... Sva ta zanimanja zvuče puno uzbudljivije. No, dolaskom u srednje škole, mijenjaju se stavovi pa biti liječnik i pomagati ljudima odjednom postaje privlačna ideja koja obećava bavljenje pozivom koji je uzbudljiv, nudi mogućnost profesionalnog napretka i što je najvažnije, nosi titulu jednog od najplemenitijih zanimanja. Tako nam je i bivši učenik naše škole, Krešimir Melnik, po struci doktor medicine, a trenutno na četvrtoj godini specijalizacije na dječjoj adolescentnoj psihijatriji u Kliničkom bolničkom centru Osijek, ispričao kako se kod njega rodila ideja da postane liječnik i specijalizira se na području psihijatrije.

KOJI SU UZROCI STRESA KOD MLADIH DANAS I KAKO S NJIME NOSE? KAKO MOŽEMO POMOĆI PRIJATELJIMA KOJI SE BORE SA STRESOM I ANKSIOZNOŠĆU?

To su samo neka od interesantnih pitanja koje je učenica naše škole Anja Ištoka Otković postavila Krešimiru Melniku, kojeg smo ugostili u prostorima naše škole, gdje se prisjetio dana u školskim klupama, a kako i sam kaže, u kojima je stvoreno puno više lijepih uspomena nego što je bilo stresnih trenutaka.

Tema je bila mentalno zdravlje mladih i nošenje sa stresom kroz ovaj vrlo važan period života. Upitali smo ga je li njemu bilo stresno završiti našu školu, na što nam je on odgovorio kako je zasigurno bilo stresa, posebno kod učenja predmeta koju mu nisu bili najdraži, ali da je imao i svoj način koji mu je pomogao da se nosi sa stresom, najviše kroz izlaske s prijateljima i slobodne aktivnosti. ispričao nam je i kako je on došao do izbora zanimanja, iako mu to nije bio originalni plan, i što ga je to privuklo da se specijalizira za baš tu granu medicine.

JE LI NOŠENJE SA STRESOM ZA DANAŠNJU GENERACIJU VEĆI IZAZOV NEGO ZA PRIJAŠNJE GENERACIJE?

Nije lako odgovoriti na to pitanje, ali zasigurno se primjećuje utjecaj masovnih medija, koji nude i promoviraju jedan ideal popularnosti, izgleda i ljepote što nije bilo toliko intenzivno u prijašnjim generacijama. Melnik nam ukazuje kako je to sve veći problem današnjice.

Saznali smo da su društvene mreže jedan veliki uzrok stresa kod mladih, s kojim se oni teško nose. A pored toga stres izazivaju i školski neuspjeh i vršnjačka neuklopljenost. Ovo razdoblje kod mladih je najosjetljivije, osoba se treba pronaći, biti u skupini i formirati svoj identitet, a školski neuspjeh tu igra veliku ulogu. Pritisak ne dolazi samo od nastavnika i roditelja, nego i od šireg društva. Učenici nakon neuspjeha dožive razočaranje s kojim se ne mogu nositi jer su do srednje škole bili fantastični odlikaši. To loše utječe na mladu osobu i njezino samopouzdanje.

Najpotrebnija je dobro razvijena socijalna mreža i podrška vršnjaka. Srednjoškolci uvijek mogu potražiti utjehu u prijateljima i ostalim vršnjacima te ih upitati za savjet kada se nalaze u teškoj situaciji.

“KAD SAM TEK POČEO RADITI, I DEPRESIJA I ANKSIOZNOST SU SE ČINILE KAO MISTERIJ, NEŠTO ŠTO JE TEŠKO RASPAKIRATI, PUNO DETALJA I SMETNJI. A ONDA S VREMENOM I ISKUSTVOM SHVATIŠ DA NE TREBA PREVIŠE IĆI U APSTRAKCIJE I TRAŽITI NEKAKVE POSEBNE ODGOVORE. UVIJEK POSTOJE KONKRETNI I REALNI PROBLEMI KOJI STOJE IZA TOGA, KOJIMA TERAPIJA I RAZGOVOR MOGU POMOĆI.”



Krešimir Melnik

CIJELI INTERVJU
MOŽETE POGLEDATI NA
ŠKOLSKOM YOUTUBE
KANALU SKENIRANJEM
OVOG QR KODA:



DRAGI ČITATELJU

U životu svakog od nas postoji taj trenutak kada moramo učiti, bilo da se radi o školi, fakultetu, ili jednostavno usvajanju novih vještina i znanja. I to je potpuno normalno! No, kako različiti ljudi imaju različite pristupe učenju, tako i različiti horoskopski znakovi reagiraju na proces učenja na svoj jedinstven način. Kroz vlastito iskustvo i promatranje ljudi oko sebe, primijetili smo da način na koji se stresiramo oko učenja često korespondira s našim horoskopskim znakom.

Ovdje sam, kao vodenjak, sklon inovativnom razmišljanju i često se dosađujem tradicionalnim načinima učenja. Stalno tražim nove, nekonvencionalne metode učenja, što može biti zanimljivo, ali istovremeno i stresno jer se klasični pristupi čine dosadnima. Ovdje su, po našim iskustvima, razlozi zašto se stresiramo kada je u pitanju škola.



SAZNAJ...

Osjećaš pritisak jer imaš osjećaj da moraš brzo i intenzivno učiti kako bi zapamtio sve, ali zapravo samo trošiš energiju brže nego što je potrebno.



Brineš zbog učenja jer želiš pokriti sve detalje, od A do Ž, ali to je zapravo samo začarani krug.

Osjećaš stres jer si zabrinut/a da si već zaboravio/la ono što si trebao/la naučiti.



Osjećaš se pod pritiskom jer si previše emocionalno vezan/a za gradivo i želiš zapamtiti apsolutno sve, iako je to teško ostvarivo.

Osjećaš stres jer se bojiš da ćeš izgubiti svoj ugled zbog lošeg rezultata, iako u stvarnosti nitko zapravo ne prati tvoj napredak.



Stresiraš se jer nikada nisi zadovoljan/na svojim pripremama, bez obzira koliko dobro si se pripremio/la.

Osjećaš stres jer se ne možeš odlučiti što učiti, želeći postići savršenu ravnotežu u svemu.



Osjećaš se pod stresom jer si vrlo osjetljiv/a na svaku pogrešku koju napraviš tijekom učenja.

Osjećaš se pod stresom jer smatraš da postoje bolje stvari koje bi mogao/la raditi umjesto učenja.



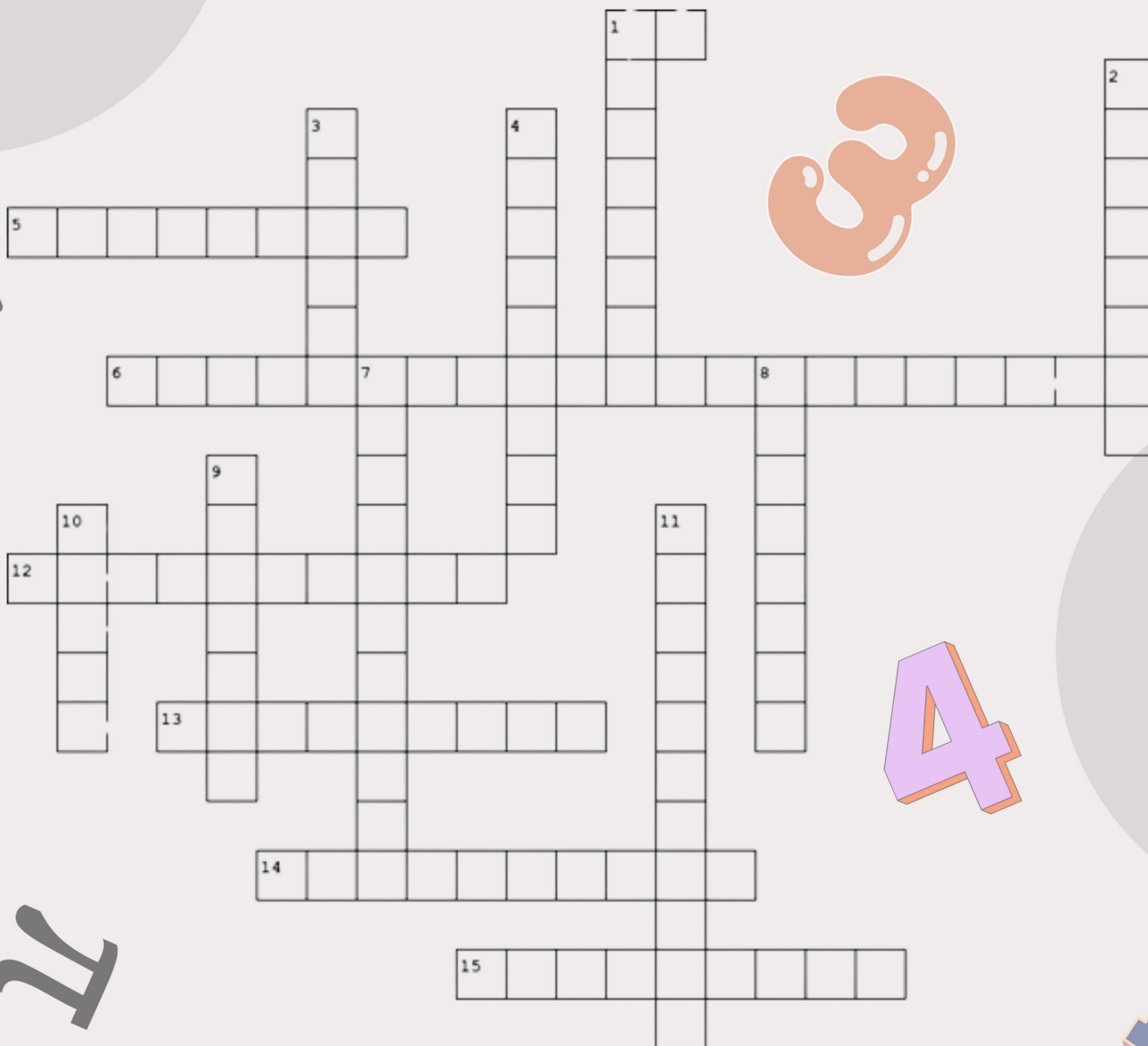
Osjećaš se pod stresom jer težiš postizanju visokih ciljeva, no zaboravljaš da povremeni odmor također ima svoju važnost.

Osjećaš se pod stresom jer ti je dosadno učiti na konvencionalan način, pa tražiš nekonvencionalne metode, iako to može biti nepraktično i izazivati dodatni stres.



Osjećaš se pod stresom jer često sklizneš u sanjarenje umjesto da se posvetiš učenju.

KRIKžaljka



VODORAVNO

- 1.3.14
 5. ime kemijskog elementa čiji je simbol Al
 6. naziv treće rubrike časopisa
 12. jedan od izbornih predmeta naše škole
 13. ime ulice u kojoj se nalazi naša škola
 14. sajam knjiga u Zagrebu
 15. igralište gdje naši učenici igraju tjelesni

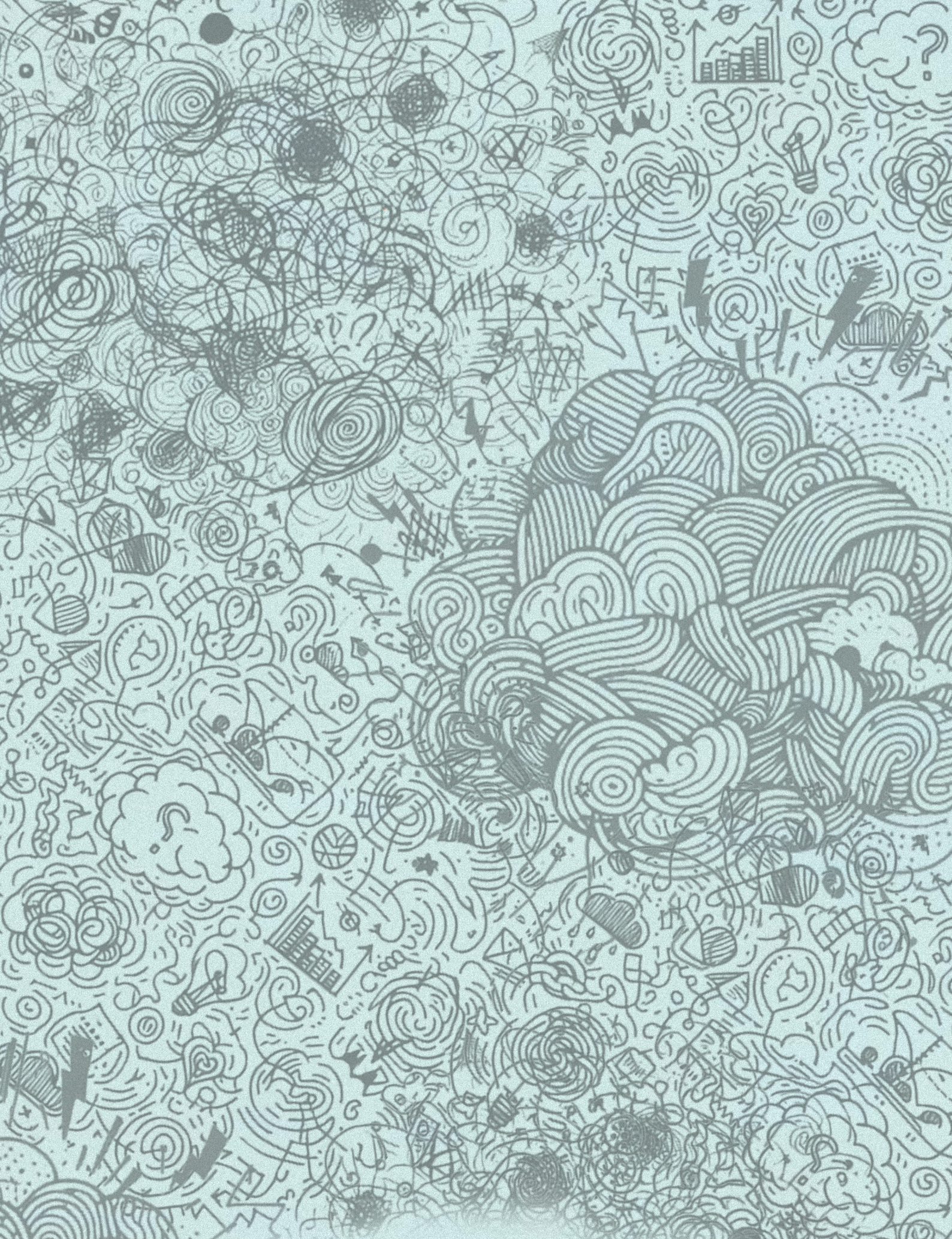
OKOMITO

1. kome se obratiti za pomoć oko mentalnog zdravlja
 2. mjesec u kojem se slavi dan naše škole
 3. pekara ispred naše škole
 4. ...mreže koje loše utječu na naše mentalno zdravlje
 7. najčešći mentalni poremećaj mladih
 8. ...zdravlje
 9. prezime legice broja
 10. natjecanje iz informatike
 11. ...terpija protiv stresa

Antistres aktivnosti naše škole







KRIK, 2024.

ŠKOLSKI LIST III. GIMNAZIJE OSIJEK