

PROJEKTNI ZADATAK

NOVO NORMALNO 2020.



3. a i prof. Ema Bodrožić-Selak i Magdalena Mrčela

KOLUMNNE

Druženje s Covidom

Štošta se promijenilo u posljednjih nekoliko mjeseci. Za početak, postali smo zahvalniji na onome što smo nekad uzimali zdravo za gotovo – od toaletnog papira do druženja s prijateljima. Veliki broj srednjoškolaca prešao je s bogatog društvenog života na osamljeno kućno zatočeništvo. Stvar ne postaje lakša ni u stanju neprestanog iskušenja da svaki dan provedemo na društvenim mrežama kao što su Tik Tok i Instagram, kojemu se svim silama pokušavamo oduprijeti. Kroz pokušaje odupiranja, trudimo se smisliti načine da se nastavimo družiti u vrijeme kada je gotovo svaki oblik fizičke interakcije pretjerano obeshrabrivan ili čak ilegalan.

Dok jedni žive svoju najgoru noćnu moru, za druge izoliranje unutar toplog doma i jedenje hrane dostavljene do kućnog praga ne predstavlja ni najmanji problem. Prema kojoj god strani osobno naginjete, nije začuđujuće da većina učenika ipak nije uspjela odoljeti raljama društvenih mreža ili *streaming* usluga kao da je to jedino što im može odvratiti pozornost od mračne stvarnosti trenutnih događanja u svijetu.

Samo socijaliziranje postalo je težak izazov, a grupni razgovori, videopozivi i online igranje samo su neki od popularnih načina koje su tinejdžeri generacije Z odabrali za druženje.

Naravno, nedostaju nam fizičke interakcije, no sama spoznaja da u kontakt s obitelji i prijateljima možemo stupiti samo jednim klikom miša ipak donosi utjehu onima koji se osjećaju zarobljeno unutar svojih domova. Ukoliko se osjećate usamljeno i prilikom razgovora s bližnjima saznate da se i oni nose sa strahom i tjeskobom u novom „normalnom“, to će vam donijeti veliko olakšanje i nadu da možete prebroditi ova teška vremena. Potreba za druženjem još je uvijek tu, no je li moguće da blijedi?

Navikavanje na virtualno druženje može imati iznimno velik utjecaj na našu, ali i nadolazeću generaciju. Ovime riskiramo da prakticiranje socijalne distance, čak i nakon završetka pandemije, uistinu postane normalno te se potpuno uklopi u način života budućih naraštaja.

Neki se pak svjesno trude postati samotnjaci jer smatraju da je to najbolji način da zadrže zdrav razum za vrijeme aktualne krize. Njima će povratak u život prije korone biti pretežak pothvat jer su, zbog konstantnih uvjeravanja da je izlazak iz kuće štetan i opasan, potpuno promijenili svoju osobnost.

Ljudi su društvena bića koja su navikavanjem na međusobnu distancu ušli u novu fazu socijalne evolucije. Uz svojevrsnu ovisnost koju izaziva ostajanje kući, takvo je ponašanje već, vjerojatno nesvjesno, karakterizano kao društvena norma ta samim time i dio nove socijalne kulture. Iako se čekanje na završetak pandemije možda ne čini jednostavnim, povratak na stari način života bit će još teži.

(L. K.)



Kava na zidiću, oči na kafiću

Danas sam se odvažila na rizičan potez, otišla sam u trgovinu i odlučila uložiti u budućnost. Moja se investicija sastojala od dvije nove *fancy* termosice i 20 paketa popularnih 3 u 1 nessica.

U kakvu ja to budućnost ulažem, pitaš se dok čitaš? Ma ja ti ulažem u socijalizaciju. Socijalizaciju, koja nas od ponoći čeka. Vlada kaže – rizično je ponašanje ispijati kavicu na popodnevnom suncu s najboljom prijateljicom. Iz tog ćemo se razloga od ove ponoći najbolja

prijateljica i ja vratiti na naše staro mjesto. Pod staro mjesto ne mislim na neko prastaro iz osnovne škole, već na ono isto još od ožujka... Kao jučer se sjećam.

- Ej, draga, jesi živa? Mogle smo bacit đir kvartom i popit kavu...

Nekad se ovakav prijedlog odnosio na vožnju automobilom po gradu, a kavica? Kavica se, naravno, ispijala u najdražem kafiću i nigdje drugdje. Danas nam je normalno da se moja ponuda odnosi na zidić koji dijeli moju i njenu zgradu, „đir“ označava dugu šetnju kvartom (barem tri kruga), a pitam je li živa da provjerim da u međuvremenu nije skupila jedini virus koji možeš imati u zimi 2020., COVID-19.

Covid-19 i ni jedan drugi, jer u 2020. sve su bolesti izumrle, a kad dva puta zakašlješ, propisana ti je dijagnoza. Ne samo dijagnoza, već i bonus prognoza. Dijagnozu si čuo/čula, a prognoza je da ćeš zaraziti još barem 22 ljudi s kojima si se pogledao.

- Ej, draga, živa sam, nema znakova korone... Mogle smo za oko 10?

- Meni odgovara, samo da kavica bude gotova, termosica spremna i stižem do zida.

Nova digresija:

„Za oko 10“ – pojam koji bi prije označavao okvirni sat dogovora, „za oko 10“, oko 22 sata. Danas, ako želim do zidića izaći za oko 10, najbolje da ponesem suzavac zbog svih kvartovskih zgubidana. Da skratim, sada to znači za 10 minuta. Taman onoliko vremena koliko mi treba da se izvučem iz pidžame, ako baš moram, navučem čizmice i jaknu, skuham kavu i krenem. Krenem u novu „normalnu“ socijalizaciju.

I tako sjedimo prijateljica i ja već neko vrijeme, oči su nam uprte u sjedalice kafića u kojem bi nekad neumorno ispijale veliku sa šlagom...

- Ajme, Bože, duša me boli dok ga gledam. Temperatura mi raste, srce mi se slama.

- Normalno da ti temperatura raste! Prosinac je, a mi se k'o mačke skupljamo po zidovima. Sutra sa sobom nosim deku. Samo mi još fali da virozu skupim po ovom ledu.

- E, to ti je to, sad nam je tako. Ili stoj doma u toplom i ispali na živce jer 15 dana nisi udahnula kako treba, ili izađi, družu se, al' uz to se smrzni k'o pingvin.

Moja Lara, brojimo sitno.

Rečenica koja mi je obilježila 2020. „Brojimo sitno.“

Prvo smo sitno brojale od sredine ožujka do sredine svibnja. Jedva smo čekale da *lockdown* završi s postojanjem. Drugo smo sitno brojale u strahu i trepetu, ovo ljeto svaki smo dan čekale kad će se sve zatvoriti, ali na svu sreću – nije. I sada: treće sitno brojimo do Božića, ali da budem iskrena, brojimo do završetka ove pandemije. Ne znamo dokad brojimo, ali lakše je reći da

„brojimo sitno“. Tada se osjećamo kao da je kraj blizu, kao da će sve ubrzo ostati lekcija za udžbenike iz povijesti. I, nadam se, za one koji jedu šišmiše.

Šalu na stranu, zaboravimo na izgubljene kave i usredotočimo se na čaroliju Božića. Novac koji bismo potrošili na 10 kava tjedno dajmo onima koji ne znaju ni gdje će ni što će. Previše je ljudi završilo na ulici, bez posla, snage i motivacije. Barem u ovo vrijeme budimo snaga jedni drugima.

Nadam se da sam te ovim tekstom potaknula da pogledaš treba li tvom susjedu šalica kave i razgovora ispred zgrade ili u dnevnom boravku. Sasvim je svejedno. Možda se njemu baš sve ruši, a on, baš kao prijateljica i ja, broji sitno...

(L.B.)

KORONA REALNOST

Za vrijeme ove dosadne korone nemoguće je otići u šoping. Sve je zatvoreno. Oduzeta ti je mogućnost da šetaš po prodajnim centrima i lažeš sam sebi da ti treba odjeća koja ti ne treba.

Za šoppingholičarke kao što sam ja, pandemija nije dovoljna da nas spriječi od kupnje. Uvijek postoji online šoping. Zbog krize on trenutačno cvjeta. Svaki dan dobijem novu poruku od najbolje prijateljice Lare da su na stranici „Aboutyou“ došle nove čizmice, najnoviji kaputić ili pak tajice koje su sad najpopularnije. Kako mi Lara kaže, one su „must have“.

Kako se boriti protiv toga kad su online šoping stranice sponzorirane na svim društvenim mrežama tako da vam se, kad god upalite mobitel, pojavi reklama za neki proizvod? Koriste se i pametnom taktikom. Na naslovu stranice velikim crvenim slovima napišu 50% popusta... Pa takvu ponudu nemoguće je ignorirati.

I tako mi se dok surfam po stranici napuni košarica, a da ja toga nisam ni svjesna. Odem u košaricu... Sve mi se sviđa... Kupujem... Pa ostanem šokirana kad me pogleda troznamenasti broj, dug kao neka glista stonoga, koji ponosno stoji odmah uz „PLATI“. Uff... Odakle ću sada stvoriti ovih 1000 kn? Dobro pitanje. Mislim se, s ovih tisuću kuna pomažem gospodarstvu koje je trenutačno u jako lošem stanju, zar ne? Pa me zatim nešto naglo spusti na zemlju i prihvatim realnost, da tih 1000 kn za današnji online šoping nemam i da nisam ja ta koja će danas spasiti gospodarstvo. Usput, od brata sam jučer posudila dvadeset kuna da bih s prijateljicama popila kavu, tako da sam već u dugovima. Roditelji su mi prije nekoliko dana kupili jaknu pa ih ne mogu više pitat za odjeću. A u banci mi je jasnih 50 kn koje će mi ubrzo nestati jer mjesečno plaćam 5 kn da bih uopće imala bankovni račun.

Eto, cijeli mi plan propada u vodu. Razmišljam o raskošnom životu koji bi voljela voditi. Kroz glavu mi prođe: je li normalno da stalno žudiš za nečim? Zar ti nije dovoljna ljubav kojom te

opskrbljuje obitelj i prijatelji koji te okružuju? Mislim da je. Okrenem krivnju na sebe zbog razmaženosti i nezahvalnosti te odlučno ugasim online stranicu, odustajući od svih novih krpica. Pokušavam razmišljati pozitivno. Za vrijeme ove pandemije svi smo ionako izolirani, tako da nitko ne vidi moje odjevne kombinacije i nosim li ja najnoviju majicu ili ne.

A možda ipak da navučem na sebe staru trenirku i izađem pokupiti bačen otpad s plaže ispred kuće? Spasiti plažu od smeća puno mi je bolja ideja od spašavanja gospodarstva.

(A. G. S)



LJUBAV NA KORONA DALJINU

Očigledne su brojne promjene kojima nas korona nagrađuje na dnevnoj bazi. Razglabajući o njenom intenzivnom utjecanju na sve aspekte života, zaintrigirale su me posljedice koje pandemija ostavlja na ljubavni život. Narušava li Covid partnersku bliskost postignutu na emocionalnom ili fizičkom planu? Možda pak pospješuje razvoj kvalitetnijeg odnosa istih? Gdje su slobodne osobe u cijeloj toj priči?

Socijalnim smo distanciranjem i zatvaranjem ugostiteljskih objekata ograničeni pri upoznavanju potencijalnog partnera. Kako se snalazimo u ovom cjelokupnom ljubavnom neredu? Racionalno razmišljajući, trenutačna bi situacija trebala imati donekle pozitivan učinak na ljubavnom polju. Smanjujući cjelodnevnu razdvojenost, trebala bi omogućiti više vremena provedenog s našim najmilijima zahvaljujući čemu bismo se mogli zbliziti s partnerom produbljujući bliskost. No čini mi se da se najčešće događa upravo suprotno. Umjesto unapređenja partnerskog odnosa, obično unosimo tenzije u isti i to često bez valjanog razloga. Sve me učestaliji raskidi veza i brakova više i ne začuđuju. Što je s bliskim tjelesnim kontaktom kojim se, između ostalog, prenosi koronavirus i što nam stručnjaci preporučuju u kontekstu istoga? Pretpostavljajući da

smo u startu prekrižili neobaveznu zabavu, odnosno spolni odnos s osobama čije je zdravstveno stanje nama nepoznato, i spolni čin s našim partnerima rizik je koji moramo preuzeti. S obzirom na to da se 2021. očekuje *baby boom*, rekla bih da nemamo problema s preuzimanjem rizika. Međutim, ljubljenje se smatra najefikasnijim načinom prenošenja virusa. Pitanje je koliko jako moramo zažmiriti ljubeći se s boljom polovicom da ne vidimo njenu tj. njegovu zaraženu mamu, baku, djeda...

I na kraju, što je s nama samcima? Evidentno je da nismo u idealnim uvjetima za pronalazak partnera. Misija je teška, ali ne i nemoguća. Korona nam je virus zapravo dobra izlika, nepobitno opravdanje za (ne)željenu samoću. Ako netko pita, zdravlje je na prvom mjestu.

(G. P.)



REPORTAŽE

KAKO SE SREDNJOŠKOLCI SNALAZE U „NOVOM NORMALNOM 2020.“

Globalna metamorfoza

Bilo je to prošle godine, mjesec studeni, nastavnica engleskog pitala nas je što mislimo o koronavirusu koji se pojavio u Kini. Tada nisam ni znala što je to, a s druge strane, nije me puno ni zanimalo. Mislila sam - daleko je to od nas. Svakim se danom sve više i više govorilo o novonastaloj pošasti dok jednog dana na Dnevniku nisu javili da se u Hrvatskoj pojavila jedna zaražena osoba. Toga su se trenutka naši životi okrenuli za 180 stupnjeva.

Situacija se vremenom pogoršavala. Iz dana u dan broj se oboljelih povećavao, a samim time i broj umrlih. Uslijedile su mjere, karantena, zatvaranje škola, pojavile su se i propusnice iz grada u grad. Nikada u životu nisam pomislila da neću moći iz Splita otići do Solina koji mi je 10 minuta od kuće. Stanje je bilo grozno, sve se dogodilo brzo i neočekivano. Prestrašeni ljudi trčali su po trgovinama i kupovali ogromne zalihe namirnica jer nisu znali što je sljedeće. Život u neizvjesnosti nikoga nije razveselio, no morali smo se naviknuti koliko smo mogli i pratiti svaku uputu koju nam stožer kaže. Učenici i studenti pratili su online nastavu koja je isprva bila jako zbunjujuća i izuzetno zamorna. Cijeli je dan bio potrošen na videopozive, pisanje domaćih, pisanje kontrolnih, slanje radova profesorima... Prihvatila sam i tu školu na daljinu, naviknula se na gledanje nekih novih profesora, a oni na mene ne. Trebalo mi je malo vremena da shvatim da je ovo stvarnost, a ne san.

Jako je čudno ne izlaziti s prijateljima i ne slušati roditelje koji te tjeraju da konačno iziđeš iz kuće samo da se oni malo odmore. Sve se preokrenulo, nekako je drugačije, neobično, čudno. Prolazilo je vrijeme, situacija se poboljšavala, mjere su popuštale. U rujnu smo krenuli u školu. Prvi tjedan nastava je bila ujutro. Hodajući gradskim ulicama, kojima bi prošla jedna bakica ili čovjek u žurbi, svi s maskama, na trenutak sam pomislila da se sve opet vratilo na staro, ali zapravo je situacija bila još gora. Sve je manje svijeta na ulici, tišina sve veća, sve češće kontaktiramo s drugima telefonski ili drugim oblikom nove tehnologije. Ljudi kupuju više nego ikad, ali samo hranu i higijenske potrepštine. Zbog novonastale situacije mnoštvo ljudi obolijeva, što od korone, što psihički i to je velik problem, ali sasvim razumljiv nakon karantene i nastavka života u neizvjesnosti. Sve više razmišljam o ljudskoj nemoći u odnosu na prirodu u kojoj postoji svako dobro, ali i sve opasnosti koje se povremeno razbude i pokažu nam koliko smo zapravo mali.

Naziv korona za mene je naziv za krunu novog početka. Prije korone živjeli smo u žurbi koja je posvuda vladala. Poklonjeno nam je vrijeme. Naš jedini zadatak jest paziti se i što manje izlagati dok liječnici, farmaceuti, proizvođači hrane, čistači ulica i ostali vrijedni ljudi riskiraju svoj

život. Svi smo na istom brodu, a spašavanje je moguće jedino ako budemo težili zajedničkom rješenju za sve. Iako to znači mnogo odricanja, prilagođavanja, držanja razmaka čak i s najbližima, izdržat ćemo ako se budemo ponašali kao jedno. Ne znamo koliko će sve ovo trajati, ali nakon toga ćemo izići iz svojih kapuljača potpuno promijenjeni. Biće to globalna metamorfoza. Sve u svemu, prema provedenoj anketi dobro smo se snašli u „novom normalnom“, dajemo sve od sebe i polažemo sve nade da će ovo što prije završiti. A dok ne prođe budimo odgovorni, mislimo i na sebe i na druge. U životu sve prođe, proći će i ovo. Do tada – čuvajte se!

PROVEDENA ANKETA

1. Smatrate li da je obrazovanje bilo uspješnije i bolje tijekom online nastave?
DA (4osobe, 18%) NE (18 osoba, 82%)
2. Je li lockdown utjecao na vaše psihičko zdravlje?
DA (13 osoba, 59%) NE (9 osoba, 41%)
3. Jeste li bili u mogućnosti posjetiti rodbinu od početka pandemije?
DA (10 osoba, 45%) NE (12 osoba, 55%)
4. Mislite li da će cjepivo zaustaviti širenje zaraze?
DA (5 osoba, 23%) NE 17 osoba, 77%)
5. Je li vam trebalo mnogo vremena da shvatite što se zapravo događa u svijetu?
DA (20 osoba, 91%) NE (2 osobe, 9%)

(L. P.)



Kako se srednjoškolci snalaze u „novom normalnom“ 2020.

Kao učenica trećeg razreda smatram da „novo normalno“ nije donijelo ništa pozitivno u naš školski sustav. Škola i dalje pokazuje kapacitet pamćenja nekog učenika, a ne inteligenciju. Učenici i dalje uče nepotrebne informacije. S novom reformom pojavili su se i novi problemi. Naime, učenici su krenuli raditi po novoj reformi škole za život. Ove godine, usred pandemije koronavirusa koja je nezamislivo puno ljudi ostavila bez posla, kuće, auta i sve u svemu normalnog života, Vlada je odlučila naplatiti učenicima obrazovanje 2500 kuna po učeniku.

Iz osobnog iskustva znam da su se mnoge obitelji teško snašle u danoj situaciji, ali naravno da za to niko ne mari. Mom su prijatelju majka i sestra ostale bez posla i trenutačno se sam snalazi i radi te zanemaruje školske obaveze da bi uspjeli preživjeti ovaj period. Ako zanemarimo cijenu udžbenika, svejedno nam ostaje puno razloga za negativan stav o „novom najnovijem“. Počevši od toga da su reformu uveli u trećim razredima srednjih škola, trenutačno smo jedina generacija na koju se vrši ogroman pritisak. Nije lako nama, a nije ni nastavnicima kojima je vlada isto tako poremetila naš plan i program rada. Krpamo gradivo koje nam nedostaje u novim udžbenicima tako što printamo gradivo iz starih i tako ćemo raditi sve do kraja svog školovanja. Opet se vraćam na to da smo udžbenike platili, a koristimo oko 50% njihova sadržaja. Ipak, smatram da je najveći problem u trenutačnoj situaciji nesposobnost kvalitetnog praćenja nastave. Budući da je nama, učenicima koji pohađaju gimnaziju, iznimno važna državna matura, smatram da nam najviše škodi rad od kuće, odnosno online nastava. Kada smo ove godine napokon sjeli u školske klupe, počela su se ponavljati neka gradiva od vremena kad smo radili online. Tada smo shvatili, i mi i nastavnici, da zapravo ne znamo skoro ništa i da takva nastava nije kvalitetna. S obzirom na to da se sada to gradivo širi i nadopunjuje, morat ćemo učiti ispočetka staro i tek onda prijeći na novo. Razumijem da se pokušavaju uvesti što kvalitetnije mjere zbog COVID-a 19, ali smatram da mjere nisu dovoljno kvalitetno osmišljene da bi nam pomogle. Poznajem puno osoba kojima roditelji nisu mentalno stabilni (alkoholičari, PTSP poremećaj i sl.) i koji nemaju uvjete za rad od kuće. Također poznajem i mnogo osoba koje nemaju uvjete za rad od kuće zbog buke jer imaju braću i sestre.

Kada sagledam sve skupa, smatram da će nam ovo jako naškoditi u budućnosti. Provela sam anketu s učenicima trećih razreda i odgovori se većinom slažu s mojim mišljenjem. Na pitanje kako bi se nastava trebala održavati 61,5% učenika je za nastavu u školi, 27% je za online nastavu, a 11,5% je glasalo da bi bilo najbolje jedan tjedan nastavu održavati online, a drugi u školi. Na pitanje smatraju li da trenutačne mjere imaju smisla, 76,9% je glasalo da nemaju, a 23,1% da imaju. Na pitanje smatraju li da je nepravedno da jedna škola ima nastavu online dok druga ima u školi, 68% je odgovorilo da smatraju, 12% da ne smatraju, a 20% da ne znaju. Na pitanje smatraju li da će zbog trenutne situacije lošije riješiti maturu, 88,5% je odgovorilo da smatra, a 11,5% da ne smatra. Na pitanje smatraju li da su ove godine profesori stroži te da unatoč pandemiji, štrajku i školi za život ne mare dovoljno za učenike, 57,7% ih je odgovorilo da smatraju, 7,7% da ne smatraju i 34,6% da nisu sigurni. Na pitanje za učenike kojih razreda smatraju da im je najteže, 50% je odgovorilo za četvrte, 40,8% za treće, 5,35% za druge i 3,85%

za prve. Na pitanje o tome što bi promijenili, većina je učenika napisala da bi zanemarili koronu i stavili je u skupinu bolesti poput gripe. Nekoliko ih je napisalo da bi trebao biti bolji odnos nastavnika prema učenicima i poslu. Nekoliko je učenika napisalo da treći razredi ne bi trebali ići po reformi škole za život. Također je jedan dio učenika napisao da su učenici preopterećeni. Najmanji dio učenika napisao je „sve“, a jedan dio učenika napisao je da bi se kafići i klubovi trebali otvoriti. Na pitanje drže li se propisanih mjera, 95,7% je odgovorilo da se drži, a 4,3% se ne drži. I na kraju sam postavila pitanje da odrede jačinu njihova pridržavanja mjera tijekom koronavirusa. 1 predstavlja slabo, a 5 jako poštivanje mjera. 43,5% učenika odgovorilo je s brojem 3, 30,4% s brojem 4, a 26,1% s brojem 5.

(M. K.)



Kako se srednjoškolci snalaze u novom normalnom 2020?

Čitajući članke, uočila sam da su mediji nas mlade prozvali „generacijom korone“. Zadnjih je nekoliko mjeseci vrlo zbunjujuć period za sve, ali osobito za nas. Nakon više razgovora između mene i mojih kolega, došla sam do zaključka da većina smatra da nam Covid ne može ništa i što idemo dalje u ovu epidemiju, sve se manje i manje pridržavamo mjera. Brojevi zaraženih svaki dan sve više i više rastu. Je li razlog tomu upravo naše loše pridržavanje mjera koje epidemiolozi propisuju? Prilažem anketu koju biste mogli provesti u svojoj okolini i istražiti statistiku vezanu za mjere obrane od koronavirusa.

Anketa - pitanja

1. Strah vas je da zarazite svoje bližnje, ali ne bojite se za sebe?

Da/Ne

2. Pridrđavate li se mjera poput nošenja maske, dezinficiranja ruku, distance i druženja u skupinama ispod 25 ljudi?

Da/Ne

3. Jeste li za uvođenje kazni za one koji se ne pridrđavaju mjera?

Da/Ne

4. Planirate li se cijepiti protiv Covida?

Da/Ne

5. Mislite li da ćemo se ikada vratiti na „staro“? (npr. nenošenje maski u javnosti...)

Da/Ne

(M. L.)

Kako se srednjoškcolci snalaze u novom normalnom?

U ovoj ću reportaži pokušati doznati kako se srednjoškcolci snalaze u „novom normalnom“ (pandemija koronavirusa i sve što ona nosi sa sobom).

Pandemija koronavirusa uvelike je promijenila naš naćin života. Postali smo oprezniji i poćeli smo više brinuti o svom, pa i tućem zdravlju. S druge strane, pandemija je sa sobom puvukla i neke negativne posljedice koje nam oteđavaju svakodnevicu. Zbog pandemije ljudi su postali sve rastreseniji (masovni otkazi, ogranićena sloboda kretanja...). Negativne posljedice osjećaju i ućenici kojima pandemija oteđava usvajanje školskog gradiva. Neke škole rade online pa je ućenje još teđe jer ućenici, osim što moraju kontinuirano pratiti školsko gradivo preko razlićitih platforma i biti stalno aktivni na njima te samostalno shvatiti to gradivo, moraju biti redoviti u predavanju svojih školskih i domaćih zadataka te biti spremni za testove i ispitivanja. Kreirala sam anketu iz koje ćemo doznati kako se srednjoškcolci snalaze u „novom normalnom“. Rezultat ankete objavit ćemo uskoro, a pitanja su sljedeća:

- 1) Utjeće li novonastala situacija pandemije koronavirusa negativno na tvoje ocjene?
- 2) Imaš li dovoljno slobodnog vremena?
- 3) Jesi li pod stresom zbog novonastale situacije?
- 4) Stižeš li izvršiti sve svoje školske obveze?
- 5) Utjeće li novonastala situacija na tvoje školske aktivnosti, treninge i natjecanja?

(L.B.)



NOVO NORMALNO ILI NENORMALNO: SREDNJOŠKOLSKI POGLED NA PANDEMIJU

Pandemija – od početnog zezanja sa ovim pojmom i virusom koji ga je izazvao do straha, strepnje i raznoraznih dodatnih problema koji od nje potiču. Jasno, prilagođavanje promjenama može biti veoma teško i izazovno, pogotovo ako one u naš život ulaze neplanirano. No, prilagodba je nužna, a neki od nas bili su uspješniji u tome.

Normalno je samo ono što je “novo normalno”, a što je to “novo normalno”, nije nikome dokučivo. U jednom trenutku živjeli smo svoj najobičniji svakodnevni život, a već u drugom susreli smo se sa raznoraznim zabranama, pravilima i teško provedivim epidemiološkim mjerama. Toaletni papir postaje dragocjeniji od zlata, maske su postale novi modni dodatak, a izlazak do trgovine postaje zasebna avantura.

Nezaboravni su ovo trenutci za sve, a posebno za nas tinejdžere kojima je manje-više zabranjeno ono što nam je sada bitno. Maturalac i ekskurzija otkazani. Vozački ispiti i krizme odgođeni, a klubovi, kafići i kina zatvoreni. Kako se snalazimo i ne snalazimo u “novom normalnom”, dočarat ću vam sada.

Budim se u 10, popijem kavu i “skrolam” po Instagramu da vidim ima li što nova. Naravno, Lana je već odavno popila veganski smoothie od vanilije i odradila pola svoje zadaće. Dobro, kažem si i nastavim s planiranjem dana u nadi da će se nešto dogoditi. Planirati, štoviše, ništa nisam ni imala jer smo bili zarobljeni unutar četiri zida. Najzanimljivija stvar mi je tada bila gledati film. Jedan ujutro za Guten Morgen, popraćen serijom za Gute Nacht. Mogu vam se pohvaliti, nikada mi brže nije išlo gledanje serija.

Sklopčam se u fotelju, odgledam epizodu Gossip Girl, prošetam tek toliko da razbijem nostalgiju. Dani su bili dugi i spori, ponajviše dosadni jer su se ponavljali. Kava, serija, Zoom, serija. Uz to gledanje serija obnovila sam stari hobi – crtanje. Naša kuća sada izgleda kao muzej. Šljokice, boje, kistovi svugdje, a o slikama da ne govorim. Najviše mi se sviđa Pajo Patak u Adidas kompletu. Mojoj majci on, doduše, izgleda bedasto.

Pitate se što je sa školom? Online nastava je u većini slučajeva pozitivno rezultirala. Čak 65% učenika potvrdilo je da ima bolji opći uspjeh tijekom online nastave nego regularne, ali 75% učenika ne želi da se vratimo na online nastavu. Zašto? Bilo se teško priviknuti i organizirati takav sistem rada, ne samo nama, već i profesorima. Nakon što su uhvatili ritam u nastavi, počeo je teror s domaćim zadaćama i testovima. Kako smo preživjeli, to je zasebna priča.

-Večeras, vanka?

-Normalno, draga, što ćeš obući?

Kad su se kafići i klubovi otvorili, Split je opet živnuo. Time se donekle razbio onaj monotoni ritam života. Tulumarili smo kao da ne postoji sutra. Tada nije više bilo strogih mjera, sve je opet bilo “normalno”. Uživali smo i nismo marili ni za što. No ni to nije dugo zaživjelo. Porast pozitivnih slučajeva opet je doveo do privremenih zatvaranja i novog radnog vremena. Ovaj nas put nije iznenadilo, a našli smo i razne alternative.

Ministri nam opet staju na žulj, a zbog njih smo subotnju špicu i trgovačke centre zamijenili šetnjama i kavama po zidićima. Što nas dalje očekuje, to ni sami ne znamo, ali spremni smo na sve promjene i zabrane u nadi da će ovo suludo “novo normalno” uskoro prijeći na “staro normalno”.

(L. K.)



Što misliti o ovim vremenima?

Svjedoci smo „novog normalnog“ već nekoliko mjeseci pa nas je zanimalo kako na to gledaju srednjoškolci. Otišli smo na mjesta gdje se okupljaju i pokušali saznati njihova mišljenja. Većina nas je odmah odbila, a rijetki su davali iskrene odgovore.

Lovre, učenik trećeg razreda srednje škole, kaže da ne zna što bi mislio o ovome svemu. Svaki dan nove informacije, neke kontradiktorne, nitko ne govori kada će se sve vratiti u normalu. Lovre ne želi novo normalno, želi samo da bude kako je nekad bilo. Također bi htio trenirati, ali po epidemiološkim mjerama ni to se ne može. Gotovo polovina učenika u 3. A ostala je uskraćena za pravo treniranja tijekom epidemije. Tužno je kada ste prisiljeni ostaviti se nečega što volite. Osim sportskih dvorana, zatvaraju kafiće i klubove pa je Lara iskazala nezadovoljstvo jer vjeruje da su tinejdžeri sve depresivniji. Tako nam je 76% Larinih kolega reklo da osjeća veći pritisak oko školskih obveza nego prošle godine u isto doba. Unatoč ovakvoj teškoj situaciji, mladi imaju više slobodnog vremena koje ne iskorištavaju svi najbolje. Dok je malo onih koji su inspirirani u ovoj krizi, većina provodi slobodno vrijeme na društvenim mrežama. Čak 90% provodi barem 4 sata „na tehnologiji“, što je po mišljenju znanstvenika previše. Sad kada uzmemo u obzir da će najvjerojatnije svi učenici srednjih škola obavljati zadatke online u određenom periodu, shvatimo koliko je ozbiljan problem digitalizacija školstva za fizičko i psihičko zdravlje učenika. Frane se boji dugotrajnih posljedica koje su moguće kod socijalnog izoliranja čovjeka. „Postalo nam je normalno da netko sutra može reći da nema nastave do daljnjega, druženja u zatvorenim prostorijama i posjeta“, rekao je. Ostali se slažu i tvrde kako primjećuju sve više prisutne tjeskobe, agresivnosti i straha. „Želim se samo probuditi jednog dana i da nitko ne priča o zaraženima, umrlima i respiratorima“, istaknuo je Vid. Iz ovakvih odgovora možemo zaključiti koliko je uistinu teško mladima u ovoj krizi. Najbitnije je ostati optimističan i raditi kontinuirano. Držimo palčeve našim učenicima i isčekujemo, nadamo se ubrzo, povratku u staro normalno.

(K. K.)

Što dalje?

Koronavirus ušao je u naše živote i postao dijelom njih te je sada na nama kako ćemo se nositi s njim. Sve sfere života postale su promijenjene i još uvijek nemamo predodžbu kada će se sve vratiti u normalu. U velikoj mjeri utječe na učenike, remeti im svakodnevni ritam i tjera ih na nove radne navike. Mnogi ljudi ostali su bez posla i tako su primorani snalaziti se na razne načine. Sve nam je to donio koronavirus i neizvjesna budućnost.

1. Mislite li da je efikasno rješenje potpuni lockdown?
2. Smatrate li online nastavu dobrim rješenjem u novonastalim uvjetima?

3. Treba li strože kažnjavati one koji krše mjere?
4. Jesu li škole najveći izvor zaraze?
5. Ukoliko se pronade cjepivo, hoćete li se cijepiti protiv corona virusa?

(L. V.)



Kako se snalazimo

Covid-19 je početkom 2020. godine uzdrmao cijeli svijet. U jednom trenutku životi su nam se zaustavili na nekoliko mjeseci i počeli smo se privikavati na novo normalno, to jest suživot s virusom. S tim novim načinom života došle su velike promjene: nošenje maski na svim mjestima, promjene u interakcijama između ljudi, potpuna transformacija načina zabava i izlazaka i slično.

Područje na koje su uvelike utjecale promjene, a na koje ćemo se mi koncentrirati, srednje su škole. Na početku pandemije škole su se zatvorile i započele s online nastavom. Bilo je pitanje koliko ćemo uspješno svladati gradivo i hoćemo li zbog dužeg perioda izostanaka u prvom polugodištu, a zatim karantene, morati ponavljati nastavnu godinu. Odluke koje su se odnosile na škole, a koje je donosila vlada, bile su po uzoru na ostale zemlje Europe. Malo se toga pitalo učenike i s vremenom je sve više raslo nezadovoljstvo. Među nama su se razvila raznovrsna mišljenja i još uvijek nisu izašla na vidjelo onima na čelu svih ovih mjera. Koliko je pandemija utjecala na školstvo i život učenika – vrijeme će pokazati.

(F. V.)

KOMENTAR

Utjecaj pandemije koronavirusa na mentalno zdravlje

Kada su se početkom ožujka zatvorile sve škole, bili smo oduševljeni jer smo mislili da ćemo se vratiti u svoje klupe u roku od dva tjedna i, iskreno rečeno, dobro nam je bio došao predah. Danas se većina nas nada da nikada više nećemo morati pola dana provesti pred laptopom gledajući videolekcije i „učeci“.

Osim što je pandemija ostavila posljedice na zdravlje i gospodarstvo Hrvatske, vide se i posljedice na našem mentalnom zdravlju.

Strah je definitivno jedan od glavnih čimbenika koji utječu na naše mentalno zdravlje. Danas i da dobijemo najmanju temperaturu ili nam se začepi nos, odmah pomišljamo na najgore i brinemo se. Čak i ako je netko iz našeg razreda zaražen, svi moramo u samoizolaciju i kao da čekamo da nas počne boljeti glava ili neki od drugih simptoma. Mnogi od nas boje se uvođenja strogih mjera, izoliranja od društva i nedostatka socijaliziranja.

Baš zbog tih mjera, zbog udaljenosti između prijatelja i ljudi koji su nam bitni te nedostatka komunikacije javlja se osjećaj usamljenosti. Usamljenost može biti potencirana problemima koje su neki imali i prije pandemije, recimo tjeskobom. To se može razviti u depresiju ili čak suicidalno ponašanje. Promjena rutine i odsutnost stvari koje su nas prije usrećivale mogu loše utjecati na nas, a pogotovo na ljude koji se od prije bore s takvim poremećajima. To se u početku može očitovati u nedostatku sna ili apetita, a može se razviti u PTSP.

Da bismo pokušali sačuvati naše mentalno zdravlje potrebno je pratiti vijesti o pandemiji i trenutačnoj situaciji s pouzdanih izvora. Bitno je da smo upućeni u ozbiljnost situacije, ali da ne čitamo previše o njoj jer bi nam to moglo stvoriti dodatan stres i tjeskobu. Važna je i komunikacija. Svatko od nas trebao bi se potruditi u održavanju odnosa sa svojim bližnjima i prijateljima, bilo to na svježem zraku, ako to epidemiološke mjere dopuštaju, ili ako ne, onda barem preko videopoziva, jer ako imamo išta u 2020., onda je to pristup internetu i dobroj online komunikaciji.

(V. S. Z.)



UTJECAJ KORONAVIRUSA NA SPORT

Sport je zasigurno jedna od najrasprostranjenijih i najzanimljivijih ljudskih aktivnosti. Međutim, pojava koronavirusa jako je ograničila omiljenu aktivnost. Budući da se bavim košarkom i da se natječem u juniorskoj i seniorskoj kategoriji na županijskoj razini, komentirat ću utjecaj koronavirusa na košarkaške treninge i košarku općenito.

Utjecaji koronavirusa na košarku kao natjecateljski sport višestruki su. Pandemija je utjecala na fizičku spremnost, tehničku i taktičku izvedbu te mentalnu snagu igrača, a to su ključne komponente u razvoju igrača, ako mu je cilj igranje na vrhunskoj razini.

Do negativnog utjecaja na tjelesnu spremnost dolazi jer su nam se treninzi prorijedili i postali kraći (zbog dezinfekcije dvorana, a i nas samih). Kondicijski smo lošiji jer se treninzi sve više fokusiraju na rad od kuće (video sastanci, trčanje, utezi...), što nekima nije lako odraditi svojevoljno.

Tehnička je izvedba važna sastavnica svakog sporta, a pogotovo košarke. Radi se o driblinzima s loptom i pozicioniranju na terenu (s loptom ili bez nje). Oboje je otežano jer se, kako sam naglasio, treninzi većinom odvijaju u uvjetima na koje nismo naučeni, kao što su videopozivi i rad od kuće. Sada, kada je došla jesen, teže je otići na teren jer je hladno i izgubi se osjećaj u

rukama, a i sami sebi zadajemo zadatke pa je mnogo kompliciranije i nestručnije nego kad imaš trenera koji te gleda i daje ti upute.

Taktička izvedba ističe trenersku ulogu u treninzima. On je taj koji utječe na grupnu izvedbu, slaganje akcija i postavljanje tima u odnosu na protivnika. Njegovim odsustvom taktička se izvedba mijenja nagore jer igrači sami trebaju zapamtiti akcije koje će se u budućnosti koristiti u ligaškim utakmicama.

Zadnja stavka, koja je možda i najbitnija, mentalna je snaga. Vidljiva je nesigurnost igrača u nastavak natjecanja zbog stalnog prekidanja istih, čime se drastično narušava kontinuitet i mentalno stanje igrača. Od početka korona-krize godišnji je ciklus natjecanja poremećen, čak se i tjedni ciklus treninga i natjecanja narušava, a to je velik problem jer je cijela svrha treniranja i tolikog rada na sebi ligaško natjecanje i osvajanje titula. Zbog stalnih prekida igrači ne vide svrhu treniranja pa se, kako sam i rekao, mentalno i fizički zapuste.

Svi volimo povremeno pogledati nogometnu ili košarku utakmicu, uživo ili na televiziji. Ako se sjetimo trećeg mjeseca, sva bitna natjecanja (NBA, lige Petice, HNL) privremeno su prekinuta zbog pandemije, ali sad nam je zbog dobre organizacije omogućeno praćenje, ali samo na TV-u jer se utakmice moraju održavati bez gledatelja. Međutim, moje je mišljenje da to nije isto kao kad odeš na stadion i navijaš za svoj omiljeni klub. Najviše pratim NBA košarkašku ligu jer sam košarkaš, ali prije sam također volio pogledati i nogometne lige za koje sam sad izgubio interes jer nisam ni shvaćao koliki doprinos daju navijači, ne samo „teatralnosti“ utakmice, već i samoj izvedbi tima koji podržavaju. Igrač zabije gol, suigrači mu čestitaju i – nastavlja se igrati dalje. Nema te euforije i natjecateljske atmosfere koju donose navijači. NBA je bio prisiljen premjestiti natjecanje iz „kulturnih“ dvorana u takozvani „bubble“ (mjehurić). To je cijeli kompleks na području Disneylanda u Orlando koji su NBA čelnici preuredili i pretvorili ga u rješenje za nastavak NBA sezone. U dvoranama su postavili veliki ekran na kojem su gledatelji mogli pratiti utakmicu preko platforme Zoom, a igrači su mogli pozvati nekoliko članova obitelji da uživo prate susret. Mora se naglasiti da su igrači svakodnevno testirani i da nije zabilježen nijedan slučaj koronavirusa u nekoliko mjeseci koliko je taj cijeli *bubble* trajao.

Očigledno je da košarkaška natjecanja, kao i sva ostala sportska događanja, nisu na razini dosadašnjeg natjecateljskog duha jer je sport bez gledatelja uskraćen za možda i najznačajniji

segment. Suvišno je i napominjati koliko neizvjesnost utječe na sportaše, na razvoj njihovih sposobnosti i na mentalno stanje svih sudionika sportskih događaja. Nadam se da ćemo u što skorije vrijeme opet igrati u dvoranama pred našim i protivničkim navijačima.

Benedikt Boban



Može li online nastava zamijeniti klasičnu nastavu?

Ova je 2020. godina po mnogočemu bila drugačija od prijašnjih godina. Jedna od meni posebno velikih promjena bila je ona u obrazovanju budućih generacija. Kad se koronavirus pojavio u Hrvatskoj, došlo je do lockdowna i odjednom se sve promijenilo.

Oni koji su mogli počeli su raditi od kuće, djeca više nisu smjela u školu, na treninge i slično. Kafići, restorani i ostali objekti bili su zatvoreni, a jedino što je bilo otvoreno bili su dućani. Kod ljudi se pojavio strah i svi smo dobili osjećaj da je sve oko nas zaraženo ovim još i danas ne tako dobro poznatim virusom. U takvom okruženju došlo je do online nastave. Ta se nastava odvijala tako da su učenici dobivali zadatke koji su im njihovi profesori slali i potom su ih morali riješiti u nekom periodu u kojem su im bili zadani. Stajališta sam da takav oblik nastave nije rezultirao dobrim znanjem za nastavak školovanja. Mnogo se prepisivalo, čak i više nego u klasičnoj nastavi. No poanta obrazovanja je da učenici nauče najvažnije stvari koje će im trebati za budućnost. Tek kad je došlo do online nastave zapravo sam shvatila koliko je škola važna ustanova. Jer nastavom na daljinu nastavnici nisu imali mogućnosti objašnjavati neko gradivo kao i u školi. Ipak, postoje oni koji su se potrudili nešto naučiti bez obzira hoće li zato dobiti ocjenu ili ne. Oni koji se potrudu da nešto nauče do svog cilja će doći i kada su u mnogočemu

ograničeni. Nažalost, ovakvi su slučajevi rijetki i većinu današnjih učenika, a pogotovo srednjoškolce, zanimaju samo ocjene, a ne i znanje koje bi trebalo stajati iza tih istih ocjena. Ja sam u online nastavi pokušala naučiti bar neke osnove svakog predmeta jer bez dobrih temelja bit će teško na njima graditi ostalo znanje iz tih predmeta. Naravno, za one predmete koji me više zanimaju potrudila sam se više jer će mi oni vjerojatno i više trebati. Iako sam u online nastavi dobivala odlične ocjene, i dalje ne mislim da bi se onakav način online nastave trebao održavati. Još jedna negativna strana je što su učenici online nastavom bili natjerani da još više vremena provodu gledajući u kompjutere i mobitele. Ako već nema mogućnosti da se ide u školu, ne bi se trebao izgubiti koncept nastave kao što je u školi. Jer onakvim načinom nastave izgleda da se učenici sami obrazuju i onda se dobiva dojam da učitelji uopće nisu potrebni. Iako ne mislim postati učiteljicom, svejedno smatram da učitelji imaju mogućnost da inspiriraju učenike da se bave baš tim predmetom i zapravo oni tako potiču učenike da razvijaju maštu i stvaraju svoja mišljenja o pojavama oko njih. Stoga mislim da je škola važna ustanova, ne samo zbog obrazovanja, nego i zbog socijalizacije. Kada malo bolje sagledam situaciju, shvatim da se kroz školovanje stvarno razvijam kao potpuna osoba, a s tim se slaže i poslovice „Od kolijevke do groba najljepše je đачko doba.“

(N. D.)



Kako je pandemija koronavirusa utjecala na posao i prihode?

Činjenica je da je pojava Covid-19 uveliko utjecala na cijeli kostur naše egzistencije. Ne razumijem se u politiku, ali upućena sam u neke odluke stožera i premijera koje uključuju pitanje o radnim mjestima, padu prometa i novčanoj potpori. Mjere stožera odrazile su se na posao i prihode u mojoj obitelji. Moja majka je knjigovođa, a ako druge firme ne rade, ni ona nema

posla. Također, one koje i rade imaju velik pad prometa, što na kraju rezultira s manjim brojem dokumentacije. U knjigovodstvenim servisima posao se naplaćuje prema količini dokumentacije. Logičan je zaključak da smanjenje iste rezultira manjim plaćama ili gubitkom posla.

U firmi mog oca također nije puno drukčija situacija. On je keramičar. Njegovi su klijenti većinom ljudi koji uređuju svoje apartmane. Ako su zatvorene granice, ako su ljudi u izolaciji, sve više je apartmana prazno. Ljudi nemaju čime ulagati, a moj otac i njegovi kolege ostaju sa sve manjom plaćom ili bez nje. Moram napomenuti da svi ti ljudi imaju svoje obitelji, većina i kredite koje treba otplatiti. Smatram da je situacija općenito vrlo teška, a ovo sve je još jedan uteg na leđima radnika. Dolazimo do moje braće, dva studenta. Nažalost, u Hrvatskoj se teško nalazi posao čija je plaća realna s obzirom na uloženi trud, znanje i diplomu. Ipak, u ovo je vrijeme još teže. Osvrnut ću se na studentske poslove. Trebam li uopće reći da se, pogotovo tijekom ljeta, bilo jako teško zaposliti? Srećom, moj stariji brat uspio se zaposliti kao radnik u noćnoj smjeni jednog hranidbenog lanca, ali put do radnog mjesta nije bio nimalo lak. Trebalo je tražiti vezu sa šefom, zvati bezbroj puta, ustvari, klasična scena pri zapošljavanju u Republici Hrvatskoj. Drugi brat i ja nismo imali sreće ovo ljeto, ali ne žalim se jer postoji nekolicina ljudi koji su izgubili posao i kojima je to radno mjesto, koje bih možda je uzela, znatno potrebnije. Ne smijem izostaviti ni državnu potporu, čini mi se da se kretala od 2000 do 4000 kuna. Da ne bude baš sve tako crno, ljudi su dobili bar nešto, zar ne?

Premijer je Plenković konstatirao: „Mislim da smo pronašli pravu mjeru kako odgovoriti na gospodarske i socijalne izazove pandemije Covida-19.“ Ne znam koliko su pronašli pravi odgovor na ovakvu krizu, ali sam sigurna da je ljudima teško i da ih, u najmanju ruku, prožima zabrinutost i strah. Po mom mišljenju, svaka im je kuna od velike važnosti, ali mogu li stvarno pokriti sve troškove i dugove s 2000 kuna potpore? Ja sam ispričala svoju priču koja, hvala Bogu, nije toliko loša. Zahvalna sam na tome. Općenito, mislim da u Hrvatskoj uvijek oni najgori prođu najbolje, mnoge od njih možete vidjeti na HRT- u prateći prijenos sjednice sabora. Ljudi ostaju bez posla, ljudi ostaju gladni, a jedina vijest koja ispuni okvir moje televizije je brojka zaraženih ljudi. Smatram da je zdravlje najvažnije, ali ne možemo izostaviti činjenicu da je novac neophodan. Nedostatak financija izaziva niz problema u svakom segmentu. Primjere nam nalažu same prirodne znanosti. Jedan od njih je da ogromne količine uznemirenosti, straha i stresa slabe metabolizam te dokazano utječu na razvijanje zloćudnih bolesti, a manjak novčanih prihoda motor je za formiranje ovakvih emocija. Nalazimo se u klimavim okolnostima, a smatram da su neke mjere prilično nelogične. Pogledajmo primjer teretana - u mojoj teretani poduzimale su se sve mjere: na ulazu je bilo obavezno mjerenje temperature, prostorije su se redovito provjetravale, sprave su se dezinficirale, na svakih deset metara bio je omogućen dezinficijens i papir, svaka druga sprava bila je isključena jer je preporučeni razmak 2 metra... Naravno, teretane su tada zatvorili, a ja bih se svaki dan vozila autobusom okružena s 20 ljudi (od mene udaljenih 5 cm). Negativnih je primjera bezbroj, ali opet ne mogu reći da je apsolutno sve loše napravljeno. Nekima je omogućen rad od kuće, a nekima je pandemija udvostručila prihode! Moja je ocjena 4/10 na prilagodbe u novonastalim okolnostima. Na kraju, trebamo se

čuvati, jedni drugima biti podrška i uvijek pomoći! Nadam se da će doći bolja vremena, a samim tim i neki bolji ljudi u ovoj napaćenoj državi.

(N. B.)



Kako je pandemija koronavirusa utjecala na putovanja

Nakon niza mjera, restrikcija i *lockdowna* nadali smo se da će pandemija koronavirusa oslabjeti i polako postati svakodnevna viroza. Međutim, to nije bilo tako, utjecala je na ekonomiju, posao, druženja, mentalno zdravlje...

Došlo je ljeto i započela je sezona turizma. Ugostitelji su sretni započeli s radom nakon dugog zatvaranja, ali nije baš sve bilo kako su planirali. Mnogi turisti već su unaprijed otkazali svoje rezervacije i velikoj je većini bio otežan dolazak iz stranih zemalja. Državljanima zemalja koje nisu bile članice EU morali su obavljati testove na koronavirus te su ih morali financirati iz vlastitog džepa. Također, nakon obavljenog testa morali su stajati 14 dana u samoizolaciji. Najviše me frustriralo što je svaka služba imala drugačije odredbe. Prijatelj mi je trebao doći iz susjedne države pa sam svako malo zvao granicu jer su se odredbe mijenjale iz dana u dan, a oni su me svakog dana prebacivali s jedne telefonske linije na drugu i svaka osoba je imala drugačije informacije o cijenama testova na koronavirus, o potrebnim danima samoizolacije, te su neke govorile da uopće nije moguće doći u Hrvatsku. Nakon završetka svakog razgovora ni sam ne bih mogao vjerovati koliko smo neorganizirana država. Na kraju je on sa svojom obitelji krenuo prema granici, a nije ni znao što ga čeka... Na svu sreću, pustilo ih je bez ikakvih problema, ali nakon samo tjedan dana već se morao vratiti jer je Srbija uvela samoizolaciju za sve one koji se ne vrata do određenog datuma. Turistička sezona nije bila ni blizu onakva kakvu smo zamišljali. Gradovi su bili poluprazni, kao i autobusni kolodvori i aerodromi. Veliki su gradovi najviše osjetili nedostatak turista zato što su se turisti povukli na otoke i na mirnija, manje nastanjena mjesta. Ugostitelji su završili sezonu tek s malim profitima koji su im ostali nakon brojnih

ulaganja i otplaćivanja dugova i plaća još za vrijeme *lockdowna*. Ove je godine moja generacija trebala ići na ekskurziju i da je ovo uobičajena godina, već bismo odabrali destinaciju i agenciju, ali trenutačno od toga neće biti ništa. Možemo se nadati da ćemo sljedeće ljeto nešto organizirati, jer to je nešto čega bismo se sigurno najviše sjećali iz srednjoškolskih dana. Moja obitelj i ja i ove smo zime mislili otići na skijanje izvan Hrvatske, ali kako je sve krenulo, to ćemo morati odgoditi. Cijene testova su prevelike i samoizolacija je preduga. Također te svi gledaju kao nekog odmetnika kad dođeš u tuđu zemlju i možeš sa sobom prenijeti virus. Ne pratim baš vijesti ni medije, ali čuo sam da u bliskoj budućnosti neće biti moguće putovanje u druge države osobama koje nisu cijepljene protiv virusa. Takva odredba će jako smanjiti broj turista i mislim da je bespotrebna. Smatram da se stvara prostor za kršenje mnogih ljudskih prava, ali ti je već neka druga tema.

(P. G.)



Utjecaj koronavirusa na opće ljudsko zdravlje

Na početku 2020. godine upoznali smo se s koronom. Kako su brojevi zaraženih počeli rasti, tako je i strah od nepoznatog, što je normalna reakcija. Frustracije su rasle, a ostajalo nam je sve manje načina da se ispušemo i smirimo. Čim je nastupila karantena, svakodnevni problemi mnogima su bili previše. Iz mješavine stresa i dosade mnogi su počeli konzumirati veće količine hrane, a što su drugo i mogli raditi? Sve što se trebalo presložiti, popraviti ili oprati obavilo se prebrzo sada kada smo zatvoreni u kući. Tako je mnogima jedenje i kuhanje bila jedina varijabla u životu koju su mogli u potpunosti kontrolirati, na hranu korona ne utječe.

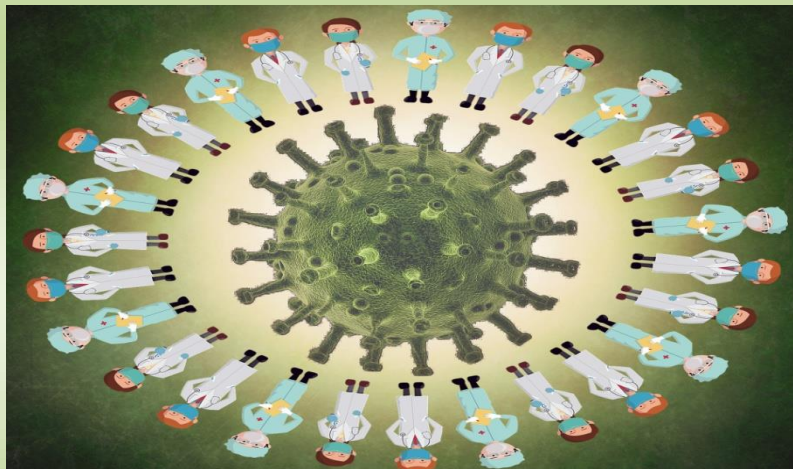
Prolaskom vremena bili smo sve preplašeniji. Videopozivi, druženje s ukućanima i lagana šetnja oko kuće mnogima nisu bili dovoljni da se smire i stvore privid normalnog života. Svi znamo da

stres loše utječe na naše zdravlje, a kako ostati hladne glave u doba pandemije – nitko ne zna. Ja sam pokušala meditirati, crtati, svirati, gledati filmove, ali brzo bih izgubila volju. Nitko nije imao lijek za emocije potaknute koronavirusom. Kile su rasle, kutije cigareta izgarale, alkohol ispijao, ali ništa nije trajno pomagalo. Nismo smjeli ići van da ne zarazimo sebe i svoje bližnje. Nismo smjeli pušiti, piti i prekomjerno jesti jer sve to povećava rizik komplikacija ako se zarazimo, a nismo se mogli ni liječiti jer smo bili zatvoreni u kući. Mnogi su upali u začarani krug loših odluka potaknuti lošim emocionalnim stanjem. Sigurno je bilo nekih koji su se oduprli negativnim mislima, ali ne zadugo jer su bili okruženi tjeskobnom i frustriranom većinom.

Završetkom karantene mnogi su bili presretni i puni nade da će se naše staro normalno vratiti, ali korona nije istrijebljena. Kritične skupine bile su u opasnosti, a moralo se raditi. Ljudi ovise o turizmu, turistička sezona jednostavno nije smjela propasti. Brojke su nastavile rasti, a stres također. Mogli smo ići van, ali smo se pribojavali. Nitko ne želi zaraziti prijatelja, još manje njegove možda bolesne bake i djedove. S otvorenim kafićima i klubovima mladi su se opustili, no to opuštanje nije došlo bez velikih kritika. Krajem ljeta frustracije su porasle, mladi ljudi su bili kritizirani zbog izlaženja u većim skupinama, a stariji koji su ih kritizirali bili su kritizirani zbog nerazumijevanja potreba mladih. Opće se nezadovoljstvo povećalo, također i pronalaženje utjehe u štetnim navikama. Nitko ne želi biti kritična skupina, ali tijelo i um usko su povezani pa je teško održavati fizičko zdravlje kada mentalno popušta.

Početak nove školske godine strahovi su se roditelja povećali. Naprimjer, djeca s astmom s kojom su mogli normalno živjeti sada se dave pod maskama. Svaka mala bolest izvor je straha i s velikim porastom zaraženih strah je i opravdan. Šire se spekulacije o simptomima koronavirusa, a šire se i teorije zavjere, što loše utječe na mentalno zdravlje i povećava masovnu histeriju. Zbog korone su mnoge operacije odgođene jer nema dovoljno liječnika i kapaciteta bolnica, time je mnogima smanjena kvaliteta života i zbog nemogućnosti operiranja neki imaju i trajnu štetu. Provođi se manje kontrolnih pregleda te raste opravdana bojazan da se mnoge teške bolesti neće otkriti na vrijeme, što znatno umanjuje pogodan ishod liječenja

(L. J.)



Pozitivan stav i odgovornost

Koronavirus je postao glavna tema skoro svakog razgovora. Od maski preko simptoma do mnogih pravila koje moramo slijediti. Mnogi epidemiolozi i političari pokušavaju zaustaviti širenje pravilima, izolacijama i testiranjima. Unatoč tome, mnogi ljudi i dalje obolijevaju te se postavlja pitanje pomažu li pravila sprječavanju širenja virusa. Osobe oboljele od COVID-a imaju simptome poput povišene tjelesne temperature, suhog kašlja, otežanog disanja i opće poznatog gubljenja mirisa i okusa. Budući da su simptomi virusa slični simptomima obične gripe ili prehlade, lako može doći do zabune.

Postalo je potpuno normalno završiti u samoizolaciji, odmicati se od ljudi koji kašlju ili naposljetku biti zaražen. Nažalost, zbog korone su ostale bolesti u potpunosti zanemarene te se ne vodi briga o broju zaraženih i umrlih od drugih bolesti. Stoga možemo reći da smo dio potpune nove stvarnosti na koju se još privikavamo. Ljudi su prisiljeni sve više razvijati svoje sposobnosti u području *online* komunikacije. Možemo reći da gotovo nitko nije dovoljno pametan da u ovoj situaciji donese odluku koja će ići u korist svim sektorima poslovanja. Trenutačno najviše pate zatvorene škole, fakulteti, ali i uslužno-ugostiteljski objekti čiji rad ne ide u prilog smanjenju broja oboljelih. Savjeti naših doktora i ostalih nadležnih upućuju na to da se trebamo držati na oprezu, a što manje širiti paniku. Uz pozitivan stav ostanimo oprezni i odgovorni kako bismo cijelo društvo zaštitili od novog naizgled malog, ali opasnog virusa.

(E. K.)

Kako je karantena utjecala na moje mentalno zdravlje

Ovo proljeće smo svi završili u karanteni zbog pandemije koronavirusa. Kao dijete nisam imala prijatelje. Uvijek sam bila sama, navikla sam se na to. Kad je sve ovo počelo, nisam mislila da će utjecati na mene koliko jest. Introvertna sam i sramežljiva po prirodi. Ne volim kafiće, klubove i općenito mjesta gdje ima mnogo ljudi. Previše me interakcije s ljudima umori.

Prvih nekoliko tjedana osjećala sam se dobro, no negdje krajem četvrtog i početkom petog mjeseca nastali su problemi. Počela sam se osjećati zarobljeno i usamljeno, nedostajali su mi ljudski odnosi. Znam da to zvuči čudno jer sam upravo rekla da ne volim biti oko ljudi, ali nakon toliko vremena taj čudni *small talk* „Kako si ti“, „Dobro, ti“, „Dobro“ jednostavno mi je počeo nedostajati. Sestra mi je došla s fakulteta što je, iskreno, pogoršalo situaciju. Ne znam jesmo li dvije riječi progovorile. Ona bi također ostala budna do četiri ili pet ujutro, slušala bi neke svoje youtubere koji bi vrištali kao da im netko dere kožu dok su živi, i to sve bez slušalica. Tako da sam najviše spavala po četiri sata, ako i toliko. Između ostalog, i škola mi je izazivala veliki stres. Bilo je previše zadataka, a vremena nikad manje. Najviše sam problema imala s matematikom i kemijom jer mi to nitko nije mogao objasniti pa sam sama sebe morala naučiti sve. Sav taj stres i osjećaj usamljenosti poprilično mi je narušio mentalno zdravlje. Ni s

roditeljima nisam puno razgovarala. Osjećaj usamljenosti nije mi nov, ali sve ga je ovo samo pogoršalo. Bila sam zarobljena u svom umu. Svakakve su mi se misli svakodnevno vrtjele u glavi. Od pozitivnijih koje su mi govorile da će ovo proći i da će sve biti u redu do negativnijih koje su mi govorile da nema smisla. Nisam poslušala te negativne, ali u tom trenutku su bile primamljive. Nisam nikome rekla o čemu sam sve razmišljala u to vrijeme. Kome sam uopće i mogla reći, osim možda mački, svi su u kući radili svoje poslove. Imala sam osjećaj kao da smo stranci koji žive pod istim krovom. Sigurna sam da nisam jedina koja se ovako osjećala tijekom ove cijele situacije. Ne mogu zamisliti kako je bilo djeci čiji su roditelji izgubili poslove ili djeci čiji su se voljeni razboljeli. U ovom sam trenutku puno bolje nego što sam bila za vrijeme karantene. Ali ako se opet dogodi, ne znam kako ću ne samo ja podnijeti drugu karantenu, nego kako će i svi ostali.

(S. C.)



Fotografije:

<https://pixabay.com/photos/corona-virus-pandemic-epidemic-5035180/>

<https://pixabay.com/photos/coffee-coffe-espresso-cafe-cup-2246468/>

<https://pixabay.com/photos/easter-easter-bunny-shopping-4991516/>

<https://pixabay.com/photos/mouth-guard-masks-disease-5128890/>

<https://pixabay.com/photos/corona-covid-19-pandemic-epidemic-4993519/>

<https://pixabay.com/photos/student-classroom-school-5520411/>

<https://pixabay.com/photos/mask-coronavirus-quarantine-virus-5008671/>

<https://pixabay.com/photos/people-woman-tv-movies-television-3281583/>

<https://pixabay.com/photos/distance-hands-meter-coronavirus-4917124/>

<https://pixabay.com/photos/headache-depression-stress-anxiety-5403452/>

<https://pixabay.com/photos/respiratory-protection-4991354/>

<https://pixabay.com/photos/school-video-conference-digitization-5711987/>

<https://pixabay.com/photos/waiter-cafe-mask-covid-19-5513560/>

<https://pixabay.com/photos/vaccine-map-of-the-world-europe-5755081/>

<https://pixabay.com/photos/coronavirus-epidemic-barrier-health-5018223/>

<https://pixabay.com/photos/mental-health-wellness-psychology-2019924/>