





HH

06		10	12	22		50	54	56	60
----	--	----	----	----	--	----	----	----	----



mi, ledinci		oni, profesorji	vac ap	sredica		dobri, boljši, ledinci		horoskop		poezija		zakulisje
-------------	--	-----------------	--------	---------	--	------------------------	--	----------	--	---------	--	-----------



Po dežju vedno posije sonce

Včasih se sprašujem, zakaj se ljudje obremenjujemo z novoletnimi zaobljubami in tistim slavnim stavkom: “New year, new me.” Ne vidim razloga, zakaj je tako. Mar si nismo vseč takšni, kot smo? Mar smo res vsi po malem duševno bolni in je to razlog, da je v tej številki toliko člankov o tej temi? Pa saj smo vendar zdrava in ekošola.

Ko pogledam dijake, vidim prej srečne in optimistične ljudi kot pa jokave in pesimistične. Čeprav so to vprašanja, ki so se mi v zadnjem času večkrat podila po glavi, se mi vseeno zdi, da ni vse tako grozno, kot morda vidimo. Verjamem, da je težko imeti voljo do življenja, ko ti nad glavo visi popravni izpit iz matematike ali pa ko ne veš, kaj bi počel/a do konca življenja, roki za prijavo na fakulteto pa se približujejo z vso hitrostjo. Ampak hej, po dežju vedno posije sonce! Ne obremenjuj se preveč s stvarmi, ki čez nekaj mesecev ne bodo več pomembne. Vzemi si čas zase. Pojdi na kavo ali čaj, na glas si prepevaj svoj najljubši komad, pojdi na sprehod ali pa delaj stvari, ki si jih rad/a počel/a kot otrok. Včasih se moraš preprosto resetirati in začeti na novo. In to ni nič slabega.

Prepričana sem, da je vsak izmed nas kdaj hotel začeti na novo. In zakaj bi čakal/a na novo leto? To lahko narediš v tem trenutku. Sprosti se, zadihaj in pojdi z dvignjeno glavo naprej. Tvoj čas je napočil zdaj! Četudi ne vidiš smisla v ničemer, bo tvoj smisel kmalu prišel. Kaj pa veš, kaj prinese pomlad?

Moja želja zate je, da te v tem letu nič ne ustavi in da boš ne glede na vse TI. Bodi samosvoj/a, prekrši kakšno pravilo (v meji normalnosti seveda) in ničesar ne obžaluj. To je tvoj dan, tvoj teden, tvoj mesec in tvoje leto. Pa srečno!

Anja Vrtačnik
glavna urednica

Fedja Kovič
ilustrator



Ana Pahor

1. b

česa se bojiš

staranja, teme in spraševanja pri španščini

v katerem zgodovinskem obdobju bi živela

v kameni dobi

katere glasbene zvrsti ne preneseš

jazza

najljubši animirani film

brez premisleka LEGO Batman

kateri tuji jezik bi najraje govorila

kitajščino

citat

Today be the badass girl you were to lazy to be yesterday.



Monika Čamernik

2. a

česa se bojiš

majhnih prostorov

v katerem zgodovinskem obdobju bi živela

v prazgodovini

katere glasbene zvrsti ne preneseš

vse lahko prenesem

najljubši animirani film

Mali pišček (Chicken Little)
in Pošasti iz omare (Monsters, Inc.)

kateri tuji jezik bi najraje govorila

francoščino

citat

Riskiraš, profitiraš.



Teo Cvar

1. a

česa se bojiš

smrti

v katerem zgodovinskem obdobju bi živel

v baroku

katere glasbene zvrsti ne preneseš

vse so mi v redu, ker mi je všeč glasba

najljubši animirani film

Wall-E

kateri tuji jezik bi najraje govoril

španščino

citat

People say nothing is impossible, but I do nothing everyday.



Jaka Kambič

2. a

česa se bojiš

eseja pri slovenščini

v katerem zgodovinskem obdobju bi živel

v srednjem veku

katere glasbene zvrsti ne preneseš

mumble rapa

najljubši animirani film

Avtomobili (Cars)

kateri tuji jezik bi najraje govoril

ruščino

citat

Sometimes people just need a high five. In the face.
With a chair.



Kalina Šušteršič

3. e

česa se bojiš

tega, da bi bila cel lajf luzerka in ne bi ničesar dosegla

v katerem zgodovinskem obdobju bi živela

možnosti, da ti dostavijo hrano na dom, ki jo naročiš prek fona, ne bi zamenjala za nič, tako da v sedanjosti

katere glasbene zvrsti ne preneseš

karkoli, kar lahko slišiš na Aktualu ali Radiu 1, mainstream popa

najljubši animirani film

klasika Čudežno potovanje (Spirited Away)

kateri tuji jezik bi najraje govorila

ruščino, da bi jo lahko imela 5 v šoli

citat

In vendar se vrti.



Val Stojan

3. e

česa se bojiš

nemščine

v katerem zgodovinskem obdobju bi živel

v prazgodovini

katere glasbene zvrsti ne preneseš

techna

najljubši animirani film

Ledeno kraljestvo (Frozen)

kateri tuji jezik bi najraje govoril

paštunski

citat

Die, der, das jebe nas.



Ajda Miklavčič

4. f

česa se bojiš

pajkov

v katerem zgodovinskem obdobju bi živela

v vseh po malem

katere glasbene zvrsti ne preneseš

metala

najljubši animirani film

Kako izuriti svojega zmaja (How to train your dragon)

kateri tuji jezik bi najraje govorila

francoščino

citat

Life is too important to be taken seriously.



Rok Trtnik

4. e

česa se bojiš

profesorice Glihe

v katerem zgodovinskem obdobju bi živel

v prazgodovini, ker bi rad na lastne oči videl, v kakšnem okolju je odraščal profesor Pavliha

katere glasbene zvrsti ne preneseš

black metala

najljubši animirani film

Rango

kateri tuji jezik bi najraje govoril

francoščino

citat

Moje življenje je odprta knjiga. Ampak zelo slabo napisana, pa še umrem na koncu. - *neznani avtor*



Natalija Novak

fizika

najbolj zgrešeno darilo, ki ste ga kadar koli prejeli ali dali
dobila sem dokolenke, ki so imele na sprednji strani
motiv kokoške noge

če bi se za en dan lahko spremenili v katero koli žival, bi bili
orel

najljubši modni dodatek
očala, nosim jih vsak dan!

najboljši način plonkanja v mladosti
spomnim se primera pri filozofiji, kjer nas je kar nekaj
oddalo doma napisane eseje

citat
Live and let live.



Boris Pavliha

zgodovina

najbolj zgrešeno darilo, ki ste ga kadar koli prejeli ali dali
rože na maturantskem plesu

če bi se za en dan lahko spremenili v katero koli žival, bi bili
lev

najljubši modni dodatek
verižica

najboljši način plonkanja v mladosti
a jaz, da sem kdaj plonkal, hm hm

citat
Hiti počasi, uživaj v življenju, ne verjemi starim modrostim.

Anja Kocjančič

Loti Rajič
fotografinja



Ekskurzija v Strasbourg

Brin Tomc

Brin Tomc
fotograf



V sredo, 15. 1. 2020, zvečer smo se dijaki Gimnazije Ledina z avtobusom odpravili v Strasbourg. Skupaj nas je bilo 54 dijakov in profesorjev, poleg šestih ledincev še dijaki z gimnazij Vič, Škofja Loka in Kranj. Na poti nas je spremljala tudi Jana Arbeiter, asistentka Boštjana Udoviča, profesorja na oddelku za mednarodne odnose na Fakulteti za družbene vede.

Po celonočni vožnji smo si ogledali Evropski parlament, kjer smo se srečali z evropskim poslancem Milanom Brglezom, ki nam je predstavil delovanje Evropskega parlamenta in Evropske unije, nato pa smo prisostvovali seji Evropskega parlamenta. Po kosilu smo se sprehodili po središču Strasbourg. Naslednji dan smo obiskali še eno evropsko institucijo, in sicer Svet Evrope. To je ustanova s 47 članicami, ki se zavzema za varstvo človekovih pravic. Sledil je pogovor z namestnico slovenskega veleposlanika v Svetu Evrope, Tjašo Pečan, in pravnim svetovalcem Helmutom Hartmanom. Bila sta odprta za naša vprašanja in tako smo skozi zanimivo debato dobili še boljšo predstavbo o delovanju te evropske institucije.

Naslednji dan smo se odpravili proti domu. Na poti smo se ustavili v delovnem taborišču Dachau. Po pretresljivem ogledu smo se odpeljali proti Sloveniji. Tako se je končala izredno zanimiva ekskurzija, na kateri smo dobili priložnost, da se поблиže spoznamo z delovanjem dveh ključnih ustanov Evropske unije.

O smehu Zlatka Čordića

Tajda Tomšič

Nina Krmavnar
fotografinja



V torek, 3. decembra 2019, je v učilnici 7 potekala predstavitev knjige O smehu Zlatka Čordića v okviru projekta Beletrini trubačurji, ki ga vodi založba Beletrina. Knjigo so dijakom 1. a in 1. d predstavili reper Zlatko, pesnik in pisatelj Jurij Hudolin ter povezovalac, komik Sašo Stare. V pogovoru so povedali, kako je tako imenovani biografski esej sploh nastal. Jurij in Zlatko sta se namreč “družila na kavah” in nekoč sklenila, da bo Jurij njune pogovore snemal. Tako je dobil resnične in zanimive podatke. Oba priznavata, da je bilo knjigo lažje napisati, ker sta dobra prijatelja.

Zlatko je pripovedoval o svojem življenju, o tem, kako je začel repati, kako so nastajali njegovi albumi ter kako so vplivali na njegovo življenje. V razmislek nam je dal tudi veliko svojih pogledov na življenje.

Predstavitev je bila zabavna in zelo navdihujoča. Za konec pa še Zlatkova misel: “Lajf ti vrača to, kar daješ drugim.”

Ledinska čestitka

Tajda Tomšič

Loti Rajič

Veronika Iglič

fotografinja

Kot je že tradicionalno, smo se dijaki, profesorji in drugi delavci Gimnazije Ledina na zadnji šolski dan v letu 2019 zbrali v telovadnici, kjer smo bili priča pomembni prijateljski vezi med dijaki in profesorji. Osrednja tema Ledinske čestitke je bila prijateljstvo, idejo zanjo pa je glavna ustvarjalka prireditve, profesorica Tamara Možina Artač, dobila v seriji Prijatelji (Friends), ki je lani praznovala 25 let. Prireditev sta vodila profesorja, ki sta do začetka prireditve ostala skrivnost. To sta bila profesor matematike Rok Škufca in profesor španščine Tomaž Šmid.

Tudi letos so profesorji spisali scenarij, Dijaška skupnost Gimnazije Ledina pa je prireditev organizirala. Svoje talente so pokazali dijaki od prvega do četrtega letnika. Letos je bilo veliko novih talentiranih obrazov, na kar smo zelo ponosni. Ledinsko čestitko so začele Sokolčice, Dora Tomori je ob igranju na klavir zapela znano pesem Feeling good, Iza Izabela Jarc in Julija Golob sta peli in igrali na klavir, štiri dijakinje iz 4. a, 4. g, 1. a in 2. a so nam pripravile plesni nastop, Sara Gajšek in Jaka Kambič sta postregla s praznično Holly night, Nika Brezec nas je ob Do they know it's Christmas time pripravila na božič, poseben trenutek tako za frišne kot izkušene ledince pa je bil ples profesorjev. Med nastopi so predvajali tudi film, v katerem so dijaki in profesorji razmišljali o prijateljstvu, “reklama” za piškote domači prijatelj Lačen – drugačen in predstavitveni video DSGL 2019. Profesor informatike Žan Ternik je predstavil svoje potovanje v afriško državo Gambijo, kjer je kot prostovoljec društva Za otroke sveta septembra poučeval otroke. Proti koncu prireditve je imel govor ravnatelj Roman Vogrinc, na koncu pa so se na platnu pokazali vsi dosežki ledincev na različnih tekmovanjih.

Prireditev je bila zanimiva, prijetna in nadvse praznična. Veselimo se že naslednje čez leto dni.







Italijanka za tri mesece

Titi Habicht

Titi Habicht
fotograf

Ko sem na sredini svoje trimesečne izmenjave pisala domov, da se še ne želim vrniti, temveč bi raje ostala v Italiji vse leto, ni šlo za to, da ne bi pogrešala prijateljev ali družine, temveč preprosto za to, da se nisem želela vrniti v svojo vsakdanjo rutino.

AFS Interkultura je organizacija, ki omogoča točno to – pobeg iz rutine. Ponuja možnost trimesečne ali enoletne izmenjave v večini svetovnih držav. Tako sem v toskanskem mestu Siena preživela tri najboljše mesece svojega življenja. Tako kot ostali dijaki AFS sem živila pri družini gostiteljici, hodila v lokalno šolo in si bila dobesedno prisiljena vzpostaviti novo življenje. Verjetno bi bilo odveč izgubljati besede, za kakšen korak iz cone udobja je šlo, sploh ker sem ob prihodu brez pretiravanja poznala manj kot petdeset italijanskih besed. Na začetku seveda ni bilo enostavno, saj Italijani večinoma slabo govorijo angleško ali pa sploh ne, vendar mi je to vsaj omogočilo, da sem se naučila tekoče govoriti italijansko.

Čeprav je šlo za res kratko obdobje, sem v tem času pridobila več izkušenj kot verjetno prej v vsem življenju. Ne gre zgolj za jezik in spremljanje pouka, temveč predvsem za doživljanje druge kulture. Italijanska morda ni tako zelo drugačna od naše, vendar sem spoznala tudi druge dijake AFS z vsega sveta, ki živijo popolnoma drugače od mene. Že prej nisem nikoli živila s stereotipi, vendar šele zdaj zares vidim, kako zaprt in omejen je bil moj pogled na svet pred izmenjavo. Popolnoma neprimerljivo se je o neki kulturi, religiji ali etnični skupini učiti kot pa spoznati njihove predstavnike in se občasno prilagoditi njihovim navadam. Ko govorim o prilagajanju tujim navadam, lahko kot primer navedem urnik kosila, ki smo ga imeli na taboru za dijake, ki so bili na izmenjavi v Toskani. Nekateri med njimi so bili muslimani in tako smo imeli kosilo, namesto ob enih, osem do deset minut čez eno, ko se je molitev končala. Seveda se to nikomur ni zdel problem, gre le za to,

da na kaj podobnega niti ne pomislimo, če nikoli ne spoznamo nikogar, ki ne živi podobno kot mi. Na štiridnevnem taboru sem spoznala vse dijake na izmenjavi v toskanski regiji. Ker smo vsi stali pred enakimi izzivi in težavami, smo se res dobro ujeli in lahko rečem, da imam prijatelje z vsega sveta. Tabor je namenjen navezovanju stikov z vrstniki, s katerimi imaš veliko skupnega. Vsak ima možnost posvetovati se z odraslimi prostovoljci, če v družini ali kje drugje karkoli ni v redu, in tako začeti reševati težave.

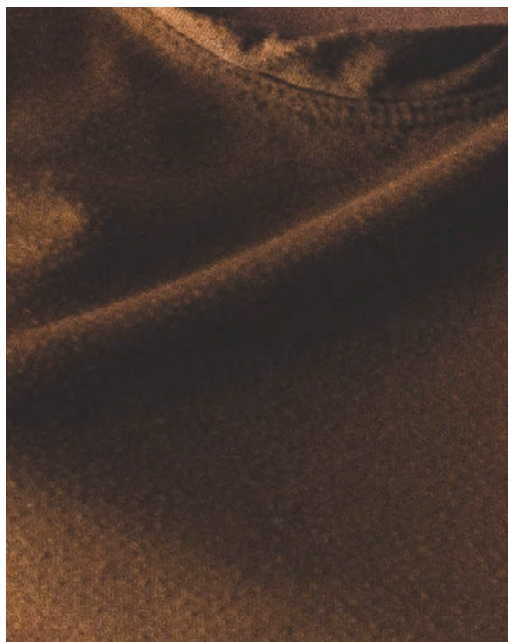
Seveda ni mogoče pričakovati, da bo izkušnja vsakega tako fantastična, kot je bila moja, in zavedam se, da sem imela res ogromno srečo. Čeprav organizacija AFS preveri vse družine gostiteljice, se vseeno lahko zgodi, da se dijak in družina gostiteljica ne ujameta in posledično je treba družino zamenjati. Nekaterim se je težko vključiti v okolje, drugi čutijo močno domotožje ali pa naletijo na kakšno drugo težavo. Vse to je normalno. Nekaterih se težave dotaknejo bolj, drugih manj, vendar jih doživimo vsi. Ne glede na to, kako odprt in družaben si, v nedomačem okolju res spoznaš, kaj pomeni biti sam. Po drugi strani pa je ravno to tisto, kar gradi osebnost in te nauči soočanja z nevšečnostmi. Zdaj se počutim precej odgovornejša in zrelejša, moja sposobnost reševanja problemov pa je neprimerljivo boljša kot prej. Za čim boljše soočanje z morebitnimi težavami je AFS Slovenija še pred odhodom na izmenjavo organizirala tabor, kjer se s pomočjo delavnic in pogovorov precej dobro pripraviš na dogodke, ki te čakajo.

Na to, da sem se na izmenjavi dobro počutila, so vplivali okolje, kultura, hrana, predvsem pa ljudje, na katere sem se navezala. Sklepanje prijateljstev z vrstniki je trajalo malo dlje, čeprav so bili vsi prijazni in potrpežljivi. Ovira je bil jezik, vendar ko sem italijansko govorila dovolj dobro, da sem razumela tudi smešne situacije in se znala nanje odzvati, je bilo bistveno lažje. Tudi po moji vrnitvi domov



sem z italijanskimi prijatelji obdržala stike. Ko govorim o svoji italijanski družini, pogosto izpustim besedo “gostiteljica”, saj so me popolnoma vzeli za svojo, za kar sem jim neizmerno hvaležna. Ko me je babica poklicala “tesoro”, torej zaklad, sem se od ganjenosti malodane zjokala, saj je to bila nekakšna neuradna potrditev, da sem njihova, sploh ker tako kliče samo svoje vnuke. Tolažim se z dejstvom, da Siena ni tako daleč in se bomo lahko pogosto obiskovali.

Na vseh, ki smo doživeli takšno izkušnjo, je izmenjava pustila močan pečat. Spoznala sem veliko ljudi, ki danes delajo kot prostovoljci v AFS, in vsi se strinjajo, da je to bil res velik mejnik v njihovem življenju. Gre za ljudi različnih starosti, od takih, ki so se domov vrnili pred kakšnim letom, do takih, ki so bili na izmenjavi pred 30 leti, a se tega še vedno z veseljem spominjajo in želijo tudi drugim omogočiti, kar so doživeli oni. Tudi sama se bom pridružila organizaciji kot prostovoljka, ko dopolnim osemnajst let. Ti trije meseci v Italiji so name pozitivno vplivali v več pogledih, od pridobljene samozavesti, znanja jezika, poznanstev do novih interesov, ki sem jih odkrila, in še milijon drugih stvari, zaradi katerih se počutim kot bistveno izboljšana in močnejša verzija sebe. Vsaka takšna izkušnja je seveda drugačna, vendar če uspem s tem člankom koga prepričati, da preizkusi kaj podobnega, je moj cilj dosežen.



Mateja Ceglar

Loti Rajič

Tim Topić

fotografa

Polona Lovšin

Fedja Kovič

Iris Kren

Lan Letnar

Timur Shestakov

Ela Manuela Erčulj

modeli

Ljudje smo družabna bitja, to trditev bi težko zanikali. Družabno vedenje lahko pojmujeemo kot interakcijo med posamezniki najpogosteje znotraj iste vrste, ki navadno koristi enemu ali več osebkom. In ker vsi vemo, kako močno evolucija favorizira koristne stvari, lahko logično sklepamo, da se tovrstna interakcija med nami ohranja predvsem zato, ker s sabo prinaša za nas pozitivne rezultate. Družabno vedenje nam na primer pomaga, da s pomočjo komunikacije delimo in prejemamo novo znanje ter veščine. Druženje igra tudi ključno vlogo pri ohranjanju našega duševnega zdravja; samo pomislite, kako grozno bi se počutili, če bi teden dni preživel brez človeškega dotika ali glasu. Vendar je od vseh pozitivnih pridobitev, ki nam jih omogoča socialna interakcija, najverjetneje najpomembnejša zmožnost povezovanja posameznikov v večje skupine. Tako se namreč tvorijo skupnosti, sestavljene iz individualcev, ki lahko že postavljene temelje znanja, idej in dosežkov še nadgradijo. Iz majhnih skupin nastajajo večje, dokler ne pridemo do civilizacij, zmožnih stvari, ki jih en samcat posameznik niti v sanjah ne bi mogel doseči.

Dozdajšnje razglabljanje torej združujem v misel, da je družabno vedenje za človeka pomembno predvsem zato, ker omogoča ustvarjanje skupnosti, te pa so človekovo ultimativno orožje v boju za preživetje. Posamezniku nudijo oporo in zaščito, hkrati pa mu omogočajo, da se hitreje razvija. Toda težava nastopi, ko se ta evolucijski mehanizem zaroti proti nam. Zgolj eden od nezaželenih stranskih produktov bi lahko bil tako imenovani konformizem – sprejemanje in upoštevanje družbenih ali skupinskih norm zaradi osebnega udobja, koristi in prilagodljivosti.

Nikar me ne razumite narobe, tudi konformizem je v mejah normale seveda koristen pojav. Še več, na nek način je celo nujno potreben, člani skupnosti smo namreč primorani sprejeti določene oblike splošnih družbenih prepričanj, saj nam tovrstna pravila pomagajo ohranjati red v družbi. Kot primer vsesplošnega sprejetja družbene norme lahko navedem osnove bontona, brez katerih bi v medsebojnem komuniciranju še mnogo hitreje prišlo do trenj, prav tako je varnost v prometu najbolj zagotovljena, če ljudje zgolj sprejmemo, da se moramo držati prometnih predpisov. V danih primerih gotovo lahko opazite vzorec, ki kaže na to, da življenje preprosto teče bolj gladko, ko vemo, kako se moramo obnašati v določenih situacijah. Toda pojavi se vprašanje: do katere stopnje smo pripravljeni slepo slediti družbenim normam, preden se jim upremo?

Sredi dvajsetega stoletja si je podobno vprašanje zastavil tudi psiholog Solomon Asch, ki je moč konformizma predstavil s pomočjo preprostega eksperimenta. Potekal j e takole: Asch je udeležencu eksperimenta povedal, da sodeluje pri preprosti raziskavi vizualne percepcije. Posedel ga je med pet ljudi (domnevne soudeležence eksperimenta, ki so bili v resnici igralci) in vsem pokazal sliko ravne črte, zraven katere so bile narisane še tri druge.





Nato je ljudi vprašal, katera izmed treh dodatnih črt se jim zdi enake dolžine kot prva. Iz skupine črt je bilo sicer precej jasno razvidno, katera izmed njih je enaka prvi, toda igralci v sobi so v nekaterih primerih namerno kolektivno izbrali napačno. Udeleženec seveda ni vedel, da so preostali ljudje v sobi svoje odgovore ustrezno priredili, zato ga je situacija zmedla in sprejeti je moral težko odločitev: bo sledil skupini ali zaupal lastnim očem.

Raziskava je pokazala, da se več kot tretjina udeležencev odloči slediti skupini, čeprav mora zato izbrati napačen odgovor. Asch in drugi raziskovalci so kasneje ugotovili tudi, da se ljudje hitreje prilagodijo skupini, če se počutijo nesposobne in so v skupini več ljudi, ki so enotnega mnenja. Poleg tega je prilagajanje še posebno izrazito, če udeleženec čuti določeno mero spoštovanja do skupine, pa tudi občutek, da so ljudje okoli udeleženca pozorni na njegov odgovor, vodi v močnejši konformizem.

Ko so ljudi, ki so svoj odgovor prilagodili, po koncu eksperimenta vprašali, zakaj so sledili skupini, je večina povedala, da se je zavedala neresničnosti svojega prirejenega odgovora, vendar se je strinjala s skupino zaradi strahu pred posmehom oziroma drugačnostjo. Preostali so trdili, da so verjeli v pravilnost odgovorov sočlanov skupine. Sklepamo lahko torej, da se ljudje navadno prilagajamo iz dveh razlogov: ker želimo, da nas skupina sprejme, ali pa zato, ker verjamemo, da je bolje informirana od nas.

Morda ste ob prebranem zgolj skomignili z rameni, češ da je tovrstno prilagajanje družbi izredno malenkostno in nepomembno. Nič takega, so pač nekoliko ponaredili svoj odgovor, pa kaj, vse, kar so naredili, je, da so izbrali enako črto kot drugi in tako pokvarili rezultate domnevne raziskave. Niso prilagajali svojih prepričanj, samo bali so se biti drugačni. In ja, navadno bi modro prikimala vašim opazanjem, toda nadaljnjo raziskovanje me je prepričalo, da vse skupaj ni tako preprosto. Življenje v skupnostih namreč ne funkcionira zgolj zaradi konformizma, temveč tudi zaradi naše pripravljenosti, da se popolnoma odpovemo nadzoru in slepo sledimo ukazom, ko ti pridejo v obliki osebe z višjo avtoriteto. Gre za precej pogost pojav, ki mu do neke mere sledimo vsi, samo pomislite, kolikokrat ste slepo sledili ukazu policista, staršev ali profesorja. Celoten koncept te ideje pa verjetno še najlepše ponazori tako imenovani Milgramov eksperiment.

Po koncu sojenja nacističnemu vojnemu zločincu Ottu Adolfu Eichmannu se je ameriški psiholog Stanley Milgram tako kot mnogi drugi ljudje vprašal, kako je bil Eichmann zmožen igrati tako pomembno vlogo pri izvedbi holokavsta. Obsojenec je namreč v svoj zagovor povedal le, da je preprosto sledil ukazom svojih nadrejenih. Dana trditev je Milgrama privedla do zasnove eksperimenta, ki naj bi pojasnil, česa vsega je povprečen človek sposoben, ko sledi ukazom.

V Milgramovem eksperimentu so vedno sodelovale tri osebe: eksperimentator, učitelj in učenec. Po navidezno naključnem žrebu sta bili določeni vlogi učitelja (ta je vedno doletela udeleženca eksperimenta) in vloga učenca (vedno je doletela igralca). Sodelujočim je bilo povedano, da so del raziskave, ki proučuje, kako kazen vpliva na učenje. Domnevni učenec se je moral naučiti seznam z več pari besed. Med raziskavo naj bi udeleženec namreč nizal besede, učenec pa bi moral nanje odgovoriti z njihovimi pari. V primeru, da bi se učenec zmotil, je bila učiteljeva naloga ta, da ga kaznuje z električnim šokom, ki bo po vsaki napaki močnejši. Moč stikal z električno napetostjo si je sledila od 30 voltov (razmeroma šibka in nenevarna) do 450 voltov (človeku močno nevarna). Po razlagi poteka eksperimenta so učenca poslali v ločeno sobo, kjer so mu nadeli elektrode, eksperimentator pa je z učiteljem ostal v sobi z lažnim generatorjem električnega šoka. Med eksperimentom je učenec (igralec) namerno pogosto podal napačen odgovor in učitelj je bil pozvan k višanju moči napetosti. Čez čas je učenec začel glasno izražati bolečino, iz sosednje sobe je bilo moč slišati krike in prošnje po prekinitvi, toda učitelja je v primeru, da je ta želel eksperiment končati, eksperimentator spodbujal k nadaljevanju z raznimi izjavami, ki so se stopnjevale od “prosim, nadaljujte” do “nimate druge možnosti, kot da nadaljujete”.

Rezultati raziskave so bili šokantni, saj sta približno dve tretjini udeležencev kljub očitnemu nelagodju poslušali prigovarjanje eksperimentatorja in nadaljevali do 450 voltov, vsi udeleženci pa so sodelovali najmanj do napetosti 300 voltov. Milgram je eksperiment kasneje večkrat ponovil in včasih spremenil njegove komponente. Ugotovil je, da je ubogljivost udeležencev zelo visoka, ko je oseba, ki daje ukaze, blizu udeleženca in jo ta dojema kot avtoritativno. Prav tako je k večji ubogljivosti pripomoglo, če učenec ni bil v neposredni bližini udeleženca, torej v primeru, ko je bila domnevna tarča električnega šoka depersonalizirana.

Raziskava gotovo pretrese predvsem z dejstvom, da je tudi povprečen človek kljub morebitnim moralnim dvomom pripravljen sočloveku prizadejati bolečino, če mu to ukaže oseba z visoko avtoriteto. Opisani eksperiment tako izpostavi pomanjkljivosti naše lahko vodljive narave, toda porodi se vprašanje, zakaj se ljudje sploh odpovemo nadzoru. Milgram razlaga, da se s takšnim ravnanjem na nek način podzavestno znebimo čuta odgovornosti za svoja dejanja, saj postanemo zgolj predstavniki mišljenja osebe z višjo avtoriteto, zato se podzavestno operemo lastne krivde, da pa je fenomen še močnejši, poskrbi občutek dolžnosti, ki ga v dani situaciji čutimo do nadrejenega. Morda nekoliko absurdna razlaga, a vsekakor logična obrazložitev absurdnih odločitev, ki smo jih ljudje zmožni sprejeti.

Na podlagi predstavljenih eksperimentov lahko vidimo tudi temačnejšo plat vpliva skupnosti na posameznika. Družba lahko namreč zlahka uniči tako zaupanje posameznika v njegove lastne sposobnosti kot njegove vrednote. Toda zaključek, da bi nam bilo bolje, če bi bili zasnovani kot samotarska bitja, vseeno ni smiseln. Ne samo zaradi tega, ker ne maram pesimističnih koncev, temveč tudi zato, ker povezovanje v skupine očitno še zmeraj prinaša več koristi kot škode, konec koncev nas je tovrstni način življenja kljub svojim pomanjkljivostim uspel pripeljati do točke, ko se zavedamo negativnih vplivov skupine na posameznika.

Družba bo vedno pritiskala na nas, toda sedaj imamo potrebno znanje, da se ji upremo, ko spretno izrabi našo podredljivo naravo. Z zavedanjem lastnih šibkosti lahko le-te postopoma izboljšamo, morda celo spremenimo v odlike. In prav to zavedanje je iztočnica, ki jo potrebujemo, da lahko rastemo tudi kot individualne osebe.

V današnjem času prepoznavamo vedno več vplivov tehnologije, ki se stalno razvija, dopolnjuje in nam lajša življenje, hkrati pa ni nujno, da so vsi učinki pozitivni. To še posebej velja za njihov vpliv na duševno zdravje in samopodobo. Med najpogostejšimi negativni vplivi interneta in tehnologije se navaja psihofizične težave in zasvojenost z računalniškimi igrami. Veliko raziskovalcev se je zato lotilo preučevanja samopodobe in nezadovoljstva (predvsem) žensk s svojim telesom in težo ter vpliva, ki ga imajo na to družbena omrežja in tiskani mediji.

Prek interneta do boljše samopodobe

Kaja Perovic

Manca Žitnik
ilustratorka

Samopodoba se začne razvijati v otroštvu oziroma med odraščanjem, natančneje takrat, ko je otrok dovolj star, da se lahko samoocenjuje in postane dovzeten za sprejemanje ocen drugih o njem samem. Človekovo samopodobo določajo štiri področja: telesna samopodoba (na to lahko vplivajo na primer revije s fotografijami modelov, ki imajo po družbenih standardih popolno postavo, plakati na avtobusnih postajah,

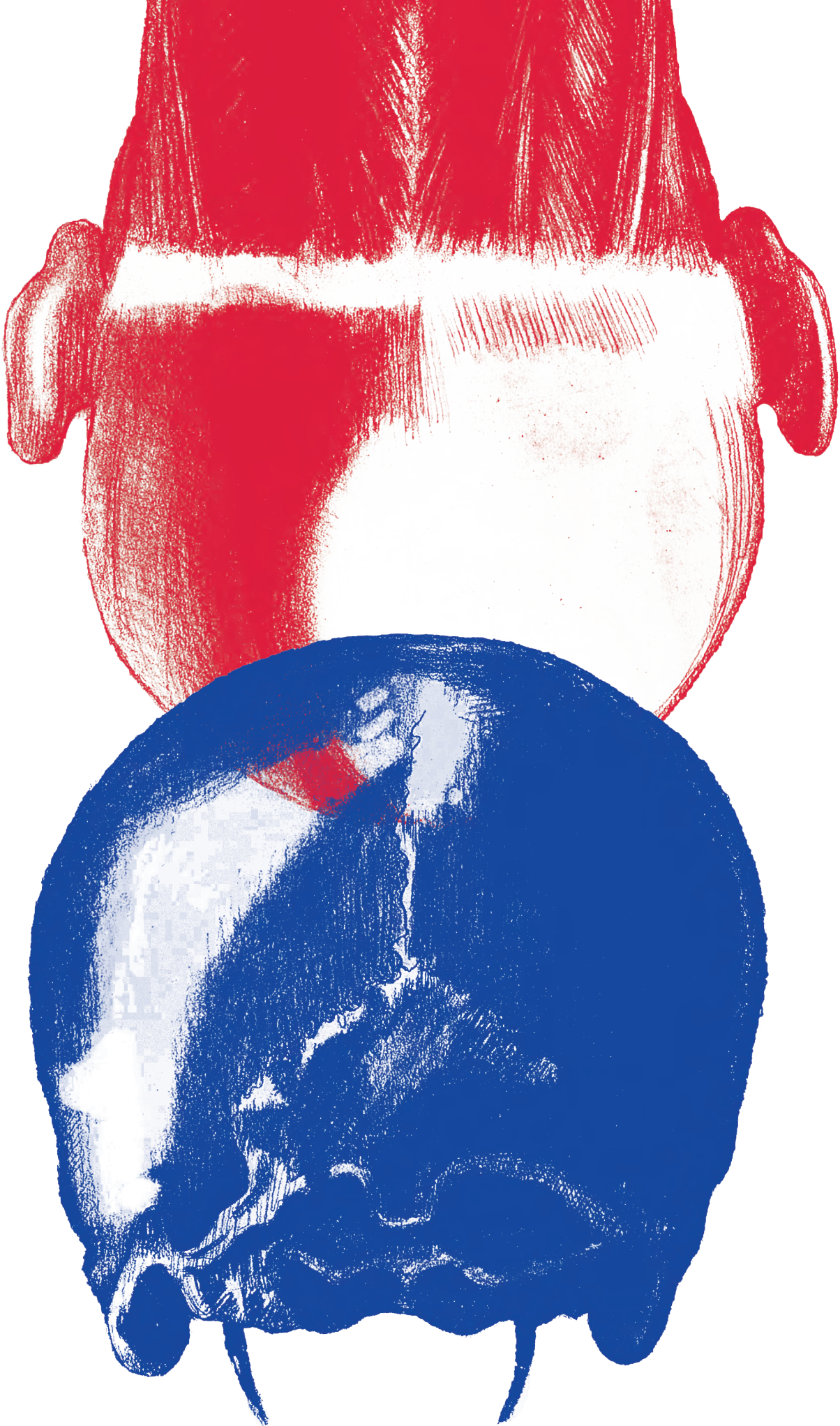
ki prikazujejo za večino nerealistične standarde ženskega telesa), kognitivne sposobnosti (uporaba pametnih telefonov lahko denimo zmanjšuje potrebo po samostojnem razmišljanju in reševanju problemov, saj imamo vse podatke skoraj vedno pri roki), socialni odnos (npr. vedno več komunikacije poteka preko družbenih omrežij in interneta) in sebstvo (družbeno okolje, po katerem se otrok zgleduje). Zdrava samopodoba je pomembna že pri otrocih in vpliva na njihov nadaljnji razvoj.

Pozitiven vpliv interneta in družbenih medijev na duševno zdravje pogosto ni zaznan, saj so velikokrat izpostavljeni le slabi učinki. A Instagram, Twitter in Youtube lahko vplivajo tudi pozitivno. Pojavlja se namreč trend, ko se uporabniki med sabo vzpodbujajo z raznimi izzivi, ki jih fotografirajo ali posnamejo, objavijo na svojem profilu in označijo z oznako, da to opazi čim več ljudi. Tako se je pred dobrimi desetimi leti razširila "fitspiracija" (angl. fitspiration), ki naj bi z besedilom in s fotografijami posameznike motivirala za telovadbo, zdrav življenjski slog in boljši način prehranjevanja. Fitspiracijo avtorji opisujejo kot zdravo alternativo trenda "thinspiration", ki propagira skeleten videz telesa in posameznike v bistvu vzpodbuja k motnjam hranjenja. Fitspiracija naj bi posamezniku pomagala k izboljšanju samopodobe. Naravnana je izjemno pozitivno in vzpodbujajoče, saj želi dvigniti posameznikovo samozavest in ljubezen do sebe ter krepiti moč pozitivne samopodobe. Oglašujejo jo na veliko spletnih mestih, ki so povezana s fitnessom in z zdravim načinom življenja. Na Youtubu je tak na primer videoposnetek This Girl Can, na Instagramu pa ima oznako #fitspiration trenutno 18,3

milijona zadetkov. Instagram se je izkazal za še posebno učinkovit medij oglaševanja, saj uporabniki prilagajo fotografije svojega napredka in počutja.

Kaj sporočajo fotografije, so raziskovalci ugotavljali ob pregledovanju objav na družbenih omrežjih z oznakama "thinspiration" in "fitspiration". Fotografije so predstavljale večinoma ženske med telovadbo oziroma športom ali pa zdrave obroke. Pod fotografijami lahko najdemo inspiracijske slogane in misli, ki vzpodbujajo sledilce profila. Raziskovalci so primerjali telesa, ki so se pojavljala v obeh kategorijah. Ugotovili so, da so bila na fotografijah pod prvo kategorijo prikazana zelo vitka telesa, ki so bila predstavljena kot objekti, pri drugi kategoriji pa se je pojavilo več mišičastih teles. Iz raziskave je razvidno, da je pri fitspiraciji v ospredju telesna forma, ne vitko telo. Fizično in duševno zdravje, ki se zrcalita v dobri samopodobi, lahko dosežemo z redno telesno dejavnostjo, zdravo prehrano ter skrbjo zase in za svoje potrebe. Fitspiracija je eden od pozitivnih primerov, kako lahko vsebine na internetu in družbenih omrežjih pozitivno vplivajo na psihično stanje posameznika.

Po navadi se veliko govori in piše o negativnih vplivih interneta in družbenih omrežij. Množica informacij nas velikokrat preplavi in na nas vpliva negativno. Kljub družbi, ki ne sprejema različnih oblik telesa in ustvarja pritisk, se pojavljajo skupine ljudi, ki vzpodbujajo drug drugega na poti do pozitivnejše slike samega sebe. Čeprav obstajajo različne oblike teles, se v medijih pojavljajo predvsem popolnoma nerealistične podobe. Pri tem velja, da manj ko se primerjamo z idealnimi telesi v medijih, bolje bo za nas. Če se osredotočimo nase, gradimo na sebi, izboljšujemo svojo samopodobo in ohranjamo kritično držo, si lahko večamo tudi samozavest. Tako mora biti naša kritična drža do vsebin na internetu in družbenih omrežjih razvita v tolikšni meri, da vsebine ne škodujejo naši samopodobi. Naučiti se moramo sprejemati sami sebe in se ne ozirati na "popolnost", ki nam jo prodajajo mediji.



Navdih za tale članek mi je dala zelo dobra prijateljica, ki se je kar tri leta borila z depresijo, vmes pa se ji je izza hrbta priplazila še anoreksija. Iz njunih oklepov se je le stežka izvila, nujno potrebno je bilo tudi zdravljenje na psihiatričnem oddelku, še vedno pa ni povsem v redu. Zato me je začelo zanimati, kakšni so vzroki za pojav duševnih motenj ter kakšen vpliv imata na to okolica in družba, v kateri živimo. Pobrskala sem po različnih spletnih straneh, da sem si ustvarila jasno sliko o določenih pojmi in izrazih, ki se navezujejo na duševno zdravje, in tako prišla do celostne perspektive, ki mi je dala kakovostne

odgovore na vprašanje:

kaj sploh je duševno zdravje

in zakaj je pomembno?

Duševno zdravje

Anja Kocjančič

Ta pojem lahko poenostavljeno opišemo s tremi merili. Prvo merilo opredeljuje človekovo notranje, psihično stanje, kot je sreča, dobro počutje in zadovoljstvo s samim seboj. Drugo merilo predstavljajo dobri odnosi z ljudmi okoli nas, razumevanje in sprejemanje drugačnosti, uspehi pri delu,

v šoli, službi in drugih dejavnostih, ki jih opravljamo.

Tretje merilo pa je sposobnost vsakega od nas, da se

uspešno sooča z različnimi situacijami, obremenitvami,

težavami in izzivi, saj življenje res ni lahko za nikogar.

To nam daje vedeti, da ne smemo prehitro obupati.

Pokažimo, iz kakšnega testa smo, vztrajajmo, borimo

se, predvsem pa verjemimo vase in na tak način bomo

na koncu dosegli cilje, ki smo si jih zastavili. Prevzel

pa nas bo nepojmljiv občutek sreče ter zadovoljstva.

Duševno zdravje je namreč poleg telesnega zdravja

nujno potreben pogoj za uspešno delovanje

posameznika kot tudi celotne družbe.

Za duševne motnje bi torej lahko rekli, da so ovira,

ki preprečuje zgoraj omenjene zmožnosti in sposobnosti.

Bolj strokovno pa je ta izraz oznaka za bolezni, ki so jim

skupne različne kombinacije bolezensko spremenjenega

mišljenja, čustvovanja in zaznavanja, motenega obnašanja,

prizadetosti spoznavanja in pomnjenja.

Poznamo več vrst: anksiozne motnje, kot so anksioznost,

paničnost, fobije in posttravmatska stresna motnja;

obsesivno kompulzivna motnja, za katero so značilne

prisilne misli in dejanja; izgorelost, ki je posledica

pretiranega izčrpavanja, saj se posameznik žene povsem

onkraj svojih meja, da bi z dosežki zadovoljil svoja

pričakovanja in tista, ki mu jih zastavlja okolica; motnje

razpoloženja, med katere uvrščamo depresijo, “sezonsko”

depresijo in bipolarno motnjo; osebnostne motnje, kot

na primer mejna (borderline) osebnostna motnja,

narcistična, shizoidna, psihopatska in mazohistična motnja;

motnje hranjenja, kot so anoreksija in bulimija na eni strani

in kompulzivno prenaajdanje na drugi; ter somatizacijske,

disociativne in psihotične motnje, med katerimi je najbolj

poznana shizofrenija; zanjo so značilne halucinacije, blodnje

in neurejene misli, izkrivljeno mišljenje, neustrezno

in otopelo čustvovanje.

Vzroki za nastanek duševnih motenj so lahko zelo

številni in različni, najbolj preverjene pa so biološke,

socialne in psihološke teorije.

Biološka teorija pravi, da ima posameznik z duševno

motnjo spremenjeno strukturo možganov ali pa je

spremenjena njihova funkcija. Pri ljudeh s shizofrenijo

so tako v visokem odstotku našli povečane možganske

ventrikle in zmanjšano sivo snov možganske skorje.

Ena izmed ključnih ugotovitev je tudi, da sta lahko

shizofrenija in bipolarna motnja podedovani.

Veliko študij pa še kaže, da je lahko za razvoj bolezni

krivo neravnovesje med nevtrotransmitterji, ki jih izločajo

možganske celice. Pri depresiji in anksioznosti so

raziskave pokazale neravnovesje med nevtrotransmitorjema

serotoninom in noradrenalinom. Prvega imenujemo tudi

hormon sreče, saj ima glavno kemično vlogo pri občutenju

sreče. Če ga imamo dovolj, smo bolj zadovoljni in dobro

razpoloženi. Tako da, navalite na čokolado! Noradrenalin

pa spodbuja sposobnost zaznavanja, daje nam motivacijo

in energijo, omogoča optimizem in evforijo ter v stresnih

situacijah izboljšuje miselno zbranost.

Številni psihologi domnevajo, da lahko na nastanek

duševne bolezni vplivajo psihološke travme iz preteklosti.

Zaradi ugriza psa v otroštvu bo denimo nek posameznik

dobil neracionalen strah ali fobijo pred psi. Če je bil

priča hujšemu in trajnejšemu stresu, ki ga povzročajo

nestalen odnos z ljubljeno osebo, hudi konflikti v družini,

nedosleden način vzgoje s skrajnostmi ..., lahko zbolí

tudi za anksioznostjo, depresijo ali celo psihozo.

Predpostavke sociologov pa so, da je lahko duševna

bolezen povezana s pomembnimi dogodki in stanji

v človekovem okolju. Večje število duševnih motenj so

na primer zabeležili po vojaških spopadih ali večji naravni

oz. kaki drugačni katastrofi (npr. po terorističnem napadu

v New Yorku).

Dandanašnja družba je preveč apatična, brezčustvena in

egoistična. Vsak misli samo nase, na to, kako bo zadovoljil

svoje potrebe, in se ne ozira na druge. Seveda pa moramo

zdrav egoizem, ki deluje kot ščit in nam omogoča, da smo

sploh zmožni poskrbeti zase, ločiti od sebičnosti, pojma

z negativnim prizvokom, o katerem trenutno govorim.

Za primer bi izpostavila dogodek, ob katerem se zamisliš:

znanka je v okviru službenih obveznosti obiskala eno

izmed ljubljanskih fakultet, kjer je eden izmed študentov

padel v nezavest. Ker je bila v bližini, mu je priskočila

na pomoč in prosila še

mimoidoče. Nekateri so

le prišli k njej, a ko so izvedeli,

da ni profesorica, so meni nič,

tebi nič odšli stran. Presunilo

me je razmišljanje, da so bili

pripravljeni nuditi pomoč zgolj

zato, da se domnevni profesorici

ne bi zamerili, zlasti pa

dejstvo, da je večina študentov

preprosto šla mimo! To je ta

ozka usmerjenost, osredotočanje

izključno na dosego lastnih

ciljev ter posledično

pomanjkanje čustev, empatije in nezmožnosti ozreti

se okoli sebe ter ugotoviti, kako bi bil svet lepši, če bi

živel v sožitju, si pomagali, se spodbujali, si vlivali

upanje in samozavest.

Večkrat bi drug drugemu tudi morali zastaviti tako kratko,

preprosto vprašanje: “A si v redu?” in se ne samo zadovoljiti

z odgovorom: “Ja.” Vsak od nas se lahko sooča s problemi

in skrbmi, ki jih noče deliti z drugimi, sploh ko gre za bolj

osebne občutke. To je razumljivo, a le-teh vseeno ne smemo

predolgo zadrževati v sebi, sploh če je kaj resnejšega

in bolj skrb vzbujajočega, saj nas lahko sčasoma začnejo

dušiti, stiskati, izčrpavati ... Pogovor z osebo, ki nam

veliko pomeni in ji zaupamo, pa najsi bo to kdo od staršev,

sorodnikov ali dober prijatelj, je res veliko vreden, sploh

če lahko ta oseba nudi dobre, koristne nasvete, razume

naše težave in stiske ter nam stoji ob strani,

mi pa se počutimo vsaj za malenkost bolje.

In potem je tu še stalen pritisk, stres, ki smo mu

izpostavljeni: onemogoča nam uživanje v prostem

času in v vsem tistem, kar radi počnemo. Ta ideologija,

kako moramo biti čim bolj storilni in v najkrajšem

možnem času prispevati čim več k skupni dobrobiti,

pa ustvarja generacijo robotov. Tudi šolski sistem

ne spodbuja kreativnega mišljenja, ustvarjalnosti in

inovativnosti. Mladi v šolah nimamo dovolj priložnosti za

izražanje svojih čustev na različne načine, s tem mislim

na kreativno izražanje skozi likovno in glasbeno umetnost,

kreativno pisanje idr. In ker imamo že toliko dela sami

s sabo, se lahko ponovno vrnemo do nezmožnosti

empatije in skrbi za sočloveka.

Vsi ti vzroki so zelo povezani in menim, da bi se

o svojih občutjih in počutju morali več pogovarjati.

Mogoče bi se v šoli lahko organiziral kak krožek, a niti

ne samo to, v predmetniku nam manjka vsaj ura na teden,

ki bi bila namenjena pogovorom med dijaki in profesorji

o duševnem zdravju, spodbujanju skupinskega dela

in razvijanju kakovostnih, zdravih odnosov med sovrstniki.

Ubili bi dve muhi na en mah: prva je pogovor, za katerega

pravijo, da dela čudeže, in druga je ozaveščanje in širjenje

mišljenja o življenju v skupnosti, medkulturnem dialogu,

razumevanju drugega, pomoči tistim, ki so je potrebni,

kot tudi samopomoči.

Kakorkoli, to bi nam omogočilo, da se vsak od nas razvije

v polnočutno, samozavestno osebo, ki ima jasne cilje in

načrte, ve, kaj želi doseči in na kakšen način, je delavna

in sposobna, a na drugi strani zmožna dojemati svet

okoli sebe in življenje zajemati s polno žlico. Čeprav je

življenje s številnimi preprekami in ovirami, ki nam jih

postavlja, težko in sila neudobno ter nas vedno znova uči

borbenosti, je vseeno lepo. Toliko je čudovitih trenutkov,

ki smo jih doživeli in jih še bomo, toliko prijaznih ljudi in

trdnih vezi, ki jih med seboj ustvarjamo, in toliko vsega

še neizkušenega, da se preprosto izplača zagristi v kisle

jabolko ali preskočiti ovire, ki se nam bodo postavile na

pot. Vseeno obstaja možnost, da bomo padli, kar pa nas že

na začetku ne sme ustaviti, da se z njimi ne bi spopadli.

In če vseeno pademo, se poberimo in poskusimo

ponovno. If you’re going through hell, keep going.



*Ni samo profesorica kemije,
ki lepo piše na šolsko tablo,
ampak tudi topla oseba, ki
z veseljem ponudi pomoč
drugim ljudem. Konce tednov
preživlja v Kočevju, kjer so ji
ljubi mogočni gozdovi.*

Nika Cebin

Angela Novosel in Anja Vrtačnik

Loti Rajič
fotografinja

Od kod prihajate?

Doma sem z jugovzhoda države, iz odročnega, a meni ljubega Kočevja. Običajno si ljudje ob tem imenu prikličejo v spomin medvede (mimogrede, z medvedom se na štiri oči še nisva srečala), mraz, Rome in še kaj. Hišo imamo blizu Kočevskega jezera, njegova neposredna okolica pa je rekreacijski prostor za Kočevce in njegove obiskovalce. To je tudi moj priljubljeni prostor sproščanja. Sicer pa med tednom živim v Ljubljani, kjer imam manjše stanovanje.

Kako bi se opisali z nekaj besedami?

Sočutna, stroga do sebe in drugih, trmasta, vedoželjna, optimistična, nikoli ne ležim na plaži, vedno sem v akciji.

O čem ste sanjarili, ko ste bili majhni?

Že kot otrok sem pogosto spraševala svoje starše in stare starše, zakaj so otroci na svetu lačni in zakaj jim ne pomagamo. Nisem dobila zelenega odgovora. Najverjetneje sem zato začela sanjariti, da bi imela svojo pekarno ali slaščičarno, iz katere bo vedno dišalo po dobrotah, s katerimi bi nahranila lačne otroke.

Katero srednjo šolo ste obiskovali?

Obiskovala sem gimnazijo v Kočevju. Bila sem prva generacija, ki je opravljala splošno eksterno maturo. Uh, kako smo bili pred tem zrelostnim izpitom prestrašeni! Tudi učitelji takrat še niso dobro vedeli (na razpolago ni bilo toliko gradiva, kot ga je danes), kako nas čim bolje pripraviti, da bomo učinkoviti in uspešni. Vesela sem bila, ker smo maturo vsi v mojem oddelku zelo uspešno opravili in se brez težav vpisali na zelene fakultete.

Kateri so bili vaši najljubši predmeti oziroma profesorji?

Poučevali so me odlični profesorji in pri vsakem predmetu sem poskušala spraviti v možgane vsaj nekaj, kar bi mi utegnilo koristiti. Na nobenega od učiteljev nimam slabih spominov in vsak predmet je imel nekaj, kar me je zanimalo. Skupaj z razredničarko, profesorico fizike, smo po zelo uspešno opravljeni maturi organizirali enotedensko maturantsko ekskurzijo po Italiji, ki je bila za vse nepozabna.

Kateri dogodek iz najstništva vam je ostal najbolj v spominu?

Imela sem kar pestro obdobje odraščanja. Najprej me je zaznamovala neozdravljiva bolezen tri leta mlajšega bratranca (tumor v glavi) in po letu in pol bojevanja s težko boleznijo je umrl ravno na moj 13. rojstni dan. Še danes imam pred očmi njegovo voljo do življenja. Nato je sledila ločitev mojih staršev. Nepozabna pa so tudi moja takratna potovanja. V 7. razredu osnovne šole sem obiskala Pariz. Na dvakratnem počitniškem planinarjenju v francosko-italijanskih Alpah pod Mont Blancom sem se naučila vztrajnosti. Po zaključeni osemletki in takoj po končani vojni v Sloveniji sem se s skupino sedmih prijateljev s kombijem podala na 12-dnevno potepanje po deželah Beneluksa. Bili smo prav posebna atrakcija, saj smo ob obisku muzejev in drugih znamenitosti nosili majico z napisom “Samostojna Slovenija”.

Je bil poklic profesorice za kemijo v prvotnem načrtu ali načrt B?

Poklic profesorice ni bil v mojem prvotnem načrtu. Res pa je, da sem svoji pet let in pol mlajši sestri zelo pogosto razlagala določeno vsebino šolskih predmetov, dodelila sem ji vlogo učenke, jaz pa sem seveda bila učiteljica. Že kot deklici so mi napovedovali, da bom učiteljica. Jaz pa sem se tega branila in to povsem zanikala.

Zakaj ste se odločili za kemijo?

Zadnji dan, ko smo v šoli morali oddati prijavnico za študij, sem imela izpolnjeni dve, eno za študij medicine, drugo za študij kemije. Po iskrenem pogovoru z družinsko zdravnico sem se odločila za študij kemije. Med odraščanjem sem bila zelo občutljiva, jokava ali bolje rečeno cmerava. Doma me v zdravniškem poklicu prav zaradi moje občutljivosti niso videli. “Ti boš kurji doktor,” se je včasih na moj račun pošalila mama. Zdravnica pa je pripomnila, da lahko belo haljo nosim tudi kot kemik. Po kratkem, a temeljitem razmisleku sem se z vsem dobrohotno povedanim strinjala. Tako je zmagala kemija, ki me je kot veda očarala pri pouku v gimnaziji, predvsem pa s prebrano biografsko knjigo o Marie Curie in njenim delom v laboratoriju za dobro ljudi. Danes mi za to odločitev ni žal. Rada sem učiteljica. Rada imam ljudi, rada imam kemijo.

Kakšen je bil vaš prvi dan kot profesorica?

Brez dvoma bi me najbolje opisali moji bivši dijaki. Ker sem začela poučevati pri 23 letih, nisem bila veliko starejša od njih, še posebno ne od maturantov. Osredotočena sem bila samo na vsebino, manj pa na proces in didaktiko poučevanja. Poučevala sem zgolj frontalno. Okoli sebe nisem videla prav veliko.

Ali bi pri svojem poklicu kaj spremenili?

Zagotovo bi ukinila ocene in večjo prednost dala manjšemu številu dijakov v razredu in formativnemu spremljanju njihovega napredka, večji poudarek bi namenila raziskovalnemu in eksperimentalnemu učenju.

Ali raje predavate o kemiji ali delate eksperimente?

Odvisno od situacije in tematike. Na osnovi predhodno izvedenega eksperimenta je velikokrat lažje razložiti teoretično vsebino; včasih pa je brez poznavanja teorije težko razložiti eksperiment.

Kaj menite o Nobelovi nagradi za kemijo? Kateri nagrajenec si jo je najbolj zaslužil?

Nobelova nagrada za kemijo je najprestižnejša nagrada za dosežke na področju kemije na svetu, ki jo od leta 1901 podeljuje švedski Nobelov sklad. Verjamem, da nagrada pride vsako leto v prave roke, no, čeprav je ruski kemik Dimitrij Mendelejev, oče periodnega sistema, ni dobil. Morda bi najprej izpostavila dva starejša Nobelova nagrajenca, to sta Marie Curie, ki je nagrado prejela leta 1911 za odkritje radija in polonija, in prvi nobelovec slovenskega rodu, Friderik Pregl, za izum postopka mikroanalize organskih snovi. In če se ozrem na preteklo leto, trije kemiki so dobili nagrado za razvoj litij-ionskih baterij, ene izmed priljubljenih polnilnih baterij, ki se uporabljajo v elektroniki (predvsem v mobilnih telefonih).

Katero znano osebo bi radi spoznali in zakaj?

Mislim, da je več oseb, ki bi jih želela spoznati. A če ostanem pri kemiji, je to dr. Aleksandra Kornhauser, profesorica kemije v pokoju. Poznam jo le bežno; bila je na mojem zagovoru diplomske naloge in takrat sem imela možnost z njo spregovoriti nekaj stavkov. Še danes sem ji hvaležna za vse takrat izrečene spodbude, povezane s poučevanjem. Spoznala bi jo rada zaradi njene skromnosti, iskrenosti, vedrosti in obenem veličine v znanju in poučevanju kemije, vodenja mednarodnih okoljskih projektov ter interdisciplinarnega povezovanja naravoslovja z družboslovjem in življenjem.

Kaj radi počnete v prostem času?

V prostem času sem rada v stiku z naravo in s prijatelji; rada hodim, planinarim, tečem. Zelo rada tudi potujem. Nadvse pa mi je dragoceno preživljanje časa s svojo vedoželjno nečakinjo Nežo, s katero se večkrat lotiva peke slaščic. In še kar dobro nama gre.

Katere kraje ste že obiskali? Katera je vaša sanjska destinacija?

Po Evropi sem začela potovati že v osnovni šoli in nadaljevala v gimnaziji in na fakulteti. Ko sem bila že v službi, sem začela obiskovati tudi druge celine. Po dveh letih na Gimnaziji Ledina sem obiskala prijateljico, ki živi in dela kot misijonarka v Mehiki. Nepredstavljive vtise sem dobila na sestričnini poroki kot družica v New Yorku in Clevelandu. In še bi lahko naštevala. Razsežnost in prostranost Kanade sta me očarali na prav poseben način. Kar nekaj je bilo tudi službenih strokovnih ekskurzij za dijake (Andaluzija, Provansa, Toskana) in izobraževanj. O delovanju ekošole sem se pred štirinajstimi leti izobraževala na Škotskem, preko projekta Erasmus+ za učitelje in dijake pa v Londonu, na Irskem, Nizozemskem, Azorih in v Španiji. Moji sanjski destinaciji sta Nova Zelandija in Avstralija.

Bi dijakom radi sporočili še kaj?

Ledinci, sledite svojim sanjam in veliko se smejte! Bodite preprosti, znanje pa naj bo vaša vrednota, pot in cilj!



Korist ali trpljenje?

Če bi kot merilo pri odgovoru na to vprašanje vzeli razum, bi se odgovor verjetno glasil: ja, šola je koristna; kaj pa, če damo za merilo čustva? Objavljamo tri različne poglede na isto temo in ne moremo, da se ne bi strinjali z njimi. Kaj pa zdaj?



Medtem ko se učim skejtat, igram street basket ali na računalniku old school igrice, poslušam rock’n’roll na kasetah ali trance na platah (moja nadrejena bi rekla: medtem ko lenarim), si ustvarim situacijo, kjer moram svoji šefici pojasniti umanjkanje učenja. Takrat iz mene bruha razmišljanje, po vsakem “sestanku” imam večjo zbirko razlogov, zakaj ne maram učenja in sistema, ki ga zahteva. Namesto učenja raje filozofiram, tu pa so moje misli.

Gimnazijci ste, nam neprestano ponavljajo. Ste (bodoči) intelektualci. Od vas pričakujemo višji nivo znanja in višji

Učenje – nadloga 21. stoletja

Karel Kraševac

Iris Kren
ilustratorka

nivo bontona ter obnašanja. Sorry to break it to you, toda ne, nismo intelektualci. Smo ovce. Natančneje, smo ovce na dvesto let stari kmetiji, ki je totalno outdated. Toliko časa je namreč v veljavi naš “moderni” šolski sistem, ki je nastal v državi, ki je ni na zemljevidu že sto let (Prusija). “Moderni” sistem, ki je bil ustvarjen, da so učili tovarniške delavce upravljati stroje. Delavci so bili prva generacija robotov (rabota po rusko pomeni služenje). Mi smo nova generacija, pametnejši zaradi lažjega dostopa do informacij, a zasvojeni s tehnologijo. Šolskemu sistemu se ni treba spremenjati. If it ain’t broke, don’t fix it, si mislijo vodilni, ko nam ne spremenijo sistema, da bi bil bolj prilagojen moderni dobi. Nas, 99 odstotkov ljudi, drži s šolanjem in z zakoni v navidezni semiutopiji vladajoči odstotek. Ne učimo se znanja (na primer o davkih, položnicah ipd.), ki nam bo pomagalo pri prehodu v odraslost in samostojno življenje.

Zato se tega učimo sami, ko nismo v šoli, namesto da bi napredovali na drugih področjih. Učimo se za ocene, za abstrakten pojem, ki v resnici ne pokaže našega znanja, temveč našo zmožnost robotskega požiranja informacij, ki jih izbruhamo na test in pozabimo do naslednjega. Ocene so bič (haha). Individualizem in upor sta kaznovana (slabe ocene), bowdownerji in conformerji so nagrajeni.

Učenje nam krade life, ki je zdaj najbolj sočen. Največ se dogaja, najbolj napredujemo, puberteta bije po nas, kot je včasih Vince Carter zabijal žogo v koš (Youtube!). Hormoni pokajo kot [KRTM]-jeva glasba. Tastari pravijo, da je čas v gimnaziji najboljši čas življenja. Škoda, da devet ur na dan porabimo za šolo (voznja všteta). Ostane nam okoli šest ur življenja, ki je še vedno delno pod vplivom šole, ker imamo domače naloge. Hmm, hudo, potem nam pa še težijo, ker nismo prisotni pri pouku. Tudi doma nismo prisotni v prostem času, ker se zafrkavamo s kupom nalog. Šola, ostani v šoli! Edina rešitev za ta nespremenljivi sistem za pridna dekleta je sestavljena iz treh božanskih

sestavin: Brihtnosti, Trdega dela in Organiziranosti. Brihtnost je tu skoraj nepotrebna, samo čas učenja skrajša, ker prej kapiraš snov, je pa z brihtnostjo težje pridobiti drugi dve sestavini, tako da je uravnoteženo. Nihče se ne rodi z vsemi tremi, toda ko jih imaš, ta zabiti sistem postane lažji.

Samo kritiziram? Ne, imam tudi nekaj rešitev. Srednje šole so večinoma naravoslovne (kemijska, računalniška, elektrotehnična, ekonomska, zdravstvena itd.). Naravoslovje prevladuje tudi na nekaterih drugih (dolgočasnih) gimnazijah (Vič, Bežigrad itd.). Te so polne organizirancev in garačev, logično, taki so po navadi naravoslovci (ups, posploševanje). Družboslovje je v nekem pogledu veliko naprednejše, več intelektualcev je družboslovcev (filozofi, literati, zgodovinarji, psihologi itd.).

Gimnazija je v biti družboslovna institucija, namenjena visoki razgledanosti, znanju in intelektualizaciji dijakov. Same besede, skoraj nič dejanj, ker niso dovolj individualistična. Rešitve: manjša pomembnost ocen, opisna evalvacija znanja, možnost izbiranja ur, posledično več medrazrednega druženja, polpredmeti/izbirni predmeti (literatura pri slovenščini na primer), ki bi razvijali močna področja, večja politična ozaveščenost, večja razgibanost pouka z ekskurzijami, več branja izbranih knjig, ogledov predstav, razstav in obiskov inštitutov ter podjetij, pri urah gostovanja strokovnjakov z različnih področij (to bi lahko bilo izbirno), več športa, več eventov, več taborov, več umetnosti. S tem bi dijaki lahko odklenili svoj potencial in razvili svoja močna področja, hkrati pa nam šibka področja ne bi bile ovire do zelenega faksa, na katerega v zdajšnjem sistemu pridemo le z dobrimi ocenami (edina garancija). Osnovna šola bi s pomočjo nivojskega pouka naučila prihodnje generacije srednjih šol tistih božanskih sestavin, ki sem jih naštel prej. Dijak bi vstopil v gimnazijo s potrebnim osnovnim znanjem in bi že preko zadnjih razredov osnovne šole vedel, ali je družboslovec ali naravoslovec. Posledično prvi in drugi letnik ne bi bila skorajšnji kopiji osmega in devetega razreda z razliko, da je težavnost z normal zvišana na hard. Hkrati bi nas lahko nov sistem naučil praktičnih znanj, potrebnih za odraslo življenje. Svet postaja čedalje bolj podoben tistim iz near future distopičnih romanov, kot je Fahrenheit 451 (roman iz leta 1953, ki skoraj zlovešče preroško napoveduje družbo, državo in sistem 70 let pozneje, priporočam). Učenje je prvenstvena človekova vrlina, toda naš primitivni šolski sistem je učenje pohabil, izkrivil in ukalupil v cikel basanja informacij v možgane, ki ga dijaki nato izbruhamo nazaj. Bolje kot ga izbruhaš, bolje si ocenjen po nenaprednem kriteriju, ki ne upošteva spremenljivk, ki obstajajo v posameznikih.

To je le moje razmišljanje. Ti, ki to bereš, tudi ti razmišljaj (če seveda imaš kaj časa med učenjem za butaste številke, ki jim pravimo ocene). Več razmišljanja vodi v možnost sprememb.

To je citat, ki mi ga je povedal profesor matematike, slišal pa ga je od svojega dijaka. Se s tem strinjam? Itak, da ne. Če se boš štiri leta pritoževal nad neuporabnostjo ali zahtevnostjo, se na gimnazijo pač ne vpiši. Če se ti zdi, da je uporabna samo osnovna šola, ne razumem, kaj potem delaš tukaj. Po opravljeni devetletki nič ni več obvezno.

Okej, dovolj začetnega razburjanja. Nisem želela biti arogantna, ampak pritoževanje mi gre res na živce. Presenečenje! Šola ni cvetoče polje, kjer se boš učil samo to, kar se ti zdi stoodstotno uporabno, in samo to, kar te

v življenju blazno zanima.

V gimnazijskem učnem načrtu

je prisotno vse o vsem, tako

ustanova pač funkcionira.

Ne maram, ko dijaki tožijo,

da nekaterih predmetov ne bi

smelo biti. In potem vprašam:

Okej, katerega naj odstranimo?

Vsak pove predmet, ki mu gre

pač najslabše. Se vam to zdi

smiselno in objektivno? Seveda

ne. Meni gre recimo zgodovina

tudi blazno na živce, ampak

da bi jo zbrisala? Ne. Še vedno

je zelo pomembna. In ta vzorec lahko uporabimo za vsak predmet. Dejstvo je, da gimnazija sloni na splošnosti in tega pri vpisu nihče ne skriva. Če si želiš podrobneje učiti eno znanost, kar je super, se vpiši na srednjo šolo. Obstajajo tudi gimnazije, ki v ospredje postavljajo eno vrsto znanj. “Premalo je poudarka na umetnosti!” Ja okej, če to pogrešaš, pojdi na umetniško gimnazijo. Posplošujem, ampak tako v grobem pač je. “Manjkajo nam sodobnejši predmeti – podjetništvo, tehnologija!” S tem se dejansko strinjam. Svet gre naprej, šola pa se ne spreminja prav veliko. Manjkajo nam takšni predmeti. Ampak pazi to, če ministrstvo uvede npr. tri ure podjetništva na teden, se bodo VSI dijaki pritoževali, da toliko predmetov in ur pa ja ne moremo imeti! “A oni sploh vejo, da mamo mi lajf?!” Vsem ljudem pač nikoli ne moreš ustreči. Predlagam, da bi take sodobnejše predmete predstavili kot izbirne, kar res ne bi bilo slabo.

Seveda so največ kritik v šoli deležni predmeti. Zdi se mi, da je vedno najbolj na udaru matematika. “Polinomov v življenju nikoli ne bom potreboval!” To je res. Iskreno, v življenju je najbolj koristna le matematika, ki se je naučiš do petega razreda osnovne šole. Seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje, pa križni račun, recimo. Zakaj se torej učimo te presnete vektorje, stožnice, funkcije? Preprosto: zaradi razvijanja možganov. Morda ti rešitev pri matematiki v življenju res ne bo koristila, koristil pa ti bo način, s katerim si do rešitve prišel. Z iskanjem ničel in začetne vrednosti uriš svoje sposobnosti reševanja problemov. Dokazano je, da odrasli, ki so v otroštvu in mladostništvu imeli opravka z matematiko (četudi so jo zadnjič videli na maturi), veliko bolje funkcionirajo na vseh področjih

kot tisti, ki matematike v življenju videli niso. Zato, ko boš naslednjič nekaj totalno zafrknil in sam učinkovito našel rešitev, se spomni, da ti je pri tem morda pomagala zlobna matematika. Pa vsega tega ne govorim samo zato, ker imam matematiko rada. Tako sem mislila tudi prej, ko sem matematiko sovražila.

In kljub vsemu se ne sprenevedam. Ne mislim, da je gimnazijski sistem popoln. Da, potrebna bi bila prenova nekaterih stvari. Strinjam se, da je nesmiselnih podrobnosti preveč. Koga briga, koliko odstotkov kave izvozi Brazilija? Dijakov, ki se te podrobnosti naučijo v zadnji noči in potem to naslednji dan odmislijo, gotovo ne. Morali bi kaj naredili za to, da šola za nas ne bi bila le igra in tekmovanje za petice, ampak da bi jo obiskovali, ker bi se nečesa dejansko radi naučili.

Izpostavila sem problem, ki ga opažam, a zaradi njega se ne razburjam, ker zanj nimam konkretne rešitve. To je v resnici bistvo mojega sestavka. Nehajte se pritoževati brez rešitev. Najlažje je popljuvati vsakogar in vse. Seveda, prav je, da vsi izražamo svoje mnenje, to je logično. Če ti nekaj ne odgovarja, poveš. Tudi jaz imam kakšen problem s šolo in bi se o njem razpisala na dolgo in široko. Mislim tudi, da bi profesorji morali več poudarka dajati prav temu – izmenjavi mnenj. Meni zelo veliko pomeni že pet minut debatiranja o neki resni temi, četudi ni neposredno povezana s predmetom. Slišiš razmišljanje drugih, tudi profesorja, ki se od nas kdaj tudi lahko česa nauči. Na živce pa mi gre pljuvanje po sistemu, pri čemer ne predlagaš ustreznih rešitev. Ne me razumeti narobe – tudi jaz kdaj zelo rada zlivam svoj gnev nad šolo in profesorji ter se smilim sama sebi. Ampak predlogi o izboljšanju, ki jih velikokrat slišimo, sploh niso predlogi. To je jamranje, ki nikomur ne koristi. Poleg stalnega pritoževanja nad šolstvom še nisem slišala pametne in racionalne rešitve, ki bi v šolskem sistemu dejansko funkcionirala (manj domače naloge ni pametna rešitev).

Šola brez učenja pač ne obstaja. Iskreno, kaj naj bi mladostniki naših let počeli? Učite se. Tudi tista neuporabna znanja. In s tem pozivom seveda ne mislim le guljenja učbenika, ampak tudi to, da najdete čas za razvijanje svojih talentov. Jeznoritost, s katero ne boste dosegli ničesar, raje usmerite v treniranje športa, rišite, plešite, pojte.

Zdaj se moram spomniti še tistega dijaka, ki je menda izrekel naslov tega sestavka, ki sem ga na začetku grdo pokomentirala. Ne poznam njegovih stališč in ne vem, ali ima konkretne rešitve za izboljšanje sistema. Če jih ima, mu čestitam. Naj nadaljuje, morda v prihodnosti še kaj izboljša. Če pa sodim le po njegovem citatu in je večina njegovih argumentov v tem smislu, je samo še en dijak, s katerim se ne strinjam.

Kar zadeva spremembe – ne bodo nastale čez noč, pa tudi v nekaj letih ne. Šolstvo se spreminja postopoma, vse korekcije so običajno dobro premišljene. Pomislite, komaj smo si izborili delovnih sobot prosto leto, kje so šele večji premiki v učnem načrtu! Ne zagovarjam politikov, ampak spreminjanje sistema z danes na jutri res ni mačji kašelj. Sicer pa je šolstvo v Sloveniji eno izmed boljših. Imamo sistem, kjer so srednje šole in fakultete praktično brezplačne. Za vpis na faks ne potrebuješ bogastva ali posojila, dokazati moraš le svoje znanje. A ni to v redu? Cenite, kar imate, prebijte se skozi gimnazijo z manj jamranja in se vpišite na fakultete, za katere si vsak, ki ima kaj pojma, upa trditi, da so ene izmed najboljših v Evropi. Vidite, očitno nekaj slovensko šolstvo že dela prav.

Zakaj matematika ni enostavna? Ali drugače, zakaj matematika v šoli ni priljubljen predmet?

Naj najprej osvežim spomin na predšolsko obdobje: že majhni otroci se srečujejo z matematiko, ko se igrajo izštevanka, preštevajo igračke, urejajo kocke po velikosti. Takrat se matematiko učijo intuitivno, preko igre, zato nihče ne pomisli, da je težka. Že v osnovni šoli pa igrivost matematike precej zbledi, ko se morajo otroci spopasti z matematičnimi koncepti, zakoni računanja ... Učenje v veliki meri temelji na memoriziranju, matematika pa

postane abstraktna. In ravno abstraktnost predstavlja ključni problem pri učenju matematike. Matematični svet je kot virtualni svet, kjer se vsa dogajanja odvijajo po specifičnih zakonitostih, temeljnih resnicah, aksiomih. Te temelje je treba najprej zgraditi, šele zatem se dogodivščine v matematičnem svetu lahko pričnejo. Potrebna je torej memorizacija osnovnih pravil, ki je lahko uspešna le ob sprotnem utrjevanju in

ponavljanju. Ob vsakodnevni poplavi podatkov, informacij in dražljajev, ki nas dosežejo dobesedno vsak trenutek dneva, se pravila v veliki meri ne vtisnejo v spomin oziroma jih hitro pozabimo. Tako se stalno vrtimo v začaranem krogu, saj nadaljnjih matematičnih korakov ne moremo izpeljati. S tem nastane občutek, da je matematika v veliki meri res zgolj memoriziranje, kar pa še zdaleč ne drži. Ravno zaradi neusvojenih osnovnih principov zbledi ključni pomen matematičnega razmišljanja, to so logično sklepanje, sposobnost analiziranja, kritičnega presojanja ...

Marsikdo se sprašuje, zakaj je matematika v učnem načrtu sploh potrebna. Mnogi menijo, da je matematika povsem neživljenjska, zato bi bilo dovolj, da bi ljudje znali seštevati, odštevati in množiti, druge matematike v življenju pa tako ali tako ne potrebujemo. To je velika zmota. Žal se premalo zavedamo, da je matematika povsod okoli nas. V vsaki napravi, programih, ki jih uporabljamo, prometni ureditvi, športu, skladbi, sliki, snežinki, cvetlici ... Skratka, v vsaki pori našega vsakdana. Matematika je naš univerzalni jezik, zato je vključena v učni načrt že od nekdaj, s hitrim gospodarskim in tehnološkim razvojem pa je postala v sedanjem času le še pomembnejša. Snovalci slovenskih učnih načrtov so tako z razlogom matematiki odmerili pomemben del učnega programa, v gimnazijah pa je tudi obvezni maturitetni predmet. Pomembnosti matematike se zavedajo tudi zunaj naših meja, saj je obvezni maturitetni predmet v večini evropskih držav.

Drugo vprašanje, ki ga dijaki pogosto zastavljajo, je, zakaj mora biti matematike v gimnaziji tako veliko. Res je, učni načrt za matematiko je precej obsežen. Tematsko se sicer od učnih načrtov iz preteklosti ne razlikuje dosti, z novimi načrti pa so zaradi potreb sodobnega sveta prišle na plano nove naloge, vključujejo se novi primeri iz življenja, več je povezovanja z drugimi predmeti. Paradoksalno je, da naloge, ki zahtevajo uporabnost matematike, dijaki rešujejo slabše, čeprav si želijo več praktične matematike iz vsakdanjega življenja. Po eni strani je to razumljivo, saj povezovanje z drugimi vsebinami zahteva dodatno razumevanje, bralno pismenost in umestitev realnega problema v matematični model. Gre za prepletanje več konceptov, kar seveda predstavlja trši oreh pri reševanju naloge. Prav zaradi kompleksnosti in prepletanja vsebin matematika ni enostavna, znanje matematike pa je večšina, ki se je moramo učiti kontinuirano in jo stalno nadgrajevati. To zahteva od nas veliko dela, stranski učinki, kot so natančnost in urejenost pri delu, visoka samozavest pri odločanju, jasnost in jedrnatost izražanja, logično razmišljanje ..., pa omogočajo optimalnejši razvoj vsakega posameznika. Poudariti moram tudi to, da je gimnazijski program najzahtevnejši učni program v državi, katerega primarni cilj je pripraviti dijake na univerzitetni študij in posledično na opravljanje zahtevnejših nalog v naši družbi. In učni načrt je temu primerno prilagojen.

Učenje matematike ni enostavno. Le s postavitvijo čvrstih temeljev bo zgradba, ki jo gradimo vsa štiri gimnazijska leta, stala ponosno in zmagoslavno. Matematično znanje je osnova večine poklicev, ne le tehničnih, ampak vseh, kjer se zahteva logično mišljenje. Zato sem prepričana, da je trud, ki ga dijaki vlagajo v razvoj matematičnih sposobnosti, dobra naložba za njihovo prihodnost.



Pogovor
med tesnobo
in depresijo

Neža Žagar Žnidaršič

Tim Topić
Lan Anzeljc
fotografa

Aleša Fojkar
Oskar Mastnak - Sokolov
modela

V zadnjem letu ali dveh se je pogled na depresijo in tesnobo močno spremenil, mnogi ju vidijo kot nekakšen modni dodatek, ne kot duševni bolezn. Toda to nista modna dodatka, ki si ju človek izbere, ampak resni in zelo pogosti duševni bolezni. Spodnji pogovor demonstrira, kako ti dve bolezni sodelujeta.

Depresija: Zakaj sploh še živim to življenje ki tako ali tako nikamor ne vodi saj smo vsi le majhen prah oziroma delček v vesolju tudi če me ne bi bilo to ne bi ničesar spremenilo in svet bi se še vedno vrtel v isto smer in z isto hitrostjo tako ali tako me nihče nima zares rad vsi se le pretvarjajo da jim nekaj pomenim ...

Tesnoba: Ja ja prav imaš res je nihče me nima zares rad če me ne bi bilo bi jim bilo bolje oziroma se nič ne bi spremenilo ampak ne nimam prav njihovo življenje ne bi bilo boljše imajo me radi saj mi to vedno znova povedo ampak kaj pa če je to samo maska zato da me lahko izkoristijo in uporabijo za lastno korist in potem ko dobijo svoje me bodo le odvrgli ne ne ne tega mi ne bi storili ker me imajo radi ...

Depresija: ... ja ja zdaj imam prav le izkoriščajo me nimajo me zares radi le izkoristiti me želijo in me potem odvreči ni možnosti da me imajo resnično radi najbolje in najlažje bi bilo da se le vzamem ven iz te enačbe za vse bo lažje nihče me ne bo več prizadel ...

Tesnoba: ... zagotovo me ne nameravajo nalašč prizadeti morda sploh ne vedo da me s tem prizadenejo ampak ne morem jim pa povedati da me s tem prizadenejo če bi se z njimi pogovorila bi se zagotovo vse izboljšalo ...

Depresija: ... ne ne ne morem jim povedati saj se jim bom potem zamerila in jih izgubila ker se jim bom zdela prezahtevna in potem bom za vedno ostala sama ker nihče več ne bo želel biti moj prijatelj ampak saj to si pa zaslužim zaslužim si ostati sama do konca življenja najbolje da se že zdaj pripravim na to ...

Tesnoba: ... ja zagotovo bi bilo najbolje da ostanem sama do konca življenja ker sem res preveč za kogar koli ampak kaj pa če bi jih s tem da bi se odrezala od sveta prizadela in se jim zamerila ne želim se jim zameriti ker jih imam rada ampak zakaj bi me moralo skrbeti če jih prizadenem če me tako ali tako nimajo zares radi v bistvu lahko naredim kar koli hočem in to ne bo ničesar pomenilo ampak kaj pa če bi pomenilo kaj pa če se o vsem tem le motim in me imajo radi in me ne želijo nalašč prizadeti in bi jih s tem ko bi se od njih odrezala prizadela ...

Tak pogovor se lahko v glavo osebe z depresijo in s tesnobo prikrade ob kateri koli uri dneva. Lahko se konča dobro, tako da si oseba dopove, da ji lastne misli lažjejo, lahko pa se konča tako, da oseba zapade v depresivno ali tesnobno epizodo.

Tesnoba in depresijo se zdravi na različne načine, a vse se začne s tem, da oseba ozavešči, da je v stiski in da potrebuje pomoč – to je najtežji in najpogumnejši korak. Nato poišče pomoč pri psihologu, ki ovrednoti njeno duševno stanje in ji morda svetuje, naj si poišče psihiatrično pomoč. Psihiater se z osebo pogovori in po potrebi predpiše zdravila ali redne obiske pri psihologu, najpogosteje pa kombinacijo obojega.

Zdravljenje duševne bolezni je dolgotrajen in naporen proces, ampak je zagotovo vreden vsakega kančka napora. Priznati, da potrebujemo pomoč, in pomoč poiskati ter sprejeti ni znak šibkosti, ampak moči.

Večina si nas ne more več predstavljati življenja brez tehnologije. V zadnjih dvajsetih letih nam je tehnološki razvoj v mnogih pogledih olajšal življenje in zagotovil več prostega časa, poleg tega imamo zaradi tehnologije in interneta dostop do skoraj neomejenega števila informacij ne glede na to, kje na svetu smo. Z vsemi prednostmi pa seveda pridejo tudi slabosti uporabe tehnologije, saj kljub prvotnemu namenu lažjega povezovanja ljudi v zadnjih letih opažamo manj kakovostne medosebne odnose in izgubo stika z resničnostjo, v skrajnih primerih pa se tehnologija

Tehnologija in depresija

Klemen Končan

Iris Kren
ilustratorka

zažre globoko v človekovo bistvo. Številne raziskave so potrdile povezavo med uporabo tehnologije in razvojem duševnih motenj, predvsem depresije.

Depresija je duševno stanje, za katerega so značilni upad zanimanja za dejavnosti, ki so posameznika prej veselile, utrujenost, motnje spanja, izguba apetita, znižanje samozavesti, občutek krivde in ničvrednosti. Občutek

nesrečnosti in globokega nezadovoljstva se lahko povezuje tudi s travmatičnimi izkušnjami iz mladosti, z zlorabo drog in alkohola in s stresom, redko pa pomislimo, da je z razvojem simptomov depresije povezana uporaba tehnologije. Povezava med depresijo in uporabo tehnologije se dandanes kaže predvsem pri čezmernem igranju videoiger, odvisnosti od uporabe pametnih telefonov in izpostavljenosti različnim medijem. Vendar učinki tehnologije na naše duševno zdravje niso le negativni, ampak so v mnogih primerih tudi pozitivni.

Psihologi so raziskovali, kakšno povezavo ima stik z mediji (televizijo, radiem, računalnikom) pri mladostnikih s simptomi depresije v njihovi zgodnji odraslosti. Raziskava je bila opravljena na mladostnikih, ki ob začetku raziskave leta 1995 niso poročali o simptomih depresije. Sedem let kasneje je 308 sodelujočih (7,4 %) razvilo simptome, povezane z depresijo. Izkazalo se je, da se je pri tistih, ki so poročali o višji izpostavljenosti medijem, verjetnost za razvoj simptomov depresije večala z vsako dodatno uro uporabe medijev na dan. Gledanje televizije naj bi imelo še posebej velik učinek na razvoj depresije predvsem zaradi oglaševanja, ki je povezano z nezadovoljstvom potrošnika, medtem ko igranje videoiger in poslušanje radia nista pokazala povezave z nastankom simptomov depresije. Kljub temu da so sodelujoči v raziskavi veliko poslušali radijske vsebine, kaže, da ima uporaba tega medija manjši učinek na razvoj simptomov depresije, saj večinoma poteka v ozadju drugih dejavnosti.

Internet je v zadnjih desetletjih povsem spremenil svet in prispeval k preoblikovanju mnogih delovnih mest. Mnogi znanstveniki ga imajo za dvorezen meč, saj nam omogoča dostop do ogromnega števila novih informacij, ki so nam na dosegu kadarkoli in kjerkoli. Povezavo med uporabo interneta in depresijo so pokazale številne raziskave. Ljudje s simptomi odvisnosti od interneta kažejo več simptomov depresije, pri čemer nastajajo razlike med spoloma (moški so bolj nagnjeni k internetni odvisnosti) in v starosti uporabnikov (ljudje v zgodnji odraslosti so pokazali večjo verjetnost razvoja odvisnosti od uporabe interneta kot ljudje v srednji odraslosti). Kaj točno je vzrok za povezavo med internetno odvisnostjo in depresijo, raziskovalci še ne vedo natančno, možni sta dve razlagi: bodisi da je depresija posledica pretirane uporabe interneta ali pa so ljudje z večjim številom simptomov depresije bolj nagnjeni k pretirani uporabi interneta.

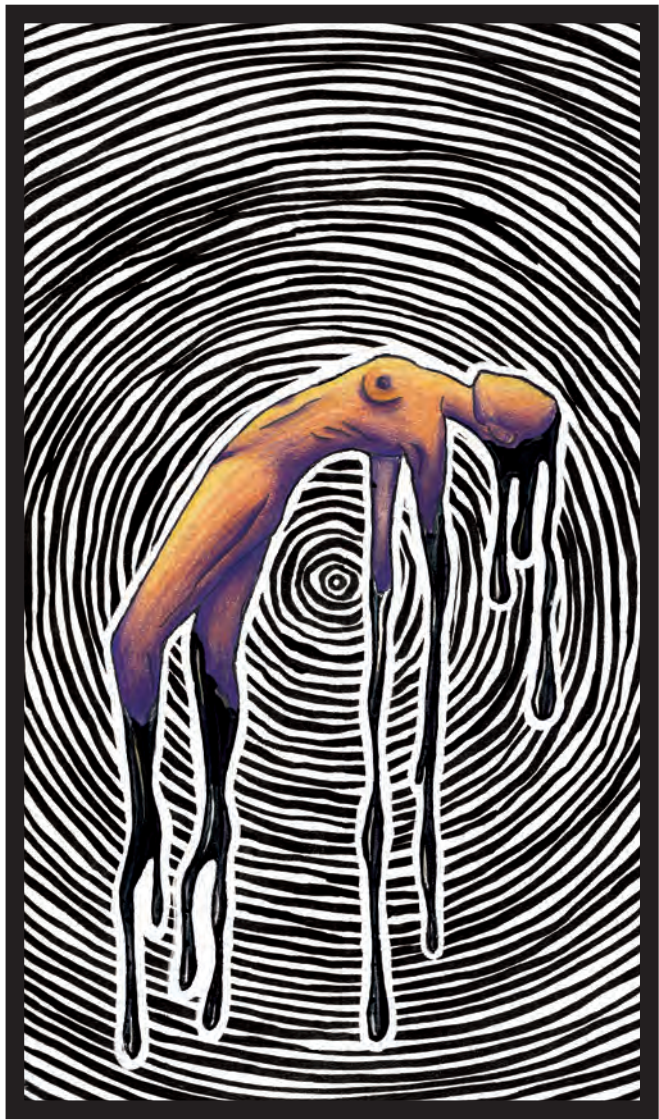
Z našim duševnim zdravjem je povezana tudi pogosta uporaba pametnih telefonov. Odvisnost od uporabe pametnih telefonov je v zadnjih nekaj letih postala problem današnje družbe. Pogosta uporaba pametnih telefonov povečuje motnje spanja in simptome depresije tako pri moških kot pri ženskah. Ljudje, ki so bili v času raziskave stalno dosegljivi na mobilnih telefonih, so pogostejše poročali o duševnih težavah. Tudi intenzivna uporaba računalnika (intenzivna glede na trajanje uporabe ali dolgotrajno uporabo brez premorov) pozno ponoči je povezana s stresom in z depresijo pri obeh spolih. Kombinacija intenzivne uporabe računalnikov in mobilnih telefonov pa omenjeno povezavo še bolj okrepi.

Ogromno študij je bilo opravljenih v povezavi med igranjem videoiger in agresivnostjo, manj pa v povezavi med igranjem videoiger in depresijo. Kljub temu raziskovalci ugotavljajo, da je igranje nasilnejših videoiger več kot dve uri na dan povezano z višjim številom simptomov depresije pri otrocih v obdobju poznega otroštva.

A tehnologija ima lahko tudi pozitivne učinke na naše duševno zdravje. Ko doživljamo simptome depresije, lahko na internetu najdemo številne nasvete in ideje, ki nam olajšajo stanje, bodisi so to motivacijski videi bodisi forumi, na katerih ljudje pišejo o svojih težavah ter svetujejo drugim, ki se soočajo s sorodnimi težavami. Obstajajo številne aplikacije za pomoč pri lajšanju simptomov depresije in drugih duševnih motenj, ena bolj priljubljenih je denimo aplikacija Calm, ki jo uporablja več milijonov ljudi.

Zanimive izsledke pa je prinesla raziskava iz leta 2018. Mladostniki, ki so čez teden lahko uporabljali pametne telefone, so zabeležili nižji nivo stresa in anksioznosti, saj so se tako počutili povezane z drugimi in imeli večji občutek pripadnosti. To je tudi znižalo število simptomov depresije, iz česar lahko sklepamo, da ima lahko uporaba tehnologije za komunikacijo s sovrstniki tudi pozitivne učinke na počutje. A ugodni rezultati niso bili potrjeni pri najstnikih, ki so kazali tendenco za razvoj vedenjskih motenj, težave so se pokazale v slabšem samonadzoru in vedenju.

Brez uporabe tehnologije si skoraj ne moremo več predstavljati življenja. Njena uporaba se iz dneva v dan povečuje, na voljo pa je tudi vedno več novih načinov njene uporabe tako v službenem kot tudi zasebnem življenju. V mnogih pogledih nam je olajšala življenje, predvsem pri iskanju informacij in lažjem povezovanju s prijatelji, po drugi strani pa nas je oddaljila od narave in iztrgala iz resničnosti, ki obstaja za digitalnim zaslonom. Prav zaradi tega, ker nas lahko digitalni svet neopazno posrka v vrtinec odvisnosti in depresije, mora biti odločitev, koliko tehnologije si bomo privoščili, zavestna.



Intervju s **Cvetko Sokolov**, pisateljico in pesnico

Je visokošolska učiteljica angleščine na Filozofski fakulteti v Ljubljani, v prostem času pa piše prozo in poezijo za otroke in mladino. Z ilustratorjem Petrom Škerlom je bila za slikanico Rdeča hiša leta 2005 nominirana za nagrado izvirna slovenska slikanica, tri leta pozneje pa še za slikanico Ah, ti zdravniki!. Leta 2013 je izšel njen prvi mladinski roman Kar ne ubije, ki je bil nominiran za nagrado modra ptica. Njen erotično obarvani roman V napačni zgodbi, ki se ukvarja s tematiko prepovedane ljubezni, je bil v tem šolskem letu v projektu Rastem s knjigo izbran za dijake prvega letnika.



Kaj radi počnete oziroma s čim se radi sproščate v prostem času?

Del sproščanja je zame pisanje, ki je tudi moj hobi. Če želiš ostati bistre glave in ohraniti svoje zdravje, pa se je treba tudi telesno udejstvovati, zato so mi v veliko veselje tek, plavanje in joga.

Kako usklajujete delo na fakulteti s pisanjem?

Težko. Velikokrat se moram odreči pisanju, ko me nekaj nagovori in bi to zelo rada zapisala. Krajša besedila za mlajše otroke lahko domislim v glavi, ko na primer stojim v vrsti ali pa se vozim z avtobusom, in jih potem hitro zapišem, tudi kadar imam na fakulteti veliko dela. Vsa daljša besedila, romani, pa morajo počakati na poletje. Krajše romane za mlajše otroke lahko napišem v enem poletju, za daljše pa potrebujem vsaj dve ali tri poletja. Skratka, biti moram zelo potrpežljiva.

Kakšen je vaš postopek pisanja? Kako sploh začnete?

Največkrat se začne z zamisljijo. Določena tema me nagovori in o njej želim pisati. Navadno ne vem, kakšna bo zgodba, vem pa, kaj želim sporočiti. Začnem z nekim drobcem, s prizorom, v katerem predstavim pripovedovalca oziroma pripovedovalko, potem pa se zgodba začne odvijati kar sama. Med pisanjem skupaj z liki odkrivam, kaj se bo zgodilo. Pogosto me presenetijo. V romanu V napačni zgodbi se mi je zgodilo, da sem v ospredje želela postaviti posledice razširjanja kočljivih fotografij v družbenih medijih, a je ta tema v procesu pisanja stopila v ozadje, v ospredju pa sta se znašla odnos med dijakinjo in profesorjem ter spolna zloraba.

Pri kom poiščete nasvet, ko se vam zgodba ustavi?

Takrat običajno ne iščem nasvetov, ampak vztrajam. Včasih stopim na čisto napačno pot, ampak pomembno je, da vztrajam. Zgodba me slej ko prej spet odpelje tja, kamor želim iti. Včasih se izjemoma že med pisanjem posvetujem z možem, ali se mu zdi primerno, da kaj vključim ali ne, praviloma pa ga prosim za mnenje šele, ko je prva različica besedila končana. Moj mož je vedno moj prvi bralec. Prebere prvopis in mi da pripombe, na podlagi katerih besedilo popravim. Nato prosim še koga, da ga prebere, preden ga ponudim v objavo. Vedno potrebujem zunanji par oči, da me opozori na nedoslednosti, dolgovezenje ali podobne šibkosti, ki jih je dobro odpraviti, da bo besedilo čim boljše.

Katero izmed vaših del vam je najljubše in zakaj?

Vsa so mi ljuba, saj je vsako rojstvo knjige veliko doživetje in veselje. So pa knjige, ki imajo v mojem srcu posebno mesto. To je zagotovo moje prvo natisnjeno delo Rdeča hiša, slikanica, ki mi je ljuba tudi zato, ker temelji na družinski zgodbi, ki zadeva mojega mlajšega sina. Nato prvi obsežnejši roman, ki je dolgo časa čakal na nastanek, saj potrebuješ pri daljših besedilih večjo zbranost, večjo doslednost in boljšo pisateljsko kondicijo. Zame je

poseben tudi roman V napačni zgodbi, ker je bil izbran za projekt Rastem s knjigo. Roman Vsak s svojega planeta je nepozaben, ker mi je dal vetra: zaradi kočljivosti teme sem imela kar dvanajst testnih bralcev! Če bi še malo pobrskala po spominu, pa bi se gotovo našlo še kakšno delo, ki bi ga lahko izpostavila.

Ali ste si kdaj predstavljali, da boste pisali knjige?

Predstavljala ne, bolj želela. Pisanje mi je bilo vedno všeč. Da bi lahko napisala knjigo, ki bi jo kdo hotel natisniti, pa je bilo kljub veliki želji zame nepredstavljivo. V otroštvu sem pisala otroške pesmice in jih “izdala” v drobni zbirki, ki sem jo natipkala na pisalni stroj, oče pa mi jo je pomagal zvezati. A bila sem prepričana, da nikoli ne bom pisala dovolj dobro, da bi postala prava pisateljica, zato je bil zame izid moje prve knjige toliko večji čudež.

Roman V napačni zgodbi pripoveduje o srednjeolki Mancini, ki se zaljubi v svojega veliko starejšega in poročenega profesorja slovenščine, s katerim ima intimno razmerje. Kaj vas je navdihnilo za to zgodbo?

Kot rečeno, sem se na začetku pisanja nameravala osredotočiti na drugo temo. A bolj kot sem se poglobljala v ljubezensko razmerje med dijakinjo in učiteljem, bolj mi je bilo jasno, za kako problematičen odnos gre. To me je spomnilo na pisma šestnajstletnic, ki sem jih v svetovalnih rubrikah brala kot najstnica. Nasveta svetovalk, naj čim prej pobegnejo iz zvez z odraslimi moškimi, takrat nisem razumela – verjela sem, da je starostna razlika nepomembna, ko gre za ljubezen. Roman sem obrnila v drugo smer od načrtovane z željo, da bi čim več mladih bralk in mladih bralcev podprl pri vstopanju v za njih prave, ne napačne zgodbe.

V romanu ima veliko vlogo poezija (od Prešerna do sodobnih pesnikov in popevk), s katero si Manca in Igor izpovedujeta naklonjenost. Manca z njo izraža svoja čustva in razpoloženje. Od kod inspiracija za vključitev poezije?

Za to sta dva razloga. Prvi razlog je, da sem bila v zagati, ko sem premišljevala, kaj se lahko odrasla oseba in rosno mlado dekle pogovarjata, kadar nista dejavna v postelji. Ker sta njuna miselna svetova popolnoma drugačna, sem iskala področje, kjer bi se ta dva svetova vsaj na videz lahko združila. Tako sem prišla do poezije, ki jo učitelj brez zadržkov zlorabi za osvojitve mladoletnice in kasneje za zapolnjevanje in maskiranje tako čustveno površnega odnosa do Mance kakor tudi zlorabe. Drugi razlog pa je bilo spoznanje, da je poezija lahko tudi odlična sopripovedovalka, ustvarjalka vzdušja in odsev zlasti Mančinih čustev. Tako sem v besedilo začela vključevati poezijo, ki sem jo že poznala in mi je zelo ljuba, potem pa sem za primernimi verzi začela brskati še po zbirkah pesmi. Moj mlajši sin pravi, da to ni bila dobra odločitev (smeh), po drugi strani pa dobivam od mladih bralcev in bralk, ki jih obiščem, tudi pohvale prav zaradi pomena, ki ga ima v romanu poezija.



Zala Podobnik in Tamara Štupar

Loti Rajič in Tim Topić
fotograf

Trina Zajc

Dijakinja četrtega letnika, ki živi pestro življenje. Dijaki skupnosti se je pridružila v prvem letniku kot pripravnica predvsem zato, ker ji je bila vseč organizacija številnih dogodkov. Z delovanjem skupnosti je zelo zadovoljna.

V zdaj že skoraj štirih letih šolanja na Ledini ji bo

v spominu ostalo veliko stvari, najbolj pa ravno delo v “dijaški”, sploh ko uspešno izvedejo večje dogodke, kot sta Ledinska čestitka in Vugiji, saj so vedno pod velikim pritiskom. Zdi se ji tudi, da so med sabo dobro povezani, letos, v primerjavi s preteklimi leti, še bolj.

Še vedno se dobro spominja prvega šolskega dne. Na spoznavnem dnevu so obiskali bazen, kjer je navezala dobre stike s sošolkami. Pri vpisu je izbirala med “Šubičevo” in Ledino, prepričali pa so jo informativni dnevi na Ledini. Če bi lahko, bi se na Ledino ponovno vpisala. Kot fazanka se je na šoli dobro počutila, čeprav se je morala navaditi na hitrejši tempo in se sprijazniti z nepričakovanimi “šuti”. V prvem letniku se je pridružila lutkovno-gledališki ekipi Šmorn, kjer so pripravljali predstave za otroke iz socialno ogroženih družin, lani pa gledališki skupini Carpe diem. V spominu ji bo za vedno ostala njihova predstava Komisija za samomore.

Njeni načrti, kaj bo počela po gimnaziji, se stalno spreminjajo. Ker še ne ve, za kateri študij bi se odločila, si bo mogoče vzela leto dni pavze. V glavnem razmišlja o študiju biologije ali arhitekture, čeprav je pri tem težava v tem, da ne zna risati, pa še preveč matematike je. “Vedno me kaj ovira,” pravi. Za maturo je vzela umetnostno zgodovino in psihologijo. Po končanem četrtem letniku bo iz svoje vsakodnevne rutine z veseljem črtala nemščino, saj se s profesorico nemščine že štiri letadruži na popravljalnih rokih, vesela pa je tudi, da se ne ubada več s kemijo, ker ji je zelo nezanimiva.

Prosti čas rada izkoristi za šport, pa naj bo to smučanje, plavanje, kolesarjenje ali igranje odbojke. Včasih je trenirala odbojko, a jo je opustila, ker treningov ni znala usklajevati s šolo. Trenirala je tudi badminton in plesala jazz balet. Všeč ji je fotografiranje, druženje s prijatelji in obiskovanje gledališča. Z veseljem bi kdaj naredila kaj norega in “odštekanega”, poskusila kak adrenalinski šport, kot sta bungee jumping in skok s padalom. Rada posluša vse glasbene zvrsti, predvsem hrvaške izvajalce, bila je na koncertu Gibonnija in Parnega valjaka.

Ledincem sporoča, da se ne smejo bati izzivov in da naj se znajo učiti iz neuspehov.



Anja Kocjančič in Petra Omahen

Loti Rajič
fotografinja



Simon Godec

Simon je dijak četrtega letnika, bodoči znanstvenik, ki ga zanimajo vse veje znanosti, prav posebej pa kemija in fizika. Ne nujno v tem vrstnem redu. Ima smisel za humor, je športnik in človek z mnogo talenti.



Tajda Tomšič

Loti Rajič
fotografinja

Ledino si je izbral, ker “je sestra šla na Vič, mama je odločila, da Bežigrad ni zanj, na Poljanah pa so preveč čudni”. Na Ledini so mu najbolj všeč odnosi med dijaki in korektni profesorji, a meni, da obstajajo tudi profesorji, ki bi si lahko vzeli malo več časa za dijake. Rad ima naravoslovne predmete, saj “takrat, ko razumeš naravoslovne predmete, razumeš vse, kar nas obdaja”, ne mara pa slovenščine in nemščine, saj sta zanj najtežji. Ko pomisli na Ledino, mu na pamet pridejo dolge stopnice, čeprav “sem športnik in stopnice ne bi smele biti problem”.

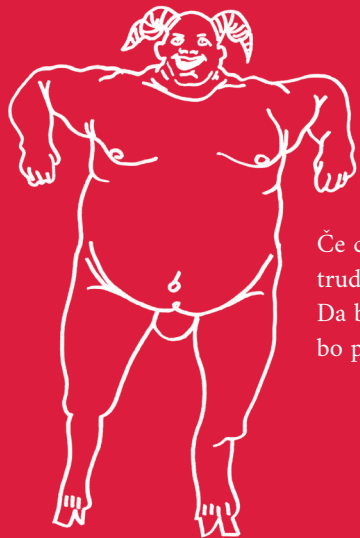
Študirati želi fiziko ali kemijo, narediti doktorat kot mladi raziskovalec na inštitutu ali “vsaj biti srečen v življenju”. To, da ima rad kemijo, je vedel že v osnovni šoli, za fiziko pa ga je navdušil sošolec, s katerim sta se prepirala, kdo bolje zna vse predmete. Iskre med njima so se najbolj kresale pri fiziki, zato se je v snov začel vedno bolj poglobljati in tako ugotovil, da mu je všeč. Udeležuje se naravoslovnih tekmovanj, na katerih dosega vrhunske rezultate. V drugem letniku je prejel srebrno priznanje iz kemije, v tretjem letniku pa srebrna priznanja iz matematike, fizike in kemije.

Letos se mu je uspelo uvrstiti na izbirno tekmovanje za kemijsko olimpijado, zato so njegove sobote zdaj zapolnjene s pripravami na fakulteti za kemijo. Pravi, da je to letos skoraj edini cilj, kar zadeva tekmovanja, saj mora nekaj časa nameniti tudi šoli, kjer ga čaka matura.

V prostem času se ukvarja s športom, družijo se z dekleti in žura s prijatelji. Po horoskopu je dvojček, se mu zdi, saj “horoskopa ne bere z resnim obrazom”. Posluša vse glasbene žanre, tudi klasiko, katero zvrst kdaj, pa je odvisno od njegovega počutja. Ko se uči, posluša bolj umirjeno glasbo, ko “gremo s prijatelji žurat, pa nekaj bolj na hard”. Veliko ljudi ne ve, da je včasih čaral, igral klavir, še danes pa zna obrniti jezik, repati. Ni mu simpatično, da si postavljamo za ideal nekega človeka, namesto da bi bili samosvoji, a če že mora izbrati nekoga, po katerem se zgleduje, bi si izbral Richarda Fenymana, ameriškega fizika in Nobelovega nagrajenca, saj je znal na lahek način razložiti abstraktne pojme, v njegovem razlaganju pa se opazi tudi globoko razumevanje stvari.

Simon ima vedno na zalogi kakšno “modro” misel, npr. Sirov burek je tudi burek, mislim mesni ...





Če cilji so veliki, naj od truda slišijo se kriki. Da bo motivacija visoka, bo potrebna trda roka!



Novo leto, novi jaz, zavedaj se, da ni vse špas. Da nisi ti svobodna ptica, saj življenje ni potica.



Popravni roki so daleč za tabo, zato zdaj s polno paro naprej, le široko se nasmej in vzemi veliko sreče s sabo.



Za tabo je šele prvo polletje, ti pa že misliš na toplo poletje. Ampak ne prehitevaj preveč in naj ti učenje ne bo odveč.



Mladost je norost, pravi stara modrost. Po tem načelu se ravnaj, kanček odgovornosti še dodaj, pa iz te moke bo še kaj!



Če izzival boš usodo, si delal boš le škodo. Ne upiraj se sistemu in izognil se boš problemu.



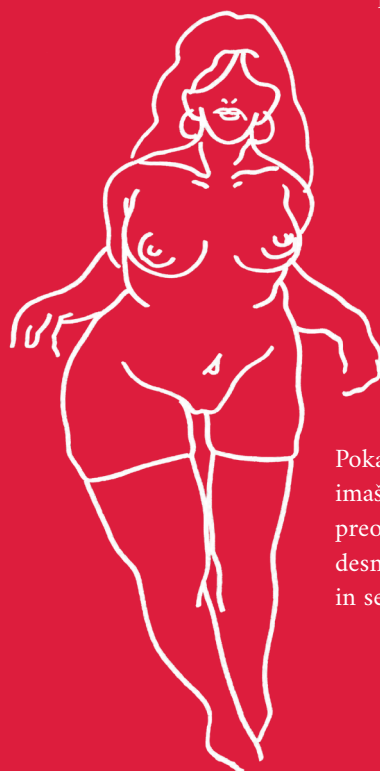
Dan se počasi daljša, noč pa postaja vse krajša. Pazi, da ti je ne skrajša še učenje nočno, izjema je le petkovo veselje močno.



Kaj bo jutri, nihče ne ve, a kmalu vas čakajo počitnice. Veliko sreče v drugem polletju in še naprej ostanite v cvetju.



Misli v krogu se vrtijo, res nesmiselne se zdijo. Vzemi čas le zase si in razčisti si stvari.



Pokaži ljudem, da jih imaš rad, in doživel boš preobrat. Možganov desno polovico aktiviraj in se naprej tako razvijaj.



Malo zadihaj, potem pa naprej po ledinskih stopnicah sopihaj. Ta premor ti bo dobro del, preden te bo pomladni val testov zadel.



Kmalu bo mrzla zima pobegnila in prišla bo pomladna toplina, zato pazi, da ti drugam ne zbežijo misli, da tvoji dnevi ne bodo kisli.

Deep breath of forever Lana Dreca

I finally hugged you,
and inhaled your smell that felt like a deep breath of forever.
I looked deep into your bright eyes,
and knew we were meant to be together.

Your sweet talk with the scent of a sin,
got me heated up underneath my skin.
No matter the circumstances that you got me in,
I hope this turns in love that has never been seen.

Your eyes enlightened all confusion,
When you stood in front of me.
Your lips felt like a solution,
And I felt completely free.

I'll never get tired of smiling while my thoughts are filled with you,
mesmerized while I stare in your eyes of cyan blue.
Pinching my arms 'cause I still can't believe it's true,
I knew what I wanted the rest of my life to taste like when I got that kiss from you.

I can't wait to wake up to your beautiful eyes,
and boil you a coffee next to sunrise.
Can't wait for our future and her surprise,
whatever will happen
I'll fight for your love no matter the price.

Until my body dances poetry Lana Dreca

Someone finally showed me my worth,
like a pure angel he showed on the earth.

I wonder if he knows what his presence does to me,
if he knows how his tightest hug feels so free.
It's like he knows my weaknesses better than me,
oh, if he could imagine what my craving eyes can see.

Little does he know I daydream about his lips,
and his hands warm like summer wind cruising down my hips.

He dresses my body with kisses as he commands,
every piece of my body aches to be touched by his hands.

Every time I inhale his cologne I crave him even more,
For anything in life, I wasn't this sure,
but for him to be my cure.

I can see myself with him going on his knee,
and there's no place I would rather be.
I'll allow his thoughts to sing through me
until my body dances poetry.

V temni noči

Tilen Kos

V temi daleč stran
preži plenilec.
S strehe
me opazuje ujeda.
Za slepečo lučjo
stoji figura.
V grmovju
čepi žival.

A vem,
da sem to jaz.

Zato ostajam miren.

Rooftops

Neža Žagar Žnidaršič

Sun rises
night falls,
passing minutes
crashing walls.
Climbing rooftops
counting stars,
getting drunk
and getting high.
Letting go
and being free,
happy is what
I want to be.



1



2



3





- 1 — *Ledinska čestitka*
Loti Rajič
- 2 — *fotografiranje naslovnice Mladike*
Tim Topić
- 3 — *fotografiranje naslovnice Mladike*
Loti Rajič
- 4 — *družina gostiteljice*
Titi Habicht



Citati profesorjev

prof. Pavliha
Mož ima vedno zadnjo besedo pri prepiru: Da, draga.

Dijak
Kolk težek je test?

prof. Košič
Nekje 4,8 g.

prof. Bovha
Kaj ste neki softiči?! Vaše babice so pr teh letih že štir otroke mele, vi pa komi svinčnik v roki držite.

prof. Pavliha
Ich liebe dich sam čes tih.

prof. Pavliha
Najboljši način, da ljudi utišaš, je, da jih neki vprašaš.

prof. Florjanc
Eva, kaj pomeni, da si ateist?

Eva
Da ne verjameš v nobenega boga.

prof. Florjanc
Ti si ateist, a ne? Ampak na testu pa moliš, da ti Bog pomaga.

Eva
Ne, men ni pomoči.

Jaka
A mislte, da boste naj profesor letos?

prof. Cotman
Po moje ne. Pa kdo bi hotu z mano 6. uro delat? Takrt so že usi zmatrani, pol pa še js z mto težim. Sam na inštrukcijah me majo pa vsi radi. Takrt sm vroča žemljica.

prof. Likar
I don't need a boarding pass to go on a ferry.

Nik
A pol ste begunka?

Nejc
Profesorca, a greva lahko z Nikom 5 minut prej od ure, da ujameva bus ob 13-ih?

prof. Likar
Kaj mi data?

Nik
Bova pridna pa bova nalogo naredila.

Matic
Ma ne, ona je dnar zavohala!

prof. Gliha
A si ti Patricija, k sediš za Miho?

Dijak
Ne, js sm Nejc.

prof. Pavliha
Dej babe, bodte tih, da ne bo dž padu.

prof. Pavliha
Voda je zanič. Pijte raj pivo pa vino.

prof. Pavliha
Ne preveč jest, ker pol boste tok lepi k jst.

prof. Terglav
A spet v mednožje buliš?

prof. Terglav
(*uči dijake, ki naslednjo uro pišejo nemščino pri prof. Glihi*)
Men so rekl, da male sive celice uniči alkohol, ne pa nemščina.

Dijak
Mogoče pijemo zaradi nemščine.

prof. Prhavec
(*razlaga o Eysenckovi teoriji*) No, pol mamohipohondričnost. Evo, tuki se boste prepoznal.

Anja Vrtačnik glavna urednica

Tim Topić grafični oblikovalec in umetniški vodja

Loti Rajič avtorica naslovne fotografije

Polona Lovšin, Fedja Kovič, Iris Kren, Lan Letnar, Timur Shestakov in Ela Manuela Erčulj
za naslovno fotografijo in fotografijo v kazalu

Fedja Kovič ilustracija na naslovni fotografiji

Tim Topić avtor fotografije na prvi strani in fotografije v kazalu

Erazem Kos in Kalina Šušteršič za fotografijo na prvi strani

Mojca Lotrič, prof. mentorica

ilustratorji

Fedja Kovič

Iris Kren

Manca Žitnik

fotografi

Loti Rajič

Veronika Iglič

Tim Topić

jezikovni pregled

Mojca Lotrič, prof.

Nina Prešern, prof.

Irena Škulj, prof. (angleške pesmi)

Ana Likar, prof. (angleške pesmi)

uredništvo

Angela Novosel

Anja Kocjančič

Lana Dreca

Manca Kraševcevec

Mateja Cegljar

Maša Omahen

Maša Pandža

Neža Žagar Žnidaršič

Petra Omahen

Špela Peterka

Tajda Tomšič

Vse grafike in fotografije so dela dijakov Gimnazije Ledina.

Zahvaljujemo se Narodni in univerzitetni knjižnici Ljubljana za fotografitiranje
za članek "Intervju s Cvetko Sokolov, pisateljico in pesnico".

.
.
.
.
.
G I M N A Z I J A
L E D I N A



MMXIX / MMXX