

SVIBANJ 2022.
BROJ XVI.

PPG TIMES

*Prva privatna gimnazija
s pravom javnosti*

Tema broja:

DOBRE VIBRACIJE

Top 5 PPG-a

Kako uvijek pozitivno razmišljati?

ANKETA

Kako se PPG-ovci opuštaju?

INTERVJU

*BRUNO ŠIMLEŠA
IVANA BODROŽIĆ*

**HRVATSKO-DANSKA RAZMJENA
DVA LICA MUZEJA - DOMAĆIN I GOST
UPSHIFT - IMAMO RJEŠENJE ZA ZELENI ZAGREB**

RAZBIBRIGA

U V O D N I K



Dragi učenici, roditelji, nastavnici, dragi čitatelji!

Nakon vrlo dinamične 2021. godine, odlučili smo na trenutak se zaustaviti i posvetiti se "[dobrim vibracijama](#)", temi XVI. broja časopisa PPG Times.

U ovogodišnjem smo broju pokušali otkriti kako se opustiti, otpustiti negativne misli i prigriliti one pozitivne koje naš život čine ljepšim. O navedenoj smo temi razgovarali sa stručnjacima, no drage smo volje međusobno podijelili i naša osobna iskustva.

Saznali smo da se PPG-ovci opuštaju slušanjem glazbe, gledanjem filmova, čitanjem i pisanjem, ali, dakako, i druženjem s obitelji, prijateljima i najslađim kućnim ljubimcima.

Pronađite glazbene top-liste pojedinih razreda, prepoznajte kućne ljubimce svojih profesora te otkrijte tajne istočnjačkih vještina opuštanja.

U dvama velikim intervjuima čitajte o tome kako stvoriti "sadržaj za srce", promijeniti sebe i nositi se sa stresom današnjice te kako pisanjem osvijestiti vlastiti proces odrastanja.

Zavirite u naš tradicionalni, ali uvijek inovativan interdisciplinarni dan i prisjetite se što sve znate o bontonu i njegovim mijenama u vremenu i različitim kulturama. Pritom nemojte smetnuti s uma da se, poput nas, učenjem možete i odlično zabaviti.

U tematskoj podjeli rubrika na nastavu, kulturu, sport i znanost pronaći ćete sve aktivnosti koje smo proveli tijekom nastave.

Sigurni smo da ćete čitajući novi, digitalni, broj PPG Timesa osjetiti naše "[dobre vibracije](#)".

Opustite se i uživajte u stranicama koje su pred vama!

Uredništvo

Ostanite u tijeku sa svim događanjima u PPG-u i pratite nas na društvenim mrežama. Kliknite na sliku za poveznicu:



ppg.hr



IMPRESSUM

PPG Times, broj XVI.

Tema broja: Dobre vibracije svibanj 2022.

Prva privatna gimnazija s pravom javnosti
Andrije Hebranga 21
10 000 Zagreb

Glavna urednica: Helena Braovac, 2. a

Izvršna urednica: Maja Vrkić, prof.

Grafička urednica: Karmen Pužar

Lektura: Maja Vrkić, prof.

Tekstovi: Bruno Bencarić, mag. psych,
Helena Braovac, Borna Ivančić, Teo Klarić,
Mia Marija Melnjak, Kiara Novak,
Karmen Pužar

SADRŽAJ

PPG TIMES

TEMA BROJA: DOBRE VIBRACIJE

ROSLAVILI SMO 28 GODINA
PRVE PRIVATNE GIMNAZIJE

4.

NASTAVA

5.

OBILJEŽILI SMO SVJETSKI
DAN KNJIGE

7.

IŠLI SMO PUTEVIMA AUGUSTA
ŠENOEA

9.

RAZMJENA UČENIKA S DANSKOM

11.

INTERVJU Ivana Bodrožić

13.

KAKO NAM JE BILO NA RAZMJENI
UČENIKA U DANSKOJ

18.

ZNANOST

20.

KULTURA

23.

DVA LICA MUZEJA - DOMAĆIN I
GOST

27.

SPORT

29.

INTERDISCIPLI- NARNO

32.

INTERDISCIPLINARNI DAN:
GLAZBA

35.

INTERDISCIPLINARNI DAN:
BONTON

37.

GOSTUJUĆA PREDAVANJA

39.

Dan karijera u PPG-u

42.

TRADICIONALNO

43.

Maškare u PPG-u

45.

Adrenalinski izlet u Lici

48.

Putovali smo u Istru

49.

IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI

51.

Debatirali smo na Sveučilištu Yale

52.

Pripreme za Cambridge i
Goethe certifikate

54.

Humanitarna grupa

55.

**UPSHIFT: PPG-ovci osvojili
prvu nagradu**

57.

Upoznajte (bivše) PPG-ovce

58.

TEMA BROJA: DOBRE VIBRACIJE

INTERVJU Bruno Šimleša

59.

BRINEM, DAKLE JESAM

61.

TAI CHIJEM DO OPUŠTANJA

63.

Poezija 1. b razreda

64.

ZAŠTO MUZEJI ZJAPE PRAZNI?

67.

Izvještaj s koncerta

69.

Kako se PPG-ovci opuštaju?

70.

Što me opušta? Profesorski
kutak

72.

Top 5 PPG-a

73.

KAKO KUĆNI LJUBIMCI UTJEČU
NA NAŠE ZDRAVLJE?

74.

Spoji profesora i kućnog ljubimca

76.

Fotokutak

78.

PROSLAVILI SMO 28 GODINA PRVE PRIVATNE GIMNAZIJE

Svake godine krajem kolovoza slavimo dan osnutka naše škole kao prve privatne gimnazije u Republici Hrvatskoj. Okruženi dugogodišnjim profesorima i prijateljima škole, jednako kao i novijim pojačanjima, proslavili smo velikih 28 godina postojanja Prve privatne gimnazije s pravom javnosti u kolovozu 2021. godine. Među poznatim profesorskim licima posebno se istaknula osnivačica te prva i dugogodišnja ravnateljica naše škole, Jasenka Breitenfeld. Upravo zahvaljujući njenoj viziji, trudu i radu, Prva privatna gimnazija utrla je put hrvatskom privatnom školstvu i obrazovanju za 21. stoljeće.

U ugodnom i veselom društvu prisjetili smo se mnogih lijepih

uspomena, smiješnih anegdota i velikih uspjeha koje smo kroz godine doživjeli, a najponosniji smo na činjenicu da je proslavu uveličalo nekoliko velikih godišnjica. Naime, i ravnateljica Maja Breitenfeld i profesorica hrvatskog jezika Renata Kostanjevec, ove su godine proslavile 25 godina rada u Prvoj privatnoj gimnaziji! Profesorica tjelesne i zdravstvene kulture Ljiljanka Kordić proslavila je 17. godišnjicu u našoj školi, dok je profesor povijesti Zoran Kantolić obilježio 15 godina predavanja u PPG-u. Teško bi bilo zamisliti školu bez njihove vedrine, stručnosti i velikog entuzijazma prema svom poslu, zahvaljujući čemu nas i bivši učenici često i rado posjećuju.

Zahvaljujemo svim profesorima koji su do sada s nama dijelili zbornicu te s veseljem iščekujemo nove generacije učenika koji će odabrati našu školu.





NASTAVA TZK - A U PRIRODI

Jednom mjesečno svaki razred ima nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u prirodi. Ako vremenske prilike to dopuste, pješače na Sljeme, a ako je vrijeme nešto lošije, obično idu u Maksimir ili odrade jednu kraću pješačku turu po Dubravkinom putu. Krasno se druže, na otvorenom su, provode vrijeme bez maske i rekreiraju se.

Jako nas veseli što neki dolaze i sa svojim kućnim ljubimcima, što daje posebnu čar pješačkim turama po sljemenskim stazama. Tako se Petrov Vedris pridružio 2. a i 2. b na nastavi TZK-a u Maksimiru. Vjerujemo da je upravo on poveo zagrijavanje prije utakmice badmintona.

No nastavu izvan učionice učenici često imaju i iz drugih predmeta poput sociologije, povijesti i geografije. Zagrebački su parkovi idealne učionice na svježem zraku. Tako ste nas često mogli vidjeti na Trgu Petra Svačića, Tomislavcu, Zrinjvcu ili Marulićeve trgu. Posebno nam je drago kada se okupimo oko Zdenca života jer smo tada svi na okupu, što nastavi na otvorenom daje posebnu čar.

KREATIVNO SMO OBILJEŽILI TJEDAN LJUDSKIH PRAVA

Naš 4. b razred obilježio je Tjedan ljudskih prava i godišnjicu rođenja najpoznatijeg aktivista za građanska prava Martina Luthera Kinga na satu engleskog jezika profesorice Ines Popijač. Maturanti su s nama

podijelili koji su njihovi snovi te čemu se nadaju u budućnosti.

- sloboda
- nada
- kraj pandemije
- ohrabrenje,
- jednakost
- mir
- zdravlje samo su neki od njihovih snova koji su nas inspirirali i zadivili. Neka im se snovi ostvare!



MATURANTI POKAZALI KOLIKO POZNAJU HRVATSKI SABOR NA ONLINE KVIZU

Naši su se maturanti natjecali u poznavanju rada nositelja zakonodavne vlasti u Republici Hrvatskoj na *online* kvizu "Koliko poznaješ Hrvatski sabor?". U konkurenciji 50 srednjih škola, naši su odabrani natjecatelji imali zadatak riješiti 30 pitanja za 30 minuta.

Kviz je organizirala Služba za građane Hrvatskog sabora, a sama pitanja proizlaze iz kurikuluma za srednje škole predmeta politika i gospodarstvo.

Svi su učenici dobili pohvalnice Hrvatskog sabora za sudjelovanje, a škola zahvalnicu. Njihov mentor, profesor PIG-a Zoran Maljevac, pohvalio je njihovo odlično poznavanje tematike te im i mi čestitamo na tome!

UPOZNAJTE KUĆNE LJUBIMCE 1. B RAZREDA

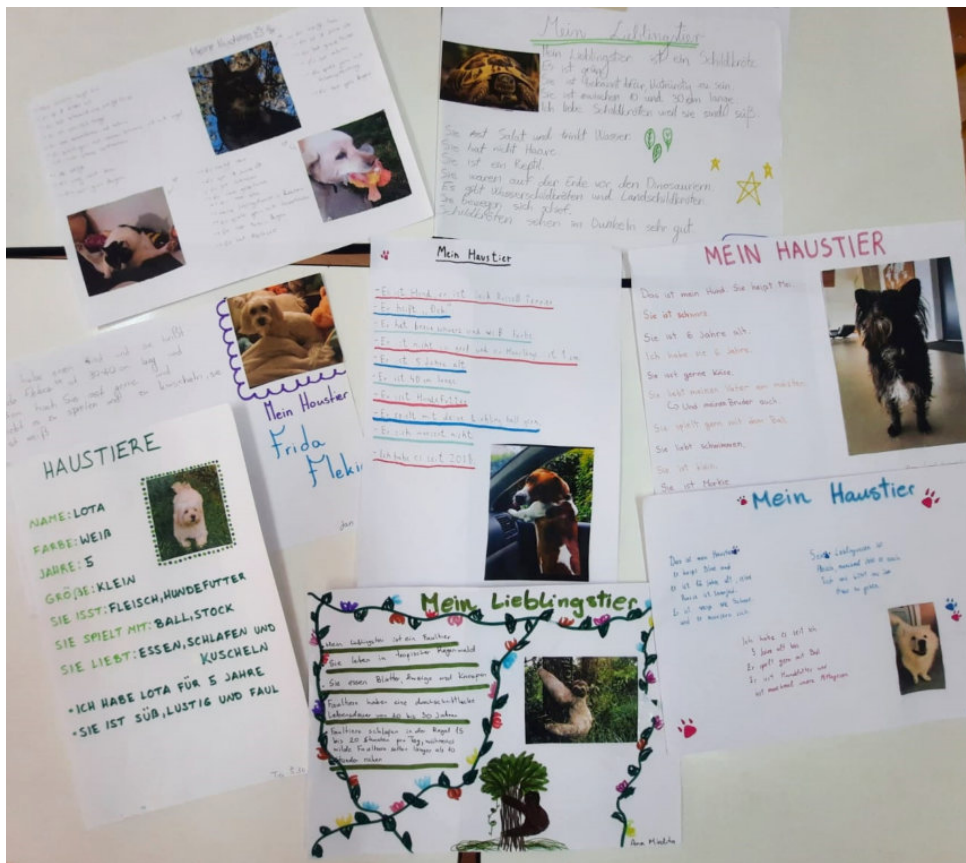
Prvaši su na satu njemačkog jezika s profesoricom Željkom Kurečić predstavili svoje najbolje četveronožne prijatelje kolegama u razredu. Izradili su plakate na koje su izdvojili neke zanimljivosti o svojim ljubimcima, a naravno da su predstavili i njihove fotografije.

Oni učenici koji nemaju kućnog ljubimca predstavili su životinju koja im se najviše sviđa. Tako je među uobičajene pse i mace zalutao i jedan ljenjivac kao poželjni kućni ljubimac.



SUŠI S PROF. SUŠIĆEM

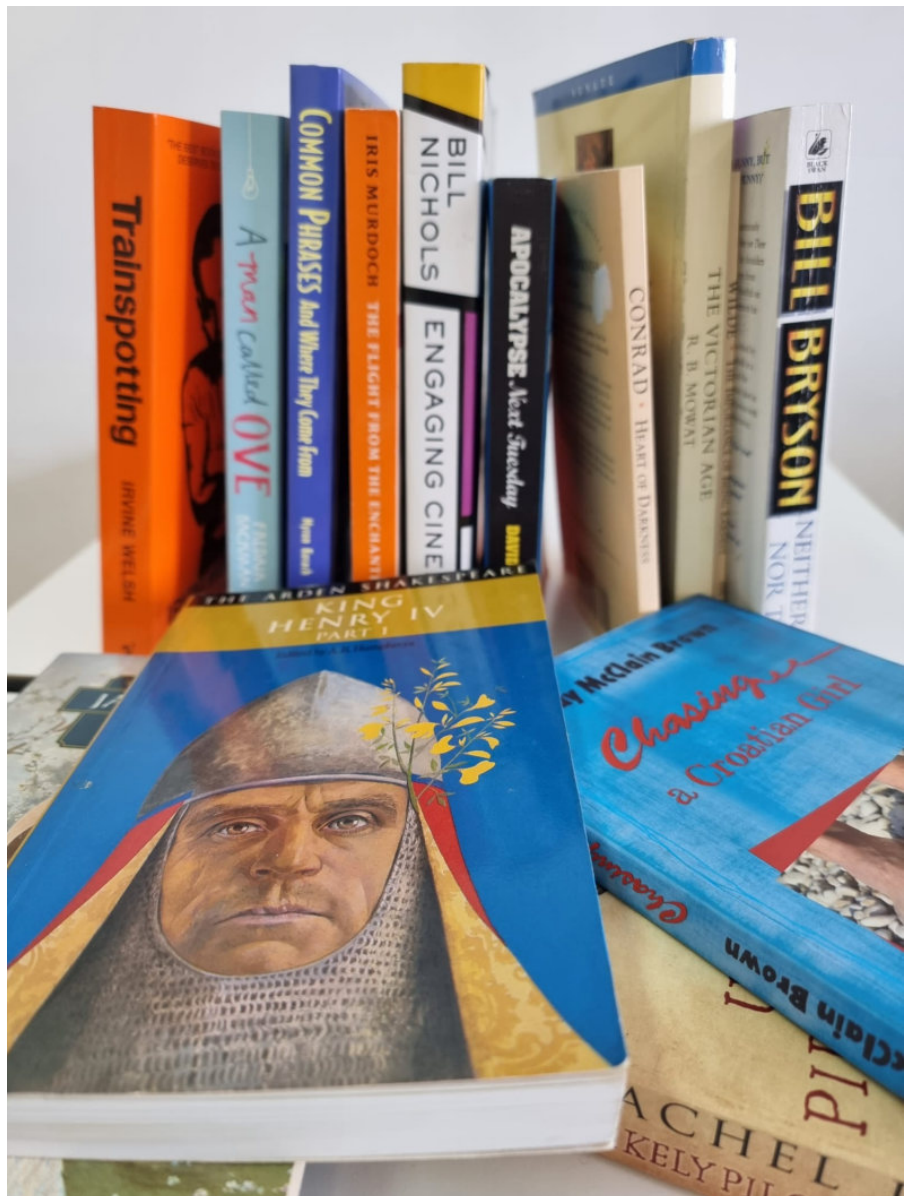
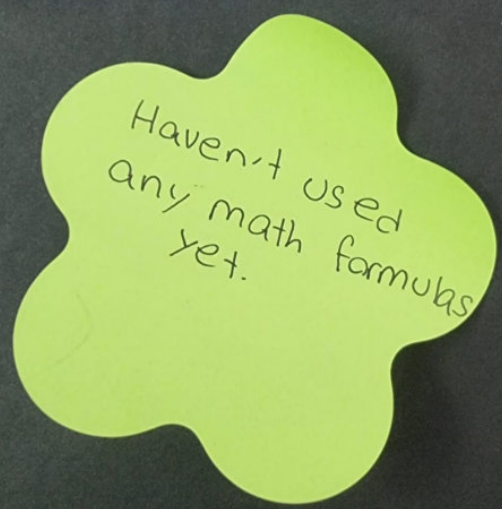
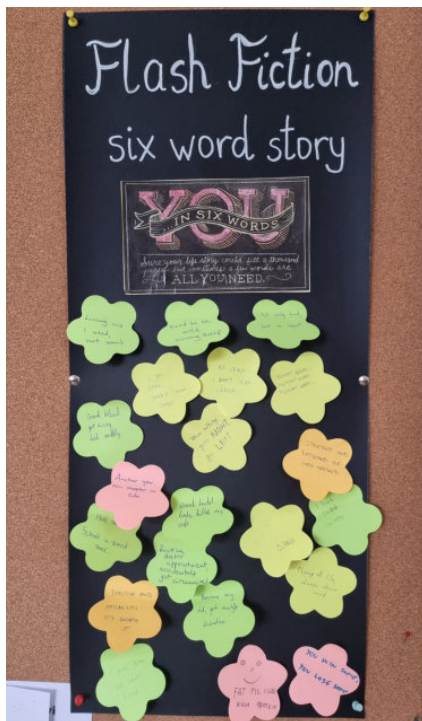
Spajanje kulinarstva i geografije pravi je sastojak za dobar sat geografsko-istraživačke grupe, izvannastavne aktivnosti koju vodi prof. Šime Sušić. Tako je jedan sat grupe bio posvećen Japanu i sušiju. Vješte ruke naših geografa-istraživača tom su se prilikom i same okušale u pripremanju ove tradicionalne japanske delicije. Sami prosudite kako im je pošlo za rukom. Nama se sviđa njihv trud i imaju palac gore!



OBILJEŽILI SMO SVJETSKI DAN KNJIGE I AUTORSKIH PRAVA

Urbana legenda kaže da je Ernest Hemingway napisao najbolju priču od samo šest riječi. Na tom tragu, a u povodu Svjetskog dana knjige i autorskih prava (koji se obilježava 23. travnja) naši su učenici na satu engleskog jezika profesorica Ines Popijač i Eve Lokotar Vojnović prihvatili izazov i napisali svoje priče od šest riječi. Iskreno vjerujemo da bi se Hemingway ponosio njima i njihovim kratkim pričama!

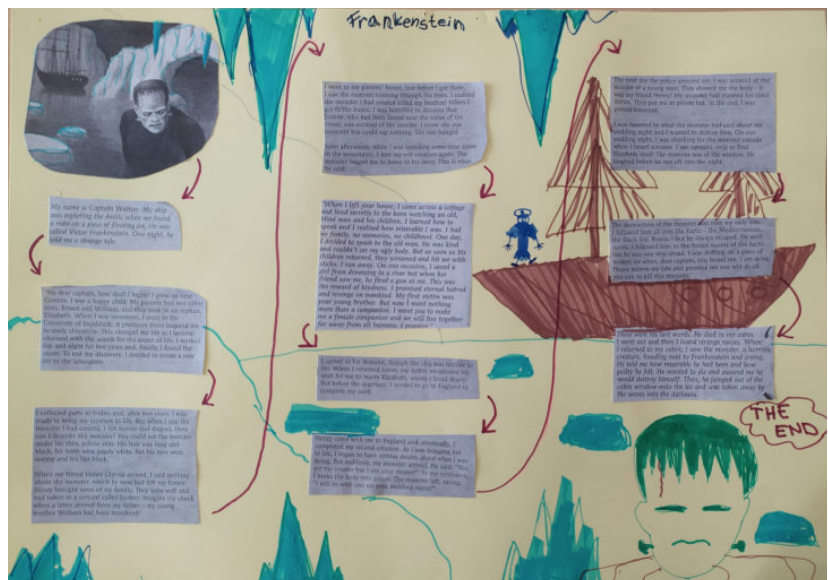
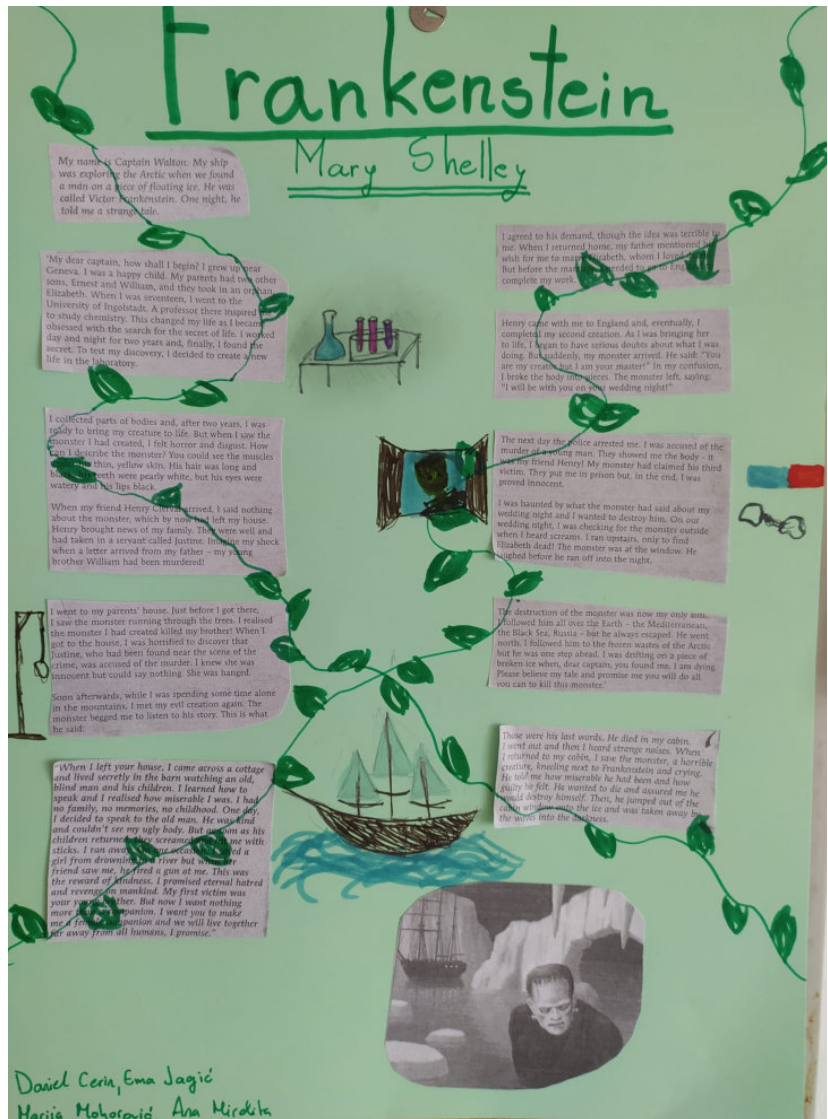
Učenici su također dobili zadatak predstaviti jednu knjigu koja im se posebno sviđela ili koja ih je na neki način zaintrigirala. Bilo je nekih zanimljivih predstavljanja u sklopu aktivnosti "Books bonanza - from fiction to non-fiction". Pozivamo vas da se i vi inspirirate prijedlozima naših učenika.



Obilježavajući Svjetski dan knjige na satu engleskog jezika profesorice Eve Lokotar Vojnović, učenici 3. b razreda okušali su se i u izazovu stvaranja *microfiction* priča, čiji je osnovni uvjet stvoriti priču prema zadanim smjernicama, od 50 do 100 riječi, tzv. *drabble* contest.

U 1. b razredu učenici su se vratili u 1814. godinu, kada je Mary Shelley upoznala pjesnika Percy Shelleyja, a ta ljubav iznjedrila je brojna poznata djela koja su bila rezultat natjecateljskog duha ovog para te njihova pristupa stvaralaštvu kao igri. Upoznali su kontekst u kojem je nastalo svjetski poznato djelo Frankenstein. Mary je putovala diljem Europe s Percyjem i još jednim pjesnikom, Lordom Byronom. Jedne noći, dok su boravili u vili u Ženevi, Byron je postavio izazov: „Svatko od nas napisat će priču o duhovima!“. Percy Shelley započeo je svoju priču, no nikada ju nije završio. Byron je napisao priču o vampiru, a Mary je započela Frankenstein.

Nakon upoznavanja s važnim faktorima koji su utjecali na stvaralaštvo Mary Shelley, učenici su se uživjeli u aktivnost spajanja dijelova priče, posredno su iskusili stvaralački duh onog doba te otkrivali ispravni tijek priče. Svoj doživljaj priče konačno su prenijeli na postere. Rezultat je bio sjajan!





IŠLI SMO PUTEVIMA AUGUSTA ŠENOE

U sklopu aktivnosti obilježavanja Svjetskog dana knjige i autorskih prava, odlučili smo provesti jedno popodne na Šenoinom tragu. Tako smo se uputili u razgledavanje mjesta na kojima je August Šenoa boravio kada je živio i radio u Zagrebu.

Na čelu sjajno vođene ture „Vazda moj Zagreb“, gospođa Jasmina Reis iz udruge „Svi naši Šenoae“ otkrila nam je mnoge pojedinosti iz života našeg slavnog pisca, a mnoge od njih nismo nikada čuli. Vidjeli smo gdje se August Šenoa rodio i gdje je radio. Čak smo posjetili mjesto gdje je kao 11-godišnjak režirao svoju prvu predstavu, na obali nekadašnjeg potoka Medveščak kod Puževe ulice (danas Jurišićeve).

Posjetili smo i kip Dore Krupićeve na Kamenitim vratima

Znate li koje je puno ime našeg slavnog romanopisca, pripovjedača, pjesnika, kritičara, dramaturga i novinara? Augustus Johannes Nepomuk Eduardus Schönoa.

Udruga "Svi naši Šenoae" organizator je ove ture, a osnovana je sa svrhom štovanja lika, djela i baštine hrvatskog književnika Augusta Šenoae i članova njegove obitelji koji su neizostavni dio povijesti hrvatske književnosti, kazališta, povijesti umjetnosti, slikarstva, leksigografije i pedagogije. Hvala gospođi Reis na prekrasnom uvidu u život i djelo našeg glasovitog pisca. Naučili smo toliko novih pojmova!



PROJEKT O AUGUSTU ŠENOI U POVODU NOĆI KNJIGE

U povodu Noći knjige učenici 1. b razreda s profesoricom Renatom Kostanjevec proveli su projekt o Augustu Šenoi, koji se naslanja na turu "Vazda moj Zagreb", a slavi 150. godišnjicu objave njegovog najslavnijeg romana "Zlatarovo zlato". Projekt se sastoji od tri dijela, a svakom su posvetili pažnju na jednom satu.

Za početak su istražili sve o Augustu Šenoi, u čemu im je uvelike pomogla gospođa Jasmina Reis iz uruge "Svi naši Šenoe" jer je s njima podijelila mnoge zanimljivosti iz njegova života.

Drugi istaživački sat učenici 1. b razreda proveli su izrađujući plakate s anegdotama o Šenoi. Nama se posebno svidjela crtica u kojoj spominju da je često znao skupljati puževe na obalama potoka Medveščak jer bi se od njih pripremalo varivo

Treći sat učenici su proveli u dramatizaciji djela "Prijan Lovro" s profesoricom Renatom Kostanjevec. Dobili su dijelove ove pripovijetke, izdvojili su neke rečenice za koje su smatrali da su bitne te sami odlučili nadopisati tekst i razviti likove u svom smjeru. Među sobom su podijelili uloge i odigrali scene koje su pripremili i razradili u razredu.

Na taj su način analizirali razliku između epike i drame te aktivno naučili kako se od epike može napraviti dramatizacija tog teksta.

Učenicima 1. b razreda ovo se toliko svidjelo da su bili inspirirani sami napraviti svoji kratku predstavu. Za sada ona ima radni naziv "Vidimo se u 7 na Kaptolu", a mi jedva čekamo njenu razradu i izvedbu!

AUGUST ŠENOA

3 bitne činjenice


- August Ivan Nepomuk Eduard Šenoe bilo je njegovo puno ime.
- Pisao je u vrijeme realizma (romani, pripovijetke, drame, pjesme)
- Napisao je Zlatarovo zlato te je bio prvi pisac koji je napisao cjelovit roman. 150 g.

3 anegdote

- Dolazi iz slovensko-njemačke obitelji.
- Pomagao je u pokretu 1880 godine.
- Imao je šestoro djece.
- Djed mu je imao slastičarnu te i danas možemo pronaći knjige s njegovim receptima → Biskupski sladopek
- Supruga mu se zvala Slava Litvanic

Njegova ostala dijela su:

- Seljačka buna
- Prijan Lovro
- Prosjak Luka
- Čuvaj se sanjske ruke



↑ Spomenik Augustu Šenoi u Vlačkoj ulici u Zagrebu



RAZMJENA UČENIKA S DANSKOM

Prestijzna danska gimnazija Rysenstein ponudila nam je suradnju, koju smo s oduševljenjem prihvatili. Obratili su nam se zbog sudjelovanja u razmjeni učenika u sklopu projekta *Global Citizenship Programme* koji podrazumijeva projektnu nastavu iz povijesti i književnosti. Velika nam je čast jer je Gimnazija Rysenstein, koja se nalazi u centru Kopenhagena, škola s najboljim rezultatima na državnoj maturi u Kraljevini Danskoj.

U goste nam je došao 21 odabrani učenik iz Danske, kako bi sudjelovao u provedbi projekta kojem je cilj upoznati Hrvatsku kroz ključne događaje iz domaće povijesti, naše kulturno naslijeđe i osnutak hrvatske države. Nešto manje od tjedan dana s našim danskim prijateljima proletjelo je u hipu! Stvorena su nova prijateljstva, uspostavljena je suradnja između naših škola, a svima nam je zajedničko da smo puno toga naučili jedni o drugima.

Dva su prijepodneva danski gimnazijalci slušali nastavu u našoj školi na engleskom jeziku. Želja danskih gostiju bila je usporediti najpoznatije danske i hrvatske pisce priča: tako smo mi predstavili djela Ivane Brlić Mažuranić, s naglaskom na priču „Kako je Potjeh tražio istinu“. Kao tema, provlačilo se pitanje trebaju li mladi sami birati svoj životni put ili slušati roditelje, a upravo su na tu temu profesorice Maja Vrkić i Ines Popijač moderirale učeničku debatu.

U sklopu sata hrvatske književnosti u goste nam je došla književnica Ivana Bodrožić i predstavila svoj roman o odrastanju u ratnoj Hrvatskoj „Hotel Zagorje“. Uz puno pitanja o odrastanju u ratno doba, Danci su upoznali i početak 90-ih u Hrvatskoj. Naš je školski psiholog Bruno

Bencarić na zanimljivom i interaktivnom satu usporedio Dance i Hrvate te njihove navike i kulturološko naslijeđe kada su u pitanju osamostaljenje i samorealizacija.

Ključne trenutke u hrvatskoj prošlosti, politička zbivanja tijekom stoljeća, geografske posebnosti i zanimljivosti predstavili su profesor povijesti Zoran Kantolić te profesor geografije Šime Sušić, dok je profesorica engleskog Ines Popijač usporedila danski i hrvatski obrazovni sustav. Naposljetku, učenici su sami raspravljali o dobrim i lošim stranama oba obrazovna sustava te dali prijedloge kako ih poboljšati.

Nakon nastave naši gosti obišli su i nekoliko muzeja: Muzej prekinutih veza na Gornjem gradu te Nacionalni muzej moderne umjetnosti. Također su posjetili dvije nevladine organizacije s kojima su razgovarali o ljudskim pravima i jednakosti

spolova.

Danci su veliki ljubitelji sporta i tijekom ovog kratkog vremena u Zagrebu posjetili su košarkašku i vaterpolo utakmicu. Poželjeli su поблиže upoznati navijačku strast Zagrepčana – naravno da smo ih odveli u GNK Dinamo Zagreb! Zahvaljujući vodstvu klupskog povijesničara, gospodina Miroslava Tomaševića, imali smo priliku vidjeti bogatu kolekciju Dinamovih trofeja, svlačionicu, teretanu, hotel za nogometaše, počasne lože za istaknute goste, a kao posebnu poslasticu izdvajamo prolazak kroz tunel i izlazak na teren. Doživjeli smo pravo dinamovsko iskustvo!

Iako su za vrijeme svog posjeta Danci imali puno prilika isprobati tradicionalna hrvatska jela, za zajedničku večeru odlučili smo pripremiti naše najpoznatije autohtone recepte. Bilo je tu svega: komiške pogače, dalmatinske i slavonske plate, sarme i punjene paprike, ričeta, salate s hobotnicom mediteranske torte, a s ponosom smo zaključili da su štrukli, paštica i purica s mlincima prvi „otišli“.

Danski prijatelji kod nas su boravili krajem ožujka, a mi smo s velikim nestrpljenjem dočekali kraj travnja kada smo dobili priliku posjetiti Kopenhagen i uživati u danskom gostoprimstvu..

Zavirite u naše fotogalerije
(kliknite na naziv za prikaz):

Na Plitvicama s Dancima
Tura Domovinskog rata
U gostima kod Dinama





VUKOVAR JE DANAS MJESTO U MOM SRCU VIŠE NEGO KONKRETNO MJESTO NA KARTI

Kako je izgledalo njeno odrastanje za vrijeme Domovinskog rata, što ju je motiviralo za prelazak s poezije na prozu, što ju je odredilo kao spisateljicu te koji ju književnici nadahnjuju otkrila nam je spisateljica i pjesnikinja

IVANA
BODROŽIĆ

U sklopu naše učeničke razmjene s danskom Gimnazijom Rysensteen i sata hrvatske književnosti ugostili smo domaću pjesnikinju i spisateljicu Ivanu Bodrožić. Autorica je nagrađivanih i prevedenih zbirki poezije, romana i zbirke priča: Sinovi, kćeri, Prvi korak u tamu, Hotel Zagorje, Prijelaz za divlje životinje, 100 % pamuk, Rupa, *In a Sentimental Mood* te Klara

Tekst: učenici PPG-a

Čudastvara. Za svoj književni rad nagrađena je uglednim domaćim i inozemnim nagradama kao što su nagrada Goran za mlade pjesnike; Kiklop, nagrada za najbolji roman; Prix Ulysse, nagrada za najbolji debitantski roman s područja Mediterana; Kočićovo pero; Edo Budiša; Meša Selimović; Balkan Noir i druge. Tom smo prilikom htjeli saznati sve o njenom odrastanju za vrijeme Domovinskog rata, osjećajima s kojima se ona susrela kao "osoba u pozadini glavnog lika", kako je odlučila prijeći s poezije na prozu, što ju je odredilo kao spisateljicu te koji ju književnici nadahnjuju.

Kad ste prvo počeli pisati, pisali ste poeziju te ste onda 20 godina nakon rata odlučili pisati o ratu. Otkuda ideja za to?

Počela sam pisati poeziju jer je pisanje nešto što mi je oduvijek bilo bitno; kad sam bila dijete, uvijek sam nešto i o nečemu pisala. Napisala sam bila nekoliko pjesama te sam ih poslala na natjecanje na kojemu sam osvojila prvo mjesto, što me je motiviralo da nastavim pisati, unatoč tome što sam bila sigurna da nisam sposobna pisati prozu jer sam oduvijek smatrala da osoba mora imati drukčiji mozak za pisanje poezije u odnosu na pisanje proze. Kad se piše proza, treba puno više discipline i kalkuliranja (npr. predvidjeti što će se dogoditi na 63. stranici), dok se za vrijeme pisanje poezije autor više oslanja na vlastitu intuiciju.

Kad sam postala malo starija, u srednjim 20-ima, počela sam biti svjesna činjenice da ljudi s godinama lakše zaboravljaju stvari iz djetinjstva te kao netko svjestan toga da je imao drukčije djetinjstvo u odnosu na većinu mojih prijatelja počela sam pisati određene manje fragmente kojih sam se sjećala iz djetinjstva. Nakon otprilike 40-tak stranica shvatila sam da nešto konkretno i pišem, ali nisam još tad bila svjesna što je to točno bilo. Tad sam shvatila da trebam protagonista, nekakvog lika koji će ispričati priču jer kada se pišu samo nekakvi fragmenti iz sjećanja manje se utječe na čitatelje nego kada bi se uključio glavni lik kroz čiju perspektivu se može promatrati svijet te suosjećati sa stvarima kroz koje prolazi. Nakon toga sam stvarno počela pisati roman; bio je to sporiji proces u kojemu sam polako otkrivala priču u sebi.

Odlučila sam da će protagonist biti mlađi devetogodišnji lik jer mi je to nekako bilo najprirodnije i zapravo metafora za moje tadašnje osobno iskustvo. U isto vrijeme, bila sam svjesna da sam pisala roman pa sam neke stvari malo i nadodala. Treba



prof. Maja Vrkić, Ivana Bodrožić, prof. Maja Breitenfeld

biti svjestan bitne činjenice, a ta je da se u životu stvari događaju nasumično, svaki dan, jedna nakon druge, dok se u literaturi stvari događaju posljedično, jedna zbog druge, pa se zato izmišljaju stvari kako bi protagonisti bili pouzdani pripovjedači.

Svjesni smo posljedica rata na društvo, a Vi ih predstavljate iz osobne perspektive u kojoj je osoba sretna što je prognanik, a ne izbjeglica. Osjećate li i danas tu potrebu za opravdavanjem svog postojanja koje neki percipiraju kao teret za društvo?

Glavni alat koji literatura ima jest proces identifikacije te je puno teže identificirati se s grupom u odnosu na pojedinca. Kad je neki lik u romanu snažna osoba ili pojedinac, puno je onda lakše čitatelju poistovjetiti se, suosjećati i identificirati se s tim likom. Svatko od nas u svakodnevnom životu želi biti poseban; želimo pronaći nekakvo svoje mjesto pod suncem i ne biti na dnu društvene ljestvice.

Kad me ljudi pitaju o čemu se radi u ovoj knjizi, uvijek im odgovorim da

je to zapravo priča o odrastanju, potrazi za identitetom i obitelji, a rat više služi kao nekakav okvir koji naglašava i osvjetljava one okrutnije dijelove života i odrastanja. Stoga, to nije zapravo toliko priča o ratu koliko o samom odrastanju, koje je uvijek bolno neovisno o tome gdje se nalazili i u kojem god društvu bili. Pokušaj pronalaska samog sebe uvijek je bolan na neki način, a u ovom je slučaju taj proces dodatno otežan ratom u pozadini svega.

U konkretnom slučaju protagonistice ovog djela htjela sam naglasiti njezinu individualnost kako bih slikovitije ukazala na posljedice toga što se događa u nekom društvu za vrijeme rata i kako je to točno biti tinejdžer u tom periodu. Nažalost, trenutno možemo i sami vidjeti te posljedice u Europi zbog čega mislim da je ovo jako bitna priča, ne samo iz fiktivne perspektive nego i za mnoge ljude u stvarnom životu.

Pokušaj pronalaska samog sebe uvijek je bolan na neki način, a u ovom je slučaju taj proces dodatno otežan ratom u pozadini svega.

Fascinantna su pisma koja je Vaš brat slao raznim institucijama, no ona su poput borbe s vjetrenjačama. Kako gledate na ovu vezu između građana i institucija koje jedno dijete mora podsjetiti da trebaju raditi svoj posao?

Priča o pismima jako je zanimljiva. Kad sam pisala knjigu, rekla sam u nekom trenutku svojoj majci kako pišem roman o djetinjstvu te se ne mogu svega prisjetiti niti rekonstruirati što se tada događalo u društvu jer sam bila jako mlada, zbog čega bi joj možda ponekad postavila nekoliko pitanja kako bih popunila te praznine. Na to mi je moja majka rekla kako još uvijek ima kopije svih pisama koja je pisala i slala ljudima prije 20-tak godina u jednoj kutiji, što mi je jako pomoglo. Na kraju sam samo par pisama pročitala, ali su mi pomogla u rekonstruiranju svega što se dogodilo u to doba. Priča o bratu u knjizi također je zanimljiva. Stariji je od glavnog lika jedno sedam godina te je na početku rata puno zreliji i svjesniji toga što se događa jer je rat drukčije utjecao na njegovu generaciju.

Rat sam po sebi puno više potiče patrijarhat i patrijarhalno društvo te time automatski i povećava odgovornost mladih momaka i utječe na njih na načine na koje ne utječe na mlade djevojke. Konkretno, u mojem slučaju, nakon rata nosila sam se s time što se dogodilo i s njegovim posljedicama na svoj način, dok su tadašnji maloljetni dječaci u dobi od, npr. 16 godina, koji još nisu bili dovoljno stari da odu u rat bili jako frustrirani i ljuti što nisu mogli na neki način pomoći okončavanju rata te su umjesto toga bili grupirani sa starijim ljudima, ženama i ostalom djecom, pa sam zato htjela pisati i o tadašnjim frustracijama te generacije te ranama koje su zadobili tijekom rata koje su bile malo drukčije od onih koje je iskusila protagonistica u ovoj knjizi.

Što se tiče institucija i "prosječnih ljudi", tj. izbjeglica u to doba, za vrijeme rata postoje dva sloja društva: ljudi s moći i novcem te ljudi bez moći i novca koji su iskorištavani za njihove ciljeve.

Htjela sam i o tome pisati, pa se zato u knjizi osim državnog ponosa nalaze i motivi vezani uz ratne

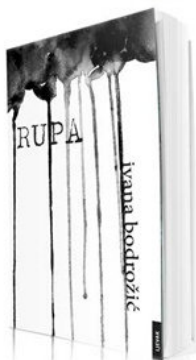
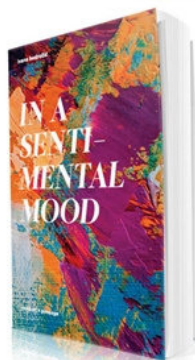
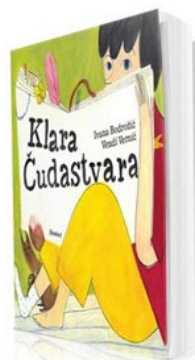
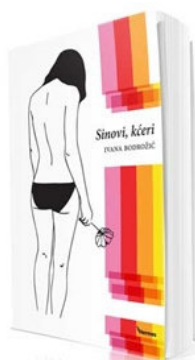
profitere te političare koje iskorištavaju rat za svoje interese, čak i nauštrb žrtava rata.

Vaš odnos s likom majke može se sagledati iz dviju perspektiva: kroz oči Vašeg brata i kroz Vaše oči. S jedne strane, ona je pasivna kada treba nešto napraviti za obitelj, ali s druge, štiti Vas od nastavnika. Koliko joj je bilo teško oteći se osjećaju bespomoćnosti i koliko je bilo teško Vama stalno ju pokušavati usrećiti u tako teškom razdoblju?

Lik majke u romanu je bespomoćan na mnogo načina, i to ponajprije zbog okolnosti u kojima se nađe; sama je s dvoje djece, bez muža, u patrijarhalnom društvu za vrijeme rata bez puno mogućnosti i opcija. Bori se koliko može te sam njome htjela istaknuti snagu roditelja u bilo kojoj situaciji – usprkos nesreći i siromaštvu, uvijek se može pronaći snaga za koju se možda nije ni znalo da postoji upravo zbog vlastite djece.

Općenito, odnos majke i kćeri, odnosno roditelja i djeteta bitna je i česta tema u literaturi te zanimljiva dinamika za istraživanje. Sve te majke ostavljene same s djecom, svi ti za vrijeme rata ozlijeđeni očevi razlog su mojem pisanju. Biti roditelj nikad nije lako, a pogotovo ne u takvim situacijama.

U mojoj obitelji volimo koristiti crni humor te je jednom prilikom moja kći pitala moju majku kakva sam ja bila za vrijeme puberteta, na što joj



je ona odgovorila da nije bilo nikakvog puberteta koji sam prošla, samo rat, što mislim da dobro oslikava opasnu svakidašnju situaciju kroz koju su tad prolazili roditelji sa svojom djecom. Roditelji nisu mogli možda biti onakvi kakvi su htjeli, ali po pitanju zaštite svoje djece bili su voljni napraviti što god je trebalo, pa je to bila još jedna stvar na koju sam htjela ukazati u knjizi.

Svidjelo nam se Vaše korištenje riječi u stvaranju Vaše stvarnosti, poput izraza „pajceki“... Možemo reći da je ovo roman selidbe iz Vukovara u Dalmaciju, iz Dalmacije u Zagreb i Zagorje pa natrag u Zagreb. Postoji li mjesto u Hrvatskoj kojem mislite da pripadate?

Ljudi često mijesaju dječju perspektivu glavnog lika u knjizi s mojom vlastitom perspektivom odrasle osobe i autorice djela. Osobno nikad ne bih otišla u Zagorje i nazvala ljude „pajcekima“, ali kada si devetogodišnjak koji je sve izgubio, oduzeti su mu dom i vlastito korijenje i stalno si u opasnosti te dođeš u neko novo mjesto ili okruženje poput Berlina i New Yorka, naći ćeš vjerojatno stvari koje ti se ne sviđaju i s kojima se ne možeš poistovjetiti. To je sve dio ljudske prirode, pogotovo iz perspektive nesretne djece bez roditelja i doma koja su okružena drugom djecom koja to sve i dalje imaju te nemaju još dovoljno sposobnosti kako bi to preboljeli i prihvatili. Zbog toga sam htjela biti iskrena za vrijeme pisanja i prikazati stvari onakvima kakvima su doista bile u to doba; ne iz moje perspektive, već iz perspektive tadašnjih mladih ljudi. Što se tiče mjesta s kojima se mogu poistovjetiti danas, to je ponajprije Zagreb u kojem živim i njegova okolica. Generalno su to mjesta u kojima upoznaš nove ljude i prijatelje, gradiš odnose, poistovjećuješ se s drugima te imaš nekakvo mjesto koje možeš nazvati domom.

Vukovar je također mjesto iz mojeg djetinjstva kojeg se često prisjetim, ali dom kao takav se zapravo pretežito odnosi na ljude s kojima dijeliš taj osjećaj pripadnosti.

Svidio nam se dio o uzbuđenju zbog novog stana. Može li taj osjećaj nesigurnosti ikada nestati? Kako je on utjecao na Vaš život?

Nažalost, koliko god je to velika tragedija, u ratu kad ljudi izgube svoje domove (ili čak i bližnje) uvijek ih mogu ponovno izgraditi, dok ono što zapravo najviše izgube u ratu su nada i osjećaj povjerenja u ljude kao vlastitu vrstu. Kad se to jednom izgubi, poprilično je teško nastaviti sa svojim životima, i upravo sam to htjela istaknuti u dijelu.

Dvije su najvažnije priče u romanu potraga za ocem i pokušaj dobivanja stana. S obzirom na to da potraga za ocem ispadne neuspješno, htjela sam čitatelju dati nadu da će druga uspjeti. S druge strane, nisam htjela završiti roman na način da dobiju stan i sve je super na kraju jer to ne bi bilo istinito. Kad jednom izgubiš taj nevini pogled na život, teško je nastaviti dalje bez ikakvih posljedica, što je zapravo najteža stvar za mnoge od nas koji su proživjeli rat i nešto s čim se boriš s vremena na vrijeme. Ponekad uspješno, ponekad manje. Osobno se s time i sama nosim, također ponekad bolje, a ponekad gore, pogotovo kao spisateljica koja je počela pisati jako rano te s vremenom uspjela razviti nekakvu radnu konstrukciju koja mi je pomogla u tom procesu.

Kakav je Vaš odnos s Vukovarem danas?

Mislim da su posljedice u Hrvatskoj (i generalno u bilo kojem društvu) problemi vezani uz nacionalizam, patrijarhat i nejednakost jer se kao posljedica rata u društvu javlja regresija te veća sklonost plemenskom mentalitetu kad se ljudi nađu u takvoj vrsti opasnosti, kao i zamjeranje od strane onih koji

su bili u ratu prema onima koji nisu jer su izbjegli traume i opasnosti, ali i obostrano; zamjeranje prema onima koji su bili u ratu jer posljedično tome imaju određene privilegije i beneficije glede pitanja egzistencije, itd.

Vukovar je za mene danas grad mojeg djetinjstva, ali je više mjesto u mom srcu nego konkretno mjesto na nekoj karti. Ne živim tamo već 30 godina i odlazim povremeno kako bih posjetila prijatelje, ali puno se promijenio s godinama i većinu toga više ne prepoznajem pa je više dio mene, mojeg odrastanja, moje obitelji i nekih mojih osobnih sjećanja, a manje grad kojeg bi danas mogla nazvati domom.

U jednom trenutku u romanu svjedočimo gotovo trivijalnoj romantičnoj situaciji. Vidimo da život ide dalje. Kao filozofkinja, kako gledate na dinamiku između dobra i zla u svakodnevnom, običnom životu?

Protagonistkinja romana bila je jako uzbuđena jer je dolazio dečko koji joj se sviđao, ali kad je shvatila da ju cijelo vrijeme ignorira, postala je tužna. To pokazuje kako je nastavila sa svojim životom te i dalje može biti tinejdžer i proživljavati tipične tinejdžerske emocije i probleme, usprkos obiteljskoj situaciji i nestanku oca. Kad nismo osobno u nekakvoj stresnoj situaciji, često smo skloni misliti kako se ne bi sami snašli tamo, ali konkretno u slučaju kad se rat dogodi, život ne prestaje. Stvari koje osjećate i koje želite ne nestaju, odrastanje i hormoni ne prestaju. Sigurna sam da se trenutno mladi ljudi koji žive u Ukrajini tijekom rata i dalje zaljubljuju, plaču oko slomljenih srca, pokušavaju se nositi s vlastitim problemima itd. I to je nešto što moramo shvatiti – ljudi u ratu, bolesni ljudi te ljudi u različitim situacijama od naših nisu drukčiji od nas, ne proživljavaju nekakve izvanredne osjećaje s kojima ne možemo suosjećati.

Ono što ljudi
zapravo najviše
izgube u ratu su nada
i osjećaj povjerenja u
ljude kao vlastitu
vrstu.

Mislim da u svakom dijelu svijeta ljudi pokušavaju pronaći svoj identitet i mjesto pod suncem neovisno o tome ratuje li se ili ne, zbog čega smatram da ovu priču mogu jednostavno shvatiti i ljudi izvan Hrvatske jer se ne radi toliko o samom ratu koliko o mladim ljudima i njihovim odnosima s njihovim bližnjima, što je vjerojatno slično u cijelome svijetu.

Koja Vam je najdraža knjiga i koji Vas pisci inspiriraju?

Imam ih jako puno. Čitala sam nedavno Elenu Ferrante, talijansku spisateljicu koju jako cijenim i na koju se ugledam. Ili francuska spisateljica Annie Ernaux. Na sugestiju kćeri sam također pročitala Kirku američke autorica Madeline Miller te njeno drugo djelo „Ahilejeva pjesma“. To su sjajne knjige i u slučaju da napišem još jednu knjigu za mlade osobe, napisala bih nešto poput toga.

Napisali ste u romanu Rupa: “zlo je trebalo eksplodirati unutar sebe”. Može li društvo pronaći lijek za rat te pričamo li previše o ratu ili možda ne pričamo dovoljno?

Ovo je jako teško pitanje. Mislim da je svatko od nas sposoban govoriti iz vlastitog iskustva. Iz moje perspektive rat je nešto što se dogodilo, što se događa te će se uvijek događati u društvu, dok iz nečije tuđe perspektive rat ne postoji i događa se nekome drugome. Kad sam imala otprilike osam godina, bila je velika kriza s Kurdistanom i kurdskim narodom koji je bježao iz svojih doma te se sjećam da su moji roditelji komentirali kako im nije jasno kako je takvo što uopće moguće u 20. stoljeću. Konkretno izbjeglice, silovanja i ubojstva. I tako je kod puno ljudi. Kada se ne nalaziš u takvoj situaciji, jako je teško shvatiti kako je nešto tako moguće i misliš da drugi ljudi kod kojih je izbio rat imaju nekakav kvar ili pogrešku zbog čega je došlo do toga - koje mi i naše društvo nemamo.

Moji roditelji su bili jako mladi u to doba; imali su svoje poslove, svoje prijatelje i sve je na prvi pogled djelovalo super, da bi ni godinu dana nakon toga bježali kao izbjeglice iz vlastitog grada. To me je stvarno naučilo nečemu, a to je da smo mi kao ljudi skloniji misliti bolje o nama samima nego što doista jesmo.

Unatoč tome što je rat nekakvo trajno stanje, mislim da uz pametnu politiku, pametno obrazovanje i pametnu viziju možemo napraviti puno stvari u društvu kako bismo pronašli druge načine rješavanja sukoba te naučili djecu i društvo u cjelini da se drugačije nose s vlastitom ljudskom prirodom, što nažalost nije nešto u što se možemo pouzdati.



Održali smo predavanje o romanu "Hotel Zagorje" u sklopu projektne nastave međunarodne razmjene učenika PPG-a s pravom javnosti i prestižne danske gimnazije Rysensteen. Danski su učenici izrazili želju saznati što više informacija o Domovinskom ratu i raspadu Jugoslavije. Osim predavanja o deset ključnih trenutaka iz hrvatske prošlosti i povijesnom razvoju naše države, na predavanje o književnosti pozvali smo u goste autoricu romana "Hotel Zagorje" Ivanu Bodrožić, koja je u njemu opisala svoje odrastanje i pružila intiman uvid u svoj život.





KAKO NAM JE BILO NA RAZMJENI UČENIKA U DANSKOJ

Boravili smo u Danskoj zadnji tjedan u travnju u sklopu programa učeničke razmjene s najprestižnijom danskom gimnazijom Rysensteen. Riječ je o projektu „**Global Citizenship Programme**“ koji uključuje boravak danskih učenika kod nas te naših učenika u Kopenhagenu i projektnu nastavu iz književnosti i povijesti.

Danski učenici proveli su tjedan dana kod hrvatskih domaćina krajem ožujka te slušali nastavu na engleskom jeziku u našoj školi. Zajedno smo obišli mnoge zagrebačke muzeje, išli na izlet u Smiljan i na Plitvice, planinarili na Sljeme, posjetili Dinamov stadion te kuhali tradicionalna hrvatska jela. Sada su nam uzvratili toplim gostoprimstvom i odličnom organizacijom svih aktivnosti prilikom našeg posjeta od 22. do 30. travnja.

Tijekom boravka u Rysensteen gimnaziji sudjelovali smo i na

međunarodnoj debatnoj konferenciji **RYS Model United Nations**. Upravo to jedan je od razloga zašto je gimnazija Rysensteen, škola s najboljim rezultatima na državnoj maturi u Danskoj, tražila suradnju s Prvom privatnom gimnazijom, koja ima dugogodišnju tradiciju sudjelovanja na međunarodnim debatnim konferencijama. Naime, već 12 godina sudjelujemo na Harvard Model United Nations konferenciji u organizaciji studenata glasovitog Sveučilišta Harvard, a od ove godine i na debatnoj konferenciji na Sveučilištu Yale.

Sedmero naših odabranih učenika uživjelo se u uloge delegata SAD-a u sklopu odbora Ujedinjenih naroda i debatiralo o temama kao što su rat u Ukrajini, situacija u Kašmiru, sloboda





govora, medijska cenzura te održivi razvoj. Ponosni smo što je naša učenica Katarina dobila posebno izdvojenu nagradu, tzv. *Honourable mention*, za svoje debatne vještine. Manifestaciju je otvorio bivši ministar vanjskih poslova Kraljevine Danske Martin Lindegaard, što joj je dalo poseban značaj.

U Gimnaziji Rysensteen sudjelovali smo u nastavi iz biotehnologije, engleskog i danskog jezika, tjelesne i zdravstvene kulture, književnosti, etike, psihologije i fizike. Na temelju našeg iskustva s obiteljima domaćina, a i druženja s Dancima za vrijeme njihovog posjeta Zagrebu, suvereno smo raspravljali o sličnostima i razlikama između hrvatske i danske kulture, običajima te navikama naših dviju nacija.

Osim što smo sudjelovali u projektnoj

nastavi i na debatnoj konferenciji, RysMUN, posjetili smo i danski grad Roskilde s Muzejom vikinških brodova i Katedralom, Louisianu, Humlebæk i Helsingør s dvorcem Kronborg te švedski Malmö. Obišli smo i Odsjek za psihologiju Sveučilišta u Kopenhagenu, gdje smo slušali predavanje sveučilišne profesorice. Upoznali smo gotovo cijeli Kopenhagen, a najviše nam se svidjela tura obilaska na biciklima.

Veliku čast ukazala nam je Veleposlanica Republike Hrvatske Tina Krce koja nas je primila tijekom našeg boravka u Kopenhagenu i s nama podijelila svoja iskustva iz Kraljevine Danske.

Veselimo se nastavku provođenja ovog uspješnog projekta i novim izazovima: Danci nam opet dolaze u rujnu. Jedva čekamo!



PROSLAVILI SMO DAN BROJA PI

Dan broja pi obilježava se 14. ožujka (ili 3/14 po američkom zapisu datuma u kojem se prvo piše broj mjeseca, a zatim dana) jer su 3, 1 i 4 tri najznačajnije znamenke broja π u decimalnom zapisu.

PPG-ovci već godinama tradicionalno obilježavaju ovaj dan. Profesorica Maja Trpčić matematičarima je dala trik zadatak. Učenici su trebali potražiti kružne predmete oko sebe, izmjeriti njihovu duljinu i promjer te odrediti omjer opsega i promjera (koji je uvijek broj pi!). PPG-ovci su iskoristili lijepo vrijeme i u zagrebačkim parkovima tražili kružne predmete koje su analizirali. Koristili su građevinski metar te velika ravnala kako bi izmjerili potrebne duljine, a profesorica Trpčić odabir predmeta prepustila je njihovoj kreativnosti.

Pi konstanta definirana je kao odnos opsega i promjera kruga, a njegova numerička vrijednost zaokružena je na 64 decimale: 3,14159 26535 89793 23846 26433 83279 50288 41971 69399 37510 58209 74944 5923.



ISTRAŽIVAČKI SAT FIZIKE

Na satu fizike profesorice Julijane Lozar, učenici 3. a razreda proučavali su titranje tijela i proveli malo istraživanje. Istraživali su o čemu sve ovisi period harmonijskog titranja tijela na elastičnoj opruzi.



MODELI VULKANA NA SATU GEOGRAFIJE

Kreativne ruke PPG-ovaca za sat geografije profesorice Nataše Kauzlarić izradile su makete vulkana kako bi cijelom razredu predstavile vulkanizam.

Vita, Sara, Neira, Katrina i Lana iz 1. a razreda izradile su eksplozivni vulkan, dok je druga skupina istog razreda (Eva, Kiara, Petra i Lora) napravila izljevni vulkan. Koristeći papir, karton, boje i staklo izradili su oblike vulkana, a sipajući sodu bikarbonu i ulijevajući ocat, simulirali su erupciju vulkana. Bravo za trud i rezultate!

POSJETILI SMO FESTIVAL ZNANOSTI

Festival znanosti dokazao se u proteklih 20 godina kao jedan od najkvalitetnijih programa popularizacije znanosti općenito i nama, kao učenicima, posebno je zanimljiv jer je pristupačan (iako stručan), interaktivan i zabavan!

Učenici Prirodoslovne grupe, izvannastavne aktivnosti koju vodi profesorica Sara Vodogaz, posjetili su Tehnički muzej Nikola Tesla u sklopu održavanja Festivala znanosti. Tema predavanja kojem su prisustvovali bila je zaštita života laboratorijskih životinja. Prirodoslovci su saslušali predavanje profesorica Odjela za toksikologiju Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Ivane Kmetič, Teute Murati i Marine Miletić i saznali kako utvrditi je li nešto (ne)toksično za čovjeka, kako provoditi toksikološke testove, a da bi patnja pokusnih životinja bila što manja, kako smanjiti broj pokusnih životinja i postoji li uopće alternativa ovakvim testovima... Kao ljubitelji životinja, s velikim su zanimanjem saslušali predavanje te se nakon njega okušali u sastavljanju molekula.



Probali smo 3D printanu hranu

Učenici 1. a razreda u pratnji profesorice kemije Elme Kerić sudjelovali su na radionici "Nova dimenzija hrane - 3D printana hrana" na Prehrambeno-tehnološkom fakultetu u sklopu Festivala znanosti. Saslušali su prezentaciju voditeljica Anice Bebek Markovinović, Adrijane Žigolić, Dore Brdar, Filipa Valjka, Deni Kostelac i Danijele Bursać Kovačević na temu printanja 3D hrane i sami čak isprobali kakvog je ona okusa!

Zašto printati hranu i koje su prednosti 3D-printane hrane? Koja se hrana uopće može 3D-printati? Kojeg je okusa 3D-printana hrana? Naši su prvaši dobili odgovore na ova i mnoga druga pitanja, a iz prve su ruke imali priliku i probati isprintani pire od jagoda. Kažu da ima okus kao prave jagode!

MUZA za 1. a razred

Naš 1. a razred pogledao je i snimljenu prezentaciju o pametnoj mobilnoj kući koja troši gotovo nula energije te saznao kako izgleda zvuk u prostoru.

Interaktivnim pristupom na primjeru stvarne mobilne kuće predavači su objasnili kakve zapravo trebaju biti današnje zgrade – energetske vrlo učinkovite, pametne, zdrave i jako ugodne za življenje. Naši su prvaši zaigrali nekoliko edukativnih igrica te na taj način saznali koji su osnovni principi zgrada gotovo nulte energije.

Mjesto na kojem se odvijao Festival znanost (Tehnički muzej Nikola Tesla) nalazi se u Savskoj cesti, jednoj od najzagađenijih ulica Zagreba, u kojoj je i buka izrazito naglašena. Samim time učenicima 1. a bilo je zanimljivo poslušati o buci kao velikom problemu današnjih zgrada. Predavači su na zanimljiv način pokazali kako je moguće „vidjeti“ buku i pratiti širenje zvuka.



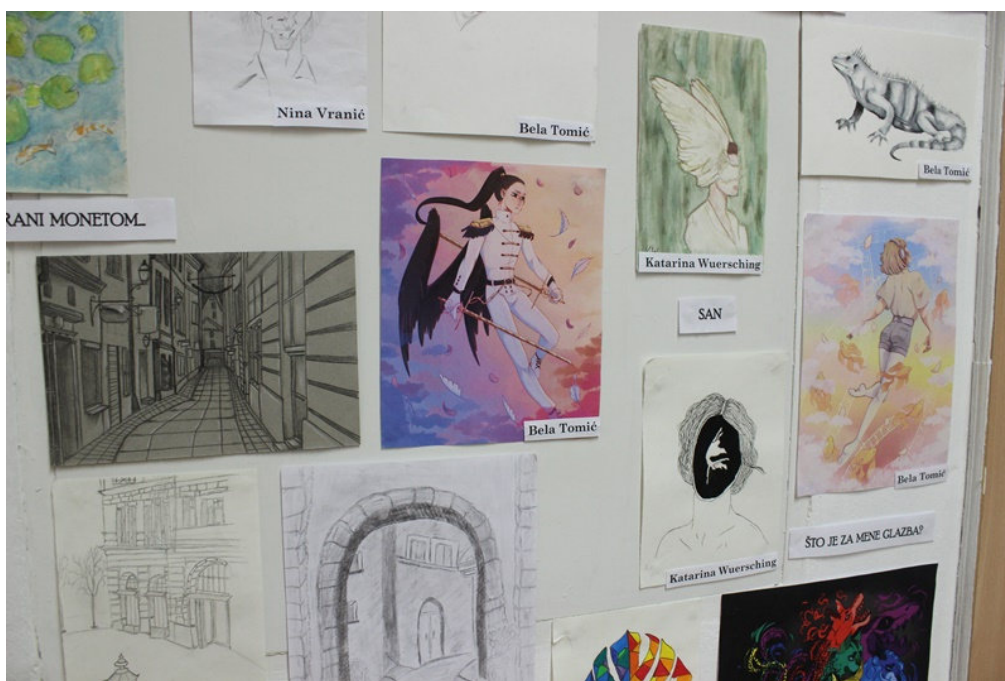
IZLOŽBA RADOVA U ŠKOLI

Jedan od noviteta školske godine 2021./2022. jest otvorenje izložbenog prostora u našoj školi za likovne radove. Tako je u predvorju škole otvorena izložba „Kromatsko – akromatsko“ – izložba radova nastalih tijekom Ljetne radionice i susreta Likovne grupe.

Korištene su različite tehnike poput olovke, laviranog tuša, ugljena, bojica, akvarela, tempera, flomastera i akrilnih boja. Tijekom susreta učenici su istraživali komplementarni kontrast, prostor, svjetlost, pokret, karikaturu, animalistički motiv, strip i slikarsku tehniku – vitraj. Inspiraciju za radove učenici su pronašli i u radovima Moneta i Miróa te preraphaelita. Na izložbi su predstavljeni i radovi nastali za natječaj „Haiku“ (koji je proveo Hrvatski školski športski savez u suradnji s Hrvatskom olimpijskom akademijom te Veleposlanstvom Japana u Republici Hrvatskoj) te radovi inspirirani promišljanjem o glazbi, objavljeni u prošlom izdanju školskog lista **PPG Times: Glazba**. Uz ovakvu različitost, svatko bi mogao pronaći nešto što mu se sviđa. Čestitke našim umjetnicama – Asiji (2. a), Beli (3. a), Hani (3. b), Katarini (2. b), Miji (2. a), Nini (3. b) i Yuyao (2. a).

POSJETILI SMO ETNOGRAFSKI MUZEJ

Razgledali smo izložbu „Igračke – djetinjstvo zauvijek“ u Etnografskom muzeju i prisjetili se omiljenih igara iz našeg djetinjstva. S prof. Majom Marović putovali smo kroz povijest igračaka i igara iz fundusa muzeja, nastalih u Hrvatskoj od kraja 19. stoljeća do danas, a nakon toga smo pogledali i izložbu „Igram oko svijeta“ u kojoj su istaknute zanimljive igračke namijenjene djeci različitih kultura svijeta, od Azije, Južne Amerike, preko Afrike do Australije.



BILI SMO U NACIONALNOM MUZEJU MODERNE UMJETNOSTI

Učenici 1. a i 1.b razreda posjetili su izložbu *Fragmenti melankolije* koja se održala u Nacionalnom muzeju moderne umjetnosti. U uvodnom su djelu muzejska pedagoginja i kustos uputili učenike u djelatnost muzeja, vrste poslova koje obavljaju muzejski djelatnici, a na primjerima u predvorju muzeja razvoj i stilove moderne. U obilasku izložbe približili su im teme, umjetnike, djela i umjetničke motive koji čine izložbu *Fragmenti melankolije*.

Prolazak kroz muzej bio je podijeljen na dva dijela: radionicu i vodstvo. Za vodstva, ali i za radionice, razredi su bili podijeljeni u manje grupe. Jedna se radionica bazirala na djelu Gorana Trbuljaka „Artist en crise“, a druga na djelu Zoltana Novaka „Prolaznik 4“. Učenici su imali priliku okušati se u slikanju ugljenom, olovkom ili flomasterom, ovisno o svojoj preferenciji. Obje su radionice bile potaknute razgovorom o djelima s izložbe *Fragmenti melankolije*,



djelima koje su učenici doživjeli zanimljivima i drugačijima. Diskusija o melankoliji i umjetničkoj krizi potaknula je brojne reakcije među znatiželjnim posjetiteljima. Nadalje, učenici su sami odabrali tehniku i napravili radove koji su sadržavali različite pristupe, načine izražavanja i raznovrsne motive: apstraktni, tekstualni, prikazivali su portrete i figure, a neki učenici ostavili su otisak dlana.

"Učenici su pokazali zanimanje za muzej, njegovu djelatnost te za umjetnička djela koja ga čine tako posebnim. Aktivno su postavljali pitanja i sudjelovali u razgovoru, izrazili su svoja razmišljanja i stavove te su bili otvoreni i pristupačni. Uz stručni poticaj profesorice Maje Marović grupe su izvršile sve zadatke. Bilo nam je izuzetno drago raditi s ovakvim motiviranim mladim ljudima, punih ideja i pitanja, koji su sve probleme riješili aktivnim razmišljanjem i izuzetnim zalaganjem", rekla nam je muzejska pedagoginja Iris Poljan.



LIKOVNI NATJEČAJ U POVODU 700. GODIŠNJICE SMRTI DANTEA

Sudjelovali smo u likovnom natječaju za osnovne i srednje škole „Putovanje s Danteom“, kojim Udruga Dante Alighieri Zadar i Društvo Dante Alighieri Zagreb, u suradnji s Talijanskim institutom za kulturu i Veleposlanstvom Republike Italije u Hrvatskoj, žele obilježiti 700. godišnjicu smrti Dantea Alighierija. Čestitamo našim učenicama koje su prijavile svoje radove pod mentorstvom prof. Maje Marović. To su Mia i Asija iz 2.a, Katarina iz 2.b te Petra iz 4.b.



POSJET IZLOŽBI VLAHE BUKOVCA

Nakon izložbe „Vlaho Bukovac 1/3 pariško razdoblje 1877.-1893.“ koju smo posjetili početkom 2018. godine u Klovičevim dvorima i upoznali se s Bukovčevim životom i radom u Parizu, s veseljem smo dočekali drugu izložbu iz ciklusa Vlaho Bukovac u Europi: "Korijeni i krila. Vlaho Bukovac u Zagrebu, Cavtatu i Beču, 1893.-1903"., otvorenoj u godini kad obilježavamo stotu obljetnicu Bukovčeve smrti. U pratnji profesorice likovne umjetnosti Maje Marović, uživali smo u vodstvu u kojem nam je na vrlo zanimljiv način predstavljen umjetnikov opus nastao u Zagrebu i Cavtatu. Upoznali smo radove jednog od najznačajnijih hrvatskih slikara, ujedno i začetnika te glavnog predstavnika hrvatske moderne. S veseljem očekujemo i treću izložbu ovog ciklusa.

BILI SMO NA ZAGREB DOXU

I ove je godine Zagreb ponudio pregršt odličnih dokumentarnih filmova, stoga nismo mogli odoljeti. Pravi filmoljupci iz 4. a, 4. b, 3. a i 2. a razreda pogledali su film "Na razmeđu" i propitali svoje predrasude o tekšaškoj kulturi i dokumentarnom filmu. Očekivali smo barem jednog aligatora!



POVRATAK KONCERTNOM ŽIVOTU U LISINSKOM

Laganim povratkom uobičajenim školskim aktivnostima s puno veselja dočekali smo novi koncert na koji smo išli! Imamo osjećaj kao da smo predugo bili odvojeni od Lisinskog i jako nam je nedostajao bogati koncertni život. Tako smo slušali koncert pijanistkinje Martine Filjak, dobitnice Porina za najbolji album klasične glazbe u pratnji Simfonijskog orkestra HRT-a.





DVA LICA MUZEJA - DOMAĆIN I GOST

Prva privatna gimnazija uspješno je pokrenula novi projekt iz područja likovne umjetnosti, pod nazivom "Dva lica muzeja - domaćin i gost". Ovaj projekt osmislili smo zajedno s Nacionalnim muzejom moderne umjetnosti i Muzejom za umjetnost i obrt. Objе muzejske ustanove kroz vodstva, interaktivna izlaganja, radionice i (ne)posredni kontakt s umjetničkim djelom približavaju muzej na svim razinama učenicima likovne grupe, a posredno i svim učenicima škole: čemu služi i koja je njegova društvena uloga, koji odjeli i zanimanja unutar nje postoje, što je izložbeni prostor i koja je razlika između stalnog postava i povremene izložbe itd.

U sklopu projekta „Dva lica muzeja – domaćin i gost“ nekoliko smo puta ugostili Muzej za umjetnost i obrt i posjetili Nacionalni muzej moderne umjetnosti, naše partnere u projektu. Muzejska pedagoginja Iris Poljan u NMMU održala je uvodno predavanje i upoznala učenike s muzejom moderne umjetnosti i segmentima izložbe stalnog muzejskog postava.

U daljnjim druženjima učenicima su približeni pojmovi zbirka, kustos, izložba – aktualna, izložba zbirke (stalni postav), a spoznali su kako pristupiti umjetničkom djelu, kako ga percipirati, što uočiti i kako ga predstaviti, ali i probali osmisliti vlastitu izložbu.

Na jednom od susreta učenici likovne

grupe, pod vodstvom prof. Maje Marović, intervjuirali su kustosa Željka Marcuša i upoznali se s njegovom ulogom u muzeju. Viša kustosica, pedagoginja Iva Novak u svojim je gostovanjima predstavila baštinu koju MUO čuva, strukturu i organizaciju muzeja i zanimanja unutar muzeja. Kroz dinamični Pop-Up Quiz učenicima je zorno pokazala





Gospođa Stolar je učenicima predstavila svoju struku, objasnila tko su konzervatori i restauratori, kako postati jedan, čime se oni bave i zašto rade to što rade. Predstavila je ukratko povijest restauratorskih radionica MUO te nekoliko zanimljivih primjera restauratorskih zahvata realiziranih u MUO, pokazujući slike „prije i poslije“. U drugom dijelu sata učenici su imali priliku isprobati rad na digitalnom mikroskopu i proučiti neke vlastite predmete (tekstil, nakit, kovanice). Restauratorica Stolar za kraj im je pokazala digitalni detektor dragog i poludragog kamenja, te identificirala kamen na prstenu jedne učenice!

Veselimo se daljnjim susretima i radionicama!

da se u muzejima ne čuvaju samo stare stvari i „umjetnine“, nego da se u fundusu mogu pronaći i predmeti koje i mi danas koristimo u svakodnevnom životu, kao što su primjerice „starke“, parfem i gumeni Šiljo.

DOKUMENTARISTIKA U MUZEJIMA

Viša kustosica Iva Novak na jedno je gostovanje dovela i višu dokumentaristicu Antoniju Dejanović, voditeljicu Dokumentacijske službe i voditeljicu Zbirke glazbenih instrumenata koja je učenicima objasnila što je dokumentacija općenito, što je muzejska dokumentacija, što dokumentarist radi te zašto je dokumentacija jako važna. Na zanimljivoj radionici učenici su imali i priliku inventirati jedan svoj predmet – mobitel!

KREATIVNE RADIONICE

Za vrijeme jednog od susreta viša kustosica pedagoginja Novak priredila je uvod za kreativnu radionicu COOLture GIFart u obliku dva video-zapisa: GIFart: povijest, tehnike, umjetnici te COOLture GIFart – TUTORIAL, u kojoj su likovnjaci imali priliku izraditi

animirani GIF i to na temu Hermana Bolléa.

O RESTAURACIJI

U goste našoj likovnoj grupi došli su i predstavnici Muzeja za umjetnost i obrt: Ana Stolar, konzervator-restaurator predmeta umjetničkog obrta određenog materijala i predmeta industrijskog dizajna te viša kustosica pedagoginja Iva Novak.



PPG-OVCI NA ATLETICI

Ove su školske godine PPG-ovci prvi put nastupili na natjecanju iz atletike za mladiće!

U prvom kolu Prvenstva Grada Zagreba naši su se učenici predstavili u odličnom svjetlu. Natjecali su se u čak osam disciplina: 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, trčanju štafete, bacanju kugle, skoku u dalj te skoku u vis. Iako su svi zaslužili pljesak i pohvale, kao pojedinci i kao momčad, najznačajnije rezultate su imali Vito Carlo Fadini (2. a), koji je osvojio 3. mjesto u utrci na 400 m, te Karlo Pejić (4. a) koji je zauzeo 10. mjesto u skoku u dalj među 50 natjecatelja.

U drugom kolu prvenstva Carlo Vito Fadini iz 2. a razreda osvojio je prvo mjesto u utrci na 400 m Prvenstva Grada Zagreba u atletici, dok je Martin Marčec iz 1. a osvojio 10. mjesto na 1500 metara! Bravo, momci! Čestitamo i njihovoj mentorici prof. Ljiljanki Kordić!



IMAMO EKIPJE IZ FUTSALA I KOŠARKE

Predstavljamo vam i naše nogometaše i košarkaše koji su se natjecali na prvenstvima Grada Zagreba u futsalu i košarci! Bravo, momci! Njihovi su voditelji i mentori prof. Ljiljanka Kordić te školski psiholog Bruno Bencarić.



SJAJNI SKIJAŠI

PPG-ovci su bili sjajni na sljemenskom spustu za srednjoškolce Grada Zagreba.

Skijašice Petra, Marta (2. b) i Martina (1. b) zauzele su 11. mjesto među 21 ekipom, dok su skijaši Ivan (1. b), Jan i Mark Kristijan (1. a) bili 12. od 21 ekipe. U pojedinačnim nastupima Petra je ostvarila najbolji rezultat: 21. mjesto od 66, a Ivan je zauzeo 17. mjesto među 61 natjecateljem.

Naravno, tu si i naše vrijedne rezerve koje ne smijemo zaboraviti: Ana, Grga i Gregor! Bravo, svima te čestitamo i njihovoj mentorici, profesorici Ljiljnaki Kordić.



INTERDISCIPLINARNI SATI U PPG-U

Osim interdisciplinarnih dana, u našoj školi redovito održavamo sate na kojima profesori jednog predmeta dolaze „u goste“ na sat drugog predmeta te iz svog kuta pričaju o nekoj temi. Na taj način učenici zanimljivije i brže usvajaju gradivo te lakše povezuju nove informacije u cjeline.

DOGLED NA POVIJEST SAD-A IZ KUTA AFROAMERIKA- NACA

Združenim snagama povijesti i engleskog jezika, profesor Zoran Kantolić i profesorica Ines Popijač održali su interdisciplinarni sat na temu Project 1619 s učenicima 4. b razreda.

Na satu je predstavljen pogled na povijest SAD-a iz kuta Afroamerikanaca. Zašto je Atlanta grad s gustim i neprohodnim prometom? Koje su slavne rečenice američke Deklaracije o neovisnosti? Kakve veze sa svim tim ima blues pjevačica Billie Holiday i globalna recesija iz 2008.? Sve to učenici su doznali na ovom dinamičnom satu!



MOŽEMO LI UOPĆE UČITI ŠPANSKI BEZ GAUDIJA?

Možemo li učiti španjolski jezik bez da spomenemo Gaudija i njegovu prepoznatljivu arhitekturu? Naravno da ne možemo!

Zbog toga je učenicima na sat španjolskog jezika došla profesorica Likovne umjetnosti Maja Marović, kako bi im ispričala zanimljivosti, ne samo o Gaudijevom stvaralaštvu kojim je zadužio Barcelonu, već i o zanimljivostima iz njegovog privatnog života.

Profesorica je učenicima najprije pričala o nastanku parka Güell, provela ih Sagradom Família, Casom Pedrerom i Casom Milom, a zatim su čuli razne zanimljivosti o Gaudijevom osebujnom karakteru.

Na kraju, pogledali su i fascinantan video o festivalu svjetla, te su učenici sudjelovali u kvizu u kojem su pokazali svoje novostečeno znanje o ovom arhitektu. Sjajno su se zabavili te mnogo naučili. Profesora Marović, *¡muchas gracias y hasta la próxima!*



KAKO BOJE UTJEČU NA NAS?

U 1. a i 1. b razredu, na satu likovne umjetnosti u sklopu teme "Boja", gostovao je školski psiholog Bruno Bencarić, te govorio o psihološkom aspektu boje, s naglaskom na percepciji boja kod čovjeka i njihovom utjecaju na ljudsko raspoloženje.



KAKO SE SLAŽU MATEMATIKA I BIOLOGIJA?

Na interdisciplinarnom satu biologije profesorici Elmi Kerić u 3. b razredu u goste je došla prof. matematike Maja Trpčić, kako bi spojila biologiju i matematiku. Tako su u okviru nastave biologije i proučavanja fotosinteze trećaši određivali površinu listova bitnih za fotosintezu.

Prof. Trpčić podsjetila ih je kako se računa površina geometrijskih likova, što su oni i primijenili kako bi izračunali površinu listova.



O GEOLOŠKIM DOBIMA ZEMLJE

Profesor geografije Šime Sušić drugašima je prilikom obrađivanja razvoja života na Zemlji na satu biologije pričao razvoju života na Zemlji, tj. o geološkim dobima.

BIOLOŠKI ASPEKT MUMIJA

Profesor povijesti Zoran Kantolić na satu biologije prof. Elme Kerić govorio je o balzamiranju i mumificiranju, tj. o procesu konzerviranja tijela nakon smrti.

PROUČAVALI SMO CENZURU IZ ASPEKTA SOCIOLOGIJE I LIKOVNE UMJETNOSTI

U 4. a i 4. b razredu na satu likovne umjetnosti u sklopu teme "umjetnost i cenzura" održan je interdisciplinarni sat na kojem je gostovao prof. sociologije Zoran Maljevac. Učenicima je prikazao kratki pregled cenzure kroz povijest i posvetio se današnjem poimanju cenzure.

KAKO RADE MIKROSKOPI?

Prvim razredima je na sat biologije u goste došla prof. fizike Julijana Lozar koja je prezentirala mikroskopiranje.



SAZNALI SMO KAKO JE ŽIVIO ČOVJEK U SREDNJEM VIJEKU

Učenicima u uvodu radionice o periodizaciji književnosti na satu hrvatskog jezika prof. Renate Kostanjevec, a na temu srednjovjekovne književnosti, prof. povijesti Zoran Kantolić pričao je o načinu života srednjovjekovnog čovjeka, značenju križarskih ratova i utjecaju crkve.

UPOZNALI SMO CHAGALLA

Nastavljajući se na obrađivanje forme autobiografije i iščitavanje dijelova autobiografije umjetnika Marca Chagalla „Moj život“ na satu hrvatskog jezika, učenicima je na satu likovne umjetnosti ona oživljena pomoću slikarskih djela autora. Djela tematski prate umjetnikov život i ono što ga zaokuplja, poput seoskih prizora i intimnih pogleda na mali svijet, religioznih elemenata, slika s motivima rodnog grada Vitebska i zemalja u kojim je svojedobno živio: Rusija, SAD i Francuska.

Kroz živopisne slike, učenici su upotpunili svoja saznanja o bjeloruskom slikaru židovskog podrijetla i doznali koju rijetko znanu činjenicu.

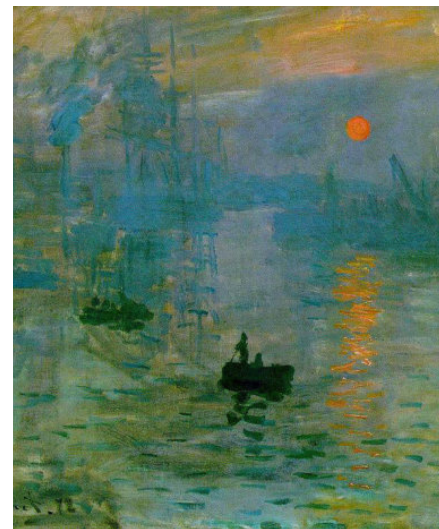


MJERNE JEDINICE NA ENGLISKOM

Na sat matematike prof. Maji Trpčić u goste je stigla prof. engleskog Ines Popijač te približila mjerne jedinice koje se koriste na anglosaksonskom govornom području. Učenicima je približila preračunavanje angloameričkih mjernih jedinica za duljinu (inče u milimetre), jedinica za masu (unce u grame) te za temperaturu (Fahrenheite u Celzijeve).

IMPRESIONIZAM U DVIJE UMJETNOSTI

Na satu glazbene umjetnosti, nastavljajući se na skladbe Clauda Debussyja, profesorica Maja Marović predstavila je stvaralaštvo impresionizma u likovnoj umjetnosti jer je to prije svega umjetnički pokret u slikarstvu, a potom i u glazbi i književnosti, nastao krajem 19. st. Učenici su slušali o kontekstu nastajanja primarno slikarskih djela impresionizma i analizirali neke od njih. Mogli su uočiti sličnosti pravca na području dviju različitih umjetnosti. Impresionizam je nastao u težnji da se u umjetničko djelo unese osobni dojam i raspoloženje, a slikari impresionisti prirodi su pristupali na posve drukčiji način od svojih prethodnika.



O ATOMIMA NA SATU FIZIKE I KEMIJE

Fizika i kemija idu ruku pod ruku, a to su dodatno pokazale profesorice Sara Vodogaz i Julijana Lozar. Prof. Lozar došla je u goste na sat kemije kada je razred učio o modelima atoma, tj. o povijesnom razvoju misli o atomu. Učenicima je ukratko spomenula sve velike umove od Demokrita, Empedokla, Boškovića, Thomsona, Rutherforda i Bohra te su na satu došli do kvantnomehaničkog modela atoma.



O POVIJESTI NA SATU HRVATSKOG JEZIKA

Profesor povijesti Zoran Kantolić predstavio je povijesni okvir i politička zbivanja u 19. stoljeću koja je 2. a razred imao prilike povezati s tadašnjom povijesnom okosnicom pjesme "Gospodskom Kastoru" Silvija Strahimira Kranjčevića. Na satu hrvatskog jezika profesorice Renate Kostanjevec učenici su analizirali ovu pjesmu koja tematizira odnos unionista i pravaša: unionisti su prikazani kao pokorni pas Kastor koji sluša svog gospodara, a pravaši su slobodni pasí na uloci koji imaju čvrstu kralježnicu.

KAKO SMO POVEZALI LEKTIRU I FIZIKU?

Kada je 3. a razred s profesoricom hrvatskog jezika Majom Vrkić obrađivao Danteovu Božanstvenu komediju, nikome nije bilo jasno zašto je profesorica fizike Julijana Lozar došla njima na sat! Zbunjeno su se pitali kako će povezati ova dva, naizgled nepoveziva, predmeta. Profesorica Lozar uvela ih je u sat s temama geocentričnog i heliocentričnog sustava te ukratko predstavila Keplerove zakone, a zatim prepustila glavnu riječ profesorici Vrkić. Trećaši su nam ispričali da im je taj sat bio sjajan!

SAZNALI SMO KAKO FUNKCIONIRAJU BANKE I KAMATE

Na interdisciplinarnom satu matematike te politike i gospodarstva, profesor PIG-a Zoran Maljevac učenicima je objasnio što je to kamatni račun, kako funkcioniraju krediti, štednje i kamate, a profesorica matematike Maja Trpčić pokazala je maturantima kako se kamate mogu izračunati.

UPOZNALI SMO ŽIVOTINJSKE VRSTE (NA NJEMAČKOM)

Učenje naziva životinja na njemačkom jeziku na satu profesorice Željke Kurečić bilo je lakše i zanimljivije s dolaskom profesorice biologije Elme Kerić. Naime, ona nam je predstavila glavne karakteristike svake životinjske vrste koju su učenici 1. b razreda spomenuli i na simpatičan način im pomogla zapamtiti nove pojmove na stranom jeziku.

Ovaj sat naslanjao se na prethodnu cjelinu, kada su prvaši učili o kućnim ljubimcima i pri tom predstavili svoje najbolje četveronožne prijatelje. Nadamo se da bismo uskoro mogli i posjetiti Zooloži vrt!

MATEMATIKA JE I U KEMIJI!

Profesorica matematike Maja Trpčić gostovala je u 1. a razredu na satu kemije profesorice Sare Vodogaz, kada je s učenicima ukratko obradila matematički dio znanstvenog zapisa broja (potencije) koji trebaju koristiti u kemiji. Ah da, postoje i matematičke i kemijske jednadžbe!





INTERDISCIPLINARNI DAN: GLAZBA

Svako polugodište provedemo par dana sudjelujući u zanimljivim radionicama koje povezuju nekoliko predmeta, a sve pod nazivom Interdisciplinarni dan. Tada učenici zadanoj temi pristupaju na kreativan način, a lakše i brže usvajaju nova znanja jer informacije povezuju iz nekoliko različitih perspektiva: sa strane društvenih te prirodoslovnih predmeta.

Ovog puta tema našeg interdisciplinarnog dana bila je glazba, a njoj smo pristupili iz kuta prirodnih predmeta: matematike, fizike, kemije i biologije.

Citirajući antičke znanstvenike, matematičari i fizičari pokazali su nam kako je sve zapravo fizika, pa tako i glazba. Točnije, sve prirodne fenomene možemo objasniti kao valove i frekvencije, a na taj način

lakše možemo zamisliti tonove koji instrumenti stvaraju. Čini vam se nezamislivim? Graf funkcije je čisti ton – sagledajte ga na taj način!

Usput smo testirali naš sluh kada je profesorica matematike Maja Trpčić na zvučnike pustila cijeli zvučni spektar koji ljudsko uho može čuti (od 20 do 20000 Hz). Samo su neki uspjeli čuti one najviše frekvencije.

Za kraj interdisciplinarnog sata fizike i matematike dobili smo zadatak izraditi vlastite instrumente od staklenih boca i vode. U svaku od boca ulili smo drugačiju količinu vode kako bismo dobili određeni ton, te smo odmjerili svoje glazbene vještine u natjecanju sviranja Zvončića na bocama.

Jeste li se ikada naježili kada ste





slušali neku pjesmu? Na satu biologije i kemije profesorice Elma Kerić i Sara Vodogaz saznali smo zašto se to događa. Naime, glazba u našem mozgu pobuđuje određene centre u mozgu, koji zatim luči hormone sreće. Izrađivali smo modele molekula serotonina i dopamina kao božićne ukrase, a sve smo to radili uz podlogu neizbježnih božićnih pjesama, što nam je posebno naglasilo dobru atmosferu u razredima.





INTERDISCIPLINARNI DAN: BONTON

Interdisciplinarni dani u PPG-u prava su prilika za učenje kroz radionice, kvizove i diskusije. Tada učenici zadanoj temi pristupaju na kreativan način, a lakše i brže usvajaju nova znanja jer informacije povezuju iz nekoliko različitih perspektiva: sa strane društvenih te prirodoslovnih predmeta.

Ovog puta tema našeg interdisciplinarnog dana bio je bonton. Učenici su na satu hrvatskog jezika s profesoricama Renatom Kostanevec i Majom Vrkić imali priliku saznati sve o pravilima lijepog ponašanja koja su bila uvriježena nekada i usporediti ih s današnjim bantomom. Čak su i neke savjete dobili od omiljenog gospona Fulira iz filma "Tko pjeva zlo ne misli". Podijeljeni u grupe (cure protiv dečkiju), natjecali su se u poznavanju

modernog i starog bantona. Momci su pobijedili za dlaku i osvojili slatku nagradu. Bilo je pohvalno vidjeti da su odlučili podijeliti svoje nagrade s protivničkom ekipom!

Na kraju sata hrvatskog jezika sami su stvorili svoj banton za Instagram, u kojem su dali prijedloge kako bi se dečki, tj. cure trebali ponašati na ovoj društvenoj mreži.

Ispijanje čaja datira daleko u prošlost, ne samo kao omiljeni način opuštanja i druženja prijatelja, nego i kao pravi mali ritual. Udruženi u sat povijesti i engleskog jezika, prof. Ines Popijač i prof. Zoran Kantolić učenicima su predstavili engleski običaj ispijanja čaja uz karakteristične zalogaje, ali s naglaskom na pravila lijepog ponašanja. Učenici su zamislili da su na čajanci s engleskog kraljicom te su riješili kviz s pitanjima o poznavanju



običaja ispijanja čaja i lijepih manira. Pobjednici su dobili, naravno, engleski čaj i kekse!

Iako PPG-ovci rasturaju u njemačkom i talijanskom, na udruženom satu prof. Željke Kurečić i prof. Lee Hlad naučili su nešto više o sporazumijevanju bez riječi u ovim zemljama, gestama. Živopisni Talijani



pravi su majstori u govoru tijelom!

Osim kviza u kojem su učenici trebali pogoditi za koju je od tih dviju zemlja karakteristična neka gesta, sami su iscenirali posjet restoranu u kojem su trebali voditi razgovor pretežno gestama, i to kao Talijani i Nijemci. U ovom slučaju je bilo poželjno "govoriti rukama i nogama", a manje naučenim frazama i riječima.

Više o pravilima lijepog ponašanja u poslovnom okruženju, muzeju, banci, kazalištu, kinu i restoranu učenici su saznali na satu prof. likovne umjetnosti Maje Marović te prof. sociologije Zorana Maljevca. Podijeljeni u grupe, osmislili su skeč u kojem su prikazali neka od pravila bontona u zadanoj situaciji, npr. na razgovoru za posao ili u banci.

Za kraj živopisnog sata prof. Marović i Maljevac odglumili su scene pristojnog ili vrlo nepristojnog ponašanja u restoranu, a učenici su pogađali što je prihvatljivo ponašanje ili zbog čega bi ih netko mogao držati nepristojnima.



PREDAVANJE O TAJNI USPJEHA MATE RIMCA

Imali smo čast slušati predavanje gospođe Monike Mikac, koja je osam godina radila kao operativna direktorica Rimac Automobila. S PPG-ovcima je podijelila mnogo zanimljivih pojedinosti i priča o usponima i padovima Mate Rimca na njegovom putu do uspjeha. Saznali smo sve o njegovim počecima: kako je kao mladi zaljubljenik u automobile i drift utrke otkrio svoju strast za inovacijama te pretvorio svoj stari BMW E30 u trkaće električno vozilo. Zahvaljujući upornosti, predanosti i marljivosti zaslužno je vlasnik tvrtke koja je proizvela najbrže ubrzavajući električni automobil na svijetu i dalje nastavlja probijati granice inovacija. Danas, najnoviji proizvod Rimac Automobila je Nevera, rekordni hiperautomobil koji do brzine od 300 km/h dolazi za manje od deset sekundi, a čija maksimalna brzina prelazi 400 km/h!

Gospođa Mikac danas je direktorica poslovnog razvoja španjolskog pionira u električnom prijevozu QEV Technologies te savjetnica za međunarodno tržište kineske tvrtke China Synamics.

Zahvaljujemo joj što je strpljivo odgovarala na naša mnogobrojna pitanja, koja su stizala iz svakog razreda. Hvala joj i na inspirativnom predavanju, koje je, sigurni smo, motiviralo naše učenike da se ohrabre ući u svijet inovacija i poduzetništva.



UGOSTILI SMO GUVERNERA HNB - A

Velika nam je čast bila ugostiti guvernera Hrvatske narodne banke, jednog od najvećih ekonomskih stručnjaka u Republici Hrvatskoj, gospodina Borisa Vujčića. PPG-ovcima je održao zanimljivo predavanje o ulasku Hrvatske u eurozonu. Učenici su kroz zanimljivo i informativno izlaganje saznali što Hrvatskoj i njenim građanima donosi članstvo u monetarnoj uniji, tj. uvođenje eura kao službene državne valute. Guverner je primjerima iz svakodnevne prakse učenicima približio „Nacionalni plan zamjene hrvatske kune eurom“, prikazao sve etape tog puta i objasnio koje reformne mjere moramo poduzeti te koje su moguće posljedice ove velike promjene.



PREDAVNJE O OVISNOSTIMA

Nastavljajući dugogodišnju tradiciju, i ove smo školske godine u goste pozvali prof. dr. sc. Zorana Zoričića, kako bi novoj generaciji PPG-ovaca mogao održati predavanje o opasnostima ovisnosti. U svom predavanju, prof. Zoričić dotaknuo se ovisnosti o teškim i lakšim drogama, alkoholu i kocki, a mnoge je učenike zaintrigirao iznenađujućim statističkim podacima iz kliničke prakse. Posebno nam je drago što je prof. Zoričić strpljivo odgovorio na naša mnogobrojna pitanja nakon svog izlaganja. Poslije predavanja za učenike uslijedilo je i online predavanje za roditelje. Uz informativno izlaganje o oblicima ovisnosti te onima koje su najčešće među mlađom populacijom, prof. Zoričić roditeljima je pružio niz korisnih naputaka kako pospješiti komunikaciju s djecom te iskreno razgovarati o iskušenjima i opasnostima koja sa sobom donose ovisnosti.

U SVIJETU KLASIČNIH GLAZBENIKA

Puno toga znamo o klasičnoj glazbi, no s glazbenicima klasičarima nismo imali puno doticaja. Zato smo ugostili violisticu Mariju Andrejaš i violončelista Branimira Pustičkog. Oboje sviraju zajedno u Simfonijskom orkestru HRT-a, a s nama su podijelili kako je izgledao njihov profesionalni put. Otkrili su nam kada i kako su shvatili da će njihova ljubav prema glazbi postati njihovom profesijom, što je sve potrebno da bi netko postao glazbenik, koje sve instrumente sviraju te kakva se glazba često može čuti u njihovom kućanstvu. Za kraj su nam dali savjete kako pobijediti tremu, što će nam sigurno biti od velike pomoći prije testova. Hvala im na ovom zanimljivom predavanju koje nam je približilo svijet klasične glazbe.



ARHEOLOŠKO PREDAVANJE "PRIČE O DREVNIM KOSTIMA I LJUDIMA"

Imali smo veliku čast ugostiti dr. Marija Novaka, bioarheologa koji radi kao viši znanstveni suradnik na Institutu za antropologiju u Zagrebu.

U svom se radu bavi rekonstrukcijom stila života drevnih ljudi interdisciplinarnom analizom njihovih ostataka, a za nas je održao predavanje "Priče o drevnim kostima i ljudima".

Kroz zanimljivu priču i predavanje uspio nam je približiti kako izgleda ljudski kostur, kojim ga sve metodama možemo analizirati te što sve iz njega možemo saznati o stilu života koji je vodila ta osoba. Kada uzmemo u obzir da možemo analizirati navike osobe čiji su ostatci stari preko 4000 godina, tada možemo sa sigurnošću reći da je riječ o nevjerojatnoj znanosti!

Dr. Novak je sa sobom ponio i nekoliko ljudski kostiju i lubanju - ostatke iz pradavnih vremena, koje smo izbliza pogledali s velikim zanimanjem i strahopoštovanjem.



GLAVNI UREDNIK PORTALA VEČERNJI.HR DARIO MARKAS U GOSTIMA KOD NOVINARSKE GRUPE

Novinari PPG-a ugostili su glavnog urednika portala Večernji.hr Darija Markasa na jednom satu svoje grupe. Od njega su mogli saznati puno korisnih informacija o načinima funkcioniranja medija u Hrvatskoj danas, ali i o nekim osobnim razlozima zbog kojih je on postao novinar i urednik te što se sve odvijalo na njegovom poslovnom putu.

Kako izgleda rad u redakciji, kako se dobivaju teme koje se obrađuju, kako ostati relevantan i ne širiti "fake news", što čini dobrog novinara? Na ta i mnoga druga pitanja g. Markas strpljivo je odgovarao, pružajući našim novinarima uvid u stvarno funkcioniranje jedne redakcije. Hvala mu na vrijednom gostovanju i veselimo se skorašnjoj prilici kada ćemo posjetiti redakciju portala Večernji.hr i vidjeti novinare "u akciji" uživo.



PREDAVANJE INSTITUTA ZA RAZVOJ OBRAZOVANJA: ŠTO NAKON SREDNJE?

Gostujuće predavanje učenicima trećih razreda održala je gospođa Ana Uglešić u ime Instituta za razvoj obrazovanja. U sklopu predavanja „Što nakon srednje?“ trećaši su imali priliku dobiti informacije o opcijama studiranja u Hrvatskoj i inozemstvu, kako odabrati odgovarajući studijski program, kako do stipendije ili kako se prijaviti na željeno visoko učilište.

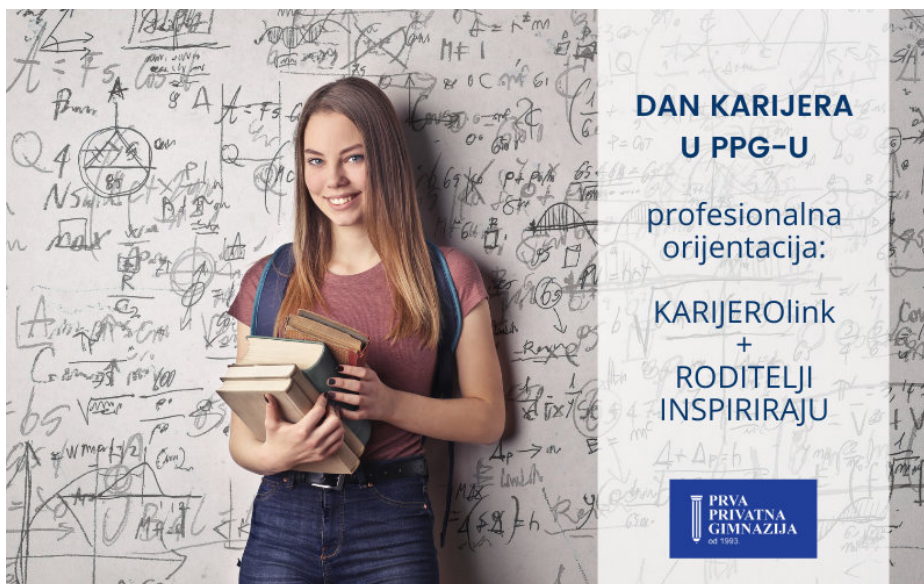
Vjerujemo da su na ovom kratkom predavanju dobili odgovore na mnoga pitanja koja ih muče u vezi s nastavkom njihovog obrazovanja.

ODRŽALI SMO DAN KARIJERA U PPG-U

Proveli smo cijeli jedan dan u našoj školi u znaku profesionalne orijentacije - održali smo radionice za učenike uživo u razredu te putem Zooma na temu poslovnog puta i potrebnih vještina za određena zanimanja.

Nastavili smo uspješnu dugogodišnju suradnju sa Zakladom Znanje na djelu. Zaklada u sklopu programa „Pogledaj. Probaj. Doživi“ organizira **KARIJEROLink**, program koji će učenicima omogućiti da iz prve ruke iskuse svijet rada.

Program **KARIJEROLink** održava se u dva dijela: prvo smo u trećim i četvrtim razredima održali radionicu „Skok u budućnost“ koju vodi stručnjakinja ljudskih resursa, prof. Daška Domljan, a u sklopu koje su učenici naučili prepoznati svoje vrijednosti, ali i pisati životopis te na što sve trebaju paziti prilikom razgovora za stipendiju ili posao. Drugi dio podrazumijeva odlazak učenika u poduzeća na dvodnevnu praksu gdje će vidjeti kako izgledaju radni dani u profesiji koja ih zanima.



RODITELJI INSPIRIRAJU - PROFESIONALNA ORIJENTACIJA U PPG-U

Nakon radionica Zaklade Znanje na djelu uživo u razredima naših trećaša i maturanata, organizirali smo *online* predavanje „Roditelji inspiriraju - profesionalna orijentacija u PPG-u“ u sklopu koje su roditelji, ali i bivši učenici škole, predstavili svoje zanimanje, što ih je motiviralo za upis studija ili što ih je nagnalo na promjenu karijere, koje su sve vještine potrebne za njihovu

profesiju itd. Zahvaljujući predanom interesu roditelja naših učenika, već sedmu godinu za redom održavamo radionicu profesionalne orijentacije za učenike trećeg i četvrtog razreda. Hvala im na tome!

Ove smo godine osluhnuli interes trećaša i maturanata te predstavili zanimanja koja su njima zanimljiva: medicinu, stomatologiju, farmaciju, ekonomiju (marketing, poslovna ekonomija i financije), međunarodno pravo, ljudske resurse, PMF (fizika, kemija, biologija), FFZG (jezike) i kriminalistiku.

Učenici su s velikim zanimanjem pratili izlagače, roditeljima zahvaljujemo na uspješnoj i lijepoj suradnji.

ZAKLJUČILI SMO 1. POLUGODIŠTE BOŽIČNIM DRUŽENJEM

Kraj prvog polugodišta dočeka nas je veselog raspoloženja i vedra duha. Podružili smo se, malo smo pjevali, malo puštali božićne pjesme, a svi smo se itekako najeli božićnih kolača. Od srca hvala svim roditeljima i učenicima koji su pripremili kolače za naš humanitarni sajam. Novce koje smo skupili iskoristili smo za kupnju donjeg rublja za beskućnike - štíćenike Caritativne pučke kuhinje Družbe sestara milosrdnica sv. Vinka Paulskoga. Njima smo ujedno i odnijeli kolače koje nismo prodali na božićnom sajmu.

Stručni žiri Djeda Božićnjaka nije imao nimalo lak zadatak. Suci su probali SVE kolače i pri kraju su potiho zapomagali... Pustili smo ih tek kada su proglasili pobjednike. Najbolje kolače po razredima ispekli su:

- 1.a - Cheesecake, Petra K.
- 1.b - Božićnjakove slastice, Ana M.
- 2.a - Voćni brownieji, Asija Dž.
- 2.b - Kuglof, Korina Š.
- 3.a - pohvala ide razredu jer su kolače koje su pripremili sačuvali za Caritativnu pučku kuhinju
- 3.b - Banjalučki kolač, Max G.
- 4.a - Bajadera, Martin M.
- 4.B - Biskvit s jabukama, Ana J.

Zavirite u našu [fotogaleriju](#).

PROMIJENILI SMO ZVONO U BOŽIČNO

Zahvaljujući inicijativi predstavljenoj na Vijeću učenika, u prosincu je naše školsko zvono imalo božićni duh. Svi su razredi glasali u anketi te odabrali "Last Christmas" Georga Michaela kao melodiju zvona za vrijeme Božića.



NATJECANJE ZA NAJLJEPŠE UREĐENU UČIONICU

U našoj školi bilo je jako veselo za vrijeme adventa: u svakom kutu nalazio se okićeni bor, orašari su se nadmetali sa snjegovićima i sobovima, a adventski kalendari bili su krcati slatkišima. Upravo su zato nagrađeni razredi koji su se najviše potrudili i najljepše okitili svoju učionicu.

Pomoćnici Djeda Božićnjaka imali su pune ruke posla. Profesorice Kordić, Lozar, Marović i Petković te profesori Kantolić, Rajačić i Sušić bili su na sto muka, ali ipak su uspješno odabrali najljepšu učionicu. Konkurencija je bila gusta jer su se svi zaista potrudili. Ipak, razred s najviše božićnog duha bio je 1. b! Čestitamo im na maštovitim kreacijama i ukrasima! Na drugo mjesto zasjeo je 3. a razred, dok su na trećem mjestu bili maturanti 4. b. Čestitamo svima!

Kako su se svi tako lijepo potrudili, za njih smo osigurali vrijedne nagrade koje će iskoristiti u dogovoru s razrednicima: slobodne sate ili cijeli tjedan odlaska izvan škole pod pauzom za ručak.



**BOŽIČNO
DRUŽENJE**



DPG-OVCI NA ŽUPANIJSKOJ I DRŽAVNOJ RAZINI NATJECANJA

Čestitamo svim našim učenicima (i njihovim mentoricama) koji su se visoko plasirali na županijsku razinu natjecanja iz biologije, hrvatskog, engleskog i latinskog jezika. Pravo je zadovoljstvo imati motivirane učenike za rad i stjecanje novih znanja. Posebna pohvala učenici 2. b razreda Lari Krvavici koja nastupila na čak tri županijska natjecanja: iz biologije, hrvatskog i latinskog jezika. Bravo!

NAŠA NORMA POSTALA JE POMOĆNICOM PRAVOBRANITE- LJICE ZA DJECU

Naša Norma Marčec iz 3. a razreda postala je pomoćnicom pravobraniteljice za djecu! Odabrana je kao članica grupe FORUM 16+, tj. mladih savjetnika pravobraniteljice za djecu Helence Pirnat Dragičević! Ove sjajne vijesti stigle su nam baš na Svjetski dan prevencije zlostavljanja djece, koji se obilježava 19. studenoga. Time se posebno ističe važnost prava djeteta na zaštitu od nasilja te se potiče razvoj prevencijske kulture i jačanje svjesnosti o tome da se svako nasilje nad djecom može i treba spriječiti.

Mjesec studeni u cijelom je svijetu posvećen podizanju svjesnosti o važnosti zaštite prava i dobrobiti djece, s obzirom na to da se 20. studenoga obilježava kao dan kada su Ujedinjeni narodi 1989. godine, donijeli Konvenciju o pravima djeteta.

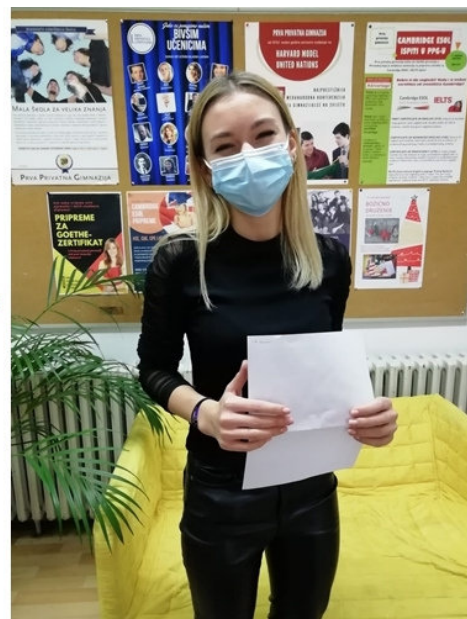
Čestitamo Normi na ovoj velikoj časti!

SPORTSKI USPJESI IZ 1. B RAZREDA

Velike sportske vijesti stižu nam iz 1. b razreda. Marija Mohorović postala je kadetska reprezentivka Hrvatske u odbojci, a Ivan Grošić pozvan je u kadetsku hokejašku reprezentaciju Republike Hrvatske!

Čestitamo im na velikom trudu i sjajnom uspjehu!

Čestitamo!



MAŠKARE U PPG - U

Jedna od mnogih PPG-ovskih tradicija je maskiranje na fašnik. Tako smo i ove godine održali natjecanje za najbolju masku, no ovoga puta, zbog pridržavanja epidemioloških mjera, natjecanja su bila ograničena na svaki razred zasebno. Ne moramo ni spomenuti da su svi uživali u krafnama, zar ne?!





VALENTINOVO U PPG-U

Dan zaljubljenih nikako ne može proći bez obilježavanja u PPG-u. Neki su nosili crveno, drugi su poklanjali čokoladice, a posebno je lijepa atmosfera bila u 4. b razredu, gdje je Darian Hrvoje svoje kolege iznenadio domaćim desertom - Tiramisuom!

Valentinovski duh nije zaobišao ni zbornicu: svim profesoricama i profesorima škola je darovala ružu.

PROVELI SMO VJEŽBE EVAKUACIJE

Potresi u Zagrebu te Glini i okolnom području sve su nas učinili osjetljivijima na sigurnost. Upravo zato redovito provodimo evakuacijske vježbe u našoj školi, kako bi svi učenici i profesori bili pripremljeni u slučaju novog potresa te ostali smireni i hladne glave.

U studenome smo imali još jednu evakuacijsku vježbu u kojoj smo ponovili kako se treba ponašati i što treba činiti u slučaju potresa. Pohvaljujemo sve učenike, koji su mirno i grupirano izašli iz svojih učionica jedan iza drugoga te se skupili na zbirnom području u dvorištu ispred škole.



PROSLAVILI SMO DAN UJEDINJENIH NARODA

Delegati međunarodne debatne konferencije Harvard Model United Nations 2022. obilježili su Dan Ujedinjenih naroda. Cijeli su sat govorili i učili o UN-u i usput proslavili njihov dan.

HMUNIYMUN

Prva privatna gimnazija dugi niz godina sudjeluje na Model United Nations debatnim konferencijama, zahvaljujući čemu naši odabrani učenici steknu neprocjenjivo iskustvo i vrlo vrijedan certifikat. Već 12 godina za redom pozvani smo i sudjelovali smo na glasovitoj

debatnoj konferenciji Harvard Model United Nations u Bostonu kao jedina škola iz Hrvatske, a ove smo godine prvi put nastupili i na Yale Model United Nations konferenciji, također kao jedina škola iz Hrvatske.

Delegati se uče debatiranju i pravilima diplomacije kako bi riješili složene društvene izazove današnjice ili iz prošlosti. Uživljavaju se u uloge zastupnika Ujedinjenih naroda te istražuju na koji način funkcionira globalna politika. Osim važnog iskustva debatiranja, vjerujemo da će učenicima upravo ovo iskustvo biti od velike pomoći u oblikovanju budućih ciljeva i ambicija, kako u profesionalnom, tako i u privatnom životu.





ADRENALINSKI IZLET U LICI

Umjesto Nastave na putu, kojom tradicionalno "otvaramo" sezonu putovanja u Prvoj privatnoj gimnaziji, ove smo godine odlučili provesti dan u Lici, na izletu u prirodi.

Posjetili smo Memorijalni centar "Nikola Tesla" u njegovom rodnom mjestu Smiljanu te okušali svoju hrabrost i spretnost u adrenalinskom parku Rizvan City. Odlično smo se proveli, podružili i boravili na svježem zraku.





PUTOVALI SMO U ISTRU

Presretni smo zbog povratka putovanjima, koja su nam jako nedostajala! Jedno od glavnih obilježja naše škole upravo su putovanja. Tijekom godine organiziramo nastavu na putu, terensku nastavu te fakultativna putovanja, dok treći razred na kraju školske godine ide na maturalno putovanje.

Ovog smo proljeća proveli predivan sunčani vikend u Istri! Bili smo u pitoresknom Svetivinčenatu, u posjetu Kaštelu Morosini Grimani. Istražili smo sve kutke kaštela uz edukativno-zabavni program (Escape castel, lov na blago i Grimanijev kviz znanja). Svoje smo putovanje nastavili u Puli, gdje smo u pratnji vodiča posjetili amfiteatar, Dvojna vrata, Slavoluk Sergijevaca, Rimski forum i Augustov hram.

Nakon večere i noćenja u Puli (i sjajnog diska) svoj smo put nastavili posjetom Aleji glagoljaša, najvažnijem spomeniku glagoljaštvu smještenoj na putu između Roča i Huma. Nakon razgledavanja najmanjeg grada na svijetu, nažalost, zaputili smo se kući. Već se sada radujemo budućim prilikama za druženje i nove pustolovine!





IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI U PPG-U



Osim redovne nastave, učenicima Prve privatne gimnazije na raspolaganju su i mnogobrojne **izvannastavne aktivnosti**. Svaki učenik odabire jednu obveznu izvannastavnu aktivnost koja se

tijekom ove školske godine održava prije ili nakon redovne nastave. S obzirom na to da nam je stalo poticati i njegovati učeničke interese, na raspolaganju su im mnogobrojne izvannastavne aktivnosti u PPG-u.

Volimo slušati i prijedloge učenika, stoga svake godine uvodimo neke novitete. Naše najnovije grupe uključuju medijaciju, digitalni marketing, humanitarnu grupu, likovnu grupu i mnoge druge.





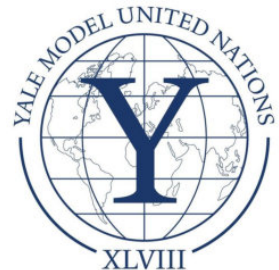
DEBATIRALI SMO NA SVEUČILIŠTU YALE

Nastavljajući dugogodišnju tradiciju sudjelovanja na debatnim Model United Nations konferencijama na Sveučilištu Harvard, ove smo si godine zadali novi izazov i prijavili se na **Yale Model United Nations** konferenciju. Posebno nas veseli što smo primljeni u žestokoj konkurenciji jer je uz Harvard Model United Nations ovaj na Yaleu jedan od najpoznatijih u SAD-u. Jedina smo škola iz Hrvatske na ovoj konferenciji te jedna od samo pet gimnazija iz cijele Europe.

Riječ je o četverodnevnoj simulaciji rada Ujedinjenih naroda za više od 2000 srednjoškolaca iz 40-ak zemalja diljem svijeta. Delegati se uče debatiranju i pravilima diplomacije kako bi riješili složene društvene izazove i politička pitanja. Uživljavaju

se u uloge zastupnika UN-a te istražuju na koji način funkcionira globalna politika. Debatirajući o temama kao što su međunarodna i nacionalna sigurnost, politički i ekonomski razvoj, ljudska prava, održivost i sl., delegati uče o međunarodnim pregovorima, diplomaciji, kako nastaju kompromisi, razvijaju svoje debatne vještine, vokabular te kritičko mišljenje.

Naši su se delegati mjesecima marljivo pripremali s mentoricama prof. Majom Breitenfeld, prof. Dorom Ceceljom i prof. Leom Hlad, učeći o radu Ujedinjenih naroda, prateći aktualne političke i kulturne medijske sadržaje, ali i proučavajući povijesne krize i teme prijepora među zemljama. Na konferenciji naši su zastupnici predstavljali Peru: Roko je



debatirao kao zastupnik Odbora za razoružanje i sigurnost, Norma je predstavljala Ekonomski i finansijski odbor, Katarina je bila Visoki povjerenik za izbjeglice, Nora je zastupala Agenciju za pomoć palestinskim izbjeglicama na Bliskom istoku, Mia je debatirala u ime Administrativnog i budžetnog odbora, Lucia je predstavljala Društveni, humanitarni i kulturni odbor, a Regina je zastupala UN-ov program za okoliš.

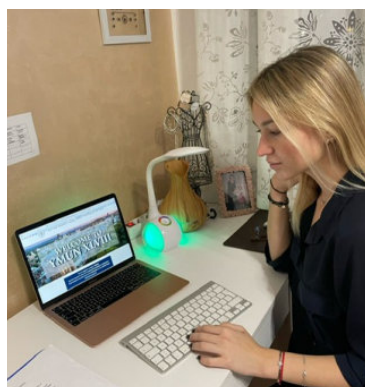
Prva privatna gimnazija dugi niz godina sudjeluje na Model United Nations debatnim konferencijama, zahvaljujući čemu naši odabrani učenici steknu neprocjenjivo iskustvo i vrlo vrijedan certifikat.

Do sada smo 12 godina za redom nastupali na Harvard Model United Nations, no zbog epidemiološki izazovne situacije ove smo si godine zadali novi izazov i odlučili sudjelovati na *online* simulaciji debate Sveučilišta Yale.

Konstruktivne i argumentirane rasprave s vršnjacima, teške odluke, pregovaranja, kompromisi, ali i velik osjećaj zajedništva i postignuća približavaju nam svijet diplomacije i aktualnih zbivanja te naglašavaju značaj kritičkog mišljenja među mladima. Upravo je ono jedan od kamena temeljca Prve privatne gimnazije koji s ponosom njeujemo među našim učenicima.

Osim što su pokazali svoje talente i vještine na konferenciji Yale Model United Nations, naši su učenici ujedno dobili priliku sklopiti vrijedna poznanstva s delegatima iz cijelog svijeta te upoznati stotinjak studenata sa Sveučilišta Yale. Vjerujemo da će im upravo ovo iskustvo biti od velike pomoći u oblikovanju budućih ciljeva i ambicija, kako u profesionalnom, tako i u privatnom životu.

Sigurni smo da će i sljedeća YMUN konferencija biti puna novih izazovnih i zanimljivih tema, a ovogodišnje iskustvo dugo će nam ostati u sjećanju.



PRIPREME ZA CERTIFIKATE SVEUČILIŠTA CAMBRIDGE

Posvećenost učenju stranih jezika jedna je od prednosti školovanja u Prvoj privatnoj gimnaziji, jednako kao i prilike koje nudimo našim učenicima za daljnje usavršavanje. Certifikati koje stječu polaganjem ispita za koje se pripremaju u školi međunarodno su priznati i cijenjeni. Naime, Prva privatna gimnazija godinama je službeno priznata kao **pripremi centar za ESOL ispite Sveučilišta Cambridge**. Učenike pripremamo za polaganje ispita B2 First, C1 Advanced i C2 Proficiency u okviru ESOL ispita Sveučilišta Cambridge te IELTS ispita (International English Language Testing System) – najpopularniji ispit iz engleskog jezika na svijetu koji vam može pomoći da živite, studirate i radite širom svijeta. Pripreme vode prof. Maja Breitenfeld, prof. Dora Cecelja i prof. Ines Popijač.

Čestitamo našim učenicima koji su u ožujku uspješno položili međunarodno priznati ispit iz poznavanja engleskog jezika B2 First Sveučilišta Cambridge. Riječ je o velikom dokazu o njihovu znanju i predanosti. Također želimo sreću učenicima koji će u svibnju polagati ispit za ovaj vrijedni certifikat. Sigurni smo da će rasturiti!

PRIPREME ZA GOETHE CERTIFIKATE IZ NJEMAČKOG JEZIKA

U PPG-u također pripremamo učenike za polaganje ispita Goethe-Zertifikat B1, B2 i C1 iz poznavanja njemačkog jezika. Riječ je o ispitima koje provodi Goethe-Institut, kulturna ustanova Savezne Republike Njemačke koja djeluje diljem svijeta s ciljem promicanja i



potpomaganja učenja te podučavanja njemačkog jezika.

Čestitamo našim učenicima koji su položili ispite za ove certifikate i želimo puno sreće onima koji će uskoro izaći na ispit! Pripreme vode profesorice Antonija Nušinović i Željka Kurečić.





PRIKUPLJALI SMO DONACIJE ZA BESKUĆNIKE, ŠTIĆENIKE PUČKE KUHINJE

Naša vrijedna humanitarna grupa pokrenula je još jednu akciju prikupljanja donacija u studenome 2021. godine – ovog puta za beskućnike – štitićenike Caritativne pučke kuhinje Družbe sestara milosrdnica sv. Vinka Paulskoga. Među donacijama našle su se namirnice duljeg roka trajanja, kao što su riža, tjestenina, brašno, šećer, ulje, ocat, pašteta, sol, Vegeta, rajčica u tubi, grah u rinfuzi, vakumirane kobasice za kuhanje, vakumirana slanina, kiseli kupus i repa, kekse, vakumirani sir, vakumirane salame itd. Od higijenskih potrepština prikupljali smo ono najosnovnije: deterdžent za rublje i posuđe, sapun, šampon, ulošci, WC papir, vlažne maramice, dezodorans i sl.

S ponosom možemo reći da je prikupljeno toliko donacija da ih humanitarci nisu mogli sami odnijeti u pučku kuhinju, nego su upomoć pozvali i druge učenike.

RAZVESELILI SMO MALIŠANE OŠ GLINA BOŽIĆNIM DAROVIMA

Humanitarna grupa Prve privatne gimnazije 2021. godinu završila akcijom darivanja mališana iz Osnovne škole Gline (područna škola Maja).

Svaki je razred odlučio razveseliti troje učenika, za koje su pripremili prigodne poklone iskrojene baš po njihovim željama. Potrudili su se i sve darove lijepo zamotali te su sami izradili čestitke. Jako smo ponosni na naše učenike (i njihove roditelje) jer smo prikupili znatno više darova od onih koji su se našli na popisu želja.

Predstavnici humanitarne grupe su s prof. Elmom Kerić i prof. Marijem Božurićem poklone predali učenicima iz Gline u dirljivom susretu. Mališani su se pokazali pravim domaćinima jer su za PPG-ovce pripremili božićnu predstavu u znak zahvale i dobrodošlice. Drago nam je da smo ih uspjeli razveseliti i pokloniti nešto od srca.

PRIKUPLJAMO DONACIJE ZA
PUČKU KUHINJU DRUŽBE SESTARA
MILOSRDNICA SV. VINKA PAULSKOGA

HUMANITARCI
PPG-A



Na prijedlog prof. Zorana Maljevca došli smo do jedne četveročlane obitelji iz Gline čiji je dom u potpunosti uništen te trenutno borave u kontejneru.

Hvala svim učenicima i njihovim roditeljima te nastavnicima na novčanim donacijama za ovu obitelj. Prilikom posjeta obitelji donijeli smo i školsku donaciju namirnica dužeg roka trajanja te higijenskih potrepština.



ZIMSKA AKCIJA ZA BESKUĆNIKE

Humanitarna grupa PPG-a nastavila je dugogodišnju suradnju prikupljanja donacija za beskućnike – štíćenike Caritativne pučke kuhinje Družbe sestara milosrdnica sv. Vinka Paulskog.

Sigurni smo da se sjećate našeg božićnog humanitarnog događanja, kada su roditelji i učenici pripremili božićne kolače. Njih su prodavali unutar svakog razreda i tako prikupili novac koji su zatim humanitarci iskoristili za kupnju donjeg rublja za beskućnike.



PPG ZA UKRAJINSKE OBITELJI

Humanitarna grupa PPG-a organizirala je novu humanitarnu akciju - za pomoć Ukrajinacima.

Učenici svih razreda prikupili su novčane donacije te prema uputama Crvenog križa kupili potrebne namirnice, higijenske potrepštine ili stvari za djecu. Organiziranim prijevozom predstavnici humanitarne grupe, predvođeni profesoricom Elmom Kerić, odvezli su donacije do Crvenog križa.

Za par tjedana skupit ćemo potrebne stvari za određene ukrajinske obitelji, a sljedeći korak bit će kupnja hrane za njihove kućne ljubimce. Još jednom bismo vam se htjeli zahvaliti od srca što podupirete naše humanitarne akcije te pomažete potrebitima.



*Hvala vam na
donacijama!*

PPG ZA UPSHIFT

Imamo zeleno rješenje za Zagreb

ODRŽIVI RAZVOJ

PPG-OVCI OSVOJILI PRVU NAGRADU RADIONICE „UPSHIFT“

Naši učenici imaju zeleno rješenje za bolji i energetski učinkovitiji život u Zagrebu! Roko, Kiara, Diego i Luna iz 2. b razreda prijavili su se na radionicu UPSHIFT, koja objedinjuje poduzetnički i timski duh, inovativnost i praktična znanja za rješavanje izazova s kojima se mladi susreću u svojoj lokalnoj zajednici.

Trodnevna radionica pod pokroviteljstvom E.ON Hrvatska, u organizaciji programa ZABUM – Za budućnost kojeg je pokrenuo Ured UNICEF-a za Hrvatsku, održala se online. PPG-ovski zeleni tim osmislio je svoje rješenje za gorući ekološki problem u našem gradu. Roko, Kiara, Diego i Luna iz 2. b razreda osmislili su ideju prvog pop-up parka s vertikalnim vrtom u centru Zagreba te razvili projekt s mentorom na online radionici. Upravo je njihovo rješenje proglašeno najboljim te su osvojili financijsku potporu od 7.500, kn! Čestitamo im na inovativnosti!

"Stranci, a i mi koji živimo u Zagrebu,

naš grad najčešće opisujemo jednom riječju – ugodan. I doista, Zagreb je ugodan grad za život po mjeri čovjeka. Nažalost, Zagreb je i grad u kojem do sada nije zaživjela vizija zelenog i održivog grada. Štoviše, Zagreb nosi i neke titule koje bi, kao osobe koje su se u njemu rodile, u njemu žive i u njemu planiraju svoju budućnost, rado izbrisali. Posljednjih dana Zagreb je jedan od najzagađenijih gradova na svijetu, a prije nekoliko godina je zauzeo i posljednje mjesto od 28 glavnih gradova Europske unije po odvajanju i recikliranju otpada. Također je visoko na ljestvici svjetskih gradova i po svjetlosnom zagađenju. Puno je mogućnosti i izazova pred Zagrebom, a mi bismo se u svom projektu voljeli posvetiti onome što će naglasiti najveću prednost Zagreba, i dati ideje

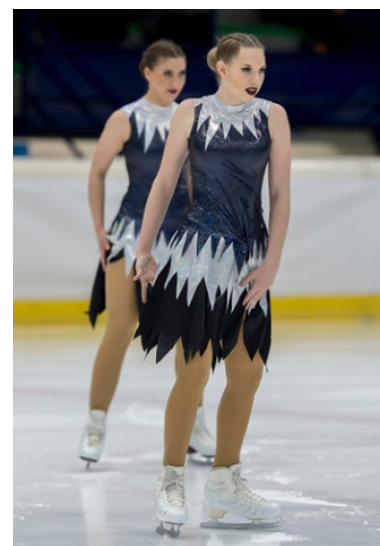
kako ga učiniti još ugodnijim i zelenijim!", tvrde naši učenici 2. b razreda.

Njihova vizija iziskuje ozbiljno, plansko i dugoročno djelovanje, a kako bi pokazali da i male promjene mogu imati veliki značaj, njihov cilj je napraviti prvi pop-up park(ić) u Zagrebu s vertikalnim vrtom.

Pop-up parkići zabavan su i praktičan način za povećanje zelenih površina i zajedničkog prostora u gradu. Riječ je o konceptu koji pretvara parkirna mjesta uz rubnik u male javne parkove u kojima ljudi mogu sjediti, opuštati se i uživati u zelenilu. Može biti riječ o malo većoj površini ili tek posebno oblikovanoj klupici s prostorom za razmjenu sadnica i biljaka.

Veselimo se realizaciji njihove hvale vrijedne ideje!

UPOZNAJTE (BIVŠE) PPG-OVCE



UČENICI SPORTAŠI

S ponosom i veseljem pratimo sve uspjehe PPG-ovaca, pa tako i njihove sportske aktivnosti. Odlučili smo predstaviti vam neke od naših kolega učenika i njihove talente "izvan učionice". Na školskim mrežnim stranicama, u rubrici **Učenici sportaši**, možete pročitati kratke razgovore s našim sportašima, u kojima predstavljaju sebe i svoje klubove, objašnjavaju kako su počeli trenirati te što ih veže za sport kojim se bave.



RAZGOVORI S BIVŠIM UČENICIMA

S posebnim ponosom također pratimo profesionalni put naših bivših učenika. Profesori ih se rado sjećaju i još više im se vesele kada navrate u školu i popričaju s njima. Bivši PPG-ovci sada su uspješni mladi ljudi. Među njima su stomatolozi, liječnici, arhitekti, inženjeri, glumci, menadžeri, znanstvenici, dizajneri, sveučilišni i srednjoškolski profesori... Upoznajte ih u rubrici na našim mrežnim stranicama: **Razgovori s bivšim učenicima**. Sigurni smo da ćete prepoznati koje poznato lice.



Jelena Tomić Krželj
Jelena Tomić Krželj naša je draga bivša učenica koja je uvijek bila vesela, puna interesa i hobija. Njen talent za prirodne predmete rezultirao je studiranjem na Prehrambeno-biotehnoškome fakultetu u Zagrebu, gdje je diplomirala nutricionizam.



Vernesa Smolčić
Naša bivša učenica, mlada i uspješna znanstvenica, često se u proteklih godinu dana spominjala u vijestima. Izuzetno ponosni što je maturirala u prvoj generaciji Prve privatne gimnazije, predstavljamo je na početku niza članaka koji



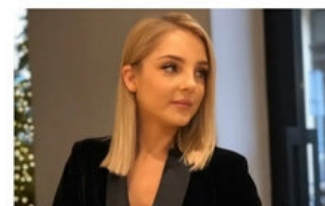
Jelena Perčin
Naša draga bivša učenica, a danas uspješna kazališna i filmska glumica Jelena Perčin, od prvog dana u školi pokazivala je velik interes za glumu i umjetnost. Ubrzo je postala najistaknutija članica naše dramske grupe i



Edita Krmpotić
Naše drage učenice Edite rado se sjećamo kao marljive, vrijedne i odlučne osobe. Uvijek je znala organizirati kolege iz razreda, a najviše su joj odgovarali prirodni predmeti. Nije ni čudo da je upravo u



Astrid Čada
Među mnogim PPG-ovskim tradicijama i karakteristikama je naš list PPG Times. Upravo je Astrid zapečatila njegovo ime kada je spremno preuzela ulogu glavne urednice. Druge Astrid se rado sjećamo kao kreativne, poduzetne, vesele, vckrave



Sara Šantek
Naša draga bivša učenica Sara Šantek u školi je uvijek bila pokretač humanitarnih aktivnosti, rado se uključivala u organizaciju i provođenje raznih školskih projekata i društvenog i prirodoslovnog područja, sudjelovala u Dramskoj družini i

Tekst: Helena Braovac, 2. a

NE TREBA SAMO GANJATI PETICE IZ ŠKOLSKIH PREDMETA NEGO I IZ ŽIVOTNIH

Kako ostvariti pozitivan odnos prema sebi i bližnjima, kako postati sretan i zadržati tu sreću, kako zaobići teret koji sa sobom nose društvene mreže, kako prigriliti lijepe male životne radosti i naučiti se opustiti otkrio nam je glasoviti domaći sociolog i autor

BRUNO
ŠIMLEŠA

Sociolog i autor deset knjiga (izdanih u 20 godina) iz područja popularne psihologije i duhovnosti, kolumnist, televizijski voditelj i predavač uz kojega povezujemo teme kao što su ostvarenje sreće, međuljudski odnosi, roditeljstvo, ljubav i zdravlje.... Nema kratkog načina za predstavljanje Brune Šimleše.

Njegova najnovija knjiga „(P)ostati zdrav“ namijenjena je i zdravima i onima koji su se susreli sa zdravstvenim problemima, a može im pomoći shvatiti kako svojim odnosom prema sebi i životu mogu poboljšati zdravlje. Važan dio knjige čine i savjeti svima koji žele pomoći svojim voljenima u borbi za zdravlje, stoga smo iskoristili priliku i s ovim poznatim sociologom razgovarali o temi koja se proteže našim školskim

časopisom – opuštanju.

Sputava li Vas gust raspored ili ipak pronalazite vremena za opuštanje? Možete li podijeliti s nama neki Vama drag način opuštanja?

Imam dosta vremena za sebe i svoje strasti. Jedan dio onoga što radim je javan pa ljudi imaju dojam da sam stalno negdje, ali imam mnogo više slobodnog vremena od prosječne odrasle osobe. Radim za sebe pa si sam određujem raspored, nula sekundi trošim na uzaludne radnje npr., razmišljanje zašto se nekome ne sviđam i kako dobiti njihovu naklonost ili na odnose u kojima nema prostora za mene. Zato imam dovoljno vremena.

Najviše volim biti u prirodi i s prirodnim ljudima. Koji su svoji,

zadovoljni u svojoj koži, imaju zdravo srce i um...

Kako ste se opušitali dok ste bili tinejdžer i od čega ste se opušitali? Što Vam je najčešće zadavalo glavobolju?

Iskreno, najviše glavobolje mi je zadavala obiteljska situacija jer nisam bio u najboljim odnosima sa svojim. Oni su dobri ljudi, ali nismo govorili istim jezikom pa sam stalno imao dojam da nisam dovoljno dobar, da žele da sam drugačiji. Tako da sam velik dio djetinjstva proveo šebući se Novim Zagrebom, razmišljajući, čitajući... Ali eto, izgleda da se isplatilo to razmišljanje :)

Dosta sam vremena bio sam jer sam mnogima bio intenzivan, zanimala me je filozofija, Nietzschea sam počeo čitati u trećem razredu srednje, a to nekako drugima nije bilo napeto.

U današnje vrijeme gotovo se svaki tinejdžer voli opustiti "skrolajući" po Instagramu te se

tako ponekad preopteretiti nepotrebnim i negativnim informacijama. Većina nas jest svjesno kako društvene mreže mogu loše utjecati na nas, no s druge strane, ako nismo na društvenim mrežama, osjećamo se kao da smo izolirani od onoga što se događa u našem društvu u kojem ćemo zbog toga biti i teže prihvaćeni. Kako se opustiti od tog tipa pritiska?

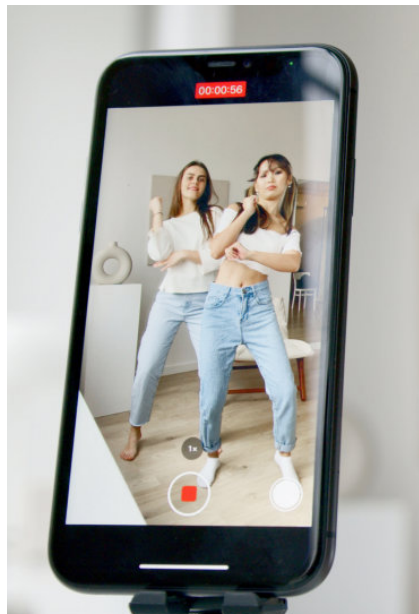
Ne treba sotonizirati društvene mreže. One su onakve kako ih koristimo i FOMO je ozbiljan problem. Isto kao što je eksternalizacija osjećaja vlastite vrijednosti pa mislimo da vrijedimo ovisno o tome koliko smo lajkani. Ma važno je koliko lajkamo sebe, a ne koliko je srčeka pokupio naš *post* koji ne mora biti odraz nas samih.

Uglavnom, ključno je živjeti tako da stvaramo *content* za svoje srce i um, a ne za svoj Instagram ili TikTok. Kada smo na koncertu, budimo na koncertu, a ne da razmišljamo kako opaliti najbolji *selfie*. Nije problem ako opalimo i *selfie* i ponekad to podijelimo. Problem je ako ne uživamo u koncertu ako nismo opalili dobar *selfie* i svima drugima rekli kako nam je dobro.

Društvene mreže sigurno su promijenile našu društvenost, kako doživljavamo sebe i druge, kako se družimo, ali primarna pozornica života i dalje treba biti *face-to-face* interakcija.

Neprihvatanje naravno nije samo virtualno, ono postoji i u našim obiteljima, na treninzima, u razredu. Kako opustiti *mindsetove* onih koji ne znaju prihvatiti, ali i onih koji se možda ponekad osjećaju neprihvaćeno?

Ne možemo mijenjati druge. I ne trebamo. Svi mi želimo biti prihvaćeni, to je jedna od temeljnih ljudskih potreba. Ali mislim da griješimo kada mislimo da nas svi trebaju prihvatiti ili kada stalno



tražimo prihvaćanje od onih koji su pokazali da to ne znaju i ne mogu.

Bitno je pronaći svoje "pleme". Svoje ljude. Osobe s kojima se osjećaš dobro, dijeliš neke aktivnosti, životne vrijednosti, ono što ti se sviđa... Kada imamo svoje pleme, nećemo imati toliku potrebu da se svidimo svima i svakome i da nas svi i svatko prihvati takve kakve jesmo. Potvrdu sebe dobivat ćemo od svog plemena.

Dakako, moramo se osvrnuti i na ono što ponajviše muči svakog srednjoškolca, a to je državna matura i osjećaj da moramo biti uspješni u svakom trenu, imati sve petice iz svih predmeta. Jeste li se i Vi u životu susreli s time i što biste poručili mladima, kako mogu obojati tu sivu perspektivu obrazovanja?

Znam da je to veliki stres. I za učenike i za roditelje, a i za profesore. I razumijem da su ocjene važne zbog upisa na faks, ali realno, ocjene u srednjoj školi nisu presudne za životni uspjeh. Presudna je emocionalna inteligencija, upornost, imanje neke svoje vizije i onda tvrdoglavo ostvarivanje te vizije, razumna samokritičnost... To je ono što donosi životni uspjeh. Ne treba

Presudna je emocionalna inteligencija, upornost, imanje neke svoje vizije i onda tvrdoglavo ostvarivanje te vizije, razumna samokritičnost... To je ono što donosi životni uspjeh. Ne treba samo ganjati petice iz školskih predmeta, nego i iz životnih.

samo ganjati petice iz školskih predmeta, nego i iz životnih.

Konačno, i iz ovih naših pitanja primijetili smo da svatko od nas lako prihvati onu negativnu stranu, dok preko pozitivne samo olako prijeđemo. Kako prerezati negativne vrpce i prigrbliti one lijepe male životne radosti? Postoje li metode pomoću kojih možemo vježbati? Postoji li neka knjiga koja Vam je u tom smislu bila inspirativna?

O tome dosta pišem u svojim knjigama i to je temelj pozitivne psihologije. Da ono dobro u nama ne uzimamo zdravo za gotovo dok se onime što nam se ne sviđa stalno bavimo. To ne funkcionira. Naravno, nije u redu ni misliti samo o onome pozitivnome, a zanemarivati negativno.

Cilj je razmišljati realno, ali krenuti od pozitivnog. Dakle, kada razmišljamo o sebi, nekom prijateljstvu ili dečku ili curi, svome tijelu, bilo čemu... Treba krenuti od onoga što nam se sviđa u nama, tom prijateljstvu, nekom ljubavnom odnosu, u vezi našeg tijela... I tek onda, kada smo upili dio onoga što nam se istinski sviđa, krenimo na rješavanje onog što nam se ne sviđa u nama ili oko nas. Tada ćemo imati više snage i energije, pa i mudrosti da nađemo rješenje!



BRINEM, DAKLE JESAM

Tekst: Bruno Bencarić, mag. psych.

Kako uvijek razmišljati pozitivno?

Pitam se jeste li ikada bili u situaciji da niste mogli zaspati zbog brige o nečemu što se još nije dogodilo, a vjerojatno se i neće dogoditi. Jeste li razmišljali o nečem sramotnom što vam se davno dogodilo i na što su već svi zaboravili - osim vas?

Ovaj nalet energije, vrućine, kratkoće daha i ubranog rada srca osjećaj je anksioznosti. Anksioznost je prirodna pojava kod svih ljudi, a ono što je karakterizira jest fokus na **potencijalne buduće prijetnje**. Drugim riječima, to je „**ugrađeni alarm**“ koji nas tjera da razmišljamo o stvarima koje mogu poći po zlu kako bismo bili spremni na njih.

U prošlosti je ovo našim precima omogućavalo da budu na oprezu prilikom lova (kada smo okruženi divljim zvijerima, korisno je biti na oprezu). Iako je ovaj mehanizam koristan u specifičnim situacijama, više ne živimo u razdoblju velikih predatora, a opasnosti s kojima se

susrećemo u modernom dobu, nasreću, najčešće nisu pitanje života i smrti.

Kako smo tigrove i borbu za preživljavanjem zamijenili suvremenijim izazovima (škola/studij/posao), ovaj „ugrađeni alarm“ pomalo je zastario i često se javlja i kad ne postoji stvarna prijetnja. No, sada se javlja drugi problem - što kada anksioznost prestane imati korisnu ulogu i zapravo postane **izvor problema**?

Briga o stvarima koje (ne) možemo kontrolirati

„[Ne brinite o budućnosti. Ili brinite, ali znajte da je briga jednako učinkovita kao pokušaj rješavanje matematičke jednadžbe žvakanjem žvakaće gume.](#)“

Ponekad se dogodi da ljudi **brigu** zamijene **rješavanjem problema** i vjeruju da zapravo djeluju na ono što ih muči. Ovo je jedna od čestih pogrešaka u razmišljanju (razmisлите

koliko vam je briga o tome kako će proći prezentacija, i nervoza zbog koje se niste mogli opustiti, pomogla u održavanju iste prezentacije). U stvarnosti, neugodni osjećaji koji dolaze s brigom, iako mogu potaknuti na rješavanje problema, **najčešće rezultiraju umorom, stresom, općenitim nezadovoljstvom i onemogućuju nam uživanje u stvarima koje nas vesele**, pritom umanjujući našu energiju i snagu za stvarnim djelovanjem na izvor problema. Stoga je prvi korak procijeniti možemo li uopće djelovati na problem. Cilj je dakle djelovati na ono što možemo promijeniti ili pak **promijeniti stav prema onome što ne možemo**. Naravno, iako zvuči jednostavno, ponekad nema teže stvari nego prestati brinuti o nečemu što je izvan naše kontrole.



Stvari na koje ima smisla usmjeriti se.

Oprostite, ali vrijeme vam je isteklo

Ako većinu svog vremena provodite u brizi, pokušajte ovo svesti na **40 minuta dnevno**. Ovo će biti vaš termin kada vam je dozvoljeno brinuti se.

Tada si možete dati oduška – razmišljajte o svim mogućim i nemogućim scenarijima nekog problema, ali nakon što termin istekne, započnite s aktivnosti koja će vas zaokupiti (izlazak/sport/film/igrice). Cilj je da se idući put, kada primijetite anksiozne misli i brige, **podsjete kako imate ugovoren termin**, ali da trenutno nemate vremena za tu vrstu misli. Umjesto toga, pokušajte se zaokupiti nekom drugom aktivnosti i **podsjetiti se da ćete brinuti kada za to dođe vrijeme**.

Postepeno pokušajte ovaj termin od 40 minuta **kratiti za nekoliko minuta**.

OK, koji je plan?

OK, brige na koje ne možemo

utjecati vremenski smo ograničili u terminu, a što s onim brigama na koje **možemo utjecati?**

Prvi korak u rješavanju problema može biti **zapisivanje ponašanja** na papir. Često se događa da odgađanjem rješavanja određenog problema isti **postaje još težim** (zamislite snježnu grudu koja se kotrlja niz padinu – što se više kotrlja, to prikuplja više snijega, postaje sve veća i teže ju je zaustaviti). Iz tog je razloga rješavanje problema korisno podijeliti na manje korake kako bismo mogli **pratiti svoj napredak** i dobiti povratnu informaciju da je ono što radimo produktivno i, što je najvažnije, kako bismo ostali motivirani.

Za kraj bih htio napomenuti da je za ove tehnike i njihovo usvajanje, kao i kod drugih vještina, potrebno vremena da one postanu što efikasnije. Iz tog vas razloga potičem da se ne osjećate obeshrabreno u slučaju da odmah ne uspijete riješiti sve probleme, a kada vam dobro krene - **nagradite se!** Nemojte zaboraviti: "Malo po malo, putujemo daleko".

Primjer: Kako ispraviti lošu ocjenu iz kemije?

- 1.** Učiti teoriju iz kemije (prvo poglavlje) 45 minuta u ponedjeljak.
- 2.** Vježbati zadatke iz kemije 45 minuta u utorak.
- 3.** Učiti teoriju iz kemije (drugo poglavlje) 45 minuta u četvrtak.
- 4.** Ponoviti teoriju iz kemije u subotu i nedjelju (svaki dan po 40 minuta).



TAI CHIJEM DO OPUŠTANJA



Tekst: Helena Braovac, 2. a

Ovog polugodišta upoznali smo se s kineskom borilačkom vještinom zvanom Tai Chi. Nju nam je поблиže predstavio gospodin **Jasminko Miklec**, certificirani učitelj **Chen stila Taijiquana**. On je glavni organizator svih zbivanja vezanih uz Chen taijiquan u Hrvatskoj, a ujedno je osnivač i predsjednik Udruge "Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska".

Tai Chi osnovao je Cheng San Fengu. Prema legendi, Cheng jednog je dana šetao šumama i ugledao kako se bore zmija i ždral. Bio je zadivljen kako se zmija branila protiv većeg i snažnijeg ždrala. Te noći Cheng je usnuo Taijiquan. Taijiquan znači „vrhunsko umijeće borbe/boksa“. Riječ vrhunsko odnosi se na okvir vremenskog polja unutar kojeg se realizira Yin i Yang. Tai Chi, kao metoda, poseban je proces vođen univerzalnim zakonima. Radi se o kruženju i preobrazbi energije unutar tijela i po tijelu. Vježbanjem preobražavamo trenutno opće stanje duha. Povezujemo sve dijelove tijela i fokusiramo se u sadašnjosti bez primisli o jučer ili sutra.

„Na razini DNK povezuju se strujanja obavijesti života. Forme kao što su Lohan Kung i Sil Lohan vjeruju u sve ono što je prirodno – dakle, sklad svega što miruje i svega što je u pokretu. Centar se kreće, a sve ostalo slijedi bez ikakvog forsiranja“, otkrio nam je gospodin Miklec.

Zdravstvene dobrobiti vježbanja Tai Chija

Dio Taijiquana čini i upotreba oružja kao što su: mač, sablja, koplje i drugo, ali danas se više poima kao sustav za harmoniziranje protoka energije u tijelu. Tai Chi Chuan i Chi Kung pomažu u relaksaciji i reduciranju stresa, podizanju svjesnosti tijela, umnih snaga, tijela i suptilnih energija. Učitelj Chen stila Taijiquana, gospodin Miklec, pojasnio nam je da vježbanje ovih dviju vještina poboljšava cirkulaciju i regulira tlak, pomaže probavi i radu unutarnjih organa, koordiniranju pokreta, ispravljanju držanja, a uz to poboljšava naše disanje.

„Kako je jedan od glavnih ciljeva ove

vještine upravo opuštanje, postoji naziv i za to. U riječi sung sadržana je ideja opuštanja s minimalnom napetošću uz živost koja održava otvorene i centrirano poravnane zglobove. `Budite sung (opušteni). Kada vježbate formu, morate stalno biti opušteni. S vremenom će postati dio vašeg fizičkog i mentalnog stanja`, rekao je Cheng Man Ching davne 1947. godine. Taijiquan nam na kraju daje mogućnost da realiziramo ljepotu života“, zaključio je instruktor Miklec.





POEZIJA

1. B

Potok

kroz šuštavu lišće
mirne šume
golog drveća

a potok teče i žubori

mekane pahuje padaju
kroz sive grane
mirne šume
golog drveća

a potok teče i žubori

ptičice cvrkuću
cvjetovi cvjetaju
mirne šume
zelenih krošnji

a potok teče i žubori

sunce sija,
a kroz debeli hlad
mirne šume
zelenih krošnji

potok teče i žubori

- Ines Pavlović

Mokro sunce

Dok žuto sunce izlazi sa planina
Mokra trava na zemlji biva
Tada jak vjetar će puhnuti
I uspavane životinje probuditi

- Ksaver Nadaždi

Čar ljubavi

Predivno sunce
Dragi prijatelji
Neizmjerna radost
Žalosna tuga
Mirna glazba

„Što je ljubav?“ Pitam se ja.
Ljubav je kad predivno sunce sja.
Kada vidim svoje drage prijatelje
I nema više ni malo žalosne tuge.
Ljubav je možda i mirna glazba koja
Me smiri kada nisam svoja.
Nisam sigurna točno što je ljubav, ali
Znam da su mi ju svi meni dragi ljudi dali.

- Iva Haralović

Planina i poslije podne

Hodajući vrhom planine gledao sam gole
drvorede dok mi je
pod nogama šuštkalo suho lišće

Nebo bijaše preplavljeno sivim oblacima.

Svrha planina vidi se grad u podnožj Nad
gradom kiša pljušti.

Šuma je utihnula. U daljini pljusak prekida
tišinu.

- Teo Klarić

Osjećaj nostalgije

Po zelenoj travi smo hodali
Šareno lišće smo gledali
U hladnoj vodi smo se kupali
I upalu bubrega skoro dobili
Po visokom drveću smo se penjali
Mekane životinje smo mazili
I dobre lijepe vile smo u šumi tražili.

- Ela Ormuž

Nesigurna ljubav

Razgovor s njim kao putujuća rijeka,
žarko svijetlo u sumornom danu
sreću i široki osmijeh budi,
njegove blistave oči na zrakama sunca
kao modro more nad plavim nebom,
toplina u pogledu.
Ko' zna je li to ljubav koja će ishlapiti
i naći se na nekom drugom putu
ili ipak ne.
Hoće li zvuci smijeha s tobom vječno
trajati?

- Ema Jagić

Neopisiv osjećaj

Osjećaj koji osjećamo svi,
Osjećaj koji osjećamo kada nam se
netko sviđi,
Zove se ljubav i svatko je ima,
Ali ga od svoje simpatije skriva.

Bez ljubavi život je prazan,
I svatko ljubav treba,
Ne završi uvijek sretno,
Ali iskustvo je lijepo.

- Loris Anušić

Prolaznost

More tiho šušti
Nebo izgleda kao nada
Dok ljudi prolaze ljuti.

Ne bojite se ljudi moji
Proći će i ovo
Doći će i bolji dan koji
Sve će doći sasvim novo.

- Martina Lončarić

priroda

svako jutro sunčeve svijetlosti
u moju sobu dođu

zvukovi čurka čuju se u
ranu zoru

kada trava počne na svježje mirisati
čempresi udaraju po raskornoj travi
lagani znoj mi curi po glavi

- Nora Grubišić

Zima

Iz oblaka, male pahuljice su pale
Meki snijeg pod stopalima se čuje.
Iako je hladna i oštra, zima je došla

- Petra Jambrak

Šumski dan

Duga rijeka spušta se niz planinu
Mala pčela leti u daljinu
Sunce grije toplinom svojom i očarava
nas divnom bojom
Visoko drveće oblake skriva
Trava se zeleni dok ribica pliva

- Lana Mataić

Ljubav

iza ugla čujem glas
šapuće li mi to ljubav?

slatko se smije sa pogledom sjajnim
i takvim očima duboko bajnim

iza ugla čujem šapat
javlja li mi se to ljubav?

- Loris Babić

Mir

Glasna grmljavina me probudila
Žarkoga sunca nije bilo
Tmurni oblak me nadgleda
dok galeb bijeli leti iznad sivog neba
puna je boli zelena trava
kroz koju se prostire rijeka plava
atmosfera je mirna
a niti jedna duša živa

- Ana Mirdita

Kasnojesenji dan

Snažan pljusak obasipa vinograde,
polagano ispiru se boje.

Melankolični oblaci nijemo klize nebom,
zvijezde nečujno žude iščekujući da ovo
kasnojesenje prostranstvo preplave utjehom.

Sumoran vjetar savija preostalo lišće,
kiša se s tlom sjedinjuje dok sviće.

- Mei Milošević

Hodam

Do tebe hodam
Kroz velike travnjake,
Po šarenom cvijeću,
Do otvorenog mora,
Sretno hodam.
Kroz deset planina,
Po deset mora,
Samo do tebe,
Hodam.

- Šime Petrak

Priroda

Šareno cvijeće
toplo proljeće
raskošno drvo
pokošena trava ili zelena
hladno more

toplo ljeto slatko se smije
u njegovim osjećajima ljubav se krije
zelena trava raskošno se širi
i mali cvijet iz zemlje viri
hladno more odbija se u stijene
ne vidi se dno od guste pijene
visoko drveće lagano viori
i divi se novoj ljetnoj zori

- Loris Babić



Moj dom

Na satu kreativnog pisanja s profesoricom hrvatskog jezika Majom Vrkić, a potaknuti krasnim stihovima Silvija Strahimira Kranjčevića, učenice 2. b razreda pokazale su pravo pjesničko umijeće. Prenosimo vam njihove stihove.

Dok oko mene plavi tramvaji bruje,
u glavi mi pjesme Prljavaca zuje.
Dok na trgu ispred Jelačića stojim,
sljemenske tornjeve brojim.

More slavonsko
je klasje panonsko.
Dok Drava teče čuje se jeka,
a Dunav je vjerno čeka.

Val udara u stijene,
valovi se pjene.
Lignje na žaru njušim
i Cesaricu pjevušim.

U arenu malo svratim
pa se u Motovun na film vratim.
Pljukance s tartufima pojedem
dok gledam u jadranski endem.



ZAŠTO MUZEJI ZJAPU PRAZNI?

Tekst: Teo Klarić, 1. b

Muzej, prostori puni tradicije, povijesti, kulturne baštine, zapečaćeni u vremenu i prostoru, u baroknim, gotičkim, renesansnim, a i modernim građevinama. U posljednjem desetljeću muzeji su sve manje i manje posjećeni. Čini se kao da su mladi ljudi izgubili interes za posjete ovim čuvarima povijesne i kulturne baštine.

Jedan od razloga tome velika je dostupnost informacija na internetu preko kojeg danas ljudi, a posebno mladi, mogu iz udobnosti svoga doma u svega par trenutaka saznati informacije koje ih zanimaju. Danas to većinom nisu informacije vezane uz posjete galerijama i muzejima, nego je današnji interes mladih drugačiji od interesa starijih generacija. Nekada, u doba prije

interneta, odlazak u muzeje bio je dio obiteljskog "rituala" te je cijela obitelj edukativno provela svoje slobodno vrijeme. Danas tog "rituala" više nema te su se obitelji umjesto muzeja zaputile u kina i trgovačke centre.

Razgovarali smo s muzejskom pedagoginjom, profesoricom Majom Marović, koja nam je pružila uvid u stajalište muzeja o tom problemu. Posjeti muzejima nisu dio školskih kurikuluma

„Mladi ljudi nemaju naviku obilaska muzeja jer ih na to najčešće nije poticala škola. Mladi nemaju razvijenu kulturu odlaženja u muzeje. U osnovnoj školi, a posebno u srednjoj. Predmeti likovna kultura i likovna umjetnost nepravedno su marginalizirani u društvu.

Zalaganjem profesora, koji aktivno rade na organiziranju grupnih posjeta muzejima i mlade redovito dovode na izložbe i u muzeje, muzeji ostaju na životu. Mladi samoinicijativno posjećuju muzeje koji im odgovaraju što se tiče interesa i struke, no to su individualni i dosta rjeđi posjeti", smatra prof. Marović.

Odlasci u muzeje ne smatraju se "cool"

Moramo se zapitati je li odlazak u muzeje moguć uz današnji imidž mladih i interese koje imaju.

„Nudi nam se jako puno sadržaja, mnogi od njih dostupniji su i jeftiniji od muzeja. Postoje predrasude da su muzeji dosadni, uštogljeni, staromodni. Generalno, živimo u vremenu kad se odlazak u muzej ne smatra 'cool'. Tamo se ide samo kad se mora, za razliku od, recimo, kina. Mladi žive u brzom svijetu, a promatranje umjetničkih djela uz volju, iziskuje i pozornost, koncentraciju i strpljivost. Umjetnost im je strana, nedokučiva i apstraktna", tvrdi prof. Marović.

Voljeti muzej uči se od malih nogu
Od malih nogu treba raditi na tome da se kod djece stvori otvorenost prema umjetnosti i prikaže kreativnost i zanimljivost umjetničkog svijeta. Opća kultura trebala bi biti nezaobilazan dio svakodnevice. Ključ tome otvorena je i aktivna suradnja kustosa, muzejskih pedagoga i profesora. Takva suradnja može muzeje pretvoriti u mjesta gdje će se mladi okupljati sa željom otkrivanja kulturne baštine.

Potrebno je stvoriti dobro i pozitivno sjećanje za dobrobit budućih dolazaka

Kako stvoriti osjećaj prihvaćenosti i interesa prema muzeju kod djece?

„Ključno je prilikom rada s malim posjetiteljima ostvariti to da posjet muzeju bude pozitivno iskustvo, da se klinci u njemu dobro osjećaju, da požele doći ponovno. Roditelji bi trebali djecu od malena naviknuti na posjete muzejima. Kao što djecu odvođe na sportske aktivnosti ili u kina trebali bi napraviti mjesta u svojem rasporedu i za izložbe“, zaključila je prof. Marović.

Iz svega navedenog zaključujemo da je nužna međusobna suradnja između muzeja, škole i roditelja kako bi od djece stvorili redovite posjetitelje izložbi i ljubitelje umjetnosti. Jedino tako moguće je osigurati dugoročnu vezu između onih koji stvaraju i onih koji konzumiraju umjetnost.

Zamolili smo komentar učenice prvog razreda o tome zašto ne posjećuje muzeje

"Muzejski programi nisu prilagođeni mlađoj populaciji te im je stalan postav muzeja staromodan i nezanimljiv. Smatram da bi moji vršnjaci bili zainteresiraniji kada bi se muzeji malo modernizirali te kada bi se stalan postav mogao prikazati na moderniji i inovativniji način".





Tekst: Borna Ivančić 3. b

IZVJEŠTAJ S KONCERTA

8. koncert Majstorskog ciklusa u KD Vatroslava Lisinskog

U četvrtak 31. ožujka 2022. godine u 19.30 h u koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog održao se 8. koncert Majstorskog ciklusa u sezoni 2021./2022. Izvodio ga je Simfonijski orkestar Hrvatske radio televizije. Simfonijski orkestar HRT-a drugi put u ovoj sezoni predvodio je maestro Pascal Rophé. Koncert se sastojao od tri skladbe.

Prva skladba bila je "Istarska suita" čiji je skladatelj Natko Devčić. To djelo napisao je 1948. godine i njome se zapravo proslavio. U skladbi je istaknuo istarski folklor i ulogu malih intervala istarskih idioma. Skladbu započinju violine i flaute. Tempo je spor i tonovi su vrlo dugi. Ovaj stavak skladbe zove se "Predigra". Nakon nekog vremena, mijenja se jačina tona. Ton postaje jači i emocija se iz smirenosti mijenja u napetost. Pridružuje se ostatak orkestra i time ulazimo u "Poskočicu". Dominantan zvuk imaju puhački instrumenti (trube i rogovi) i time stvaraju vrlo napetu atmosferu. Dolazimo do "Uspavanke" koja svojim nazivom

vrlo dobro opisuje atmosferu. Jačina tona spušta se do minimuma, u nekim trenucima se pitate svira li uopće neki instrument. Dominiraju flaute i par violina. Naglo se diže intenzitet i ulazimo u "Finale". Tempo je brz. Ovaj dio može se usporediti s glazbom koja se u filmovima koristi tijekom neke potjere. Ovakva izvedba Simfonijskog orchestra HRT-a dobila je vrlo zasluženi gromoglasan pljesak.

Druga je skladba "Treći koncert za klavir i orkestar u E-duru, Sz 119" čiji je skladatelj Béla Bartók. Na pozornicu dolazi naša poznata pijanistica Martina Filjak. Djelo je nastalo 1945. nakon skladateljeva odlaska iz rodne Mađarske po izbijanju Drugog svjetskog rata u SAD, u sumrak njegova života okončanog bolešću, što je možda bio i razlog promjene izričaja u ovome djelu, okretanja jednostavnosti i sažetosti izraza. Prvi stavak zove se "Allegretto" i započinje ga solo klavir. Pridružuju mu se violine i viole. Tempo je umjereno brz. Dolazimo do drugog stavka "Adagio religioso".

U ovom stavku svira solo klavir. Jačina tona je minimalna i tempo je spor. Ulazimo u treći i posljednji stavak "Allegro vivace". Tempo je brz i klaviru se pridružuje ostatak orkestra.

Zadnja je skladba "Žar ptica, suita iz baleta" čiji je skladatelj Igor Stravinski. Bogata glazbena karakterizacija bajkovite radnje folklornog izvora podarila je suiti obilje orkestralnih boja, ritmike, melodike, harmonija i metarskog protoka koje dočaravaju lepršanje perja Žar ptice, svijet zlog čarobnjaka Kaščeja, ples princeza, slavlje i narodne plesove. Skladbu započinju flaute i saksofoni. Tempo iz sporog prelazi u umjereno brzi, pa u brzi. Nakon nekog vremena, flautama se pridružuju i violine. Raste napetost u atmosferi i pridružuje se truba, a kasnije i većina orkestra. Nakon toga tempo ponovo usporava, a melodiju ponovo izvode violina i flauta. Atmosfera je vrlo smirena. Na kraju tempo ubrzava. Uključuje se cijeli orkestar i završava izvedba.

Dvoranu je preplavio zvuk velikog pljeska publike koja je bila vrlo zadovoljna s izvedbom solistice, orkestra i dirigenta. Najviše me se dojmilo "Finale" iz Istarske suite jer je bilo vrlo dinamično, a ja takve skladbe volim.



KAKO SE PPG-OVCI OPUŠTAJU?

Pitali smo PPG-ovce na koji se način opuštaju nakon dugog školskog dana. Ovo su njihovi odgovori...

Mene opušta i poboljšava mi raspoloženje gledanje serija koje volim i slušanje glazbe koju volim, - Petra, 1. a

Svi mi imamo burne dane kada nam raspoloženje i nije baš na mjestu, ali kako bismo to promijenili postoje raznorazne metode... Ono što meni pomaže jest glazba - ona me jednostavno opušta i pomaže mi razbistriti misli. Pod tim također mogu navesti i ples. Njime iskazujem emocije putem pokreta, a time mi se raspoloženje automatski mijenja nabolje. - Helena, 3. b

Ja se opuštam uz laganu glazbu ili malo odspavam. Poboljšavam si raspoloženje tako da pogledam nešto što će me nasmejati. - Martin, 1. a

Kada se jako naljutim i trebam se opustiti, slušam glazbu, mijenjam misli i pucketam prstima jer mi to nekako spušta razinu stresa. Kad si samo želim poboljšati raspoloženje, gledam YouTube i slušam glazbu. - Petar, 1. a

Opuštaju me šetnja i zelena priroda. Volim poslušati i pjesmu "Skupo bi te platilo". - Roko, 2. b

Dugoratska i Petrinjska ulica. - Luna, 2. b

Slatko. Puno slatkog me opušta. - Kiara, 2. b

Glazba, hrana i spavanje. - Jolanda, 2. b

Mene opušta: knjiga, glazba, svijeće i dobar film. - Leona, 2. b

Sport, kava, hrana i spavanje, - Marta, 2. b

Mene opušta slobodno vrijeme. - Franko, 2. b

Opuštam se uz dobru knjigu ili seriju, a nakon toga šetnjom po svom kvartu slušajući glazbu. Tek nakon toga smije se ponovno raditi zadaća. - Paola 2. a

Nakon škole volim otići doma i gledati seriju s mamom ili volim otići s prijateljima u kafić. - Lucija, 2. a



Ja se nakon škole opuštam tako da dođem kući i spavam ili da odem na Gornji grad s rajom na jedan *cappuccino*. - Helena 2. a

Nakon dugog dana u školi odem doma i prvo prošetam svog psa i slušam glazbu. Navečer odem na trening i tamo se najviše opustim i zaboravim na sve probleme i stres. - Ela, 2. a

Mene opušta čitanje kriminalističkih romana poslije škole. - Ela 1. b

Najviše sam opuštena kad spavam. - Anonimno 1. a

Najviše me oraspoloži trening poslije škole. - Ivan 1. b

Mene razveseljuje, ali i opušta druženje s prijateljima. - Ines 1. b

Sretan sam kada igram *play station*. - Ivan 1. a

Najviše volim provoditi vrijeme na društvenim mrežama poslije škole i to me opušta. - Yuyao2. a

Najsretnije smo kad odemo na kavu s prijateljicama jer se na taj način najviše opuštam. - Luna i Korina, 2. b

Najsretnija sam kada idem van s prijateljima koje dugo ne vidim. - Ema, 4. b

Najviše me opušta kada idem u šetnju parkom. - Anonimno, 4. b

Moj najdraži način opuštanje je kada idem biciklirati na Sljeme. - Anonimno, 3. a

Najviše volim igrati tenis s prijateljicama. - Lana 1. a

Najpoštenija sam kada se družim s prijateljicama. - Korina 2. a

Druženje s mlađom braćom i sestrama najviše nas opušta i poboljšava nam raspoloženje. - Anja i David, 3. a

Najopušteniji sam kad gledam Netflix polije škole. - Mark 1. a

Najopušteniji smo kada slušamo glazbu na putu do škole. - Tijana, Nikolina i Marko, 3. b

Najsretniji sam kad sam s obitelji. - Anonimno, 4. a



ŠTO ME OPUŠTA? PROFESORSKI KUTAK

Najviše me opušta
druženje s ljudima, a
jako volim i šetanje po
gradu i serije i filmove
- Dominik Rajačić

Uz toliko sjajne i kreativne nastave, naši se profesori moraju dobro odmoriti i napuniti baterije kako bi bili spremni svaki novi školski dan :). Pitali smo ih kako se oni opuštaju. Neki bi vas odgovori mogli iznenaditi!

Najviše me opušta
moj pas - Željka
Kurečić

Najviše me opušta
druženje s obitelji i
putovanja s prijateljima.
Također, jako me može
razveseliti buket
pastelnih tulipana i veseli
mopsevi - Maja Trpčić

Opušta me dobar *stand
up show*, kino i kokice,
joga, glazba, knjiga
ispod bora na plaži i
vježbanje uz The
Fitness Marshall :)
- Ines Popijač

Opuštam se
pijuckanjem kavice i
gledanjem crtića - Maja
Vrkić

Najviše me opušta briga
za biljke koja uključuje
planiranje, okopavanje
zemlje, presađivanje
biljaka. Volim sjediti uz
more s dobrom knjigom i
plesati salsu - Renata
Kostanjevec

Opuštaju me čitanje i
CleanTok (Tik Tokovi u kojima
ljudi čiste i organiziraju svoje
domove). Osim što me
opuštaju, dobijem hrpu dobrih
ideja i volje i sama nešto
napraviti - Dora Cecelja

Nema mi do
druženja s obitelji i
prijateljima - Zoran
Kantolić

Svoje slobodno vrijeme najviše volim
dijeliti s drugima u obliku sportova,
putovanja i izlazaka, a kad istrošim
svoju društvenu bateriju, gledam
filmove, serije ili čitam stvari koje me
zanimaju - Bruno Bencarić

Dragi ljudi, more,
priroda i dobra
glazba - Ljiljanka
Kordić

Mene opuštaju šetnje sa
zaručnicom u prirodi,
igranje s kućnim
ljubimcima i slušanje
omiljenih bendova
(Peppersi, Nirvana)
- Zoran Maljevac



TOP 5 PPG - A

Nakon što ste pročitali sve naše načine pomoću kojih se opuštamo i ostavljamo brige iza sebe, mogli biste i poslušati koju pjesmu koja nam u tome pomaže. Donosimo naše ljestvice pjesama koje nam pomažu kod opuštanja nakon teškog školskog dana i napornih izvanškolskih aktivnosti ili koje nam dobro dođu na tulumu za poboljšanje atmosfere.

Kliknite na nazive pjesama i izvođače jer vas poveznice vode na YouTube spotove. Uživajte!

TOP 5 1. B ZA DOBRO RASPOLOŽENJE

1. [Tajči - Hajde da ludujemo](#)
2. [Daleka Obala - 14 palmi](#)
3. [ET - tek je 12 sati](#)
4. [Jura Stublić i Film - Dobre vibracije](#)
5. [Ella - Iza ponoći](#)

TOP 5 3. A ZA OPUŠTANJE

1. [Toše Proeski - Igra bez granica](#)
2. [Suarez - L'amour à la plage](#)
3. [Rodrigo Amarante - Tuyo](#)
4. [Surreal - Na minut do mora](#)
5. [Eminem ft. Dido - Stan](#)

TOP 5 2. A ZA DOBRO RASPOLOŽENJE

1. [ET - Tek je 12 sati](#)
2. [Zizi ft. Mc Seki - After na krovu](#)
3. [Prljavo Kazalište - Marina](#)
4. [Mišo Kovac - Svi pjevaju, ja ne čujem](#)
5. [Miroslav Škoro - Otvor` ženo kapiju](#)



KAKO KUĆNI LJUBIMCI UTJEČU NA NAŠE ZDRAVLJE?

Tekst: Mia Marija Melnjak, 1. a

Čovjek i kućni ljubimac par su iz snova. Osim što nam pružaju dobro društvo i privrženost, kućni ljubimci zapravo su korisni za naše zdravlje! Upravo su to dokazale mnogobrojne znanstvene studije. Donosimo vam neke od zdravstvenih dobrobiti zbog kojih je vrijedno imati najboljeg četveronožnog prijatelja ili pak prijatelja s krilima ili perajama.

Mnogi istraživači smatraju da kućni ljubimci mogu pozitivno utjecati na ublažavanje stresa, anksioznosti, simptoma depresije te poboljšati spavanje i zdravlje ukućana, ali isto tako imaju i pozitivan učinak na odgoj djece.

Bez stresa

Ako s mačkom provedete samo 15 do 30 minuta na dan, možete ublažiti simptome tjeskobe i zaboraviti na

stres. Tako barem tvrde istraživači koji su ustanovili da ljudsko tijelo prolazi kroz promjene za vrijeme druženja s ljubimcima, a to utječe na raspoloženje. Razina hormona stresa kortizola postaje niža, dok se razina hormona sreće serotonina povisuje.

Za jači imunitet

Znanstvenici su pokazali još jednu važnu zanimljivost: djeca koja od svoje najranije dobi imaju psa u kući izložena su nižem riziku od obolijevanja od različitih oblika alergija. Psi jačaju dječji imunitet i potiču tijelo da bude manje osjetljivo na alergene.

Također, stručnjaci su istaknuli da je suvremeni život postao prečist te negativno utječe na imunostni sustav djece, koji se tada ne može normalno razviti. Kućanstva sa psima okružena

su s dovoljno nečistoća koje pomažu da se dječji imunitet u potpunosti razvije i napreduje. Zbog toga istraživači savjetuju obiteljima s malom djecom da udome i psa.

Jedan od stručnjaka Nacionalnog istraživačkog centra za zdravlje u Muenchenu, Joachim Heinrich, tvrdi da su rezultati studije dokazali vezu između prisutnosti pasa u kući i manje osjetljivosti djece na pelud i druge alergene. Ta je veza bila manja u slučajevima kada su djeca povremeno dolazila u doticaj sa psima, a koji nisu živjeli s njima. Ona djeca koja su odgajana u kući u kojoj je živio pas u svojoj su krvi imala protutijela za pelud i kućnu prašinu, što uvelike pomaže u zaštiti od alergija.



Mališani koji su odrasli u kućanstvu s mačkom ili psom u manjoj su mjeri skloni alergijama, tvrde istraživači koji su svoj rad objavili u časopisu *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. I mi glasamo za druženje s ovim dlakavcima!

Krvožilno zdravlje bez premca

Vlasnici mačaka u većoj su mjeri zaštićeni od moždanog udara, tvrde istraživači koji smatraju da mačke više smiruju svoje vlasnike nego druge vrste životinja. Svoj zaključak temelje na teoriji kako se vlasnici mačaka više fokusiraju na svoje ljubimce i s njima provode veći dio dana kada su kod kuće. Tada su njihove misli posvećene mačkama, a u manjoj mjeri problemima.

Jedna je studija promatrala pacijente koji su preživjeli srčani udar te su se oporavljali u bolnici. Primijećeno je da su se brže oporavili upravo oni pacijenti koje je posjetila osoba sa psom za razliku od članova obitelji ili prijatelja koji su ih posjećivali sami.

Ptice ublažavaju simptome depresije

Kada pričamo o kućnim ljubimcima, uglavnom pomislimo na pse i mačke, međutim i ptice mogu biti sjajni ljubimci te nam pomoći sa zdravstvenim problemima. Kod starijih pacijenata koji su u razdoblju od tri mjeseca u svojoj bolničkoj sobi imali kanarinca, istraživači su primijetili da su oni u manjoj mjeri podložni depresiji u odnosu na druge pacijente starije dobi. Njih su poticali da se druže s ptičicom, razgovaraju s njom, zajedno pjevaju ili da ju miluju.

Značaj dodira

Psihološki utjecaj dodira i maženja životinja odavno je dokazan te se smatra velikom prednošću za osobe koje pate od simptoma depresije i anksioznosti. Maženje u našem mozgu otpušta oksitocin, hormon ljubavi, povezanosti i sreće, zbog kojeg se osjećamo opušteno i mirno. Stoga, slobodno provedite više

vremena sa svojim ljubimcem, četkajte ga, mazite i pazite. I njemu i vama to će puno značiti!

Tjelesnom aktivnošću protiv kroničnih bolesti

Osobe koje imaju psa više će vremena provoditi na otvorenom, u šetnji ili igri sa svojim ljubimcem. Svaki oblik tjelesne aktivnosti uvelike pomaže zaštititi naše tijelo od pretilosti, dijabetesa tipa 2, osteoporoze, pa čak i depresije.

Stručnjaci Svjetske zdravstvene organizacije preporučuju barem 10.000 koraka dnevno kako bismo zadržali svoje zdravlje i lakše se obranili od mnogih kroničnih bolesti. Naše kosti mogu ojačati zahvaljujući vježbanju, jednako kao i mišići koji ih okružuju, a provođenje vremena na otvorenom olakšava našem tijelu "upijanje" vitamina D. On omogućuje apsorpciju kalcija, tj. jačanje kostiju. Svi su na dobitku, zar ne?!

Hodanje se čini najboljom vrstom tjelesne aktivnosti, a sa psom ono je izrazito lako i praktično. Izvedite svog ljubimca u šetnju nekoliko puta na dan, trčite s njim, bacajte mu lopticu, igrajte se zajedno!

Bili oni glasni ili tihi, brzi ili spori, hodali na četiri noge ili plivali u akvariju, kućni ljubimci mogu nam pružiti puno bezuvjetne ljubavi, a to je njihov najveći dar.



SPOJI PROFESORE I KUĆNOG LJUBIMCA

Mislite da poznajete profesore PPG-a? Provjerite svoje znanje u spajalici kućnih ljubimaca!

Spojite kućne ljubimce s profesorom za kojeg mislite da je njegov vlasnik. Rješenja možete pronaći na 77. stranici.

- A) Mario Božurić
- B) Dora Cecelja
- C) Inga Froebe Naprta
- D) Zoran Kantolić
- E) Nataša Kauzlarić
- F) Željka Kurečić
- G) Eva Lokotar Vojnović
- H) Julijana Lozar
- I) Zoran Maljevac
- J) Antonija Nušinić
- K) Mirella Petković
- L) Ines Popijač
- M) Dominik Rajačić
- N) Ana Ribarić Gruber
- O) Sara Vodogaz

1. Malena



2. Bella



3. Otto



4. Roko



5. Nacho



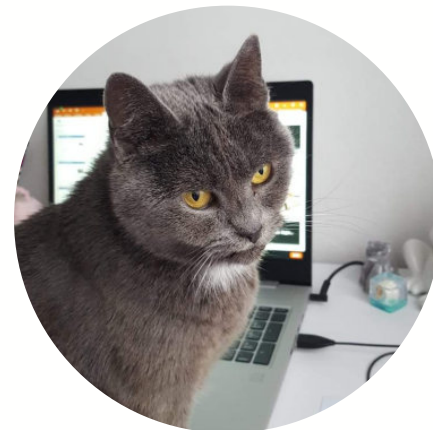
6. Fedra



7. Buba



8. Maša



9. Bleki i Kimi



10. Vinnie i Lars



11. Freya i Pandora



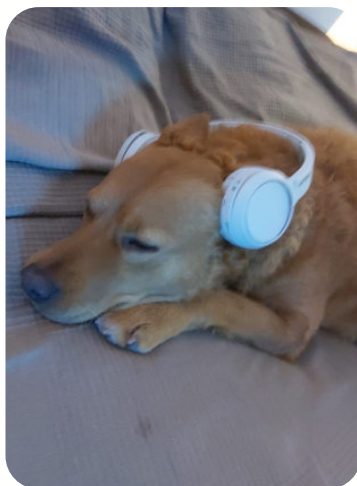
12. Jenny, Siki, Nera i Pufi



13. Špiro



15. Tara



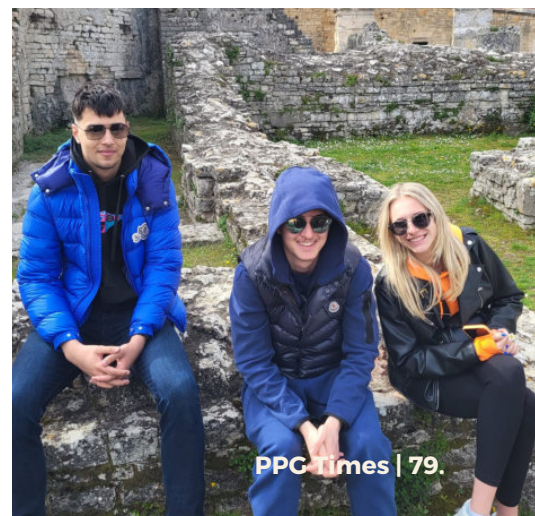
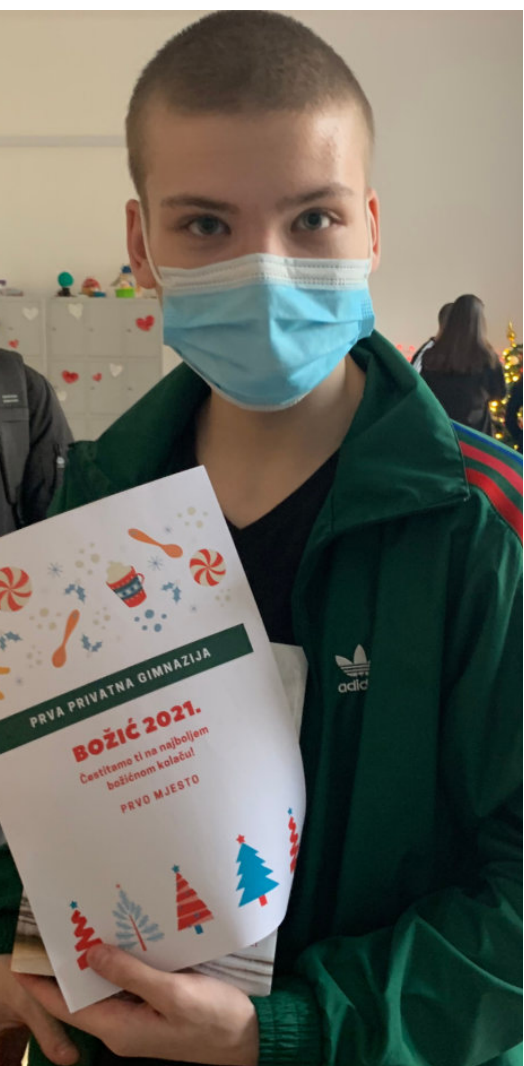
14. Viki i Mila



Rješenja spajalice
A) Mario Božurić 14.; B) Dora Cemelja 10.; C) Inga Froebe Naprta 9.; D) Zoran Kantolić 3.; E) Nataša Kauzlaric 6.; F) Željka Kurečić 2.; G) Eva Lokotar Vojnović 7.; H) Julijana Lozar 8.; I) Zoran Maljevac 1.; J) Antonija Nušinović 13.; K) Mirella Petković 4.; L) Ines Popijač 15.; M) Dominik Rajčić 5.; N) Ana Ribarić Gruber 11.; O) Sara Vodogaz 12.

FOTOKUTAK























mala škola za velika znanja



**PRVA PRIVATNA
GIMNAZIJA**

s pravom javnosti