

FILATELIJA – KORISNA AKTIVNOST U TRANSFERU ZNANJA I INFORMACIJA, I UČINKOVITA METODA U TERAPIJI OSOBA SA PSIHOEMOCIONALNIM PROBLEMIMA

ZDENKO KOSINAC, Split

Sažetak: *Filatelija, skupljanje poštanskih maraka i prigodnih omotnica, ima neosporne značajke generatora znanja i transfera informacija, ali jednako tako i velike odgojne i estetske vrijednosti. Svojim višestrukim korisnim djelovanjem na čovjeka ona ga mentalno i fizički oslobađa od stresa, neuromišićne tenzije i anksioznosti, te ga na taj način čini opuštenim, sretnim i zadovoljnim.*

Spuno razloga može se reći da sustavno skupljanje poštanskih maraka osmišljava čovjeku svakodnevni život, čini ga moćnim konzumentom svakodnevnih aktualnih prirodnih, društvenih i povijesnih događanja, te na taj način pridonosi humanizaciji i socijalizaciji među ljudima.

Brojna istraživanja i iskustva pokazuju da sustavno skupljanje poštanskih maraka sadrži značajne komponente terapijskog djelovanja, posebice u osoba sa psihičkim i emocionalnim problemima. Stoga je danas korist terapije filatelijom sve više priznata.

Ključne riječi: *filatelija, znanje, terapija neuromišićnih tenzija anksioznosti, doprinos filatelije socijalizaciji u društvenu sredinu*

1. UVOD

Termin *filatelija* nastao je od grčkih riječi *filos* (koji voli, prijatelj) i *ateleia* (oslobodenost od državnih pristojbi). Prema tome, filatelija u najširem smislu označuje skupljanje i proučavanje poštanskih maraka i srodnih tiskanih izdanja (omotnica), ostalih poštanskih dokumenata. *Filatelist* (grč. *filos*, a-, *telos*) znači skupljač poštanskih i drugih maraka (*Enciklopedija fizičke kulture*, 1973., str. 239).

Milijuni ljudi diljem svijeta bez obzira na dob skupljaju, s više ili manje strasti, razne poštanske marke i omotnice, služeći se njima kao učinkovitim sredstvom spoznaje i komunikacije s cijelim svijetom. Skupljači poštanskih maraka dolaze u dodir s različitim društveno-političkim zajednicama, njihovom

kulturom, prošlošću, sadašnjošću i budućnošću, njihovim stilom života i običajima. Teme poštanskih maraka često oslikavaju geografski položaj neke zemlje, klimatske karakteristike, floru i faunu, gospodarske resurse i tehnološko-industrijska postignuća. Česte su teme i slavne i poznate povijesne ličnosti iz različitih područja ljudskog djelovanja (svijeta znanosti, glazbe, slikarstva, književnosti, sporta, i dr.). Spoznaje o evoluciji različitih civilizacija i njihovim transformacijama govore nam o životu na ovom planetu, ali i o nama i narodu kojemu pripadamo. Na taj način skupljači poštanskih maraka postaju konzumenti povijesnih događaja, prostornih i vremenskih promjena.

Osobe koje se bave skupljanjem maraka mogu u velikom rasponu izabrati širinu i intenzitet aktivnosti da bi zadovoljile svoje interese i potrebe. Npr.: skupljanje tzv. starih ili novih maraka; skupljanje poništenih ili neponištenih maraka; skupljanje maraka po kontinentima, državama, državama s kolonijama, po tomu jesu li monarhije ili republike; skupljanje maraka država koje su prestale postojati (DDR, Čehoslovačka, SSSR i dr.); skupljanje maraka po pojedinim temama: npr. kozmonautika i astronauti, motoristika i automobilizam, znamenite povijesne svjetske i nacionalne ličnosti iz političkoga, društvenog, kulturnog znanstvenog ili sportskog života.

Iskustvo nas uči da nema gotovo nijednoga odgojno-obrazovnog područja koje ne otvara prostor za primjenu jedne tako korisne i ugodne aktivnosti kao što je skupljanje poštanskih maraka. Primjer: primjena različitih tema poštanskih maraka u likovnom odgoju, recimo "Umjetničke reprodukcije slavni svjetskih ili nacionalnih slikara", u glazbenom odgoju, "Slavni kompozitori", "Slavni operni pjevači, ili rok-pop pjevači", u predmetu priroda i društvo, "Flora i fauna", "Društveno-političko uređenje" (monarhije, republike, kolonije, itd.), u industriji, "Brodogradnja" (jedrenjaci i brodovi), sportu, "Zimske ili ljetne Olimpijske igre", "Svjetska ili nacionalna prvenstva", zemljopisu, "Kontinenti", "Gradovi", "Nacionalni parkovi", itd.

Skupljanje poštanskih maraka nema samo spoznajne nego ima i velike odgojne i estetske vrijednosti. Postoje brojna iskustva i znanstvena istraživanja koja pokazuju da filatelija sadrži značajne komponente terapijskog djelovanja.

Sustavno skupljanje poštanskih maraka ne samo da čini pojedinca ili određene skupine sretnima i zadovoljnim nego ima i značajke snažnoga generatora znanja i prijenosa raznolikih informacija u gotovo svim poljima ljudskog djelovanja. S puno razloga kaže se da filatelija osmišljava čovjeku svakodnevni život, čini ga moćnim konzumentom aktualnih povijesnih i društvenih događaja, te na taj način pridonosi humanizaciji i socijalizaciji među ljudima.

1.1. Kratak povijesni pregled filatelije

Prva poštanska marka izdana je davne 1840. godine u Velikoj Britaniji i popularno se zove "Penny Black". Na njoj je otisnut lik engleske kraljice Viktorije. Smatra se da je izdana u 68.000.000 primjeraka. Zanimljivo je spomenuti da je najstarija najava skupljanja poštanskih maraka bio oglas u novinama *The Times of London* iz 1841. godine što ga je objavila "mlada dama" koja je htjela prekriti svoju sobu za presvlačenje poništenim poštanskim markama. Prvi sustavni kolekcionari maraka pojavili su se 1860. godine.

Reforma pošte u Engleskoj uvela je 1840. god. u poštanski promet marke kao sredstvo plaćanja poštanske usluge.

Prva njemačka udruga skupljača poštanskih maraka utemeljena je 1869. godine u Heidelbergu pod imenom "Süddeutsche Philatelistenverein" i utrla je put filatelističkim udrugama u Europi.

Raspisom austrijskog Ministarstva trgovine određeno je da se marke (listovni biljezi) stave u promet 1. lipnja 1850. Tada se i u Trojednoj kraljevini (na području Hrvatske, Slavonije, Dalmacije i Istre) uvode austrijske marke.

Nakon potpisivanja Austro-ugarske nagodbe (1867.) i Hrvatsko-ugarske nagodbe (1868.), od 1871. godine iz mjesta u Hrvatskoj i Slavoniji odašiljane su pošiljke s mađarskim markama.

Krajem XIX. st. i u Hrvatskoj se u pojedinaca javlja interes za skupljanjem poštanskih maraka. Uskoro se oni organiziraju u filatelistička društva. Godine 1896. osnovano je Hrvatsko filatelističko društvo, koje je 1907. organiziralo prvu filatelističku izložbu, a 1919. godine počelo je izdavati prvi filatelistički časopis, *Filatelista*.

Prva hrvatska poštanska marka izdana je 29. studenog 1918. godine (alegorijski prikaz oslobođenja u liku roba koji kleči i kida lance; autorstvo likovnog rješenja pripisuje se dvojici dizajnera: Rudolfu Sabljaku za roba, a Rudolfu Valiću za okvir i tekst). Naklada je bila samo 15.000 kompletnih nizova. Marke su u prometu bile tek jedan dan i samo su taj dan vrijedile za plaćanje poštanske pristojbe. Drugo izdanje, niz redovitih maraka, u prometu je od druge polovice siječnja 1919. godine, a nosilo je tekst "Državna pošta Hrvatska".

Od 1941. do 1945. god Nezavisna Država Hrvatska izdavala je svoje poštanske marke. Do kraja 1945. poštanska administracija NDH izdala je 46 raznih izdanja maraka.

Prva redovita poštanska marka "Zračna pošta Zagreb – Dubrovnik" izdana je 9. rujna 1991. godine u novoj, neovisnoj hrvatskoj državi tijekom oružane srpske agresije.

Proglašenje neovisnosti Republike Hrvatske 8. listopada 1991. god. obilježeno je izdavanjem prve prigodne poštanske marke 10. prosinca 1991.

2. CILJ RADA

Ovim se radom želi upozoriti na moguće višestruke odgojno-obrazovne vrijednosti sustavnoga skupljanja poštanskih maraka (filatelije) kao učinkovite metode u svjetlu transfera znanja i informacija, a jednako tako i kao korisne metode izbora u terapiji kod djece i odraslih sa psihičkim i emocionalnim problemima.

3. RASPRAVA

3.1. Zašto ljudi skupljaju marke?

Ljudi skupljaju poštanske marke iz raznih razloga i motiva. Prema istraživanjima, postoji bar osam razloga zašto se skupljaju poštanske marke: 1. Skupljanje, 2. Razvrstavanje, 3. Znanje, 4. "Razonoda", 5. Terapija, 6. Identitet, 7. Socijalizacija, i 8. Uzbudjenje.

Zbog ograničenog prostora, u ovom će se radu naglasak staviti na usvajanje znanja i informacija putem sustavnog skupljanja maraka i terapiju.

Kao što je gore rečeno, gotovo da nema nijednoga odgojno-obrazovnog područja u kojemu sustavno skupljanje poštanskih maraka ne može poslužiti kao korisna i učinkovita aktivnost u transferu znanja i informacija iz različitih područja (sfera) ljudskog djelovanja i prirodno-geografskih sfera.

3.2. Filatelija i škola

Zamjetno je da danas relativno malen broj učenika osnovnih i srednjih škola skuplja poštanske marke. Također je zamjetan mali broj organiziranih skupina ili filatelističkih udruga učenika u školama, pa su dakle i izložbe poštanskih maraka rijetke nastavne ili izvannastavne aktivnosti učenika. Nažalost, još je rjeđa pojava da se učitelji/nastavnici koriste poštanskim markama kao korisnim i učinkovitim sredstvima u realizaciji programskih sadržaja (tema) iz pojedinih odgojno-obrazovnih područja odnosno nastavnih predmeta. Uzroci su tomu višestruki, ali sasvim sigurno dobar dio njih leži u činjenici da studenti nastavničkih studija tijekom studiranja programskih osnova nisu dobili čak ni osnovne informacije o mogućnosti upotrebe poštanskih maraka kao učinkovita sredstva u procesu učenja, to jest stjecanja znanja. Postoje iskustva koja upućuju na to da filatelija pruža neizmjerne spoznajne mogućnosti – ona potiče kreativno stvaralaštvo i ustrajnu motivaciju, želju (i razvija naviku u tom smislu) za skupljanjem, slaganjem, redom i sistematičnošću. Tematsko skupljanje poštanskih maraka (filatelistička postignuća) u nekim zemljama ima veliko pedagoško-didaktičko značenje, pa se kao takvo primjenjuje i u nastavnom procesu.

S obzirom na ustroj i tip nastavnoga sata, poštanske marke imaju svoju primjenjivost u svim njegovim dijelovima. Primjer: uporaba poštanskih maraka na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

Nastavna jedinica 12., Nastavne teme: 1. “Moderne Olimpijske igre od Atene do danas” (18), i 2. “Uspjesi splitskih olimpijaca” (19). **Tip nastavnoga sata:** obrada novog gradiva.

Ustroj nastavnoga sata:

Uvodni dio: U uvodnom dijelu sata – kratak razgovor s učenicima o posjeti filatelističkoj izložbi u Kući slavnih u Splitu na temu “Moderne Olimpijske igre od Atene do danas”.

Najava cilja: “Danas ćemo učiti nešto više o razvoju Olimpijskih igara od tzv. prvih modernih Olimpijskih igara u Ateni (1896.) pa do XXIX. olimpijskih igara, održanih u Pekingu 2008. god. Vežano uz to, upoznat ćemo se s prvim poštanskim markama sa sportskim motivima. Budući da su i splitski sportaši i sportašice, kao članovi olimpijske reprezentacije samostalne Republike Hrvatske, također sudjelovali na nekoliko Olimpijskih igara, upoznat ćemo se s njihovim uspjesima i postignućima na Ljetnim olimpijskim igrama.”

Razrada Teme I: (uz aplikaciju prigodnoga didaktičkog materijala – prigodno izdane serije poštanskih maraka i omotnica).

Što su Olimpijske igre? Olimpijske igre (OI) jesu natjecanja između sportaša u pojedinačnim i ekipnim disciplinama koja se održavaju svake četiri godine. U ekipnim disciplinama svaka država, sudionica Igara, smije poslati samo jednu ekipu. Olimpijske igre okupljaju sportaše koje su imenovali njihovi nacionalni Olimpijski odbori, a čiju je prijavu prihvatio Međunarodni olimpijski odbor.²

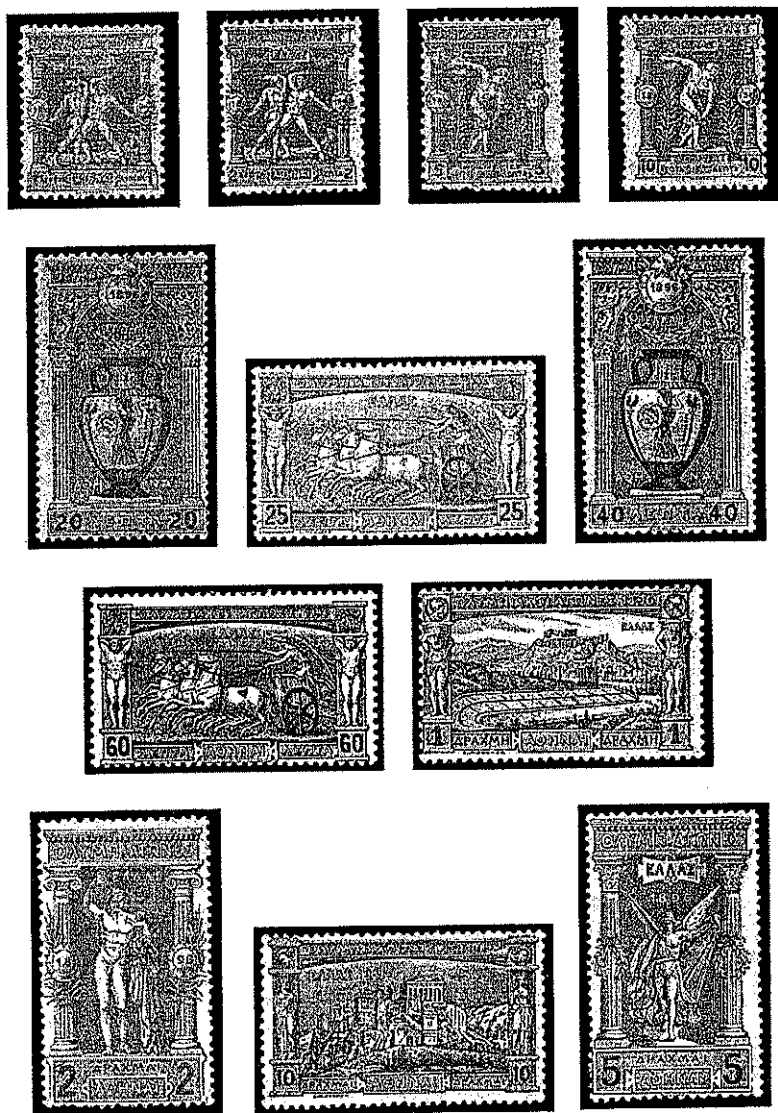


Slika 2. Pierre de Coubertin

Smatra se da su antičke Olimpijske igre prvi put održane 776. god. pr. Kr. u Olimpiji, u Grčkoj, i održavale su se sve do 393. godine.

Moderne Olimpijske igre oživljene su krajem XIX. stoljeća djelovanjem francuskog humanista i zanesenjaka baruna **Pierrea de Coubertina** (Slika 2). Na njegov je prijedlog u Parizu 23. lipnja 1894. osnovan Međunarodni olimpijski odbor (MOO), franc. (CIO), engl. (IOC), a prvim predsjednikom toga najvišega olimpijskog i uopće sportskog tijela postao je Grk **Demestrios Vikelas**.

Prve Olimpijske igre modernog doba nisu imale prefiks “ljetne”, jer tada još nije bilo spomena o potrebi održavanja posebnih, zimskih Olimpijskih igara. Ubrzo se javila potreba za odražavanjem jednako kvalitetnih natjecanja u zimskim sportovima pa su prve Zimske olimpijske igre održane u Chamonixu, Francuska, 1924. godine.



Slika 1. Prve olimpijske poštanske marke, Atena 1896.

Logikom povijesnog prava, prve Olimpijske igre modernog doba priredila je Grčka. Iako siromašna, zadužena Grčka prihvatila je njihovu organizaciju kao doprinos općem nastojanju da se moderne Igre odvijaju u novom ozračju. Otvaranju održanom 6. travnja 1896. godine prisustvovalo je oko 50.000 oduševljenih gledatelja. Prve Igre u Ateni nije pratila raskoš današnjih. Sudjelovalo je 311 natjecatelja iz 13 zemalja, a natjecali su se samo muškarci. U programu je bilo samo devet sportova. Natjecatelji su bili, u pravilu, studenti koji su si sami platili put. Na otvaranju prvih Igara nije bilo olimpijske zastave, nije paljena vatra, nije izgovorena svečana prisega. Sve je to uvedeno poslije, ali prvi put je svirana olimpijska himna. Skladatelj **Spirus Samaras** napisao ju je upravo za tu prigodu. I danas je to službena olimpijska himna (pjevalo ju je 250 pjevača, a pratilo ih je sedam orkestara). Zahvaljujući atenskim fotografima, ostali su vjerodostojni dokazi za povijest. Kako bi se popunio proračun Igara, prihvaćena je ideja braće Sakorafos, mladih atenskih filatelista: izdane su poštanske marke. Te prve olimpijske marke ujedno su i najstarije marke sa sportskim motivima (Slika 1, Hellas, 2008., Stamp Catalogue and Postal History, A. Karamitsos).

Prva prigodna serija od 12 vrednota na kojima je prikazano osam raznih motiva iz grčke klasike: šakanje, bacač diska, amfora s božicom rata, kvadriga (četveropreg) s božicom pobjede, obnovljeni mramorni stadion Averova u Ateni, statua Hermesa Praxitelesa, statua božice pobjede i Akropola s Partenonom.

Danas ta serija poštanskih maraka ima veliku filatelističku vrijednost i svaki pravi filatelist olimpijskih maraka želi ih imati u svojoj zbirci (Slika 1). Budući da je u nedjelju 14. travnja 1896. god. prolom oblaka spriječio predviđeno njihovo zatvaranje, Igre su morale biti produžene za jedan dan i zato su jedine koje su završene u ponedjeljak.

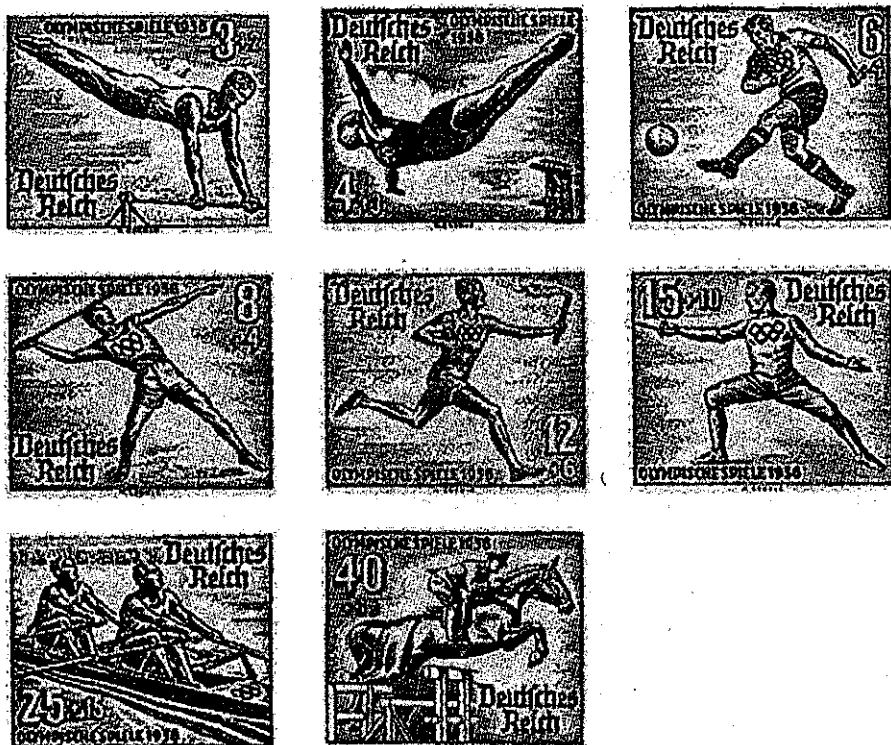
Druge Olimpijske igre održane su 1900. god u Parizu, u Francuskoj. Na njima su sudjelovale 24 zemlje, s 1225 sportaša, među kojima je bilo 19 žena, a natjecali su se u 20 sportova. Treba reći da je čuveno olimpijsko geslo „**brže, više, jače**“ (lat. *citius, altius, fortius*), koje je postalo moto Olimpijskih igara, izrekao prijatelj baruna de Coubertina, dominikanski otac **Henri Martin Didon**, prilikom osnivanja školskoga sportskog društva u školi u kojoj je bio upravitelj.

Na trećim Olimpijskim igrama u St. Louisu (1904.) godine broj država ostao je isti, ali se povećao broj sportaša, na 6891, i broj natjecanja, na 94.

Četiri godine poslije održane su Olimpijske igre u Londonu (1908.), gdje se broj država povećao na 22, broj sportaša na 2035, broj sportova bio je 22, a broj natjecanja popeo se na 110. Utješno geslo „**nije važno pobijediti, važno je sudjelovati**“ izrekao je pensilvanski biskup **Etelbert Talbot** na misi za sudionike u Olimpijskim igrama u Londonu 1908.

Nakon početnog uspjeha, Olimpijske su igre zapale, koncepcijski i vremenski (dugo trajale), u poteškoće. Tek na Igrama u Los Angelesu 1932. i u Berlinu

1936. ustalilo se vrijeme njihova trajanja na današnjih 15 dana. Na Olimpijskim igrama u Berlinu (1936.) broj država sudionica povećao se na 49, broj sportaša na 4066, broj sportova bio je nešto manji od 19, a natjecanja je bilo 129. Ove Igre zanimljive su i po tomu što je A. Hitler pokušao od njih napraviti paradu nacističke propagande. Možda bi u tome i uspio da nije bilo Jessea Owensa, unuka crnačkih robova u Americi, koji je osvojio četiri zlatne medalje. Tamnoputi atletičar iz SAD-a osvojio je tri zlatne olimpijske medalje (skok u dalj, trčanje na 100 i 200 m) i tako pobijedio favorizirane sportaše nacističke Njemačke.



Slika 3. Olimpijske poštanske marke Berlin 1936.

Sljedeće dvoje Olimpijske igre (Helsinki 1940. i London 1944.) zbog vihora II. svjetskog rata nisu održane.

Ljetne olimpijske igre 1956. u Melbourneu bile su prve Igre koje su opstruirale Nizozemska, Španjolska i Švicarska zbog sovjetske intervencije u Mađarskoj, dok su Egipat, Irak, Libanon i Kambodža opstruirale Igre zbog Sueske krize. Tako olimpijski pokret nije ostao pošteđen posljedica političkih događaja. Ideja olimpizma iznevjerena je tijekom Prvoga i Drugog svjetskog rata.

Poslije, tijekom 1970-ih i 1980-ih, zbog rasnih, političkih, hladnoratovskih podjela, došlo je do opstruiranja Olimpijskih igara koja su ozbiljno ugrozila ideju olimpizma. Najprije su Olimpijske igre u Montrealu opstruirale mnoge afričke države, zatim je Kina i sveukupno 65 država bojkotiralo Ljetne olimpijske igre u Moskvi (1980.) zbog sovjetske vojne intervencije u Afganistanu. Odgovor je slijedio četiri godine poslije. Sovjetski Savez i zemlje tzv. Istočnog bloka, osim Rumunjske, ali zato uz socijalističke države Kubu, Etiopiju i Sjevernu Koreju – ukupno 14 država – uzvratile su bojkotom Ljetnih olimpijskih igara u Los Angelesu (1984.).

Na Igrama u Barceloni 1992. reprezentativcima Savezne Republike Jugoslavije u timskim sportovima nije bilo dopušteno sudjelovanje zbog sankcija koje su Ujedinjeni narodi uveli Jugoslaviji zbog rata u bivšoj SFRJ. Natjecatelji iz SFRJ-a koji su nastupali u pojedinačnim sportovima borili su se pod zastavom Olimpijskih igara.

Zanimljivo je istaknuti da početak OI u Pekingu protječe u sjeni rata u Južnoj Osetiji. To je prvi put, još od vremena stare Grčke, da ne samo da je došlo do ratnog stanja tijekom OI nego su se početak rata i OI podudarili u dan.

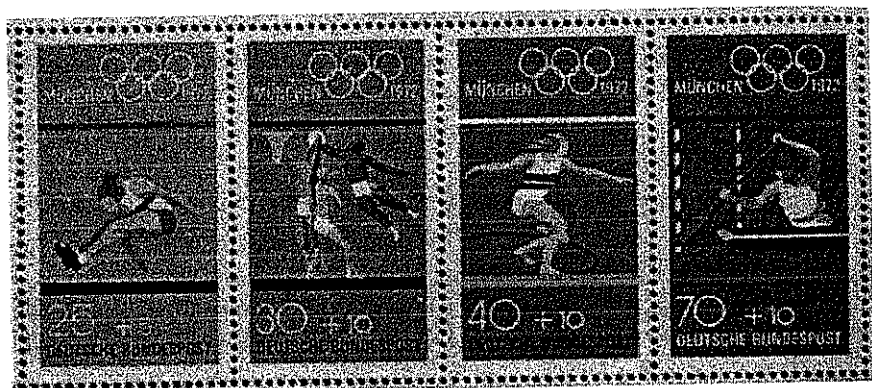
U pripremu i realizaciju Olimpijskih igara uključene su brojne organizacije. One zajedno čine olimpijski pokret. Pravila i načela po kojima djeluju regulirana su Olimpijskom poveljom. Na čelu je olimpijskog pokreta Međunarodni olimpijski odbor (MOO), čiji je trenutni predsjednik (od 2001. godine) Belgijac Jacques Rogge. MOO se brine o tekućim pitanjima i donosi važne odluke, kao što su izbor grada domaćina, program Igara i slično.

Ispravan i službeni naziv nekih Olimpijskih igara, npr. konkretno Igara 2012. godine u Londonu glasi: Igre XXX. olimpijade modernog doba. Te igre, u Londonu 2012. god., ustvari nisu XXX. nego XXVII. To je stoga što Igre VI., XII. i XIII. olimpijade modernog doba, koje su trebale biti održane u Berlinu 1916., Helsinkiju 1940. i Londonu 1944., zbog Prvog i Drugog svjetskog rata nisu održane.

Prikaz 1. Kronološki prikaz Ljetnih olimpijskih igara (kratko opisivanje gdje i kada su se Igre održale, najznačajniji rezultati i osvajači odličja iz pojedinih zemalja)

I.	Olimpijske igre	Atena	1896.
II.	Olimpijske igre	Pariz	1900.
III.	Olimpijske igre	St. Louis	1904.
Olimpijske međugre – Atena 1906. (MOO ih ne priznaje kao službene OI)			
IV.	Olimpijske igre	London	1908.
V.	Olimpijske igre	Stockholm	1912.
VI.	Olimpijske igre	Berlin (nisu održane)	1916.
VII.	Olimpijske igre	Antwerpen	1920.
VIII.	Olimpijske igre	Pariz	1924.
XIX.	Olimpijske igre	Amsterdam	1928.
X.	Olimpijske igre	Los Angeles	1932.
XI.	Olimpijske igre	Berlin	1936.
XII.	Olimpijske igre	Helsinki (nisu održane)	1940.
XIII.	Olimpijske igre	London (nisu održane)	1944.
XIV.	Olimpijske igre	London	1948.
XV.	Olimpijske igre	Helsinki	1952.
XVI.	Olimpijske igre	Melbourne	1956.
XVII.	Olimpijske igre	Rim	1960.
XVIII.	Olimpijske igre	Tokio	1964.
XIX.	Olimpijske igre	Mexico	1968.
XX.	Olimpijske igre	München	1972.
XXI.	Olimpijske igre	Montreal	1976.
XXII.	Olimpijske igre	Moskva	1980.
XXIII.	Olimpijske igre	Los Angeles	1984.
XXIV.	Olimpijske igre	Seoul	1988.
XXV.	Olimpijske igre	Barcelona	1992.
XXVI.	Olimpijske igre	Atlanta	1996.
XXVII.	Olimpijske igre	Sydney	2000.
XXVIII.	Olimpijske igre	Atena	2004.
XXIX.	Olimpijske igre	Peking	2008.

Olimpijske igre u Münchenu ostat će obilježene između ostalog i po upadu palestinskih terorista u Olimpijsko selo i ubojstvu 11 izraelskih natjecatelja.



Slika 4. Olimpijske poštanske marke München 1972.

Dvadeset i osme olimpijske igre, održane u Ateni 2004. godine, ostat će zapamćene između ostaloga i kao prve Igre u povijesti na kojima su nastupile sve države koje su u tom trenutku imale svoj službeni nacionalni Olimpijski savez i bile članice MOO. U Ateni su nastupile 202 nacije, s 11.099 sportaša, a natjecalo se u 29 sportova. Demonstracijski sport bile su paraolimpijske utrke u atletici.



Slika 5. Olimpijske poštanske marke Atena 2004.

Razrada Teme II: “Uspjesi splitskih olimpijaca”

U drugom dijelu osnovnoga sata: upoznati učenike sa splitskim olimpijcima i njihovim uspjesima (prikaz prigodnoga didaktičkog materijala – prigodne poštanske marke i omotnice).

Hrvatski olimpijci postigli su zavidne rezultate i uspjehe na Olimpijskim igrama, i pod zastavom bivše Jugoslavije i kao sportaši neovisne Hrvatske. Velik doprinos tomu dali su splitski olimpijci, među kojima su neki i nositelji više olimpijskih odličja. Svakako se treba prisjetiti velikih imena splitskog nogometa, Frane Matošića, Bože Brokete i Bernarda Vukasa, koji su na prvim poslijeratnim Olimpijskim igrama u Londonu (1948.) osvojili srebro, a Bernad Vukas i Vladimir Beara srebro u Helsinkiju 1952. godine (Radja, 2009.).

Prvu zlatnu medalju na Olimpijskim igrama za bivšu Jugoslaviju osvojio je u Helsinkiju (1952.) godine splitski četverac u veslanju, Petar Šegvić, Mate Trojanović, Velimir Valenta i Duje Bonačić, a srebro su u vaterpolu osvojili Veljko Bakašun, Marko Brajanović, Ivica Cipci, Lovro Radović, Ivo Štakul i Boško Vuksanović.

Na sljedećim Olimpijskim igrama mnogi sportaši iz Hrvatske dali su veliki obol uspjehu i osvajanju najviših olimpijskih odličja sportaša bivše Jugoslavije: nogometaši u Rimu (1960.); vaterpolo: Helsinki (1952.), Melbourne (1956.), Moskva (1980.), Los Angeles (1984.); košarka: Mexico (1968.), Montreal (1976.), Moskva (1980.), Seoul (1988.); plivanje: Durđica Bjedov, zlato i srebro, Mexico (1968.); nogomet: zlato, Rim (1960.); a uspješni su bili i u mnogim drugim sportovima.

Splitski olimpijci postigli su zavidne rezultate na brojnim Olimpijskim igrama.

Na prvim Igrama na kojima je Hrvatska nastupila kao neovisna država, 1992. godine u Barceloni, osvojili smo tri medalje, i to: srebro košarkaši, bronzu Goran Ivanišević u pojedinačnoj konkurenciji te Goran Ivanišević i Goran Prpić u paru.

Četiri godine poslije u Atlanti (1996.) rukometaši su bili zlatni, a vaterpolisti srebreni.

U Sydneyju 2000. godine Nikolaj je Pešalov osvojio zlato u dizanju utega, a osmerac je u veslanju osvojio bronzu.

Na 28. olimpijskim igrama u Ateni naši rukometaši osvojili su zlatnu medalju, plivač Duje Draganja srebrnu, veslači Nikša i Siniša Skelin srebrnu, tenisači Ivan Ljubičić i Mario Ančić brončanu, a brončanu je medalju osvojio i dizač utega Nikolaj Pešalov, i tako su ime naše lijepe Hrvatske pronijeli širom svijeta.

Na posljednjim Igrama u Pekingu (2008.) nastupile su rekordne 204 zemlje, čije je boje branilo 10.500 sportaša u 28 sportova i 302 sportske discipline.

Hrvatsku je zastupao čak 101 sportaš, a osvojili su pet olimpijskih medalja (dvije srebrne i tri brončane). Nažalost, naši zlatni rukometaši iz Atene nisu uspjeli obraniti olimpijsko odličje. Po tomu nisu nadmašili uspjeh iz Atene. Međutim, Igre u Pekingu pamtit ćemo po prvim olimpijskim odličjima u više sportova jer su srebrne medalje Blanke Vlašić i Filipa Udea ujedno i prve hrvatske medalje u atletici i gimnastici, baš kao što su bronze streljačice Snježane Pejčić i tekvandoašica Martine Zubčić i Sandre Šarić prve u tim sportovima.

Uspjesi su hrvatskih olimpijaca neosporni i poznati kako u nas tako i diljem svijeta. Mnogi njihovi likovi (pojedinačni ili skupni) ovjekovječeni su tiskanjem prigodne poštanske marke, bloka ili omotnice: Krešo Čosić (košarkaš), Dražen Petrović (košarkaš), Đurđica Bjedov (plivačica), Blanka Vlašić (atletičarka), braća Nikša i Siniša Skelin (veslači), rukometaši olimpijski pobjednici (Atena 2004.) i dr.

U **završnom dijelu sata** prikaz nekoliko aplikacija iz “Kuće slavnih” u Splitu te zadavanje domaće zadaće na temu “Moj najdraži splitski olimpijac” (likovni izričaj).

3.3. Filatelija – metode izbora u terapiji osoba sa psihičkim i emocionalnim problemima

Relaksacija je mentalno i fizičko oslobađanje od stresa, neuromišićne tenzije i anksioznosti. Premda je uobičajeno mišljenje da terapija relaksacijom ima primarnu zadaću naučiti čovjeka da opusti tonus mišića, što je nesumnjivo veliki problem današnjih ljudi, sve su aktualnija promišljanja da se na taj način opuštaju i emocionalne tenzije modernog čovjeka kao posljedice stila življenja i stresa (Chris, Rikard, 1993.; Lazarus, 1999., Lutgendorf, 2000.). Sukladno tomu, primarni problem kod današnjeg čovjeka nije kako mu razviti snagu kao važan atribut zdravlja nego kako ga relaksirati – opustiti, te mu na taj način ublažiti moguće posljedice napetosti i stresa.

Postoji više različitih metoda i tehnika relaksacije – neke su kratkoga, a druge dugog učinka. Ove su druge čitavi programi ili rituali: imaginacija, fizikalna terapija, kineziterapija, joga, meditacija, muzikoterapija, svjesna kontrola mišićne napetosti itd. Neke tehnike daju brže, neke sporije oslobađanje od tenzije, a sve su, uglavnom, sigurnije od uzimanja lijekova za relaksaciju (štetne posljedice).

Filatelija i relaksacija

Kontinuirano skupljanje poštanskih maraka (filatelija) ima posebno povoljan terapijski i relaksirajući učinak na djecu razvojne dobi, ali jednako tako i na osobe starije životne dobi s indikacijama povećane impulzivnosti, agresivnosti,

konfliktnih stanja, stresa te stanja depresije. Filatelijom se bave osobe svih uzrasnih dobi, obično u slobodnom vremenu, kao oblikom relaksacije koji im pruža veliko zadovoljstvo i rasonodu. U svakodnevnom životu vrlo se različito i dosta neodređeno upotrebljava riječ rasonoda. Najčešće se povezuje s riječju zabava, tako da se jednom zabava tretira kao oblik rasonode, a drugi put obratno, rasonoda kao oblik zabave. Rasonoda se zasniva na neposrednom i spontanom zanimanju pretežno za zabavu i drugim sličnim lakim i jednostavnim oblicima aktivnosti. Neki put se ostvaruje i zbog težnje za samoafirmacijom (Paravina, 1978.).

Postoji obilje oblika, sadržaja i aktivnosti koje se mogu podvesti pod pojam rasonode. Nema sumnje da je skupljanje i slaganje poštanskih maraka jedna od takvih aktivnosti, koja ne samo da subjektu čini veliko zadovoljstvo nego ga i psihički i emocionalno opušta i odmara. Ovo djelovanje pojačava se u kombinaciji sa slušanjem ugodne orkestralne ili lake glazbe i zauzimanjem položaja odmora.

Pod opuštanjem se, naprotiv, podrazumijeva popuštanje tenzije, često povezane s idejom opuštajućeg odmora. Opuštanje je jedno od najinteresantnijih trenutaka terapije, tijekom koje se subjekt treba truditi da "osjeti" vlastito tijelo i da na njemu napravi globalni i segmentalni test, preuzimajući položaje odmora koji su mu urođeni prema vlastitoj morfologiji – pri ležanju, sjedenju u fotelji ili na stolici (Obradović, 2002.).

Kako smanjiti stres?

Stres je nespecifičan odgovor organizma na bilo koji izazov – štetne podražaje, snažna uzbuđenja (Selye, 1976.). Nemogućnost da se adaptacije na stres ostvare vodi u anksioznost i depresiju. Najčešći poremećaji koji se vežu za stres jesu: astma, kardiovaskularne bolesti, esencijalna hipertenzija, migrene i tonizirane bolesti, seksualni poremećaji, iritacija crijeva, dijareje, čir na želucu i dr. (Wallace, 1997.).

Stres ima značajan utjecaj na mozak, osobito na memoriju. Žrtve stresa gube koncentraciju na poslu, postaju neučinkovite i sklone konfliktima. Stres u djece inhibira učenje. Pamćenje se gubi sa starenjem, a stres pojačava taj proces od 20 do 50 posto. Proces učenja kako da se prevlada stres dug je koliko i život, i može pridonijeti boljem i kvalitetnijem življenju. Postoji više pozitivnih mjera pomoću kojih se rješava problem stresa: zdrav način života, vježbe i fizička aktivnost, relaksacija uz glazbu (muzikoterapija), terapija putem skupljanja poštanskih maraka (filatelija), različiti načini i tehnike opuštanja (joga, meditacija, masaža), kognitivno-bihevioralne tehnike i socijalna podrška (Kosinac, 2010.).

Zdrav način života bitna je komponenta svakog programa antistresa. Opće zdravlje i otpornost na stres povećavaju se s redovitim vježbanjem i zdravom prehranom.

Poznate su tzv. ravnotežne aktivnosti koje stvaraju i reduciraju stres. Zanimljivo je da je uvođenje ugodnih aktivnosti mnogo učinkovitije u tretmanu stresa od smanjenja stresnih i negativnih. Aktivnosti koje smanjuju stres dugi su odmori, izbjegavanje mjesta nastanka stresa, biranje pravog vremena za rekreaciju i obavljanje mnogih ugodnih aktivnosti koje smanjuju ili eliminiraju stres. Nema sumnje da je sustavno skupljanje poštanskih maraka jedna od takvih aktivnosti. Dapače, ona ne samo da je korisna društvena aktivnost nego istovremeno sadrži mnoge korisne elemente terapijskog djelovanja na osobe sa psihičkim i emocionalnim problemima.

4. ZAKLJUČAK

Filatelija, skupljanje poštanskih maraka i prigodnih omotnica, jedna je od onih korisnih društvenih aktivnosti u koje su uključeni mladi i stari diljem svijeta. Svojom raznolikošću i aktualnošću tema iz različitih povijesnih razdoblja, zemljopisnih karakteristika i položaja, bogatstvom i postignućima iz svih područja ljudskog djelovanja (tehnika – brodogradnja, slikarstvo, književnost, glazba, sport i dr.) filatelija je neizmjeran izvor znanja i informacija u procesu odgoja i obrazovanja. Prigodne tematske zbirke i izložbe poštanskih maraka i omotnica mogu poslužiti kao koristan didaktički materijal u gotovo svim odgojno-obrazovnim područjima i na svim razinama obrazovanja učenika. Kao korisna i nadasve zanimljiva aktivnost, filatelija na opuštajući i učinkovit način upućuje čovjeka u svijet znanja, transfer informacija, te na taj način osamostaljuje učenika u procesu odgoja i obrazovanja.

Kao relaksirajuća aktivnost i rasonoda, ona oslobađa čovjeka prekomjerne napetosti i djeluje antistresno. Zbog toga je filatelija danas priznata kao važan atribut općeg zdravlja, posebice osoba sa psihičkim i emocionalnim problemima.

Literatura

1. Chris D. A., Rickard, H. C. (1993.): *A "fair" comparison of progressive and imaginal relaxation Perceptual & Motor Skills*, 76, 691-700.
2. *Enciklopedija fizičke kulture 1* (1973.): (Ed. Flander, M.) Jugoslavenski leksikografski zavod, Zagreb 1973., str. 239-241.
3. Karamitsos, A. (2008.): *Stamp Catalogue and Postal History*, Vol. I, Hellas 2008, Greece.
4. Kosinac, Z. (2010.): *Muzikoterapija – afirmativna metoda u tretmanu djece i odraslih sa psihičkim i emocionalnim teškoćama. Prema kvalitetnijoj školi. 7. Dani osnovne škole Splitsko-dalmatinske županije*, Split, 103-111.

5. Lazarus, R. (1999.): *Stress and emotion. A new synthesis*, New York, Springer.
6. Lutgendorf, S., Logan, H. (2000.): Effect of relaxation and stress on capsaicin-induced local inflammatory response. *Psychosom Med.* 62: 524-534.
7. Obradović, M. (2002.): *Opšta kineziterapija sa osnovama kineziologije*. Univerzitet Crne Gore, Podgorica, str. 461-466.
8. Paravina, E. (1978.): *Pet minuta rasonode*. Savez društava "Naša djeca" SR Hrvatske, Republički savjet za unapređivanje rada Saveza pionira, Zagreb.
9. Radja, M. (2009.): *Kuća slave splitskog športa*. Udruga za osnivanje Muzeja športa – Split.
10. Wallace, K. G. (1997): Analysis of recent literature concerning relaxation und imagery intervention for cancer pain. *Cancer Nursing*, 20: 79-87.

UDC 379.824:656.835.91

Professional article

Accepted: 15th February 2010

Confirmed: 20th May 2011

PHILATELY – A USEFUL ACTIVITY OF KNOWLEDGE AND INFORMATION TRANSFER ALSO EFFECTIVE IN PSYCHO-EMOTIONAL THERAPY

ZDENKO KOSINAC, Split

Summary: *Philately – envelope and stamp collecting, is undoubtedly a generator of knowledge and information transfer, but it also has significant educational and aesthetic values. With its numerous beneficial effects it mentally and physically releases people from stress, neuromuscular tension and anxiety, by making them relaxed, happy and content. There are many plausible reasons why systematic stamp collecting gives a meaning to everyday life and makes a person a powerful consumer of everyday natural, social and historical events, and thus contributes to humanization and socialization. Numerous researches and experiences have shown that systematic stamp collection has a therapeutic effect, especially on people with psychical and emotional problems. Therefore, the benefits of philately have been gradually acknowledged.*

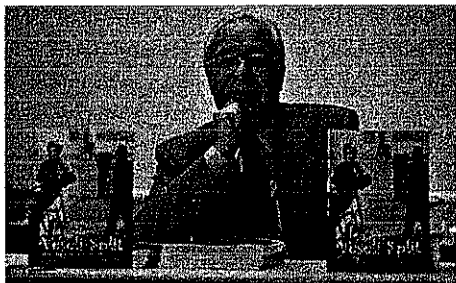
Key words: *philately, knowledge, treatment of neuromuscular tensions and anxiety, the contributions of philately to socialization*

MILJENKO VUJANOVIĆ-MEJA: VESELI SPLIT

Vlastita naklada, Split 2010.

Danas nas je uvatila priša, a svoju smo odavno izgubili.

(Ivica Ursić, u predgovoru Mejine knjige "Ispod pala")



Umirovljeni profesor engleskog jezika Miljenko Vujanović Meja u svojoj četvrtoj knjizi *Veseli Split* sabrao je duhovite anegdote staroga Splita kakvog više nema. To su tople i iskrene priče o osobama koje su, svaka na svoj način, davale draž i ljepotu gradu koji se voli i pamti preko njih i njihovih životnih priča. To su anegdote o Lovri Najevu, Pašku Jakasoviću Buli, Anti Jurjeviću Baji, Toniju Veršiću, Pajdi, Ivanu Maroviću, Vladi Ipoliću, Ivi Begi, barba Luki i Mladenoviću i o drugim više ili manje poznatim *facama* ovog grada. Ništa manje nisu zanimljive crtice i kratki zapisi o Titaniku, o dodjeli stanova, o ostriženim tamarisima, o satu povijesti, o Splićaninu u Njemačkoj, o gablecu, o tušu na Bačvicama, o sapunu za pranje ruku, o izletu u Zagreb, o prozoru koji mora pasti, o žgancima i drugim anegdotama koje su trajno vrelo novih nadahnuća *najluđega grada na svitu*.

Posebnu pažnju Meja je posvetio opisima splitskih zafrkanata, koji su jednostavno bili zadušeni za "cirkus", za razna šale, podbadanja (ali uvijek dobroćudna), a sve da bi im život bio

sadržajni i veseliji. Zamislite priču o *kruški* koja počinje ovako: "Svi vi znate Nenu Foscarinija zvanog Jabuka. Duhovit, vesel i zvonkog glasa. Iša je u vižitu kod Mira Damića. Kad mu je Mirova punica otvorila vrata, Foscarini se svečano predstavi: – Ja sam Jabuka! A punica, misleći da se ovaj zafrkava uzvrat: – A ja san kruška!" Priče o Mirku Petriću Pajdi postale su legende. Meja je zabilježio ovu: "Ide Pajdo priko Pjace i sve nešto brontula sebi u bradu. Kako je dan ranije Krleža umro, Pajdo izjavi svečano: – Umra je Krleža, ma ni ja se ne ćutim dobro!" Autor nije zaboravio ni "škrte" Bračane: "Kad se noću gleda iz Splita na Brač, vidi se kako svitla na Braču migaju. Jedan je zlobni čovik to ovako objasnija: – Ma to van Bračani čitaju Slobodnu Dalmaciju i svaki put kad imaju okrenit stranicu, ugase svitlo radi štednje."

Vujanović je mogao napisati ovako neposrednu, toplu i duhovitu knjigu upravo zato jer dobro poznaje grad i njegove ljude, jer raspolaže velikim vrelom podataka, uključujući i one najsitnije detalje. Meju zanima sve: "Hajduk", picigin, mali balun, rukomet, kazalište, brodogradnja, balote, karte, dječje ekskurzije, sve ono što gradu daje živost, što ga čini otvorenijim, ljepšim i mlađim.

Osim ove, Meja je napisao još tri knjige o svom gradu i zanimljivim likovima kojih više nema: *Ispod pala* (2006.), *Odsičena grana* (2008.) i *Pagarešto* (2009.). Zajedničko im je mjesto radnje, Split,