



domski dani.

Volonteri - humanost i empatija
Riječka kiša - ponos našeg Doma

Projekt:
Nevera iz Kvarnera

Intervju:
Dennis Domijan

Bus
kasni

Dobro

hm...

bro
evo me

kišapopet
Može

Necu.

Baš dobro izgleda

Vidimo se čest
dan
danas
meni
LP!

koji cringe...
nemam
pajma

Mislim i osjećam

Hvala
Zaboranio sam
ajme! Iden
Van

Zašto?

Fora! fuji
Ne dami se

he...
kuzim

snepat?

ljulime

nemam
živaca više (67)
Gdne mi je punjač?

pozdrav

je! to to?

hezz

gladan

ali čuješ
me?

Neka Bok!

baš
dobro

Ok

tužan

Hej

Ne stignem

evo me

di si???

hladno je

Još malo

Još koliko?

he

tyvm

Volim te

Namam
vremena

tnx

hisam
siguran

isk

kako?

Dobro, i?

Gdno

Ja to mogu

Spava
mi se

Misliš?

Internet
šteka da



Impressum

IZDAVAČ
UČENIČKI DOM KVARNER,
Vukovarska 12, RIJEKA
ZA IZDAVAČA
Dubravka Alar Vičević, prof.
Željka Oršolić, prof.
NASLOVNICA
Novinarska družina
FOTOGRAFIJE
Foto družina
LEKTURA
Željka Oršolić, prof.
TISAK
Prirodoslovna i grafička škola, Rijeka
NAKLADA
130 PRIMJERAKA
RIJEKA
Ožujak, 2026.

Uvodna riječ

Dragi učenici, odgajatelji, djelatnici i prijatelji našeg doma,
Pred vama je novo izdanje lista našeg učeničkog doma – mjesto na kojem se susreću naše priče, uspjesi, ideje i svakodnevni trenuci koji čine život u domu posebnim. Ovaj list nije samo zbir tekstova i fotografija, već ogledalo zajedništva, kreativnosti i truda svih nas. Život u učeničkom domu donosi izazove, ali i neza- boravna prijateljstva, nova iskustva i prilike za osobni rast. Ovdje učimo jedni od drugih, razvijamo odgovor- nost, samostalnost i toleranciju. Svaki razgovor u hod- niku, svaka radionica, natjecanje ili večer provedena u učenju dio su naše zajedničke priče. Tema našeg broja. Između misli i osjećaja, nije svede- na samo na problematiku, već i na održavanje men- talnog zdravlja, a na što smo se osvrnuli i u razgovoru s poznatim youtuberom, Dennisom Domianom, s kojim je bila izuzetna čast surađivati. Putovali smo u daleke Tenerife, bavili se izradom pečata, radili na kreativnosti i znanju te se, dakako, zabavili u najvećoj karnevalskoj povorci! Zahvaljujemo svim učenicima koji su sudjelovali u stvaranju ovog broja – svojim tekstovima, crtežima, fo- tografijama i idejama pokazali ste koliko je važno izra- ziti sebe i podijeliti ono što nas inspirira. Hvala i odga- jateljima i stručnoj suradnici te svima koji su podržali rad našeg lista. Pozivamo vas da list čitate otvorena srca, da u njemu prepoznate dio sebe i možda dobijete poticaj da već u sljedećem broju i sami postanete dio njegove priče.

S ponosom i radošću,
uredništvo lista učeničkog doma Kvarner:
Ena Marie Krstinić (učenica voditeljica)
Korina Šverko
Jana Vančina
Mia Perkić
Albion Haxhijaj
Željka Oršolić, prof.



Sadržaj

PRIČE IZ KVARNERA KROZ GODINU 4	
48. regionalna Domijada: zablistajmo na pozornici! 4	
U zdravom tijelu zdrav duh 6	
Najuspješniji učenici na Državnoj Domijadi 6	
Izlet nagrađenih učenika Doma u Trst 7	
Europski dan suzbijanja trgovanja ljudima 7	
Mala knjiga za veliki život 8	
Čuvajmo svoje zdravlje 8	
Na kraljevskom zadatku 9	
Izlet u svijet prirode – posjet Prirodoslovnom muzeju 9	
Sudjelovanje na manifestaciji LI-RA 10	
Sidro je (opet) bačeno! 10	
Vukovar – grad heroj 11	
Studentice u posjetu učeničkom domu 11	
HNK: Učenici, Tri sestre, ja 12	
Božić u Domu 12	
Poruka ljubavi 13	
ŽIVOT U UČENIČKOM DOMU 14	
Roditelji, Dom i ja – što se događa ispod haube? 14	
Dva jezika, jedan identitet 15	
Postoje li muška i ženska zanimanja? 16	
UTOPLJENE LAĐE LJUBAVI 17	
SPORT 18	
Pregled sportskih događanja 19	
Sportska prvakinja među našim učenicima 19	
TEMA BROJA 20	
Mentalno zdravlje – između misli i osjećaja 20	
Mentalna higijena: kako počistiti nered u vlastitim mi- slima? 21	
Problemi s prehranom 22	
SCENA 23	
Najvažnije je biti najbolja verzija sebe 23	
MOJ SVIJET 24	
Moj kraj: Umag 24	
Tenerife – otok vječnog proljeća 25	
NEVERA IZ KVARNERA 26	
Vesele meduze u akciji 26	
UMJETNOST 27	
Zašto glazba? 27	
BuraMotion – priča jedne družine 27	
Moje putovanje u Metković na 13. Smotru hrvatskog filma 28	
Inspiracija i poticaj za Foto družinu 28	
Jedan, dva... STRIP! 29	
Moje priznanje Grada Rijeke 29	
Postoje li muška i ženska zanimanja? 28	
HUMANOST I EMPATIJA 30	
Vidimo jedni druge kroz volontiranje 30	
RIJEČKA KIŠA-ponos našeg doma 31	
FOTO USPOMENE 31	
Dodjela pohvala i nagrada učenicima 31	
Fotografije odgojnih skupina 32	
KUTAK ZA ZADRUGU 36	
Riječka kiša na 24. smotri učeničkih zadruga PGŽ-a 36	
37. Smotra učeničkih zadruga RH-naš dom u Poreču 37	
Naša prepoznatljiva tvornica mirisa i njege 38	
Božićni sajam školskih zadruga u Rijeci: kreativni po- kloni u blagdanskom ozračju 39	
ZABAVA 40	
Domski horoskop za 2026. godinu 40	
Kviz: testiraj svoje znanje 41	
KULTURA 42	
Što preporučuju naši odgajatelji? 42	
DRAGI MATURANTI, SRETNOST! 42	

48. Regionalna domijada

ZABLISTAJMO NA POZORNICI!

U organizaciji našeg doma održala se još jedna regionalna Domijada i to u kulturi.

U prostoru Hrvatskog kulturnog doma na Sušaku učenici iz učeničkih domova regije Zapadne Hrvatske izvodili su razne plesne, glazbene i dramske točke, recitali pjesme na svojim narječjima, pokazivali folklor te izlagali radove iz likovnog i primijenjenog stvaralaštva. Čestitamo svim učenicima i njihovim mentorima što su pokazali svu ljepotu umjetničkog stvaralaštva!

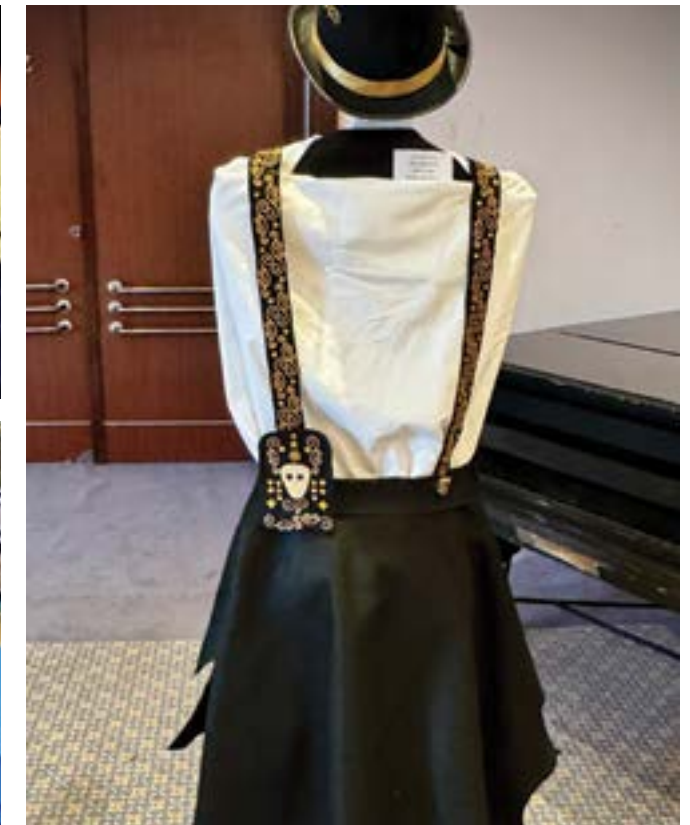
Također, ponosni smo i na naše učenike, a posebice čestitamo sljedećim učenicima na sjajnim rezultatima:

- 1.mjesto (crtež)- "Usnula boginja", Noa Macinić
- 1.mjesto (industrijski dizajn)- "Volim grad koji teče", Dina Zečiri, Noa Macinić
- 1.mjesto (filmsko stvaralaštvo)- "Tragovi prošlosti", filmska družina
- 1.mjesto (recitacija)- "Nonićeva pasara", Jana Vančina
- 2.mjesto (crtež)- "Leti mi se", Samanta Goršić
- 2.mjesto (slikarstvo)- "Simplicity", Noa Macinić
- 2.mjesto (skulptura)- "Šarafko", Karla Tonković
- 2.mjesto (instalacija)- "Uhvati svjetlo", David Francišković i Filip Tonković
- 3.mjesto (fotografija)- "Sjene", Santa Sandalić
- 3.mjesto (filmsko stvaralaštvo)- "Ispod površine", filmska družina



Sportski dio održan je u dvoranama Zamet i 3. Maj, gdje su se učenici natjecali u malom nogometu, odbojci, streetballu, badmintonu, stolnom tenisu, šahu i streljaštvu. Atmosferu su obilježili timski duh, fair play i druženje, što je ponovno pokazalo koliko Domijada spaja učenike i domove. Čestitke i našoj ekipi nogometa i ženskoj ekipi stolnog tenisa na osvojenom 2. mjestu!

Albion Haxhijaj (4. odgojna skupina)





Obilježen Dan zdravlja U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH

Svjetski dan zdravlja obilježava se svake godine 7. travnja. Povodom tog dana, naši učenici su uz pomoć zdravstvene voditeljice izradili zanimljiv edukativni plakat i time osvijestili važnost zdravlja, kako mentalnog tako i fizičkog.

Božana Bjelić, zdravstvena voditeljica

Najuspješniji učenici na Državnoj Domijadi

Početak svibnja uvijek je predviđen za Domijadu pa se tako i ove godine, od 5. do 7. Svibnja održala 48. Državna Domijada. Učenici Učeničkog doma Kvarner natjecali su se u četiri kategorije: crtežu, industrijskom dizajnu, filmskom stvaralaštvu i recitaciji te su, u konačnici, osvojili 3. mjesto učeničkog žirija u kategorijama recitacije i filma. Recitacija koju je izvodila učenica Jana Vančina također je nagrađena 3. mjestom stručnog žirija! Bila su to tri dana novih avantura, umora, odmora, novih poznanstava, druženja, smijeha i veselja, a mentorice, odgajateljice Lidija Miljanović Škugor, prof. i Zdenka Cetina, prof. vratile su se u Dom s pohvalama i zadovoljstvom.

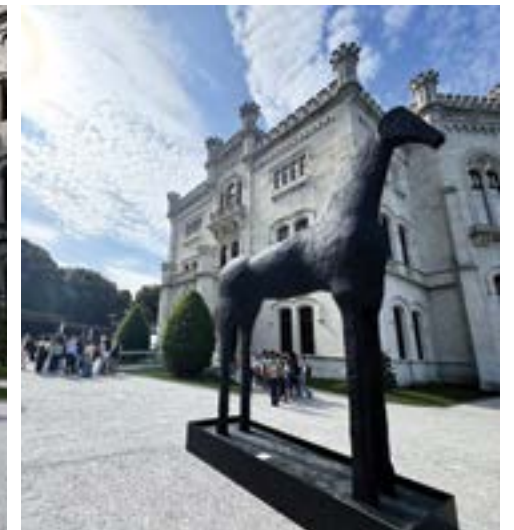
Mia Perkić (6. dgojna skupina)



Izlet nagrađenih učenika Doma u Trst

Dolaskom toplog proljetnog vremena naš dom odlučio je nagraditi svoje uspješne učenike izletom. Kao najbolja destinacija nametnuo se Trst, prekrasan grad smješten na jadranskoj obali Italije, koji nas je očarao svojom ljepotom. Prošetali smo ulicama grada, kušali pravu talijansku pizzu, carbonaru te posjetili najpoznatiju građevinu grada, dvorac Miramare. Smješten na samoj stijeni iznad mora i okružen predivnim parkom i krasnim šetnicama, pružio nam je pogled koji je malo zasjenio ulice grada i trg Piazza del Unita. Jedno je sigurno: Trst je mnogo više od shopping destinacije i nudi bogatstvo kulture, arhitekture i gastronomije te je vrijedan posjeta!

Jana Vančina (6. odgojna skupina)



EUROPSKI DAN SUZBIJANJA TRGOVANJA LJUDIMA

S ciljem podizanja razine svijesti, policijska službenica za nadzor i planiranje-prevenciju, Nives Kajfeš Grčko, iz Ureda načelnika Policijske uprave i volonterka Društva Crvenog križa PGŽ-a, Dorotea Jerčinović, održale su preventivno i edukativno predavanje o trgovanju ljudima. Osim predavanja, učenici su testirali svoje znanje u kvizu te su usvojili važne informacije o pojmu trgovanja ljudima, načinima trgovanja ljudima te koje su skupine najugroženije. Europski dan suzbijanja trgovanja ljudima obilježava se 18. listopada svake godine te se prevencijom trgovanja ljudima nastoji osvijestiti mlade, ali i ostale, ova teška problematika.

Nataša Vučinić, prof





Mala knjiga za veliki život



U sklopu posebnog programa Knjižnica učenice 5. i 13. odgojne skupine, pod vodstvom odgajateljice Željke Oršolić, prof. posjetile su Gradsku knjižnicu Rijeka radi predstavljanja knjige Mala knjiga za veliki život, glazbenice i spisateljice Anđe Marić.

U prostoriju je ušla u šarmanom dugom, šarenom kaputu i unijela opuštenu energiju.

Osim o sadržaju knjige, autorica je govorila o vlastitim životnim iskustvima i lekcijama. Više je puta spomenula kako nam tijelo daje znakove da nešto nije u redu i da treba biti samouvjeren i jak, čuvati se na vrijeme i znati reći ne. Go-

dinama je patila, živjela u stresu i sama se dovela do bolesti od koje dugo boluje.

"Blt će ti kako vjeruješ" - mala rečenica koju je izrekla, a ima veliko značenje. Anđa je, kako i sama kaže, osjetljiva osoba, godinama je nakupljala emocije u sebi te je dala jasnu poruku da se na vrijeme treba pobrinuti za sebe i promijeniti rutinu koja nam ne odgovara.

Predavanje mi se jako svidjelo i dijelim mnoge stavove s autoricom pa sam se mogla povezati s njom i njezinim iskustvima.

Korina Šverko (5. odgojna skupina)



ČUVAJMO SVOJE ZDRAVLJE I MEĐUSOBNE ODOSE

Dana 17. i 18. rujna 2025. Stručna suradnica pedagoginja Nataša Vučinić, prof. i zdravstvena djelatnica Božana Bjelić, bacc.med.tech. održale su edukativna i zanimljiva predavanja za učenike prvih razreda srednje škole. Tijekom predavanja Čuvajmo svoje zdravlje učenici su usvojili temeljno znanje o prevenciji i održavanju osobne higijene, ali i higijene prostora. Na predavanju Domski život i ja posebno su se bavile temom izgradnje sigurnih i tolerantnih odnosa, uz podršku i poticaj razvoju učenika.

Mia Perkić (6. odgojna skupina)

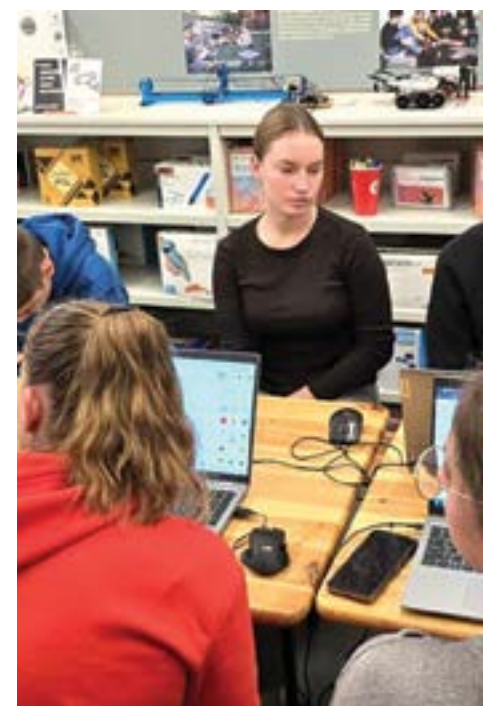
Na kraljevskom zadatku

U sklopu posebnog programa *Grad koji teče* održana je dvodnevna aktivnost Kraljevski pečat, 28. i 30. listopada, pod vodstvom odgajateljice Edite Stanišić, prof. nositeljice programa te uz stručnu edukaciju Anite Pešut, prof. iz Gradske knjižnice Rijeka.

Učenici su kroz radionicu istraživali svijet 3D dizajna i digitalne kreativnosti. Upoznali su besplatne programe za 3D modeliranje, pretvaranje datoteka iz .tff u .svg format, rad s vektorskim i 3D oblicima te osnove pripreme modela za 3D ispis. Završni zadatak bio je izraditi vlastiti „kraljevski pečat“ – personalizirani digitalni simbol koji spaja našu lokalnu tradiciju, kreativnost i suvremenu tehnologiju.

Kako ističe voditeljica posebnog programa, cilj radionice bio je potaknuti učenike na istraživanje, suradnju i razvoj digitalnih kompetencija kroz praktičan i zabavan rad.

Korina Šverko (5. odgojna skupina)



IZLET U SVIJET PRIRODE

Posjet Prirodoslovnom muzeju

Dana 29. listopada 2025. U okviru posebnog programa *Grad koji teče* održan je edukativni posjet Prirodoslovnom muzeju u Rijeci. Voditeljica programa, odgajateljica Edita Stanišić, prof., vodila je skup naših učenika kroz bogatu muzejsku postavu, uz stručno vodstvo muzejske pedagoginje Anite Hodak, prof.

Na početku posjeta, učenici su se upoznali s poviješću muzeja - prvog regionalnog prirodoslovnog muzeja riječkog područja, osnovanog još 1876. Godine. Zatim su učenici razgledali stalnu postavu muzeja koja obuhvaća sekciju Morski psi i raže, multimedijalne akvarijske instalacije koje prikazuju život u Jadranu, zbirku sisavaca, ptica, gmazova i vodozemaca užeg riječkog područja, razne lokalne preparirane sisavce, raznoliku lokalnu faunu, a učenici su imali priliku i detaljnije upoznati naš odjel geologije i paleontologije s bogatom geološkom prošlošću riječkog područja, njegovih minerala i fosila. Tijekom razgledavanja, učenici su sudjelovali u kratkim usmenim zadacima, poput propoznavanja vrste po preparatu, rasprave o prilagodba biljnih i životinjskih vrsta te razgovora o tome kako čovjek i priroda međusobno djeluju na riječkom području.

Voditeljica programa istaknula je kako je glavni cilj bio približiti učenicima prirodoslovlje kroz iskustveno učenje - da učenici ne gledaju samo eksponate, nego da razmišljaju o procesu nastanka, prilagodba i važnosti očuvanja okoliša.

Posjet je pokazao koliko je bogato prirodno naslijeđe lokalnog kraja te koliko vrijedi poticati znatiželju i aktivno istraživanje naših učenika. Poseban program *Grad koji teče* nastaviti će s aktivnostima koje daju učenicima poticaj i priliku za upoznavanje bogate lokalne, bliske i daleke prošlosti, kao i njezinih vrijednosti.

Edita Stanišić, prof.



Sudjelovanje na manifestaciji **LI-Ra**



Dana 5. studenog 2025. odgajateljice Lidija Miljanović Škugor, prof., Zdenka Cetina, prof., Maša Sancin Bucci, prof. i Patricia Tićac, prof., zajedno s učenicima Doma, sudjelovale su na likovnim radionicama 21. LI-RE u organizaciji Doma učenika Sušak.

U pozitivnoj atmosferi, druženju i edukacijama stvorena su prava umjetnička djela: šalice su oslikane motivima djela Van Gogha, izrađivao se monokromni papirni reljef, po uzoru na američkog umjetnika Charlesa McGeeja te modelirali riječki motivi.

Mia Perkić (6. odgojna skupina)

Sidro je (opet) bačeno!

Učenički dom Kvarner ponovno je održao projektni dan Sidro u Kvarneru, koji je okupio učenike iz više osnovnih škola. Sudionici su se kroz brojne radionice upoznali s kreativnim životom Doma: vrijedno su izrađivali "bombice" za kupanje, lampione, rukotvorine, oslikavali kabanice i sudjelovali u raznim sportskim aktivnostima, poput stolnog nogometa, streetballa, stolnog tenisa i biljarskih mečeva. Dan je protekao u druženju, dobroj energiji i otkrivanju novih vještina, ali i u upoznavanju atmosfere koja očekuje buduće srednjoškolce.

Albion Haxhijaj (4. odgojna skupina)



Da se nikad ne zaboravi...

VUKOVAR - grad heroj



Spoj prakse i kreativnosti

STUDENTICE U POSJETU UČENIČKOM DOMU

U suradnji sa stručnom suradnicom pedagoginjom, Natašom Vučinić, prof., organiziran je posjet studentica 1. godine diplomskog studija na Filozofskom fakultetu u Rijeci i njihove profesorice, dr.sc. Anite Zovko. Studentice su imale prilike upoznati se s organizacijom rada u učeničkom domu, posjetiti domsku knjižnicu, teretanu i Klub mladeži u kojima učenici provode svoje slobodno vrijeme. U opuštenoj i poticajnoj atmosferi, stručna suradnica predstavila je svoju ulogu pedagoginje i doprinos u učeničkom domu, istaknula primjere dobre prakse te izazove s kojima se susreće u radu.

Također, sa studenticama je održana kreativna radionica Vuneni bookmark, tehnikom suhog filcanja vune, koju je vodila odgajateljica Lidija Miljanović Škugor, prof. Studentice su oblikovale jesenske listove od obojene vune, upoznale se s tehnikom suhog filcanja te istraživale boje, teksture i oblike u opuštenoj atmosferi. Razgovarale su o važnosti kreativnog rada u odgojno-obrazovnom kontekstu, o poticanju dječje mašte i finih motoričkih vještina te o tome kako se jednostavne, ali maštovite aktivnosti, poput filcanja, mogu uklopiti u svakodnevnu pedagošku praksu. Radionica je završila u toploj i poticajnoj atmosferi, a studentice su ponijele kući vlastite bookmarke kao mali podsjetnik na snagu kreativnosti u radu s djecom.

Nataša Vučinić, prof



Tiho i dostojanstveno učenici i djelatnici Doma paljenjem lampiona obilježili su Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje. Minutom šutnje i paljenjem lampiona odala se počast svim poginulim, nestalim i stradalim braniteljima i civilima.

Zlatko Jeličić, prof





Učenici, Tri sestre, ja

U studenom 2025. godine učenici Doma posjetili su HNK u Rijeci te pogledali modernu verziju drame A.P.Čehova, Tri sestre, ja, autor-sko djelo redatelja Borisa Liješevića.

Tijekom večeri uživali smo u odličnoj glumi, sceni i snažnim osjećajima koji nikoga u publici nisu ostavili ravnodušnim. Uz originalnu dramu, glumci su nam poklonili i uvid u njihove živote, situacije koje su obogatile izvedbu i podigle je na višu razinu. Predstava je oduševila publiku i potaknula svakog pojedinca na promišljanje o vlastitom životu.

Ovakvi izlasci obogaćuju živote učenika Doma te ih potiču da se okrenu kulturi. Dodatak tome jesu i prekrasne zajedničke uspomene koje se stvaraju tijekom takvih večeri.

Jana Vančina (6. odgojna skupina)



BOŽIĆNA ČAROLIJA KVARNERA

također bitni, sudjeluju u organizaciji i realizaciji svih tih aktivnosti. Na ulazu u dom uvijek nas dočeka ukrašeno božićno drveće. Ove je godine bilo okićeno crvenim i bijelim kuglicama, a mašnica na vrhu se savršeno uklopila. Svaka odgojna skupina imala je svoj božićni kutak pa je čitav učenički dom bio u blagdanskoj čaroliji.

No, božićni duh se nastavio i izvan prostora samog Doma. U ZTC-u je postavljen, sada već tradicionalni, prodajno-izložbeni štand s proizvodima koje smo izradili u domu. Našli su se tu dezinficijensi i kreme za ruke, kreme za lice, balzami za usne te mnoštvo prigodnih ukrasa. Blagdansko raspoloženje podijelili smo i s djecom u KPD-u Bazovica:



Možda nije kao u kućnom duhu, ali u Domu se tijekom božićnih blagdana uvijek pokuša napraviti što bolji ugođaj. Od prigodnog kićenja doma, izrade proizvoda prirodne kozmetike za prodaju na adventskom štandu, izradu poklona, predstava i mnogobrojnih radionica - sve je usmjereno zajedništvu i pozitivnoj blagdanskoj atmosferi. Učenici, ali i odgajatelji, koji su

održali smo radionice ukrašavanja drvca i izrade božićnih poklona i ukrasa, što je mališane jako razveselilo. Nismo zaboravili ni na naše starije sugrađane pa smo posjetili Dom umirovljenika Volosko, s kojima smo također izrađivali ukrase, a usput uživali u njihovim životnim pričama.

U blagdansko vrijeme bavili smo se raznovrsnim aktivnostima u kojima je svatko mogao pronaći nešto za sebe. Sadržaj je bio kreativan, poučan i kvalitetan, a mi smo imali priliku povezati se, opustiti i nakratko odmoriti od školskih obaveza.

Korina Šverko (5. odgojna skupina)



Poruka ljubavi

Naše su vrijedne (možda i zaljubljene) učenice izložile radove s temom ljubavi koje su izrađivale na domskim radionicama predvođenim odgajateljicama Sarom Fumić, prof. i Tamarom Farkaš, prof.

Tko zna, možda Kutija ljubavi spoji neka srca dva...

Tamara Farkaš, prof.





Roditelji, Dom i ja – što se događa ispod "haube"?

Život u učeničkom domu jedna je od najvažnijih prekretnica koja se može dogoditi u životu jednog srednjoškolca. To je trenutak kada se mnogi prvi put odvajaju od roditelja i suočavaju s izazovima potpune samostalnosti u dobi od samo 13 ili 14 godina. U gradu poput Rijeke, poznatom po obilnim kišama (otuda izreka "volim grad koji teče" – doslovno teče), raštrkanim gradskim četvrtima, bezbrojnim uzbrdicama i nizbrdicama te dinamičnom urbanom načinu života, prilagodba životu u domu nosi svoje jedinstvene poteškoće, ali i mnoge prilike.

Sve te promjene ne oblikuju samo svakodnevicu učenika, nego i značajno utječu na odnose s roditeljima, koji prolaze kroz jednako zahtjevnju prilagodbu. Kad učenik prvi put dode u dom, suočava se s osjećajem slobode, ali i odgovornosti kakvu prije nije imao. Uz to, javlja se i osjećaj jedinstvene samoće – one obiteljske. Roditelji, koji su se dotad brinuli za sve aspekte djetetovog života – od pripreme obroka, rublja, kreveta, sobe pa do kontrole školskih obaveza, sada ustupaju tu

ulogu samom djetetu. Učenik mora naučiti organizirati svoje vrijeme, balansirati između učenja, druženja i odmora te se istovremeno nositi s izazovima poput održavanja čistoće sobe, brige o vlastitim financijama, poštivanju strogo određenih termina učenja, odlaska na objed, povratka u Dom i slično. U Rijeci, gdje kiša često dominira vremenskom prognozom, učenici se suočavaju s dodatnim problemima što se tiče prijevoza i kretanja po gradu. Kasni gradski autobusi ili mokre knjige nakon dolaska u školu postaju dio svakodnevice. Takve situacije, iako frustrirajuće, uče učenike snalažljivosti i prilagodbi (pokrijte knjige plastičnom vrećicom prije nego što ih stavite u torbu!).

S druge strane, roditelji, često zabrinuti, mogu samo na daljinu savjetovati i pružiti podršku. Telefonski pozivi i poruke postaju glavni način komunikacije, a ti razgovori, iako kratki, često su emocionalno intenzivni. U razgovoru od otprilike sat vremena ili manje, morate ispričati cijeli svoj školski dan te računati na to da ste sve potrebno rekli svojim. Nekima su ti razgovori

duži – po sat vremena i više, a nekima kraći – pola sata ili tek toliko da se čuje „da su živi“. Sami razgovori se vode na mnogo načina – u sobi, na terasi, sa slušalicama, na "zvučniku", live-stream iz sobe (aka video poziv). Jedan od najvećih izazova je škola. Zahtjevne srednje škole, poput gimnazija, postavljaju pred učenike visoke školske standarde. Svakodnevni zadaci, priprema za ispite i dodatne aktivnosti mogu biti iscrpljujući. U domu, gdje učenici dijele zajednički prostor i suočavaju se s različitim ritmovima rada, nije uvijek lako pronaći idealne uvjete za učenje. Ipak, upravo takva okolina pomaže učenicima da nauče kako se fokusirati u manje savršenim uvjetima. Često se odlasci kući tijekom vikenda pretvore u zajednički odlazak u nabavku bezbrojnih školskih, osobnih i životnih potrepština koje je učenik uočio da mu nedostaju. Učenici također moraju preuzeti odgovornost za sitne kupovine, poput higijenskih potrepština ili marande, putnih karti i slično, što ih uči upravljanju novcem. Dodatno, život u domu nosi i socijalne izazove. Dijeljenje sobe s cimerom ili korištenje zajedničkih prostorija može biti izvor stresa, ali i prilika za stvaranje trajnih prijateljstava. Sukobi su neizbježni (naglasak na momke!), osobito kada se radi o različitim navikama i potrebama učenika. U tim trenucima roditelji često preuzimaju ulogu savjetnika na daljinu, pomažući djetetu razviti strpljenje, empatiju i vještine rješavanja problema. Iako nisu prisutni kako bi izravno intervenirali, njihovi savjeti pomažu učeniku pronaći vlastita rješenja, čime se razvijaju dublji osjećaj povjerenja i zrelija komunikacija.

Rijeka svojim urbanim tempom i brojnim izazovima dodatno oblikuje iskustvo učenika. Planiranje vremena postaje neophodno jer se učenici moraju prilagoditi rasporedu gradskog prijevoza (koji je zapravo samo informativan – nikad ne dode na vrijeme!), školskim obavezama i vremenskim uvjetima. Sve to potiče razvoj odgovornosti i samostalnosti. Kada se vikendom vrate kući, učenici

često donose nova iskustva i priče koje dijele s roditeljima. Roditelji, s druge strane, u tim trenucima prepoznaju zrelost i napredak svog djeteta. Takvi susreti postaju prilika za produbljivanje odnosa jer obje strane sada više cijene zajedničko vrijeme i planiraju kako biti zajedno što duže te iskoristiti svaki trenutak sa svojim djetetom. Dugoročno gledano, život u učeničkom domu ima

brojne prednosti. Učenici postaju neovisniji, spremniji za buduće izazove i bolje pripremljeni za odrasli život.

Roditelji, iako se na početku često bore s osjećajem iznimno velike zabrinutosti, strepnje, tuge i nelagodje, postupno razvijaju povjerenje u sposobnosti svog djeteta. Ta promjena, iako isprva teška, često rezultira snažnijim i zrelijim odno-

som između roditelja i učenika. U Rijeci, gradu gdje kiša i tempo života često predstavljaju dodatni izazov, ova priča o odrastanju, prilagodbi i međusobnom razumijevanju postaje svakodnevna, ali iznimno vrijedna lekcija za obitelji.

Albion Haxhijaj (4. odgojna skupina)

Dva jezika, jedan identitet

Odrastanje u dvojezičnom okruženju pravo je posebno i obogaćujuće iskustvo. Oblikuje ljude na jezičnoj, kulturnoj i emocionalnoj razini. U gradovima poput Rijeke, gdje se hrvatski i talijanski svakodnevno isprepliću, dvojezičnost nije samo dio škole, nego duboko usađeni dio identiteta pojedinaca. Dvojezičnost donosi gomilu prednosti: razvija komunikacijske vještine, čini ljude fleksibilnijima u razmišljanju i otvara ih prema različitim kulturama.

U razgovoru s Iskrom, koja je također odrasla u tom okruženju, koja kaže da se tijekom odrastanja nije osjećala drugačije, ali kad je došla u dom, i njena cimerica i prijateljice su isto Talijanke, osjećala je jaču povezanost s njima, što su i ostale potvrdile.

Iskrina izjava savršeno pokazuje kako identitet i osjećaj pripadnosti često ovise o ljudima oko sebe. Iskra se nije osjećala izdvojeno, ali boravak među vršnjakinjama s istom jezičnom i kulturnom pozadinom dodatno ih je povezao. Sličnu, ali širu sliku daje Lea:

„Rast u dvojezičnom okruženju stvarno pomaže u razvijanju otvorenosti uma, proširuje horizonte i otvara prilike poput studija u inozemstvu, posla i putovanja. Talijanski govorim u školi i u učeničkom domu s mojim prijateljima, dok hrvatski koristim izvan škole i u svakodnevnom životu.



Ova prirodna izmjena dvaju jezika učinila me fleksibilnijom i znatiželjnijom prema različitim kulturama, obogaćujući moja osobna i profesionalna iskustva."

Iz njihovih priča jasno je: dvojezičnost nije samo vještina govora dva jezika nego način na koji se ljudi oblikuju. Omogućuje im da se osjećaju kod kuće i gledaju šire na život.

Na kraju, iskustva pokazuju da je odrastanje u dvojezičnom okruženju ogromna prednost. Ne dijeli identitet, nadograđuje ga, stvarajući generacije otvorenih, prilagodljivih i kulturno bogatih mladih.

Ena Marie Krstinić (13. odgojna skupina)



Postoje li muška i ženska zanimanja?

Upisala sam automehaničarski smjer jer me zanimao još od prvog razreda osnovne škole. Oduvijek su me zanimali automobili: kako izgledaju, kako rade i kako ih se može popravljati. Sad sam već u drugom razredu i mogu reći da sam stvarno zadovoljna. Svakog dana naučim nešto novo, a posebno mi se sviđa što je nastava uglavnom praktičnog tipa – sve ono što naučimo u učionici, možemo primijeniti u radionici. Mnogi se iznenade kad im kažem koji smjer sam upisala, ali se i obraduju djevojkama u takozvanom „muškom“ zanimanju. Meni to nije problem, dapače – volim pokazati da i djevojke mogu biti dobre u ovakvoj vrsti zanimanja. Ono mi daje osjećaj slobode, praktičnosti i, što je najbitnije, mogućnost da jednog dana radim posao koji doista volim.

Mia Perkić (6. odgojna skupina)

Odluka da iz Bjelovara preselim u Rijeku i upišem smjer za medicinskog tehničara bila je potaknuta mojom željom da pomognem ljudima. Medicina me, sama po sebi. Oduvijek fascinirala i bila mi je zanimljiva. Ovaj smjer omogućuje mi da naučim razne vještine koje nisu dostupne svim ljudima te mi pruža priliku da se zaposlim u zanimanju koje volim i želim raditi.

Sergej Žnidaršić (12. odgojna skupina)



San

Tone u san na njegovim toplim uspavljajućim prsima, slušajući otkucaje njegove ljubavi samo za nju. S rukama oko njenog sićušnog tijela gleda je kako mirno spava, nasmiješio se lijepom pogledu. Poljubio je u čelo i izgovorio riječi "volim te, tratinčice", koje su je nekad davno svakodnevno obradovale. Rano ujutro probudili su ga njeni zaigrani otkucaji srca što podsjećaju na smijeh djece u parku. Potiho je ustao iz kreveta k'o magla sa zemlje. Još jednom zadivio se njenom blijedom, bistrom licu te nježno poljubio njene goreće rumene obraze te ponovio riječi "volim te, tratinčice" i napokon nestao u snu na prvi ton alarma za buđenje. Opet pronašla se u domskoj sobi, u zimskoj hladnoći i parajućoj samoći, čekajući da tama i mjesečeva svjetlost preuzmu nebo kako bi opet u njegovim rukama tonula u san.



Autorica tekstova: Mila Gašljević (10. odgojna skupina)

More bijesa

*Besmisleni pogled u nedogledno more
Načinjeno suzama
Okruženo vječnim olujama
Što ga godinama dvore.
Plove psovke,
Utopljene lađe ljubavi
I neriješeni slučajevi.
Valovi što sve živo guše.
Mora tišine
Gdje nisu dozvoljene žive duše.*

Novi dan

*Da su bar usne šutjeti htjele,
Ali one izgovoriše previše,
A ono malo lijepih riječi što ostade, skupljam k'o
prosuto blago
Lažuć' možda samu sebe kako vrijeme liječi rane
i da ništa vječno nije,
pa ću opet ispočetka praveć' se da nije bilo
Razvuć' zastore na prozorima i popiti kavu
Prije nego započne novi dan...*



Proletni sportski turniri

Dana 20. veljače 2025. sudjelovali smo na šahovskom turniru održanom u Učeničkom domu Marije Krucifikse Kozulić. Turnir je okupio brojne strastvene šahiste, a natjecanje je bilo izazovno i dinamično. Bilo nam je zadovoljstvo sudjelovati i odmjeriti snage s drugim talentiranim igračima u prijateljskom i natjecateljskom duhu



Naša nogometna ekipa sudjelovala je na malonogometnom proljetnom turniru u Gospiću. Unatoč jakoj konkurenciji, naši nogometaši pokazali su pravi sportski duh na terenu te osvojili odlično prvo mjesto. Iskrene čestitke našim učenicima na osvojenom prvom mjestu!

S prvim toplim danima proljeća, kako to već tradicionalno biva, kipa Streetball-a Učeničkog doma Kvarnera uputila se na još jedan proljetni turnir.

Ovogodišnji se turnir održao dana 12.03.2025. i to u Šrc "3.Maju", gdje nas je dočekao i sam organizator, Učenički dom Podmurvice.

Kroz susrete sa ŽTŠ Moravice, Učeničkim domom Karlovac te Učeničkim domom Podmurvice, slavili smo nekolicinu pobjeda koje nas je dovelo do finalnog susreta s Podmurvicama.

U naš smo se dom vratili sretni sa srebrnim medaljama oko vrata!

Svaka čast našoj ekipi!



Zimski turnir

U organizaciji Učeničkog doma Kvarner održan je Zimski turnir u nogometu u dvorani "3. Maj". Ovogodišnji turnir okupio je 9 ekipa koje su tijekom cijelog natjecanja pokazale pravi sportski duh na terenu. Unatoč jakoj konkurenciji i uzbudljivog finala protiv Učeničkog doma Podmurvice, naši učenici pokazali su borbenost i veliko zajedništvo te osvojili odlično prvo mjesto. Iskrene čestitke našim učenicima!

U organizaciji Učeničkog doma Kvarner, održan je i Regionalni zimski turnir u šahu. Naša ženska ekipa osvojila je odlično prvo mjesto, dok je muška ekipa pokazala zavidnu razinu vještina u šahu. Također, naša učenica Leona Stević proglašena je najboljom igračicom turnira!

Ekipe su vodili odgajateljica Ivana Miočić Badurina, prof. i odgajatelj Anto Marjanović, prof.

Čestitke svim sudionicima, a posebno našim ekipama!



Autori teksta: Ivana Miočić Badurina, prof., Zlatko Jeličić, prof., Majda Sirnik, prof., Patricia Tićac, prof.

Na Regionalnom zimskom turniru, održanom 27. studenog 2025. u Sportskoj dvorani Zamet, u organizaciji Učeničkog doma Sušak, naš ženski odbojkaški tim UD Kvarner pod vodstvom odgajateljice Edite Stanišić, prof. te ženska i muška ekipa badmintona pod vodstvom odgajateljice Patricije Tićac, prof. predstavile su se odličnom igrom i zavidnim sportskim duhom.

Tijekom utakmica naše su se ekipe odbojke i badmintona istaknule upornošću, timskom suradnjom i pozitivnom atmosferom. U ukupnom poretku učeničkih domova, obje ekipe osvojile su 5. mjesto, što je izvrstan rezultat u konkurenciji više regionalnih timova.

Čestitamo našim odbojkašicama i ekipi badmintona na trudu, disciplini i sportskom ponašanju. Ponosni smo na njih i veselimo se budućim natjecanjima!

Sara Fumić, prof., Ivana Miočić Badurina, prof



SPORTSKA PRVAKINJA MEĐU NAŠIM UČENICAMA

Zovem se Ana Nemarnik, hrvatska sam reprezentativka u ITF Taekwon-dou i članica Taekwon-do kluba *Fighter*, Buzet. Uz taekwon-do treniram i kickboxing u istom klubu. Sudjelovala sam na brojnim natjecanjima te sam dvostruka viceprvakinja Europe u svojoj kategoriji. Uz to, osvajala sam zlata na međunarodnim natjecanjima poput Alpe Adria kupa i natjecanja u Varaždinu te sam nastupala na svjetskom natjecanju u Budimpešti i osvojila broncu.

Zahvaljujući svojim rezultatima, proglašena sam najboljom sportašicom grada Buzeta za 2024. i 2025. godinu. Sport me naučio disciplini i odgovornosti, ali i tome kako ostati skroman u pobjedi i jak u porazu. Volim napredovati, učiti i dokazivati sebi da mogu više.

Ana Nemarnik (2. odgojna skupina)



Mentalno zdravlje – između misli i osjećaja

Razgovor o mentalnom zdravlju izuzetno je važan, posebice za one koji se bore u tišini. Mnogi mladi osjećaju pritisak da budu jaki i samostalni pa potiskuju emocije i izbjegavaju traženje pomoći. Otvoren razgovor može biti prvi korak prema razumijevanju i oporavku—priznanje poteškoća nije slabost, već zrelost. Postoje brojne tehnike za očuvanje mentalnog zdravlja



koji se bore u tišini. Mnogi mladi osjećaju pritisak da budu jaki i samostalni pa potiskuju emocije i izbjegavaju traženje pomoći. Otvoren razgovor može biti prvi korak prema razumijevanju i oporavku—priznanje poteškoća nije slabost, već zrelost. Postoje brojne tehnike za očuvanje mentalnog zdravlja: mindfulness vježbe poput svjesnog disanja i usmjeravanja pažnje na sadašnji trenutak smanjuju unutarnji nemir. Važna je i redovita fizička aktivnost, uravnotežena prehrana, stabilna dnevna rutina, postavljanje realnih ciljeva te izražavanje emocija razgovorom ili pisanjem. Ključnu ulogu igraju osjećaj pripadnosti i podrška okoline.

Najčešći uzroci lošeg mentalnog zdravlja kod mladih uključuju kronični stres, školska očekivanja, obiteljske probleme, osjećaj neprihvaćenosti, gubitak bliske osobe i dugotrajno potiskivanje emocija. Ako se zanemaruju, mogu imati ozbiljne posljedice. Mentalno zdravlje nije nešto o čemu razmišljamo tek kada se raspadne. Ono se gradi ili gubi svaki dan. Ako ga zanemarimo, nećemo izgubiti samo mir—izgubiti ćemo sebe.

Ena Marie Krstinić (13. odgojna skupina)

Mentalno zdravlje obuhvaća naše emocionalno stanje, način razmišljanja i sposobnost suočavanja sa svakodnevnim izazovima. Ono utječe na to kako doživljavamo sebe, kako reagiramo na probleme i kako gradimo odnose s drugima. Iako se često stavlja u drugi plan, mentalno zdravlje jednako je važno kao fizičko jer bez njega nije moguće ostvariti stabilan i ispunjen život. Dobro mentalno zdravlje omogućuje nam da

se lakše nosimo sa stresom, realnije sagledavamo probleme i razvijamo osjećaj osobne vrijednosti. Ono je temelj kvalitetnog života jer utječe na uspjeh u školi, motivaciju, samopouzdanje i opće zadovoljstvo. Kada je narušeno, svakodnevne obaveze postaju preteške, a osjećaji tuge, tjeskobe i bezvoljnosti postupno se produbljuju. Razgovor o mentalnom zdravlju izuzetno je važan, posebice za one

MENTALNA HIGIJENA

Upravo nas koncept mentalne higijene podsjeća na to da se psihološka dobrobit i otpornost ne grade samo u trenucima krize nego kroz male, svakodnevne navike koje doprinose našoj unutarnjoj stabilnosti.

Higijena se općenito može definirati kao znanost o uspostavljanju i održavanju zdravlja ili kao skup uvjeta i praksi koje doprinose zdravlju (Tremblay, Rodrigues i Gulati, 2021). Navike održavanja tjelesne higijene učimo već u najranijoj životnoj dobi. Peremo zube ujutro i prije spavanja kako bismo spriječili karijes i bolesti desni, tuširamo se svakodnevno te nastojimo dovoljno spavati kako bismo organizmu omogućili potreban odmor.

Iako se u posljednje vrijeme sve više govori o važnosti mentalnog zdravlja, briga o njemu još uvijek nije dio svakodnevne rutine na način na koji je to, primjerice, pranje zubi. Međutim, jednako nam je potrebna. Upravo nas koncept mentalne higijene podsjeća na to da se psihološka dobrobit i otpornost ne grade samo u trenucima krize nego kroz male, svakodnevne navike koje doprinose našoj unutarnjoj stabilnosti.

Mentalna higijena predstavlja jednostavne prakse koje nam pomažu da se osjećamo smirenije, prisutnije i zadovoljnije sobom te dugoročno spriječimo razvitak ozbiljnijih mentalnih teškoća. Također, posebice se usmjeravaju na, svima nam dobro poznato, overthinking, tj. pretjerano razmišljanje i lutanje misli koje se povezuju s narušenim mentalnim zdravljem i većim postotkom anksioznih i depresivnih simptoma. U nastavku je predstavljeno nekoliko znanstveno utemeljenih praksi koje mogu biti dio svakodnevne mentalne higijene:

1) Mindfulness



(svjesna prisutnost)

Opisuje se kao vježbanje prisutnosti u sadašnjem trenutku i svjesnosti o vlastitim emocijama, mislima, tjelesnim senzacijama i okolini. Može se prakticirati kroz formalne aktivnosti poput vježbi disanja i skeniranja tijela, ali i neformalno kroz svakodnevne aktivnosti (Zhang i sur., 2021).

2) Boravak u prirodi

Mnoga istraživanja podržavaju ideju da boravak u prirodi može značaj-

Kako počistiti nered u vlastitim mislima?

no utjecati na našu dobrobit. Može smanjiti stres, napetost i negativne emocije jer takav okoliš naš mozak automatski percipira kao sigurno i umirujuće mjesto.

3) Pozitivna psihologija

Grana psihologije koja proučava što ljude čini sretnima i kako razvijati naše dobre strane, a s ciljem kvalitetnijeg života. Pozitivne intervencije služe nam da u sebi potaknemo pozitivne emocije, ponašanja

i razmišljanja. Neke od takvih aktivnosti su: vježbanje zahvalnosti, vođenje dnevnika, zapisivanje pozitivnih emocija i sl. Vježba koju već danas možete pokušati primijeniti je da na kraju dana zapišete 3 pozitivne stvari koje su vam se dogodile (npr. druženje s prijateljima).

Sve navedene aktivnosti su besplatne, a njihovom redovitom

primjenom možete poboljšati vlastito mentalno zdravlje i osjećaj zadovoljstva životom.

Božena Miočić, mag.psych.

Literatura

Tremblay, G., Rodrigues, N. C. i Gulati, S. (2021). Mental Hygiene: What it is, implications,

and future directions. Journal of Prevention and Health Promotion, 2(1), 3-31. <https://doi.org/10.1177/26320770211000376>
Zhang, D., Lee, E., Mak, E., Ho, C. i Wong, S. (2021) Mindfulness-based interventions: an overall review. British Medical Bulletin, 138(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>



Problemi s prehranom

Problemi s prehranom predstavljaju ozbiljan izazov koji utječe i na tijelo i na emocije. Osobe koje se suočavaju s ovim problemima često doživljavaju stalnu preokupaciju hranom, strah od debljanja ili osjećaj krivnje nakon jela. Takvi obrasci mogu značajno utjecati na tjelesno zdravlje i emocionalnu dobrobit, ali je važno znati da je to izazov s kojim se mnogi ljudi bore i koji nije znak slabosti.

Rano prepoznavanje problema prehrane ključno je za pružanje podrške i sprječavanje pogoršanja situacije. Znakovi na koje treba obratiti pažnju uključuju opsesiju hranom, stalno praćenje unosa kalorija ili

kategorizaciju hrane kao „dobre“ ili „loše“. Osobe se ponekad povlače iz društvenih aktivnosti, preskaču ili skrivaju obroke zbog nelagode, dok fizičke promjene, poput stalnog umora, promjena tjelesne mase ili probavnih problema, dodatno naglašavaju ozbiljnost situacije. Baviti se problemima prehrane može biti izuzetno teško. Osjećaji krivnje, straha ili frustracije oko hrane i tijela mogu biti stalni i iscrpljujući. Važno je znati da je normalno osjećati nesigurnost ili iskrivljenu percepciju vlastitog tijela – to ne znači da nešto nije u redu s tobom. Priznati da postoji problem i tražiti pomoć je prvi i najvažniji korak

prema oporavku.

Pravovremena pomoć značajno olakšava suočavanje s problemima prehrane. Podršku je moguće pronaći u obitelji i prijateljima kroz otvoreni razgovor s nekim kome vjeruješ, kod stručnjaka poput psihologa, nutricionista i liječnika, ali i u zajednicama ili online grupama podrške. Traženje pomoći nije znak slabosti, već hrabrosti i brige za sebe. Svaki mali korak prema razumijevanju vlastitog tijela i traženju podrške znači napredak i put prema zdravijem odnosu s hranom i sobom samim.

Ena Marie Krstinić (13. odgojna skupina)

Hrvatski influencer pod povećalom

Najvažnije je biti najbolja verzija sebe

Novinarska družina održala je intervju s poznatim hrvatskim influencerom, youtuberom i pjevačem Dennisom Domianom. Što nam je otkrio o sebi, sadržaju koji snima te svojim srednjoškolskim iskustvima, pročitajte u nastavku!

Novinarska družina održala je intervju s poznatim hrvatskim influencerom, youtuberom i pjevačem Dennisom Domianom. Što nam je otkrio o sebi, sadržaju koji snima te svojim srednjoškolskim iskustvima, pročitajte u nastavku!

Koji Vam je video bio najveći rizik, ali se na kraju najviše isplatio?

Definitivno video u kojem sam prvi put otvoreno progovorio o svojoj depresiji. Do tada sam bio poznat po "zabavnom" sadržaju - challengeima, strašnim pričama, vlogovima. Iskreno, bojao sam se da ću izgubiti dio publike jer više neću biti samo onaj koji zabavlja, no dogodilo se upravo suprotno. Taj video je povezo ljude na puno dubljoj razini. Dobio sam stotine poruka mladih koji su mi rekli da prolaze isto ili da su prvi put nekome priznali kako se stvarno osjećaju. Tada sam shvatio da najveći rizici često donesu najveću vrijednost - ne nužno u pregledima, nego u stvarnom utjecaju.

Kako izgleda Vaš kreativni proces – dolazi li ideja spontano ili sve planirate?

Kombinacija i jednog i drugog. Ideje nekad dođu spontano - usred vožnje, dok ležim prije spavanja ili dok igram nešto na gaming kanalu. Ali ako ih ne zapišem i ne razradim, ostanu samo ideje. Kad radim lifestyle ili ozbiljnije teme, volim ima-

ti jasnu strukturu: poruku i osjećaj s kojim želim da ljudi odu s videa. Kod challengea i vlogova ostavljam više prostora spontanosti jer publika odmah osjeti kada je nešto previše isplanirano ili "na silu".

Kako biste opisali sebe izvan kamere u tri riječi?

Tih, znatiželjan i tvrdoglav. Na kameri sam energičniji i otvoreniji, ali privatno sam puno mirniji. Više promatram nego što govorim i volim prvo razumjeti situaciju prije nego reagiram. Znatiželja mi je važna jer stalno pokušavam shvatiti ljude, njihove priče i razloge iza njihovih postupaka. A tvrdoglavost... ona se najviše vidi kad nešto stvarno želim ostvariti - ne odustajem lako.

Da danas počinjete ispočetka, biste li se bavili istim sadržajem?

Da, ali bih puno ranije počeo ubacivati dublje i osobnije teme. Zabava je važna i svima nam treba, ali danas znam da ljudi ostaju zbog osobnosti i iskrenosti, a ne samo zbog formata. Gaming kanal bih definitivno zadržao - to je moj ventil i dio mene koji nikada nije nestao.

Što Vas najviše motivira kad Vam se baš ništa ne da?

Motiviraju me poruke ljudi. Kad mi netko napiše da mu je moj video pomogao kroz težak period, to me doslovno resetira. Također se često sjetim sebe od prije deset godina - bio sam osoba koja je sanjala da će jednog dana biti uspješna u ovome što danas radim. Ne želim ju razočarati.

Koji Vam je predmet u srednjoj školi bio najteži, a koji najdraži – i zašto?

Najteža mi je bila matematika. Znao sam koliko je važna, ali teško sam se fokusirao i taj način razmišljanja mi jednostavno nije prirodno ležao. Najdraži su mi bili jezici, posebno engleski. Još kao dijete učio sam ga kroz crtane filmove pa sam u srednjoj školi imao osjećaj da ga samo dodatno usavršavam. Volim filmove, serije i glazbu koji su većinom na engleskom jeziku, pa mi je bilo super što ih mogu razumjeti bez titlova.



Tema našeg ovogodišnjeg broja domskog lista vezana je uz mentalno zdravlje. Koliko je mladima važno skinuti stigmatu s mentalnih poteškoća i poručiti im da postoji pomoć?

Jako je važno. Mnogi mladi misle da su slabi ako priznaju da im je teško. A istina je potpuno suprotna - treba velika hrabrost reći da nisi ok. Tražiti pomoć je znak hrabrosti, ne slabosti. Kad netko javno progovori o terapiji, depresiji ili anksioznosti, drugima postaje lakše priznati da i oni prolaze kroz nešto slično. Zato je važno pričati. Jer šutnja stvara osjećaj da si sam, a razgovor pokazuje da nisi.

Prema Vašem mišljenju, imaju li mladi danas prave uzore?

Imaju, ali ih je danas teže prepoznati jer je svega previše. Na društvenim mrežama lako je pomiješati popularnost s vrijednošću. Za mene je pravi uzor netko tko je stvaran. Netko tko pokaže i greške i loše dane, a ne samo uspjeh. I ne mislim da mladi trebaju imati samo jednog uzora. U redu je uzeti nešto dobro od više ljudi i onda izgraditi svoj put. Na kraju, najvažnije je da ne pokušavaš biti netko drugi, nego najbolja verzija sebe.

Albion Haxhijaj (4. odgojna skupina)
Željka Oršolić, prof.





“Odrastajući u Umagu, naučila sam biti dobra osoba jer je grad mali i svi se međusobno poznaju pa itekako mogu pomoći jedni drugima. Okolica i centar grada puni su zelenila i šetnica, što potiče aktivnosti, kao što su vožnja bicikla, rolanje, trčanje...”

Moj kraj

UMAG

Mali grad, ali prepun aktivnosti. Najzapadniji je grad u Hrvatskoj, smješten blizu većih gradova i dvadesetak minuta od susjedne Slovenije. Bogat je sadržajima za mlade i raznolikim događajima...

Riječ je o Umagu. Možda nije pod velikom pozornošću sve do ljeta i dolaska turista, no tijekom ostatka godine ovdje se svašta zbiva: od filmskih večeri, baletnih predstava, najjačih rukometnih i odbojkaških utakmica, teniskih mečeva, Sea Star festivala i poznatih izvođača koji dolaze u Umag, zatim tradicionalnog novogodišnjeg dijeljenja bakalara i još mnogih sportskih aktivnosti.

Grad je bogat mladima, otvorena je i srednja škola. Osnovna škola sadrži, po mojem mišljenju, jedno od najboljih vanjskih igrališta. Ono mi je, ujedno, bilo najdraže mjesto tijekom djetinjstva. Odrastajući u Umagu, naučila sam biti dobra osoba jer je grad mali i svi se međusobno poznaju pa itekako mogu pomoći jedni drugima. Okolica i centar grada puni su zelenila i šetnica, što potiče aktivnosti, kao što su vožnja bicikla, rolanje, trčanje...

Čitavo se vrijeme nešto gradi pa grad raste i postaje sve bolji. Pogodan je za zabave mladih, a i odraslih, ima prostora za mir i odmor, što nudi odličnu ravnotežu.

Iz Umaga dolazi i Baby Lasagna, naš predstavnik na Eurosongu 2024. godine, svima poznat, no poznat je i atraktivan i Jangalooz, zabavni park smješten u šumi, s pogledom na more. Hoteli su najkvalitetnijeg sadržaja i osoblja. Budući da sam centar nije toliko velik, sela i okolica grada redovito se posjećuju i ne propušta se nijedna zabava. Kao u Rijeci, održava se i karneval pa u obližnjim selima svaka kuća ponudi nešto za degustaciju. Umag bih preporučila za jednodnevni izlet radi prekrasne prirode i aktivnosti koje nudi.

Korina Šverko (5. odgojna skupina)



TENERIFE – otok vječnog proljeća

U siječnju 2026. godine posjetila sam otok vječnog proljeća, otok Tenerife, jedan od kanarskih otoka. Posjetiti ovakvo mjesto tijekom zime posebna je čar. Dok su svi kod kuće u zimskoj odjeći, ja sam bila na plaži u kupaćem kostimu. Boravila sam tamo šest dana i svaki dan iskoristila za neku drugu aktivnost.

Prvog dana, čim smo izašli iz zrakoplova, zapuhnuo nas je topli ljetni zrak. Oko nas bilo je mnogo ljudi, ali i prirode. Vožnja prema apartmanu bila je uzbudljiva: stali smo pokraj uzbrdice s koje se pružao prekrasan pogleda na Atlantski ocean. Smjestili smo se u dijelu koje se naziva Las Americas, odmah pored plaže na kojoj su svakog dana turisti i lokalni stanovnici surfali. Navečer smo se uputili prema obližnjem restoranu i jeli izvrsnu hranu te, nakon toga, uživali u kafiću koji je nudio niz bezalkoholnih koktela za mlade.

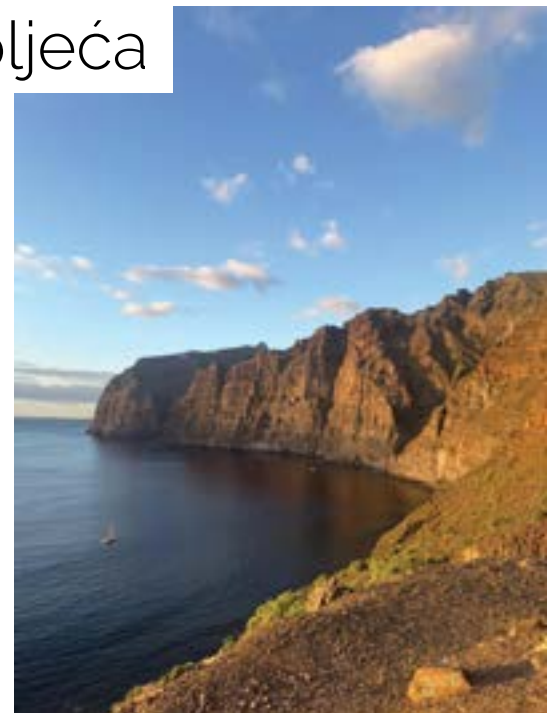
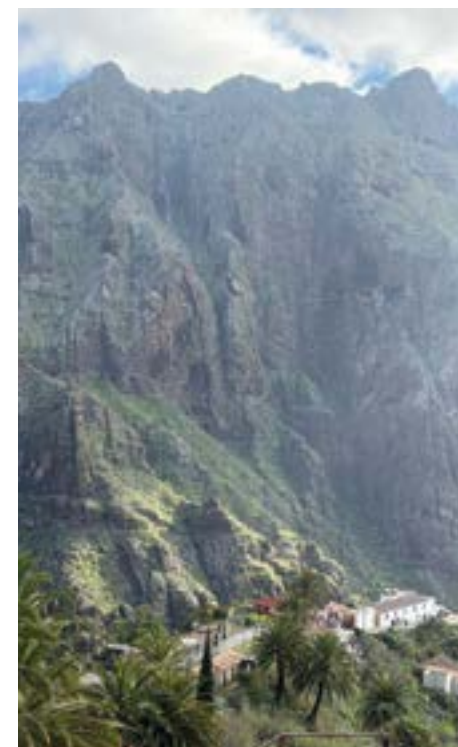
Drugog smo dana posjetili plažu Duque. Tamo smo proveli cijeli dan kupajući se i uživajući u egzotičnim sokovima, kao što je sok od kaktusa. Zatim smo otišli u restoran i jeli meksičku hranu.

Trećeg dana ujutro uputili smo se na karting Las Americas i odlično se proveli. Posjetili smo i nacionalni park vulkana Teide, gdje smo imali priliku vidjeti nevjerojatne prizore. Razgledali smo potom i plantaže banana te izložbu raznih vrsta šarenih leptira s Tenerifa.

Četvrti dan bio je posvećen plaži Abama te prekrasnom zalasku sunca iznad Atlantskog oceana. Narednog dana posjetili smo najveći vodeni park, Siam park, a posljednji smo dan proveli na plaži Teresitas, ogromnoj plaži s prekrasnim prizorima. Uslijedio je posjet gradu i dolini Masca, a dan smo priveli kraju gledajući zalazak sunca s litica pod nazivom Los Gigantes.

Sljedećeg dana napustili smo najljepše mjesto koje sam dosad posjetila. Vratiti se u dosadnu zimu nakon ovako provedenih tjedan dana veoma je žalosno, no, srećom, nije ostalo još puno vremena do ljeta. Sigurna sam da ću se na Tenerife jednog dana sigurno vratiti!

Valeria Vlačić (13. odgojna skupina)



NEVERA IZ KVARNERA:

Vesele meduze

Uz puno truda, rada, potpore i želje i ove smo se godine pripremali za sudjelovanje na Međunarodnoj karnevalskoj povorci. Od dogovora s kojom ćemo se maskom predstavljati, osmišljavanja i uvežbavanja koreografije, izrade kostima pa sve do okupljanja i predstavljanja Doma – sve je to dio nezaboravnog iskustva.

Ove godine naš su kostim bile meduze. Prozirne smo kišobane oslikavali različitim morskim motivima. Na krajeve kišobrana lijepili smo trakice, a krajnji rezultat bile su meduze različitih boja. Najljepše je bilo vidjeti ples meduza!

Dan karnevala meni je osobno jedan od dražih dana u domu. Čitavi vikend priprema za karneval pun je naših gostiju, uzbudljivih trenutaka, smijeha, hrane i pozitivne u zraku.

Svaki put tijekom povorke osjetim neku drugačiju vrstu uzbuđenja, toliko je kostima i ljudi da svaka povorka ostavi uspomene kojih se uvijek lijepo prisjećati. Nakon plesa i predstavljanja naših kostima, imamo cijeli dan za zabavu.

Sad čekamo novi karneval, novi kostim i koreografiju da još više zasjamo sljedeće godine!

Korina Šverko (5. odgojna skupina)



Zašto glazba?

Glazba je život, a život je glazba. Život započinjemo plačem, javimo se posebnim tonovima i ritmom, a završavamo ga ritmom posljednjih udisaja i izdisaja. Između toga vjerno nas prati u svakom životnom trenutku. Ona je duboko u nama. Pomaže i tješi u tuzi, slavi naše radosti i ljepotu života. Samo je treba čuti. I razumjeti. Jer je ovdje, pokraj nas – u rominjanju kiše, u huku i divljanju vjetra, u šumu valova, u jecaju tišine.

Glazbom sam hranjena i živjela sam je od kada znam za sebe. Oduvijek je bila dio mene i moga života. Sjećam se sličice iz svoga ranog djetinjstva: tata s gitarom i jedna bilježnica u kojoj su njegovom rukom ispisane riječi pjesama te odgovarajući durovi i molovi. On bi svirao, a ja sam pjevala. Pridružila bi nam se i mama pjevajući. Sve što se poslije događalo u mom životu, i lijepi i manje lijepi trenut-

ci, kad malo bolje razmislim, bili su popraćeni glazbom radosti, tuge, razočaranja, nade...

Glazba je popratila i moju mladost kroz sudjelovanje u zboru, klapi, pop bendu. Ušuljala se i u razdoblje ranoga majčinstva kroz smijeh i plač moje djece, obilježava i moju zrelu dob jer ponovno pjevam u glazbenoj skupini i jednom duetu. I tako me nekako potpuno prirodno i sudbinski dopao posao mentorice Glazbene skupine u našem domu, a koji sam ja s radošću prihvatila. Družimo se, djeca, kojima je glazba kao i meni hrana, lijek i užitek, i ja, koja sam samo životno iskusnija te svjesnija navedene činjenice. Sviramo, pjevamo, brinemo se, strepimo pa ispočetka, u krug. A onda dodem kući i umjesto moga tate gitaru svira jedan od mojih sinova, mamino pjevanje zamijenio je moj drugi sin. Tatina bilježnica s riječima pjesmama, durovima i



molovima sada je jedna moderna napravica koja nam uštedi trud i sama nam nudi već napisane riječi pjesama, durove i molove. I svatko ima svoju, naravno. A ja sam ista. Mala djevojčica koja uživa u glazbi. U krugu.

Tamara Farkaš, prof.

BuraMotion – priča jedne družine

Jako nam je puno značio uspjeh koji je uslijedio, kad je film Tragovi prošlosti osvojio 1. mjesto stručnog žirija, a film Ispod površine 3. mjesto stručnog žirija na 48. regionalnoj Domijadi Zapadne Hrvatske. Priznanje našeg rada nastavilo se i na 13. Smotri hrvatskog školskog filma kada je film Tragovi prošlosti uvršten u službeno prikazivanje.

Možemo reći da je Filmska družina BuraMotion, osnovana još prošle šk.god. 2024./2025., bila orkanska „bura“ koja je našem Domu donijela nove oblike kreativnosti i jednu potpuno novu, svježiju energiju. Kao i svaki drugi početak, ni ovaj nije bio lagan. Trebalo je krenuti od nule, bilo je jako puno izazova pred nama, ali ono što je bilo nezaustavljivo – bila je nevjerovatna volja i entuzijazam. Potpuno točnom pokazala se izreka da, ako postoji volja, uvijek postoji i način kako ostvariti nešto naizgled nemoguće. Ekipa od osam filmoljubaca s odgajateljicom se okupljala svaki četvrtak navečer i smišljala kako započeti i stvoriti nešto što će trajati generacijama poslije. Uz pomoć kamere učenice, snimanjem mobitelom, bilježenjem zvuka posuđenim mikrofonom i uz znanje

naših učenica, medijskih tehničarki, stvorili smo dva filma na koje smo iznimno ponosni. U njih smo uložili nešto što ne košta ništa, a bez čega niti najskuplja oprema neće dovesti do rezultata, a to je ljubav prema filmu, dragocjeno vrijeme i ustrajan rad. Zato nam je jako puno značio uspjeh koji je uslijedio, kad je film Tragovi prošlosti osvojio 1. mjesto stručnog žirija, a film Ispod površine 3. mjesto stručnog žirija na 48. regionalnoj Domijadi Zapadne Hrvatske. Priznanje našeg rada nastavilo se i na 13. Smotri hrvatskog školskog filma kada je film Tragovi prošlosti uvršten u službeno prikazivanje. To nam je omogućilo druženje i razmjenu iskustava s kolegama filmašima u predivnom Metkoviću, što nam je otvorilo sasvim nove vidike u području filmske umjetnosti.

Postignuti rezultati dali su nam značajnu dozu samopouzdanja pa smo se ohrabрили odazvati na Javni poziv za poticanje rada školskih filmskih družina u organizaciji Hrvatskog filmskog saveza i Hrvatskog audiovizualnog centra. Kvalitetno predstavljanje rada filmske družine i iskazana volja za daljnjim napredovanjem i razvijanjem prepoznati su te su nam odobrena vrijedna sredstva za opremanje družine. Tehnička oprema, ali i puno novog učenja omogućili su nam da i dalje nastavimo naše ideje provoditi u djela, pa su tako u šk.god. 2025./2026. nastala tri nova kratka filma, od kojih ćemo pojedine tek predstaviti na nadolazećoj Domijadi. Cilj nam je izgradnja prepoznatljivog identiteta Doma i davanje doprinosa u stvaranju poticajnog i inovativnog domskog okruženja. Uvjereni smo da je Filmska družina BuraMotion opravdala svoj naziv te da ne misli stati na putu savladavanja novih izazova, pomicanja vlastitih granica i stvaranja novih vrijednosti.

Lidija Miljanović Škugor, prof

Naš film među prepoznatima

Moje putovanje u Metković na 13. Smotru hrvatskog filma



13. Smotra hrvatskog školskog filma održala se od 2. do 4. Listopada u Metkoviću.

Odgajateljica Lidija Miljanović Škugor, prof. I ja krenule smo dana 2.10.2025. u ranim jutarnjim satima i putovali s ostalim natjecateljima do Metkovića. Tijekom putovanja svjedočili smo divnim prizorima južne Hrvatske i bajkovitom krajoliku. Smjestivši se u hotel, upoznale smo i ostale sudionike. Na otvorenju Smotre lijepo su nas dočekali osnovnoškolci grada Metkovića i pripremili nam svečanu priredbu. Sljedećeg smo dana imali slobodnog vremena pa smo odgajateljica Lidija i ja pošle u obilazak Arheološkog muzeja Naronu u selu Vid, nedaleko Metkovića. Ovdje smo imale priliku vidjeti mnogo rimskih ostataka, a cijeli je kraj, zapravo, bio antički grad.

Nakon obilaska vratile smo se u Metković na prikazivanje našeg filma Tragovi prošlosti. Pozvane smo i na pozornicu kako bismo iznijele nekoliko informacija o nastanku samog filma i našim iskustvima. Večer je završila ugodnim druženjem s organizatorima i kvizom o filmovima na kojem su sudjelovali učenici i profesori.

Tijekom Smotre upoznala sam jako puno ljudi, a najviše sam se zbližila s maturanticama iz Čakovca. Tena i Aleksandra divine su djevojke s kojima sam imala jako puno zajedničkih interesa pa smo dosta vremena provele družeći se. Narednog dana oprostile smo se od dragog Metkovića i krenule u našu Rijeku. Naravno, prije samog polaska, morale smo si priuštiti prave neretvanske mandarine :)

Lucija Lucis (10. odgojna skupina)

Posjet izložbi fotografije PGŽ-a

Inspiracija i poticaj za Foto družinu

Pozivu na svečano otvorenje međunarodne izložbe sportske fotografije Odlučujući trenutak 2025. odazvali su se stručna suradnica Nataša Vučinić, prof. i član Foto družine, učenik David Francisković (8.odgojna skupina). Zajednica sportova Primorsko-goranske županije i Hrvatska olimpijska akademija organizirali su natječaj sportske fotografije na kojem je sudjelovala i naša Foto družina.

Izložba je prikazala potpuno nove vidike u pogledu poimanja sporta i umjetnosti te samog fotografskog izražavanja. Odlazak na izložbu bio je izuzetno inspirativan za daljnji rad naše Foto družine.



Autor teksta: Ivana Miočić Badurina, prof



Festival stripa u Gradskoj knjižnici Rijeka

Jedan,dva... STRIP!

U Gradskoj knjižnici Rijeka od 5. do 10. svibnja 2025. održan je Festival stripa pod nazivom *Jedan,dva... STRIP!*, manifestacija posvećena ljubiteljima devete umjetnosti među djecom i mladima. Program se odvijao u prostoru Benčić, u Rasadniku-odjelu za mlade, te u Dječjoj kući, a organiziran je u suradnji s udrugom Knjige u centru i knjižnicama grada Zagreba. Glavni razlog održavanja festivala jest poticanje čitanja i razvijanje kreativnog izražavanja kroz strip kao medij blizak mladima. Cilj je pokazati da strip nije samo zabava, nego i vrijedan oblik umjetnosti i pripovijedanja, koji potiče maštu, kritičko razmišljanje i likovno stvaralaštvo.

Tijekom festivala održane su brojne radionice, predavanja, izložbe i strip-dvoboji. Sudjelovali su poznati autori poput Korin Hunjak, Darka Macana, Gorana Duplaničića, Irene Jukić Pranjić i drugih.

Kao sudionik festivala, imala sam priliku izraditi vlastiti strip na temu *Otkrit ću ti tajnu*. Naučila sam kako razviti ideju, osmisliti likove i ispričati priču kroz crtež i tekst. Atmosfera je bila poticajna i kreativna, a ostali radovi su me inspirirali za sljedeće stripove. Ovaj festival potaknuo me da više razmišljam o vlastitim idejama i kako ih mogu predočiti u strip priče. Festival mi je sam po sebi pokazao koliko strip može biti moćan način izražavanja



i koliko je važno njegovati kreativnost među mladima. Festival *Jedan,dva...STRIP!* još je jednom potvrdio da knjižnica nije samo mjesto za posudbu knjiga, već prostor susreta, stvaranja i novih ideja.

Zvezdana Bilokapić, (10. odgojna skupina)

Moje priznanje Grada Rijeke

Nakon uspješne izvedbe Noničeve pasare na regionalnoj Domijadi, uslijedila je gotovo jednako dobra izvedba na državnoj Domijadi, gdje sam osvojila 3. Mjesto. Budući da je to brončano priznanje na razini države, moj uspjeh prepoznao je i Grad Rijeka. U prepunom HKD-u na Sušaku, mojoj mentorici, odgajateljici Zdenki Cetini, prof. i meni dodijeljena su priznanja i novčana nagrada za izniman rad u protekloj školskoj godini. Svečanost su obilježile predivne plesne i glazbene izvedbe te dirljiv i motivirajući govor gradonačelnice grada Rijeke.

Jana Vančina (6. ogojna skupina)



DOBRA DJELA, DOBRI LJUDI

Vidimo jedni druge kroz volontiranje



Kad sam u veljači 2025., nakon 25 godina rada u srednjoj školi, odlučila zamijeniti razred učeničkim domom, jedno od prvih pitanja koje mi se postavilo bilo je: što bih rado, osim poduka iz engleskog i njemačkog jezika, ponudila učenicima kojima je Učenički dom Kvarner uistinu drugi dom? Kako im uljepšati život u Domu? Što bih radila s njima da se osjećaju sretno i ispunjeno?

Netom nakon Domijade, glavnog natjecanja za sve učeničke domove, ulazim u jednu sobu u svojoj odgojnoj skupini i zateknem svoju učenicu kako tiho plače. Saznajem od nje da je tužna jer joj je prijateljica dobila nagradu na Domijadi, a ona nije.

Tada sam odlučila što želim ponuditi učenicima u Domu: volontiranje za druge i zbog drugih, volontiranje u kojem nema nagrada i pobjeda, ali smo svaki put nagrađeni kad vidimo sretno i zahvalne ljude oko sebe. I osjećamo se dobro jer činimo dobro.

Tako smo krenuli u našu volontersku avanturu. Naš smo volonterski klub nazvali Srce Kvarnera jer želimo da on uistinu bude srce našeg Doma. Ugostili smo zatim gospođu Martu Hauser iz Udruge Smart, koja je našim učenicima

Osnovni cilj našeg volonterskog rada je vidjeti ljude oko sebe, doživjeti ih, vidjeti njihove potrebe, pružiti im ruku kad nas trebaju i biti zahvalni na tome što im možemo pomoći, a da se pritom osjećamo dobro.



tako barem malo, nekom pričom, uljepšati bolničke dane najmlađim pacijentima.

Osnovni cilj našeg volonterskog rada je vidjeti ljude oko sebe, doživjeti ih, vidjeti njihove potrebe, pružiti im ruku kad nas trebaju i biti zahvalni na tome što im možemo pomoći, a da se pritom osjećamo dobro.

Drugi, ali nikako ne manje važan cilj, je raditi na boljoj vidljivosti našeg Doma, otvoriti ga prema lokalnoj zajednici, pokazati što sve radimo s mladima, odnosno kakve vrijednosti dajemo onima koji trebaju biti nositelji boljeg i humanijeg društva.

Ivana Miočić Badurina, prof.



RIJEČKA KIŠA – Ponos našeg doma

U našem je domu održana kreativna radionica suhog filcanja vune pod nazivom Riječka kiša, koja je domski brend, njegovan dvije godine. Učenici su od vune izrađivali broševe u obliku šarenih oblaka iz kojih pada kiša – simbol grada Rijeke. Ekipa filmske družine doma Kvarner sve je popratila svojom kamerom te, pomoću zvuka, naracije i slika, sastavila savršeni film, koji prikazuje čitav proces nastanka naših oblačića, od samog stvaranja na radionici do sudjelovanja na 37. državnoj smotri učeničkih zadruga u Poreču.

Film Riječka kiša priča je o kreativnosti, zajedništvu i ponosu našeg doma.

Jana Vančina (6. odgojna skupina)



Foto uspomene

Dodjela pohvala i nagrada učenicima

Dana 8. svibnja 2025. godine održana je svečana sjednica povodom dodjele pohvala i nagrada učenicima koji su se tijekom godine istaknuli svojim uzornim ponašanjem, odgovornošću i iznimnim zalaganjem u svim segmentima domskog života. Ova svečanost bila je prilika da se javno istaknu i nagrade učenici koji su svojim djelovanjem pridonijeli pozitivnoj atmosferi u domu te pokazali visoku razinu osobne zrelosti i zajedništva.

Posebno su nagrađeni učenici koji su se aktivno uključivali u domske aktivnosti, sudjelovali u raznim radionicama i projektima, pružali pomoć drugim učenicima te svojim primjerom poticali suradnju, solidarnost i međusobno uvažavanje. Njihov primjeren odnos prema odgajateljima, ali i prema svim ostalim djelatnicima Doma, dodatno je pridonio kvaliteti svakodnevnog života u domskoj zajednici.

Svečana sjednica održana je u čast ovih mladih i kvalitetnih osoba, s ciljem da se istakne važnost pozitivnih vrijednosti poput odgovornosti, poštovanja i angažiranosti, ali i s iskrenom željom da njihovo ponašanje i dalje bude poticaj i primjer ostalim učenicima u Domu.

Ena Marie Krstinić (13. odgojna skupina)



**1. ODGOJNA SKUPINA****Odgajatelj:** Zlatko Jeličić, prof.

Hana Peić, Marta Grce, Dajana Klarić, Sara Mađarac, Dora Matijašić, Eva Luna Šepić, Julija Stojmirović, Tasha Nikollaj, Mara Profaca, Lara Kapetanović, Marta Domenica Bunić, Lidia Isak, Nika Sardelin, Iskra Ivančić, Linda Radešić, Lea Baissero, Ilen Belghith Lassoued, Marta Radešić, Tea Kapetanović, Leona Cvitković, Ella Fafandel, Mia Štajduhar

2. ODGOJNA SKUPINA**Odgajateljica:** Patricia Tićac, prof.

Magdalena Turković, Lucija Matasić, Klara Biondić, Marinela Mihalić, Matea Vidaković, Eva Puškarić, Nika Hadžalić, Jelena Denona, Samanta Goršić, Nikolina Širok, Ana Janeš, Ana Nemarnik, Ani Vratović, Antea Vuković, Hana Pisak, Erika Vivoda, Maja Džidžić, Estera Stipeć, Paula Mamula, Anamaria Marinić, Karla Tonković

**3. ODGOJNA SKUPINA****Odgajatelj:** Anto Marjanović, prof.

Ayanna Kovačević, Tina Zidarić, Sabina Gašparac, Petra Cerovac, Božana Gvero, Aleksandra Ninković, Mia Trdina, Lucija Nikolić, Katja Miškulin, Tia Andreškić, Veronika Perić, Gabrijel Devčić, Vanja Jeremić, Luka Pirk, Marko Grguraš, Matej Mikulić, Ivan Podobnik, Sandro Janeš

**4. ODGOJNA SKUPINA****Odgajateljica:** Tamara Farkaš, prof.

Gabriel Debelić, Pavle Profaca, Nikola Pavlović, Niko Džaja, Noa Karaselimović, Roko Bunić, Tonči Španjol Šimunelić, Massimo Banich, Alex Šantor, Josip Bukovac, Marin Turina, Matija Prpić, Patrick Ščulac, Albion Haxhijaj, Filip Černušak, Petar Burlović, Artem Vasko, Jakov Štajduhar, Fran Žagar, Tin Miloš, Matija Crljenko, Marko Čop

5. ODGOJNA SKUPINA**Odgajateljica:** Ivana Miočić Badurina, prof.

Korina Šverko, Paola Radoš, Eliza Racman, Riana Krebel, Romana Bonifacić, Petra Čuljat, Mija Cerovski, Mia Poldrugovac, Stephanie Pajnić, Lara Štimac, Tina Butković, Gabriela Šubat, Lana Todorović, Hannah Evica Maljković, Mare Toić, Chantal Radešić, Leona Kosanović, Lora Petrović, Sara Grašić, Vita Samaržija, Ela Samaržija

**6. ODGOJNA SKUPINA****Odgajateljica:** Zdenka Cetina, prof.

Nikol Močibob, Ana Vrbat, Lucija Halović, Antonija Belečetić, Lucy Španjol, Milla Vrtačić, Noa Macinić, Dina Zećiri, Jana Vančina, Mia Perkić, Ena Kozomara, Tia Terzić, Majda Valentin, Mirna Šafar, Erica Santoro, Dora Vidas, Lara Brčić, Tanja Miletić, Tajana Laković, Anais Ivanković



**7. ODGOJNA SKUPINA**

Odgajateljica: Edita Stanišić, prof.

Anteo Čota, Karlo Tomljanović, Roko Emanuel Bosca, Filip Matković, Marko Gabrijel Staničić, Matej Fuček Zec, Erik Perčić, Antonio Filepi, Ante Jančić, Roko Čorić, Patrick Keko, Lovro Valenčić, Antonio Tomac, Andrija Poldan, Tomislav Tomaš, Lukas Javoran, Evan Rovis, Erny Runko, Nicolas Gabrić, Dorijan Drašković, Matija Buneta, Ram Krstinić, Niko Kron, Fabijan Guščić

8. ODGOJNA SKUPINA

Odgajateljica: Sara Fumić, prof.

Mihovil Pačar, Šimun Osredečki, Ivan Matijević, Dorijan Ožbolt, Ivano Mufić, Karlo Janeš, Karlo Jurković, Jan Petrušanec Tomac, David Francisković, Filip Tonković, Duje Šegota, Noa Batkoski, Niko Šimunović, Jacob Obrovac, Valentino Datković, David Stamenić, Vedran Stepić, Ante Vašarević, David Pičuljan, Toni Vučemilo, Luka Lukić

**9. ODGOJNA SKUPINA**

Odgajateljica: Tomislava Prebilić, prof.

Iva Orešković, Sindi Šimičić, Linda Šimičić, Stefani Šalić, Nika Halović, Greta Tomljanović, Nicole Stojanović, Iris Mlinarić, Lara Bičanić, Petra Malčić, Luce Banić, Mara Vidas, Gracija Staničić, Tina Pahljina, Nevena Staničić, Ana Halović, Nikolina Luketić, Anđelina Šalić, Tina Vukelić, Jelena Kntar, Lucija Lušić

**10. ODGOJNA SKUPINA**

Odgajateljica: Maša Sancin Bucci, prof.

Lorena Bugrinec, Petra Kosanović, Zvezdana Bilokapić, Reina Maša Kodžoman, Neva Puljar Matić, Lucija Ribarić, Lucija Lucis, Andrea Pavišić, Ružica Tea Ribarić, Elena Holjar, Mila Gašljević, Vita Kasalo, Sara Škegro, Sofija Močinić, Petra Kosanović, Antonija Pejić, Mara Pušeljić, Noemi Gadža, Lana Štimac

11. ODGOJNA SKUPINA

Odgajateljica: Majda Sirnik, prof.

Rea Katić, Ela Černeka, Sara Popec, Ivana Kozmić, Ema Marković, Dora Dlab, Lea Štrbac, Grace Gržinić, Andrea Grbić, Ema Gržin, Adrijana Stipanović, Sara Vrzić, Petra Rebić, Ines Sulejmanović, Nina Bertoša, Rahela Marušić, Kiara Žagar, Adna Nadarević, Tamara Kljajić, Ana Marija Puškarić, Karmela Puškarić, Stela Ožbolt

**12. ODGOJNA SKUPINA**

Odgajateljica: Lidija Miljanović Škugor, prof.

Luka Križ, Matej Križ, Jan Brajković, Gabriel Šporčić, Luka Malčić, Tristan Stefanov, Luka Oto, Teo Kučinić, Bornja Tadej, Noa Kreč, Moreno Tomljanović, Sergej Žnidaršić, Ivano Prpić, Alex Pantar, Mihael Križ, Luka Dančulović, Damjan Šimičić, Šimun Fafandel, Ante Škarić, Marin Barčić, Damjan Čuća-Žentil



**13. ODGOJNA SKUPINA**

Odgajateljica: Željka Oršolić, prof.

Ela Tomičić, Tania Miletić, Anamarija Krajina, Doris Pavelić, Andrea Vivoda, Elena Tereza Čubrić, Valeria Vlačić, Lana Crnić Mataja, Leona Stević, Marta Gržentić, Tea Puškarić, Klara Burić, Melani Vučić, Ela Majcan, Sara Deltin, Nicole Mudrovčić, Tea Medica, Ena Marie Krstinić, Rea Šporčić, Katarina Mrakovčić, Chiara Franca Vežnaver

Kutak za Zadrugu

Riječka kiša na 24. smotri učeničkih zadruga PGŽ-a

Naša učenička zadruga *Kvarnerić* sudjelovala je na 24. Smotri učeničkih zadruga PGŽ-a u Crikvenici, s proizvodima na temu *Riječke kiše*. S ponosom možemo reći da smo se zaslužno našli među pet najboljih zadruga i s velikim entuzijazmom nastavljamo dalje!

Hvala našim dragim učenicama koje su sjajno predstavile rad naše zadruge!

Mia Perkić (6. odgojna skupina)

**37. Smotra učeničkih zadruga RH - naš dom u Poreču**

DRAGOCJENO I EDUKATIVNO ISKUSTVO

U razdoblju od 23. do 25. rujna sudjelovale smo na Državnoj smotri učeničkih zadruga Republike Hrvatske u Poreču, u hotelu Plavi. Od samog početka vladala je vesela i radna atmosfera, a mi smo bile ponosne što predstavljamo svoje radove među najboljima iz cijele Hrvatske.

Prvog se dana odvijalo svečano otvorenje na kojem su nam se predstavile i zaželjele sreću važne osobe organizacije Smotre. Sudjelovalo je ukupno šezdeset učeničkih zadruga, a prostor je bio ispunjen šarenim štandovima, mirisima domaćih proizvoda i puno kreativnih ideja. Zadruga su imale zadane termine u kojima je dolazila komisija pred kojom se predstavljao praktični rad. Osim izložbe, bile su organizirane i brojne radionice na kojima smo sudjelovale, razgovarale s ostalim zadrugarima, razmjenjivale iskustva i ideje.

Drugog je dana uslijedilo zatvaranje Smotre, a svi su sudionici pritom nosili majice koje su nam poklonili organizatori. Proglasili su se najuspješniji, a svi smo dobili zahvalnice za sudjelovanje. Osobito emotivan trenutak bio je onaj kad smo svi uglas zapjevali poznatu pjesmu iz filma *Vlak u snijegu* - Kad se male ruke slože.

Iako nismo dobili nagradu, veliko je postignuće bilo sudjelovati te upoznati ostale zadrugare i vidjeti njihove ideje i radove. Nije prevladavao natjecateljski duh, već prijateljstvo i podrška.

Smotra u Poreču za nas je bila lijepo iskustvo - dva dana puna druženja, učenja i zabave. U Dom smo se vratile s novim iskustvom, puno dojmova i ideja za daljnji rad u našoj zadrugi.

Ela Majcan, Elena Tereza Čubrić (13. odgojna skupina)



Pomade moje none

Pomade moje none orijentirane su na njegu mladenačke kože i očuvanje dišnih puteva, što je prepoznalo i Ministarstvo školstva, obrazovanja i mladih.

Članica sam aktivnosti Pomade moje none dvije školske godine. Na radionicama izrađujemo prirodnu kozmetiku, poput melema, krema, lipstička, sapuna i pilinga. Pomade moje none orijentirane su na njegu mladenačke kože i očuvanje dišnih puteva, što je prepoznalo i Ministarstvo školstva, obrazovanja i mladih, zahvaljujući kojemu, već treću godinu zaredom, imamo sve širu paletu sirovina, alata te zavidnu ambalažu koja nam je potrebna za kvalitetan rad i usvajanje novih znanja. Volim dolaziti na radionice jer me zanimaju prirodni sastojci (npr. eterična ulja, pčelinji vosak) koji se dodaju u proizvode te koje su njihove dobrobiti za naš organizam. Proizvode sami izrađujemo uz malu pomoć i usmjeravanje aromaterapeuta i odgajateljice Maše.

Tea Medica (13. odgojna skupina)



KREATIVNI POKLONI U BLAGDANSKOM OZRAČJU

Božićni sajam školskih zadruga u Rijeci

U Gradskoj knjižnici Rijeka 19. je prosinca 2025. godine održan Božićni sajam školskih zadruga u sklopu programa *Art kvart čarolije* – blagdansko adventskog događanja u Benčiću. Sajam je okupio oko 15 školskih zadruga, svaku sa svojim kreativnim štandom na kojem su izloženi i prodavani učenički proizvodi ručne izrade.

Razlog održavanja ovog sajma bio je pružiti platformu mladim kreativcima da pokažu svoja znanja, radove i poduzetnički duh, ali i da posjetiteljima ponude jedinstvene, vlastoručno izrađene božićne poklone. Ovaj događaj spojio je blagdan Božića, kreativnosti i podršku lokalnoj zajednici, ali i pokazao vrijednost školskih zadruga u razvoju praktičnih vještina učenika. Na sajmu su sudjelovale zadruge srednjih škola iz Rijeke i okolice Rijeke.

Namjena i cilj sajma bili su višestruki: promovirati rad učeničkih zadruga, potaknuti kreativnost i poduzetnički rad među učenicima, omogućiti im praktično iskustvo izrade, prezentacije i prodaje vlastitih proizvoda te povezati generacije u blagdanskom zajedništvu. Uz to, posjetitelji su imali priliku kupiti originalne božićne poklone i na taj način podržati mlade u njihovoj kreativnosti.

Kao sudionica ovog sajma, doživjela sam sjajnu blagdansku atmosferu i osjećaj ponosa gledajući koliko truda i kreativne energije učenici ulažu u svoje radove. Bilo je inspirativno gledati različite ideje- od 3D-printanih privjesaka, sapuna do kozmetičkih ukrasa i drvenih suvenira-sve ručno izrađene i predstavljane sa stilom. Upoznala sam učenike iz drugih škola, razmijenila ideje i naučila poneku novu stvar te kako predstaviti svoj proizvod i koliko je to važno. Ovaj događaj mi je pokazao koliko zajedništvo i kreativnost mogu obogatiti blagdane i potaknuti nas da i sami budemo aktivni kreativci.

Zvezdana Bilokapić (10. odgojna skupina)



Domski horoskop za 2026. godinu



Ovan
Impulzivnost vam je glavni dio karaktera, jako dobro razmislite koliko često nećete dolaziti na učenje!



Bik
Jako chill guys, spavanje do podne vam neće baš prolaziti kao prije



Blizanci
Kaos. Napravite nešto, posložite si sve. Molim Vas.



Rak
Vama će sve ići super, za razliku od ostalih, samo trebate ostati smireni i ne potrošiti svu uštedevinu na kavu.



Lav
Puno sampouzdanja, ali će vas intuicija lagati. Nemojte se kladiti s prijateljima jer ćete izgubiti, a možda vam netko i Wolt ukrade.



Djevica
Vi ćete se puno svađati. Učit ćete i razviti neki god complex jer vam je prva godina da ne ostajete u 7. mjesecu u domu



Vaga
Želite mir, ali vam ga 2026. neće donijeti. Bit ćete u tolikim dramama da nećete znati što ćete sa sobom, stoga ćete otkriti neki novi hobi - nešto kao heklanje



Škorpion
Vi ćete imati samo tenzije, osobito ako idete na maturu. Rezervirajte si otprilike tri dana za odmor.Ili mjesec dana. Ako je potrebno



Strijelac
Vama, kao inače, super high life. Jedini stres će vam biti zapamtiti koliko puta ste zakasnili ili se pojavili na učenju



Jarac
Odgovorni ste i sve izvršavate na vrijeme. Bit će sve super za vas, ocjene rastu, ali kapacitet za podnošenje vaših cimera pada!



Vodenjak
Vama će biti izuzetno dosadno, ali zato ćete se malo više uključiti u neke aktivnosti i shvatiti kako su i one dosadne.



Ribe
Imat ćete tražim se moment. Radit ćete 150 stvari odjednom i htjet biti kul pa možda budete jeli i varivo kad je za ručak.

Tekst: Ena Marie Krstinić, 13. odgojna skupina
Crteži: Paola Pleše Svetličić, 11. odgojna skupina

Kviz općeg znanja

Testirajte svoje znanje!

- 1. Pisac koji nosi naziv Otac Hrvatske Književnosti je:**
a) Ivan Gundulić
b) Marko Marulić
c) Miroslav Krleža
d) Antun Branko Šimić
- 2. Elizabeta I, britanska kraljica koja nije imala potomstvo niti supruga, na taj način je iskorijenila obiteljsku lozu:**
a) Tudor
b) Winsdor
c) Stuart
d) York
- 3. Austrijski redovnik G. Mendel koji se smatra ocem genetike, proučavao je biljku:**
a) Ruže
b) Krastavca
c) Graška
d) Jabuke
- 4. Koliki temeljni kapital mora imati trgovačko društvo d.o.o. prilikom otvaranja? *Fiksni tečaj konverzije 1 euro = 7.53540 kuna**
a) 2 654 eura (20 000 kuna)
b) 1327 eura (10 000 kuna)
c) 6636 eura (50 000 kuna)
d) 1,33 eura (10 kuna)
- 5 Kada Hrvatska potpisuje Pacta Conventa s mađarskom i tako ulazi u personalnu uniju s Mađarima?**

- a) 1100. godine
b) 1021. godine
c) 1102. godine
d) 1112. godine
- 6. Prvi moderan roman hrvatske književnosti smatra se:**
a) Planine, Petar Zoranić
b) Povratak Filipa Latinovića, Miroslav Krleža
c) Osman, Ivan Gundulić
d) Kiklop, Ranko Marinković
- 7. Hrvatska granica na kojoj nemamo graničnih sporova je granica s:**
a) Bosnom i Hercegovinom
b) Mađarskom
c) Slovenijom
d) Crnom Gorom
- 8. Hrvatska je pristupila NATO savezu godine:**
a) 2007.
b) 2010.
c) 2009.
d) 2003.
- 9. Ustav Republike Hrvatske donesen 1992. godine, prigodno se naziva:**
a) Uskršnji
b) Božićni
c) Novogodišnji
d) Proljetni
- 10. sin2 (x) + cos2 (x) =**
a) 1
b) 0
c) Ø (ne postoji)
d) -1

- 11. Ograničenje brzine u naselju iznosi:**
a) 35 km/h
b) 40 km/h
c) 45 km/h
d) 50 km/h
- 12. Riječ jastuk izvorno je iz:**
a) talijanskog jezika
b) njemačkog jezika
c) turskog jezika
d) mađarskog jezika
- 13. Kojim se redom spominju rijeke u hrvatskoj himni?**
a) Drava, Sava, Dunav
b) Sava, Drava, Dunav
c) Drava, Dunav, Sava
d) Sava, Dunav, Drava
- 14. Američka nuklearna bomba bačena na Hirošimu zvala se:**
a) Trinity
b) Little Boy
c) Megatron
d) Yasmine
- 15. Riba koja živi u slanoj i slatkoj vodi tijekom života zove se:**
a) jegulja
b) srdela
c) riba – list
d) orada

Autor: Albion Haxhijaj (4. odgojna skupina)

Točni odgovori: 1.B, 2.A, 3.C, 4.A, 5.C, 6.B, 7.B, 8.C, 9.B, 10.A, 11.D, 12.C, 13.A, 14.B, 15.A.

Što preporučuju naši odgajatelji?

GLAZBA

Iron Maiden: Wasted Years
Majda Sirnik, prof.

Radiohead: Pablo Honey (album)
Tomislava Prebilić, prof.

Generationwhy: ZHU
Edita Stanišić, prof.

Joy Division: Love Will Tear Us Apart
Dubravka Alar Vičević, prof.-
ravnateljica

Pearl Jam: Ten (album)
Željka Oršolić, prof.

KNJIGE

R. Bach: Galeb Jonathan Livingston
Tomislava Prebilić, prof.

J. Green: Greška u našim zvijezdama
Edita Stanišić, prof.

J.K. Rowling: Harry Potter
Nataša Vučinić, prof. stručna surad-
nica pedagoginja

C. Ruiz Zafon: Sjena vjetra
Lidija Miljanović Škugor, prof.

N. Stipančić: Život u topu kojeg nema
Tamara Farkaš, prof.

FILMOVI

The Breakfast Club
Edita Stanišić, prof.

Green Mile
Zdenka Cetina, prof.

Beautiful Boy
Željka Oršolić, prof.

Empire of the Sun
Lidija Miljanović Škugor,
prof.

La Vitta e Bella
Zdenka Cetina, prof.

Dragi maturanti, sretno!

Posljednji dani školovanja maturanata protekli su u svečanom i emotivnom ozračju. Večer u njihovu čast bila je prilika da se zajedno prisjete godina provedenih u domu, brojnih anegdota i zajedničkih trenutaka. Učenici su se družili međusobno i sa svojim odgajateljima te se polako, gotovo neprimjetno, opraštali od drugih. U osviještenosti da vrijeme brzo prolazi izrekli su mnogo obećanja o skorim susretima. Dragi maturanti, Dom ima samo jednu poruku za vas - sretno, i nemojte nas zaboraviti!

Albion Haxhijaj (4. odgojna skupina)



