

Dizajn eksperimentalne knjige: Sekiranje

Kocijan, Ira

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:054280>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-04**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





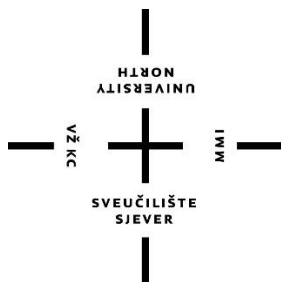
**Sveučilište
Sjever**

Završni rad br. 217/MED/2023

Dizajn eksperimentalne knjige: *Sekiranje*

Ira Kocijan, 0336042566

Koprivnica, srpanj 2023. godine



Sveučilište Sjever

Odjel za medijski dizajn

Završni rad br. 217/MED/2023

Dizajn eksperimentalne knjige: *Sekiranje*

Student

Ira Kocijan, 0336042566

Mentor

Igor Kuduz, doc. art.

Koprivnica, 2023. godine

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za umjetničke studije		
STUDIJ	preddiplomski sveučilišni studij Medijski dizajn		
PRISTUPNIK	Ira Kocijan	MATIČNI BROJ	0336042566
DATUM	15.7.2023.	KOLEGIJ	Grafičko uređivanje
NASLOV RADA	Dizajn eksperimentalne knjige: Sekiranje		

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Design of experimental book: Worries

MENTOR	Igor Kuduz	ZVANJE	doc.art.
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. doc.art. Niko Mihaljević, predsjednik		
	2. doc.art. Igor Kuduz, član		
	3. doc.art. Andro Giunio, član		
	4. doc.art. Iva Matija Bitanga, zamjenski član		
	5. _____		

Zadatak završnog rada

BROJ 217/MED/2023

OPIS

Tema završnog rada je poremećaj u prehrani (anoreksija) ispričan kroz osobno iskustvo. To je kratka knjiga, više kao ispovijest koja se bavi problematikom anoreksije, od prvih znakova do same bolesti te oporavak. Cilj je čitateljima približiti iskustvo iz prve ruke, opisati i objasniti što se događa s osobom na mentalnoj razini, kako to utječe na nju. Zamišljeno je da se čitanjem ove knjige ljudi osvijeste te da reagiraju na vrijeme ako primijete takvo ponašanje kod drugih, prije nego što bolest eskalira. Isto tako, knjiga je motivacijskog tipa, služi kao utjeha i govori o tome da ne smijemo odustati od sebe.

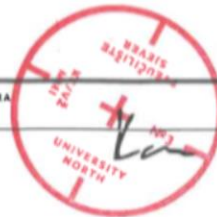
U radu je potrebno:

- Istražiti potrebitosti i definirati ciljanu skupinu
- Definirati i urediti narativ knjige
- Osmisliti vizualni koncept i prijelom knjige

ZADATAK URUČEN 19 2023

POTPIS MENTORA

SVEUČILIŠTE
SIEVER



Sažetak

Kao zadatak završnog rada iz kolegija Grafičko uređivanje korišteno je osobno iskustvo o temi anoreksije za izradu knjige. Opis sadržaja bio bi da je to kratka autobiografska priča objedinjena u obliku eksperimentalne knjige. Glavni cilj završnog rada je osvijestiti kod ljudi težinu problema poremećaja u prehrani od samih početaka, dok se sam problem još nije razvio. Neka od karakterističnih ponašanja razvoja poremećaja ljudi ne primijete odmah ili uopće te tako ne poduzimaju potrebne mjere kako bi se bolest spriječila. Ostali ciljevi su prikazati iz prve ruke što se događa s oboljelima, pokazati razlog zašto se nikad takva vrsta bolesti ne smije olako shvatiti, zatim savladati pisanje i dizajn knjige. Dakle, ovaj završni rad obrađuje temu poremećaja u prehrani, knjige, tipografije i dizajna.

Ključne riječi: poremećaj u prehrani, anoreksija, osobno iskustvo, knjiga, tipografija, grafički dizajn, prijelom, naslovnica.

Abstract

As a part of the Graphic Design course's final project, personal experience was utilized to create a book on the topic of anorexia. The content can be described as a short autobiographical narrative presented in the form of an experimental book. The primary objective of the final project is to raise awareness among people about the seriousness of eating disorders from their inception, before the issue fully manifests. Some of the characteristic behaviors in the development of such disorders may not be immediately apparent to individuals, leading them to neglect taking necessary measures to prevent the illness. Other goals include providing a firsthand account of what happens to those affected, demonstrating why such a disease should never be taken lightly, and mastering the writing and design of the book. Therefore, this final project addresses the topics of eating disorders, books, typography, and design.

Keywords: eating disorder, anorexia, personal experience, book, typography, graphic design, layout, cover.

Sadržaj

1. Uvod	1
1.1. Predmet istraživanja i cilj rada	1
1.2. Izvori informacija i istraživačke metode	1
2. Poremećaji u prehrani	2
2.2. Anoreksija nervoza	3
2.2.1. Liječenje	4
3. Knjiga	6
3.1. Povijest knjige	6
3.2. Tipografija	7
3.2.1. Tipografski element: ploha	7
3.2.2. Tipografski element: linija	7
3.2.3. Tipografski element: riječ	8
3.2.4. Tipografski element: ritam	8
4. Dizajn	9
4.1. Dizajn knjige	9
5. Adobe Creative Cloud	11
5.1. Adobe InDesign	11
6. Praktični rad	12
6.1. Priprema	12
6.2. Pisanje	13
6.3. Rad u programu	14
6.3.1. Prve skice prijeloma	14
6.3.2. Prijelomi	18
6.3.3. Naslovnica	35
7. Analiza rješenja	39

8. Zaključak	49
Literatura	50
Popis slika	51

1. Uvod

Svijet se danas vrti oko društvenih mreža, oko pitanja tko nosi poznatu marku odjeće, tko vozi kakav auto, tko ima zavidan broj pratitelja, a najviše oko toga tko kako izgleda. U takvom svijetu, gdje velika većina ljudi ima pristup društvenim mrežama, razvijanje loše slike o sebi gotovo pa je neizbježno. Javljaju se psihički i fizički problemi, a skupina koju pogađaju ove dijagnoze većinom su djeca u ranoj i adolescentnoj dobi. Osim toga, poremećaji u prehrani jedna su od čestih tema medija i šire javnosti. Jedan od tih problema je anoreksija nervoza, koja spada u skupinu poremećaja prehrane, a ujedno je i tema ovog završnog rada.

1.1. Predmet istraživanja i cilj rada

U radu će se obraditi problem anoreksije iz prvog lica u formi kratke priče bazirane na vlastitom iskustvu. Priča ide u srž problema, analizira same početke razvoja loše slike o sebi pa sve do stanja uma i tijela nakon što se problem riješio. Dakle, fizički oblik rada je knjiga čiji je sadržaj autobiografska kratka priča. Osim anoreksije nervoze predmet istraživanja su knjiga i pisanje knjige, tipografija, dizajn i dizajn knjige.

Dva su cilja ovog rada: prvi je pokazati i dokazati znanje u području grafičkog oblikovanja kroz oblik knjige, a drugi je čitateljima približiti iskustvo bolesti anoreksije iz prve ruke, približiti psihološke, socijalne i emocionalne aspekte koje doživljavaju osobe koje se bore s anoreksijom. Zamišljeno je da se čitanjem ove knjige ljudi osvijeste te da reagiraju na vrijeme ako primijete slično ponašanje kod bližnjih. Isto tako, knjiga je motivacijskog tipa jer govori o procesu oporavka, čime se nastoji pokazati da uvijek postoji izlaz, odnosno rješenje problema. Međutim, treba imati dašak opreza jer su neka od ponašanja oboljelih karakteristična i za ovisnike, bilo o alkoholu, bilo o narkoticima, kocki itd.

1.2. Izvori informacija i istraživačke metode

Izvori korišteni za prikupljanje podataka za izradu ovog rada obuhvaćaju raznovrsne internetske stranice povezane s temom istraživanja, stručne i znanstvene članke, stručnu literaturu koja se bavi navedenim temama, kao i online stranice i forume posvećene diskusijama o istoj temi.

2. Poremećaji u prehrani

U modernom svijetu nije strano da svatko od nas osjeća potrebu zadovoljiti javnost idealnom slikom sebe, bilo to preko društvenih mreža, uživo ili oboje. Utjecaj tog poriva za socijalnom prihvaćenošću može se osjetiti kod svakoga od nas iako će mnogi poricati tu činjenicu. Dok su neki u tome uspješni ili su barem zadovoljni time, ima onih koji ostanu zarobljeni u opsesiji za idealizmom, što najčešće rezultira psihičkim i/ili fizičkim problemima. U te probleme ubrajaju se i poremećaji ishrane poput anoreksije nervoze, bulimije nervoze te poremećaj hranjenja, neodređen. Takvi poremećaji, uz razne dijete i kure za mršavljenje, danas su dio naše realnosti, uvršteni u žargonizme svijeta. Iako imamo pristup raznim izvorima informacijama poput internetskih članaka, časopisa, knjiga, mnogo puta ti izvori miješaju pojmove „problem hranjena“ i „poremećaj hranjena“, što znači da i mi u svakodnevnom govoru nepravilno koristimo te pojmove. Naravno, svjesni smo činjenice da problem hranjenja nije isto što i poremećaj hranjena te se postavlja pitanje što taj problem u biti jest i kada prelazi u poremećaj.

Popriličan broj ljudi ima trenutaka kada se prejede, no takvi ljudi ne spadaju u skupinu s problemom ili poremećajem hranjenja. Ako prejedanje nije redovno, ne uključuje značajne količine hrane i ne utječe negativno na način i kvalitetu života, tada se radi o običnom ljudskom porivu iz kojeg je nastala poznata izreka „gladne oči“. Čak ni pretilost, koja je isto jedan od ozbiljnijih problema današnjice, ne spada u poremećaje hranjena. Pretilost svoje mjesto zauzima u kategoriji poremećaja općeg zdravstvenog stanja jer nema dovoljno dokaza da je povezana sa psihološkom razinom ili sa sindromom ponašanja. Trenutak u kojem prejedanje počinje utjecati na kvalitetu života ključan je u daljnjem razvoju problema prehrane. Tada to prejedanje može postati učestalo, čak i bolno, a može i uvelike utjecati na fizičko zdravlje.

Za razliku od problema, poremećaji hranjena obilježeni su teškim smetnjama u prehrambenim navikama i ponašanju. Ove bolesti pogađaju 3% žena tijekom njihova života, a bulimija nervoza, koja je češći poremećaj, postaje sve učestalija. Usprkos brojnim istraživanjima, uzroci anoreksije i bulimije nervoze još uvijek ostaju u određenoj mjeri nepoznati. Kulturni faktori i faktori okoline zasigurno imaju važnu ulogu s obzirom na to da su poremećaji učestaliji u industrijaliziranim zemljama. Moguća etiološka uloga bioloških faktora zahtjevnija je za istraživanje jer se radi o poremećajima koji su ipak relevantno rijetki [1].

2.1. Poremećaji ishrane u periodu djetinjstva i adolescencije

Poremećaji u prehrani tipični su za mlade žene, no neki od poremećaja javljaju se u djetinjstvu. Stoga nastaju termini „dječji nastup poremećaja hranjenja“ i „rani nastup“. Oba se koriste prilikom dijagnoze poremećaja kod djece, no termin „rani nastup“ ipak je pravilnije koristiti kod dobi od 14+ godina. Najmlađa dob u kojoj je dijagnosticiran poremećaj je 7 godina, barem od onih koji su zabilježeni. Prvi znakovi poremećaja većinom se javljaju u dobi od 11,7 godina, kada slijedi predpubertetsko ili predmenstrualno, zatim i pubertetsko razdoblje.

Dječji nastup poremećaja hranjenja treba jasno razlikovati od poremećaja uzimanja hrane u ranom djetinjstvu. Poremećaji uzimanja hrane u ranom djetinjstvu obilježeni su trajnim smetnjama hranjenja i uzimanja hrane, a obuhvaćaju specifične poremećaje kao što su pika, poremećaj s ruminacijom te poremećaj uzimanja hrane. Osnovno obilježje pike je perzistentno jedenje nejestivih tvari kao što su špaga, kosa, lišće, zemlja i sl. Kod poremećaja s ruminacijom javlja se opetovana regurgitacija i prežvakavanje hrane, dok je poremećaj uzimanja hrane obilježen stalnim neadekvatnim uzimanjem hrane, zbog čega izostaje dobivanje na težini ili se čak javlja značajan gubitak težine. Ono što razlikuje poremećaje hranjenja od upravo spomenutih je pretjerana zabrinutost zbog tjelesne težine i oblika tijela, koja je popraćena vrlo neadekvatnim i kaotičnim uzimanjem hrane [1].

Najčešći oblik poremećaja kod „dječjeg nastupa“ je anoreksija nervoza, dok se bulimija i poremećaj, neodređen javljaju u 14. godini. Bulimija nervoza rijetko se primjećuje prije 14. godine, dok se drugi oblici poremećaja kreću od mentalnih poremećaja izbjegavanja hrane pa sve do sindroma odbijanja hrane.

2.2. Anoreksija nervoza

Anoreksija nervoza teži je oblik poremećaja u prehrani, a spada i pod teže, često smrtne psihijatrijske poremećaje. Ovaj oblik poremećaja nerijetko postaje rezultat učestalih i strogih dijeta kojih se žene, djevojke i, danas sve češće, djevojčice pridržavaju. Osim žena, anoreksija nervoza zahvaća i mušku populaciju, a većinom su to slučajevi sportaša ekstremista i onih koji sa bave manekenstvom.

Poremećaj karakteriziraju sljedeća obilježja:

- namjerno održavanje tjelesne mase ispod normalne (indeks tjelesne mase niži od 17)

- intenzivan strah od dobivanja na težini (debljanja)
- amenoreja (izostanak menstruacije kod žena)
- izražen rast dlaka na licu i tijelu, slaba kosa i nezdrava koža
- opsesivna zauzetost hranom (praćenje kalorija ili pretjerano proučavanje sadržaja hrane)
- osjećaj hladnoće u rukama i nogama
- problemi sa spavanjem i umor
- rituali poput sitnog rezanja hrane, odbijanja jedenja u prisustvu drugih
- korištenje laksativa, tableta za mršavljenje i namjerno izazivanje povraćanja odmah nakon obroka
- loš zadah (halitoza)
- ekstremna tjelesna aktivnost
- nizak krvni pritisak i poremećaji srčanog ritma
- depresija
- želja za osamljenošću, izbjegavanje obitelji i prijatelja
- promjene raspoloženja

Postoje dva oblika anoreksije nervoze, a to su restriktivni i prežderavajući/purgativni. Restriktivni oblik podrazumijeva gubitak tjelesne mase zbog smanjenja unosa hrane u organizam, no nema ponašanja poput prejedanja ili pražnjenja. Prežderavajući/purgativni oblik uključuje ponašanja prejedanja i pražnjenja, odnosno prisilno povraćanje ili zloupotreba laksativa, diuretika te sredstava za klistiranje [2].

2.2.1. Liječenje

U procesu liječenja dostupne su sljedeće mogućnosti: hospitalizacija i/ili psihoterapija. Ako postoji smanjenje tjelesne mase manje od 25% preporučene normalne vrijednosti ili ako je indeks tjelesne mase manji od 17, uz prisutne fizičke simptome, preporučuje se razmatranje hospitalizacije pacijenta. Prisilna hospitalizacija provodi se u slučajevima kada je zdravlje pacijenta ozbiljno ugroženo. Liječnički program oporavka uključuje obnovu pravilne prehrane i tjelesnu rehabilitaciju kako bi se postiglo povećanje tjelesne mase i razvoj zdravih prehrambenih navika. Psihoterapija se primjenjuje individualnim ili grupnim terapijskim sesijama. Preferirani pristup u praćenju i održavanju tjelesne mase obično je kognitivno-bihevioralna terapija. Često se s anoreksijom povezuju i konflikti te nesuglasice unutar

obitelji, što obiteljsku terapiju također čini vrijednom opcijom, posebno kod mlađih pacijenata.

Farmakološke studije još nisu otkrile i definirale standardnu terapiju za anoreksiju nervozu. Najviše se koriste antidepresivi iz skupine selektivnih inhibitora ponovne pohrane serotonina. Osim toga, smatra se da su učinkoviti u prevenciji vraćanja bolesti. Ostala stanja, poput depresije i obuzeto-prisilnih poremećaja, trebaju se adekvatno liječiti. Često se primjenjuju i antidepresivi druge generacije jer je poremećaj doživljaja vlastitog tijela na psihotičnoj razini. Takvim lijekovima kod pacijenata se javlja pojačan tek, što je inače nuspojava tih tableta, ali u slučaju anoreksije predstavlja specifičan terapijski učinak [2].

3. Knjiga

Od razdoblja prije izuma papira pa sve do doba digitalizacije knjiga zauzima vodeću ulogu kao nositelj znanja, često djelujući kao vodič u područjima obrazovanja, zabave i mnogim drugim aspektima života. Potreba za knjigom unutar svake kulture nastala je kada su spoznaje, otkrića i učenje prerasli usmenu predaju te se počela tražiti pouzdana i trajna metoda za širenje i očuvanje znanja za buduće generacije. Za pojavu knjige bila je ključna prisutnost pismenosti i odgovarajućeg materijala za pisanje.

Svaki se list knjige sastoji od dvije stranice (recto i verso). Knjiga se tiska u tiskarskim arcima, zatim njezinim presavijanjem nastaje knjižni svežanj (slog). Spajanjem svežnjeva nastaje knjižni blok. U početku se format knjige određivao brojem presavijanja tiskarskog arka. Pomagala za točno određivanje bibliografskog ili prirodnog formata bile su signature na arcima, vodene crte i vodeni znakovi. Bibliografski se format danas nalazi samo u opisivanju knjiga tiskanih na papiru ručne proizvodnje. Kod novih se knjiga format određuje mjerenjem visine hrpta (kralježnice) knjige. Digitalna tehnologija dovela je do pojave tzv. elektroničke knjige, koja uz tekst može sadržavati i zvučni zapis i slike [4].

Činjenica da digitalizacija nije pokorila jednostavnost fizičke forme knjige govori o njezinoj jačini i važnosti. Iako postoje digitalni oblici knjige koji su dostupni na internetu, što je čini dostupnom svima u par klikova, knjiga u svom fizičkom obliku, pisanom tekstu na većoj količini papira spojenih u jedno, daleko je prestižnija i njezina vrijednost nema granicu.

3.1. Povijest knjige

Povijest knjige čini razdoblje od pedeset stoljeća tijekom kojih je knjiga prošla raznolike evolucije, pri čemu su njezini oblici pretežno bili određeni materijalima od kojih su bile izrađivane. Prve knjige pojavile su se u istočnom dijelu svijeta. U Egiptu su već 3000. godine pr. Kr. koristili papirusne svitke, dok su najranije knjige u kineskoj kulturi bile izrađene od bambusovih pločica. Na području Bliskog istoka, knjige su pak bile sastavljene od pečenih glinenih pločica.

Nova i možda najbitnija promjena u povijesti knjige bila je uvođenje papira, novoga pisaćeg materijala, koji je pronađen u Kini u 2. st. Uvođenje papira pojeftinilo je izradu knjige, čime je ona postala pristupačna širim krugovima. U ranome srednjem vijeku izrada knjiga bila je gotovo posve u rukama redovnika (osobito benediktinaca). S osnutkom sveučilištâ u 13. st. ponovno su se stvorili uvjeti za razvoj knjižarstva. Nastali su posebni obrti koji su se bavili izradom knjiga neovisno o samostanima. Upotreba knjige, osim kod

duhovnih staleža, dvorova i sveučilišta, proširila se na šire građanske krugove. U vrijeme renesanse i humanizma nastao je tisak s pomičnim slovima, jedan od najvećih izuma u povijesti knjige i kulture, a za koji je zaslužan Johannes Gutenberg, njemački tiskar, izumitelj tipografije u Europi (puno ime: Johannes Gensfleischzum Gutenberg). Tiskarsko umijeće znatno je pojeftinilo izradu knjige. Do 19. st. svi su se poslovi oko izrade tiskane knjige obavljali ručno. Razvoj moderne tehnike od druge polovice 19. st. donio je strojnu izradu knjige, što je omogućilo njezinu masovnu proizvodnju. Knjiga općenito postaje jeftinija, prodire među najšire slojeve i postaje glavni čimbenik svjetske edukacije [4].

Na području Hrvatske najstarija sačuvana rukopisna knjiga je *Splitski evanđelistar*, napisana u Splitu u 8. st. Hrvati su počeli tiskati svoje knjige polovicom 15. st. Godine 1483. objavljena je prva hrvatska knjiga tiskana glagoljičkim slovima pod nazivom *Misal po zakonu rimskoga dvora* [4].

3.2. Tipografija

Pojam „tipografija“ dolazi od grčke riječi *typos*, koja znači žig – reljefni znak namijenjen otiskivanju, i grčke riječi *graphein*, koja znači pisati [5].

Tipografija je vještina koja se sastoji u izradi i otiskivanju tiskovnih formi. Tipografska je forma (slog) sastavljena od pojedinačnih tiskovnih elemenata koji su namijenjeni višekratnoj upotrebi. Najčešći i izrazito tipografski element jesu slova, koja se ovdje javljaju u obliku metalnih žigova (pečata) s reljefno izvedenom pismovnom slikom [5].

Tipografski elementi dijele se na pojedinačne elemente i na njihove skupine, ako djeluju kao cjelina. Pojedinačne elemente čine slovo, linija i klišeji, dok njihove cjeline tvore riječ, pismovni redak ili skupinu redaka (tekst). Tipografsko oblikovanje čine ploha, linija, riječ i ritam.

3.2.1. Tipografski element: ploha

Dok je ploha mjerljiva i konkretno ograničena, obično se naziva formatom. Zadani format papira je pravokutan, što nije slučajnost, već je spretno određen zbog praktičnih, tehničkih i estetskih prednosti. Ploha ima dvije dimenzije i ta dvodimenzionalnost nikako ne dolazi do izražaja kod drugih oblika, barem ne u tolikoj mjeri kao u pravokutnom obliku.

3.2.2. Tipografski element: linija

Kad bismo na praznu plohu stavili točku, već bismo dobili pažnju promatrača. Ako bismo prikazali tu točku kao da se giba, nastala bi linija. Dakle, gibanjem točke nastaje linija i čini

prvu dimenziju. Gibanjem te linije nastaje ploha, čime smo već na dvije dimenzije. Gibanjem plohe nastaje treća dimenzija, dok sudarom ploha nastaje tijelo. Dakle, linija predstavlja gibanje, aktivna je, bez gibanja gotovo ne bi postojala.

Razlikujemo ravnu, kosu i zakrivljenu liniju. Međutim, u okviru tipografije prepoznaje se samo ravna linija. Bilo je pokušaja da se slomi ukočenost i strogoća te linije, ali takvi su pokušaji samo narušavali čistu tipografiju. Možda su time izražajne mogućnosti tipografske linije ograničene, ali postoje razni načini i mogućnosti koje dobivamo samo ako liniju postavimo kao protutežu plohi, npr. nježna ploha i krepka linija daju obrnuti kontrast.

3.2.3. Tipografski element: riječ

Tipograf ima zadatak govoru dati oblik, učiniti ga vječnim, riječi i misli sačuvati zauvijek. Bez pažljivo odabranog oblika, to neće postići. Posao tipografa jest da pažljivo usklađuje slovne znakove unutar riječi, riječi unutar rečenica, te da poštuje tehnička pravila slaganja. No pored toga, tipograf posvećuje pažnju izazovima vezanim za oblike tih riječi i rečenica, koji se često pojavljuju, čak i kada su svi ostali aspekti precizno izvedeni.

U oblikovanju pismovnih ploha čitljivost igra najveću ulogu. Jedan od najvažnijih atributa tekućeg teksta su urednost i preglednost. To se posebno odnosi na štampani tekst, točnije na višestupačni slog (npr. u novinama). Oblik treba graditi prema funkciji, ali treba biti i svjestan da sama funkcionalnost nije dovoljna kako bi se osigurao dobar oblik. Dakle, uvijek treba težiti pronalasku sinteze funkcije i oblika, svrhe i ljepote.

3.2.4. Tipografski element: ritam

Ritam označava pravilno izmjenjivanje suprotnih elemenata i pronalazimo ga svugdje oko nas. Osim ritma postoji i takt, koji označava mjeru između, npr. kod sviranja gitare, to bi bilo dodirivanje žice u pravilnim vremenskim razmacima.

Ritam u tipografskom oblikovanju mora pratiti određena pravila – zakonitosti govornog jezika, pravopisna pravila, mehanizam i tehniku čitanja. Osim pravila, postoje i ritmičke vrijednosti koje dijelimo u tri skupine: 1) konstantna ritmička vrijednost – na nju ne možemo utjecati, 2) varijabilna ritmička vrijednost – možemo utjecati djelomično, 3) slobodno ritmičko oblikovanje – svjesno oblikovane ritmičke vrijednosti [5].

4. Dizajn

Dizajn je interdisciplinarna djelatnost koja povezuje društvene, humanističke i tehničke znanosti s kreativno-umjetničkim komponentama. Dizajn (eng. *design*) se u širem smislu može opisati kao djelatnost koja definira komunikaciju između korisnika i predmeta te između pojedinaca i zajednice, a ujedno i kao spoznajna tehnika u odnosu korisnika i predmeta [6].

Postoje dvije razine funkcionalnog dizajna, a ovisno o tim razinama postoje i dva tipa usluge koju dizajner nudi: produkt dizajn (industrijski dizajn) i grafički dizajn (vizualne komunikacije). Produkt dizajn znači da u sklopu interdisciplinarnih timova nastaje funkcionalni predmet čiji dijelovi moraju savršeno funkcionirati kao cjelina. Kod grafičkog dizajna dizajner stvara sredstvo kojim prenosi vizualne i verbalne poruke u kontekstu šire komunikacijske platforme [6]. Pojedina polja dizajna dijele se na arhitektonski, inženjerski i tekstilni dizajn te dizajn sučelja, dizajn weba i informacijski dizajn. U ovom radu koristi se grafički dizajn.

4.1. Dizajn knjige

Grafički dizajn knjige kompleksan je zadatak koji zahtijeva poznavanje potrebnih softverskih alata za pripremu knjige (poput InDesigna, Worda, Photoshopa...). Osim poznavanja ovih alata, također je neophodno razumjeti tehnologiju offset tiska, različite vrste i formate papira te offset strojeve. Također, treba biti upućen u različite vrste uveza (meki i tvrdi uvez), postupke dorade (plastifikacija, bigovanje, falcanje...) te druge relevantne aspekte. Pojava računalnog grafičkog dizajna sredinom 90-ih godina prošlog stoljeća znatno je olakšala proces oblikovanja knjiga. Unatoč tome, umijeće stvaranja knjige (kao i drugih oblika fizičkog pisanog sadržaja) ostalo je vjerno Gutenbergovoj tehnologiji i nije se znatno promijenilo. Međutim, današnjim tehničkim mogućnostima znatno je olakšano grafičko oblikovanje u odnosu na prošla vremena kada su slova morala biti fizički postavljena prema određenim slovoslagačkim sustavima. Konačna izvedba i kvaliteta grafičkog dizajna knjige uvelike ovise o autoru koji priprema knjigu.

Word, kao program za pisanje, pruža ograničene mogućnosti za cjelovitu obradu teksta, zbog čega se većina knjiga na koncu obrađuje i priprema korištenjem programa Adobe InDesign. Word u suštini služi kao alat za stvaranje sadržaja. Kako bi knjiga imala primjeren dizajn i bila adekvatno formatirana, ključno je pridržavati se određenih smjernica i znati kako ispravno koristiti elemente knjige uzimajući u obzir njezinu vrstu i dizajn. Bitni elementi koji

doprinosu čitljivosti, dobroj estetici i originalnosti knjige uključuju nadnaslov, naslov, podnaslov, uvod, glavni tekst, fusnote, numeraciju stranica, podnožje, fotografije, crteže, sheme i tablice, te njihove pripadajuće oznake. Nadalje, tu su i zaglavlje, margine te dijelovi teksta koji su istaknuti naglaskom. Uz to, u knjizi se nalaze i ostali bitni elementi kao što su impresum, kazalo, indeks, literatura, naslovnica (omot knjige) te ISBN broj. Za uspješno oblikovanje knjige važno je birati odgovarajući font, veličinu fonta, razmak između redaka i slične faktore. U smislu tehničkog izgleda knjige, nužno je odabrati odgovarajući papir, odabrati između tvrdog i mekog uveza te razmatrati opcije zaobljenog ili ravnog hrbata.

Puno je detalja na koje treba pripaziti pri izradi idealnog prijeloma. Rad na knjizi je kompleksan ako ne poznajemo njezine elemente, tj. ono što čini dobar dizajn knjige. Osim toga, takav rad zahtijeva više osoba, nadzor te drugo mišljenje, kojim će se utvrditi je li sve ispravno i estetički prihvatljivo prije samog tiskanja knjige.

5. Adobe Creative Cloud

Adobe Creative Cloud pruža aplikacije, web usluge i resurse za kreativne projekte svih vrsta — fotografiju, grafički dizajn, uređivanje videa, UX dizajn, crtanje i slikanje, društvene medije i više. To je set aplikacija koje je stvorio Adobe Inc. Riječ je o američkoj softverskoj tvrtci pod punim nazivom Adobe Systems Incorporated, sa sjedištem u San Joseu, osnovana 1982. godine.

Što god želite stvoriti, Adobe Creative Cloud ima ono što vam je potrebno da to učinite besprijekorno. Kako bi rad bio što bolji, efikasniji i ugodniji, Adobe Creative Cloud nastoji kontinuirano nadograđivati i ažurirati svoje programe. Prvu verziju ovog seta aplikacija Adobe Inc. objavio je 2011. godine.

5.1. Adobe InDesign

Adobe InDesign je softverska aplikacija za stolno izdavaštvo i dizajniranje izgleda stranica, koju je proizvela tvrtka Adobe Inc. i prvi put je izdana 1999. Može se koristiti za izradu radova poput postera, letaka, brošura, časopisa, novina, prezentacija, knjiga i e-knjiga. InDesign također može objaviti sadržaj prikladan za tablet uređaje u kombinaciji s aplikacijom Adobe Digital Publishing Suite. Grafički dizajneri i produkcijski umjetnici glavni su korisnici ovog programa.

InDesign izvozi dokumente u Adobeov Portable Document Format (PDF) i podržava više jezika. Bila je to prva DTP aplikacija koja podržava Unicode skupove znakova, naprednu tipografiju s OpenType fontovima, napredne značajke transparentnosti, stilove izgleda, optičko poravnanje margina i skriptiranje na više platformi s JavaScriptom [9]. Kasnije verzije softvera uvele su nove formate datoteka. Kako bi se podržale nove značajke, posebno tipografske, uvedene InDesign CS-om, program i njegov format dokumenta nisu kompatibilni s prethodnim verzijama.



Slika 5.1 Adobe InDesign; ikona

6. Praktični rad

Osim istraživačkog dijela, završni rad sastoji se i od praktičnog dijela. U cjelini, najbitniji dio završnog rada je praktični rad, koji se sastojao od promišljanja o ideji, razrade te ideje, a time i teme završnog rada, zatim od pripreme za rad, pisanja sadržaja, izrade skica te same realizacije grafičkog dizajna knjige u programu Adobe InDesign.

Praktični rad postoji kako bi čovjek mogao razvijati mogućnost povezivanja akcije s motoričkim vještinama, od jednostavnih radnji do složenijih. Stručnim nazivom to je područje psihomotoričkih sposobnosti, koje čovjek uči od prvih trenutaka u školskoj klupi. To područje zahtijeva aktivnost, razvija i potiče samostalnost, pomaže kod usvajanja novih vještina i rezultat je novo stečenog znanja. Temelj je aktivan rad, a uvjeti praktičnog rada su materija, energija, organ rada i alat za rad, dok se sam praktičan rad sastoji od određenih praktičnih operacija.

Stečenim znanjem i vještinama u 15 godina školovanja, smatram da sam razvila potrebne vještine za izradu knjige, od početne ideje do finalnog produkta. U suprotnome, ovaj rad ne bi nastao u ovom obliku, već u nekom drugom, ali bi tema zasigurno ostala ista, jer problem kojim se ovaj završni rad bavi nije samo na razini javnosti, već je na intimnoj, a time i odvažnoj razini.

6.1. Priprema

Priprema je jedan od ključnih elemenata koji, ako se odradi pravilno, garantira uspješno odrađen praktičan rad. Priprema postavlja temelj praktičnog rada, a time i razvija, te kasnije njeguje, područje psihomotoričkih sposobnosti čovjeka.

Priprema ovog završnog rada započela je definiranjem teme koja je navedena u uvodu (poremećaji u prehrani, tj. anoreksija nervoza prikazana i opisana putem osobnog iskustva). Prije odluke o toj temi imala sam ideje raznih vrsta, od vizualnih identiteta zamišljenih tvrtki, brandova i sl. do časopisa i knjiga. No nešto što je zamišljeno ne može se mjeriti sa zbiljom, sa stvarnim problemima, stoga sam sve te ideje odbacila i odlučila se baviti ozbiljnom temom. Prvobitna ideja bila je samo interpretirati, te osvijestiti i naglasiti problematiku poremećaja u prehrani u nekom obliku grafičkog dizajna, no daljnjim promišljanjem odluka je pala da tu priču ispričam pomoću vlastitog iskustva. Nakon konačno definirane teme, red je bio na odabiru oblika kojim ću to interpretirati. Time dolazimo do oblika knjige, no stavljam je pod kategoriju eksperimentalne knjige jer cilj nije bio u 100 stranica opisati anoreksiju, već opisati moje iskustvo anoreksije, od početka do „kraja“.

Nakon što sam dobila zeleno svjetlo od mentora, prof. Igora Kuduza (doc. art.), trebalo je razmotriti što trebam za daljnji rad. Tu spada istraživanje koje se većinom sastojalo od proučavanja knjiga (dizajn i prijelom, korice) te metoda i savjeta kako napisati knjigu. Ponavljam, nije mi bilo u interesu napraviti klasičnu knjigu, već samoispovijest, koja je slučajno zaprimila oblik knjige. Uz to, trebala sam se i sama pripremiti na taj pothvat, jer ipak sam odlučila iskoristiti vlastitu traumu u svrhu završnog rada, svoje unutarnje stanje uma dati javnosti. Kad sam sve razmotrila i pripremila, započela je druga faza završnog rada, a to je pisanje sadržaja.

6.2. Pisanje

Definiranjem teme, odlučno, čak i uzbuđeno krenula sam u daljnji rad. Na umu sam imala tekst knjige, kako bi se reklo, od A do Ž. Odlučila sam da ću ručno pisati sadržaj u bilježnicu. Kao što sam rekla, imala sam riječi od A do Ž, no u trenutku kada sam trebala početi, dogodila se blokada. Trajala je neko vrijeme prije no što sam se trgnula i počela pisati. Dalje je sve išlo više-manje glatko. Pisanje u bilježnicu ipak je ispalo loša odluka, čisto zbog praktičnosti i jednostavnosti koju nisam imala takvim načinom pisanja. Među silnim savjetima na internetu kako napisati knjigu bio je i savjet da je bolje pisati direktno na računalo, iako su olovka i papir nezamjenjivi. Tvrđoglavo sam ignorirala taj savjet jer volim biti staromodna. No kasnije mi je mentor savjetovao isto, stoga sam odustala od tog pothvata i krenula pisati u program Word. Dobro je ispalo što sam samo tri stranice napisala u bilježnicu.

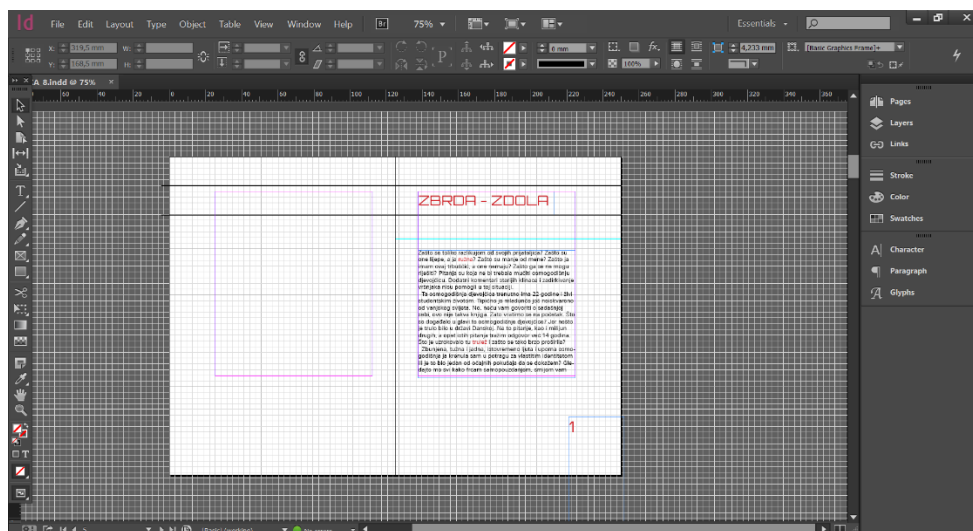
Sadržaj knjige nije opširan, sve sam uspjela staviti na osam Wordovih stranica. Nije bitno koliko stranica čini sadržaj, već od čega se taj sadržaj sastoji. Sirov, iskren, ponekad sarkastičan, često metaforički, opis je koji bih pridodala tom sadržaju. Htjela sam postići dojam kao da sama razgovaram s čitateljem, u četiri oka, zato je sadržaj tako i napisan, pomalo na šaljiv, pomalo na ozbiljan način, sarkastično uz pokoju psovku i puno igre riječi.

Naslov knjige je bio prvo što osmislila, još pri definiranju teme. Naslov glasi „Sekiranje“, što možda i ne zvuči kao najspretniji i najbolji odabir, ali postoji priča iza njega. Cijeli život, tj. u zadnjih deset godina, drugi su mi uvijek govorili: „Ne sekiraj se toliko!“, „Opet se sekiraš!“ i, možda najkorištenija rečenica, „Ira Sekira se opet sekira“. Iz moje sekiracije je i nastao nadimak Sekira. Zato taj naslov ponosno stoji na naslovnici.

6.3. Rad u programu

Priprema i pisanje sadržaja su odrađeni, slijedi dizajn prijeloma i naslovnice. Prijelom je rađen u programu Adobe InDesign, dok sam naslovnicu radila u Adobe Illustratoru, vektorskom programu za crtanje koji također spada u paket Adobe Creative Clouda.

Htjela sam da dizajn prijeloma podsjeća na digitalni dnevnik, ali samo djelomično. Suptilan digitalni utjecaj na dizajn čini digitalni font Orbitron (naslovi poglavlja, paginacija impressum), a dojam dnevnika čini format knjige B6 (125x176 mm) i elementi dizajna (linije) koji se provlače cijelom knjigom. Za tekući tekst odlučila sam se za sans-serifni font UniverseNext Pro, pismovni rez regular. Paleta boja je jednostavna, sastoji se od crvene (model boja CMYK – C:15%, M:100%, Y:100%, K:0%), crne i bijele. Kao i za ostale dijelove završnog rada, i za boju postoji točan razlog upotrebe. Crvena boja predstavlja bijes i frustraciju, ali je i simbol mene (crvena kosa po kojoj me svi poznaju), zatim crna predstavlja mračnu stranu moje osobnosti, točnije glasove koji su glavni krivci za moju bolest, a bijela boja predstavlja nadu i dobru stranu moje osobnosti.

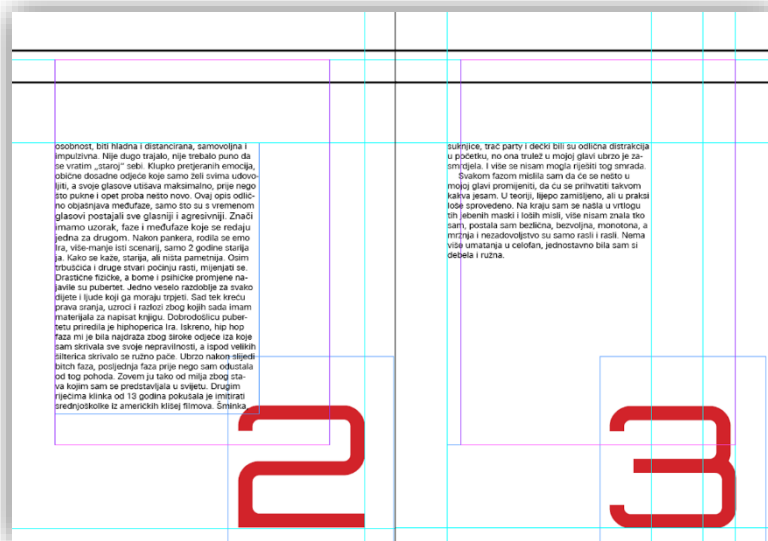


Slika 6.1 Adobe InDesign; radno sučelje

6.3.1. Prve skice prijeloma

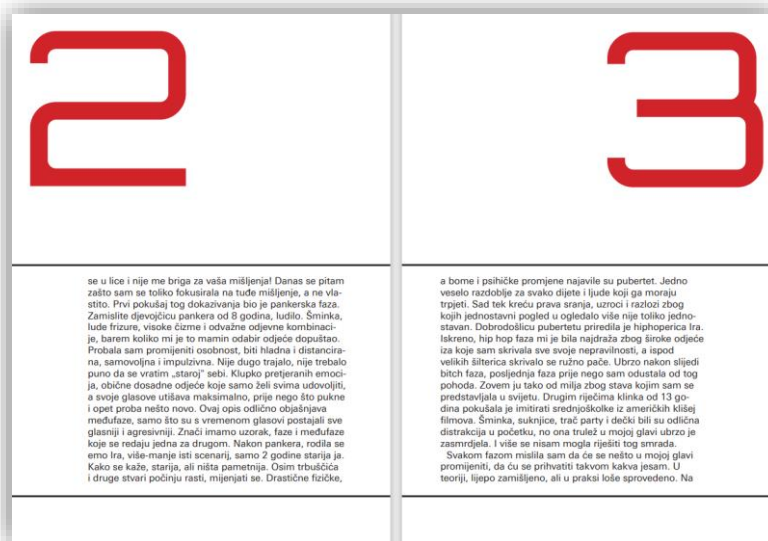
S donesenim odlukama za rješenje dizajna prijeloma nastaju prve skice. Nisu najspretnije napravljene, zato i jesu samo skice koje služe kao uvid u tijek rada. Prva skica je bila nacrt za ostale, većinom eksperimentiram s paginacijom (položaj i veličina, font) i minimalno s ostalim elementima (položaj tekućeg teksta i linija). U nastavku slijede primjeri dvolista nastalih skica.

Prijelom 1:



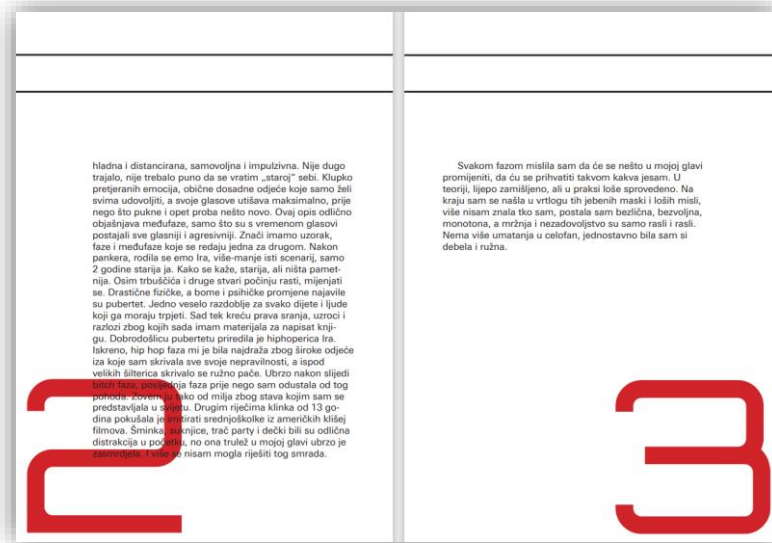
Slika 6.2 Prijelom 1; dvolist

Prijelom 2:



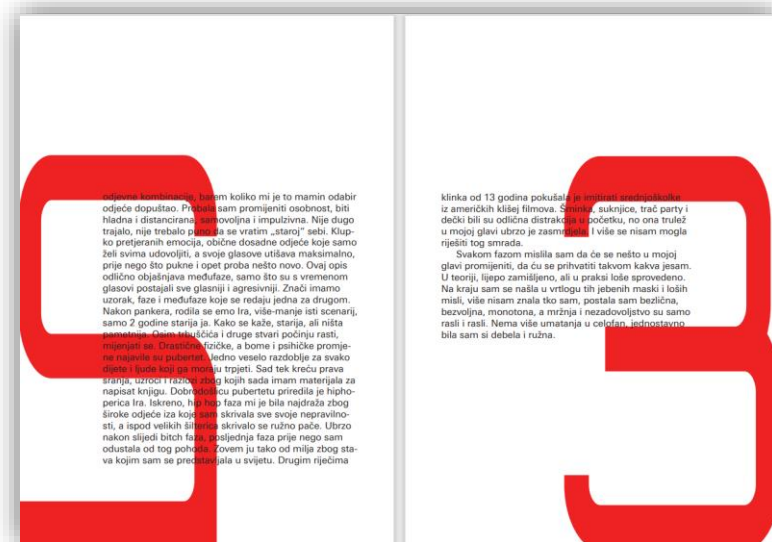
Slika 6.3 Prijelom 2; dvolist

Prijelom 3:



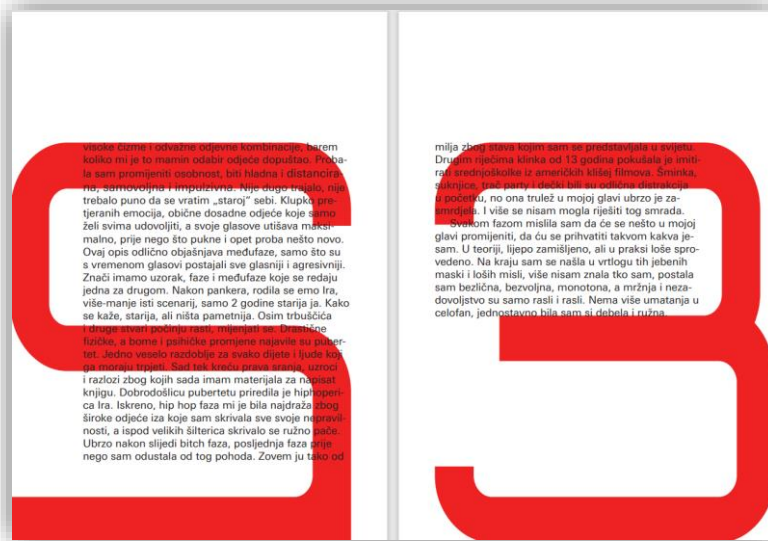
Slika 6.4 Prijelom 3; dvolist

Prijelom 4:



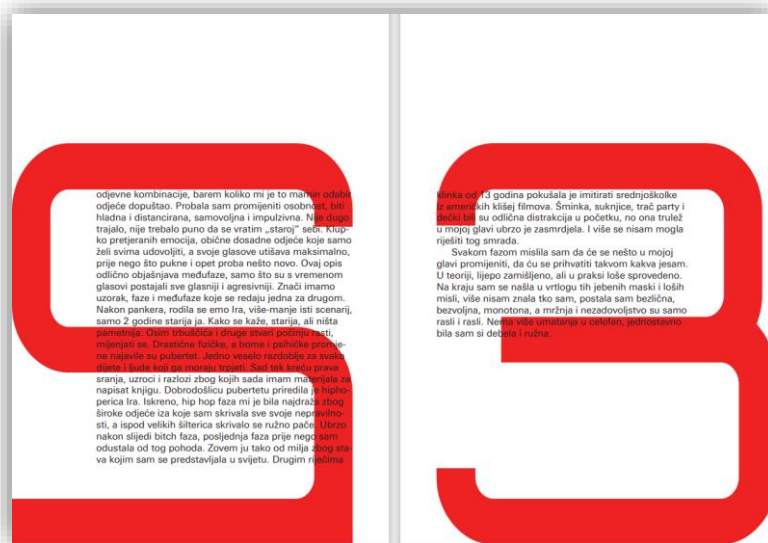
Slika 6.5 Prijelom 5; dvolist

Prijelom 5:



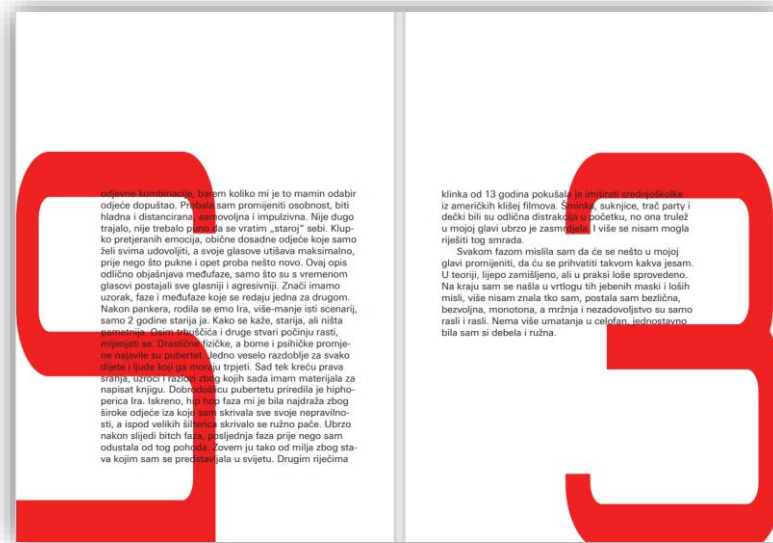
Slika 6.6 Prijelom 5; dvolist

Prijelom 6:



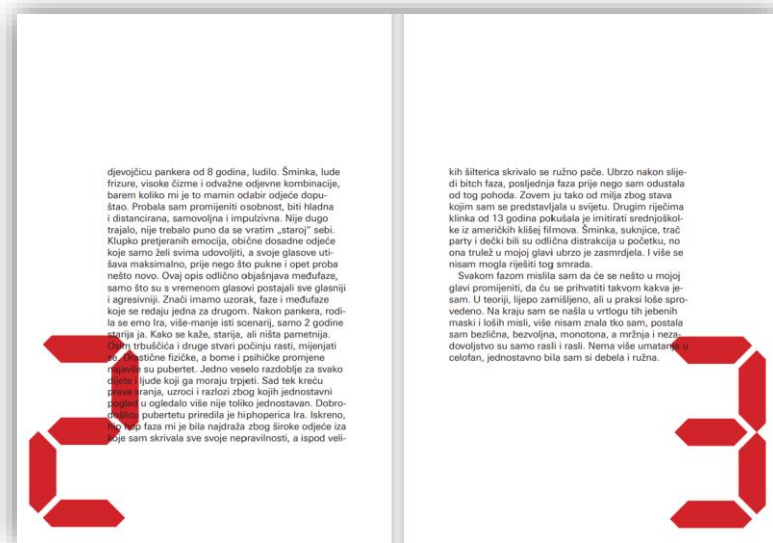
Slika 6.7 Prijelom 5; dvolist

Prijelom 7:



Slika 6.8 Prijelom 7; dvolist

Prijelom 8:



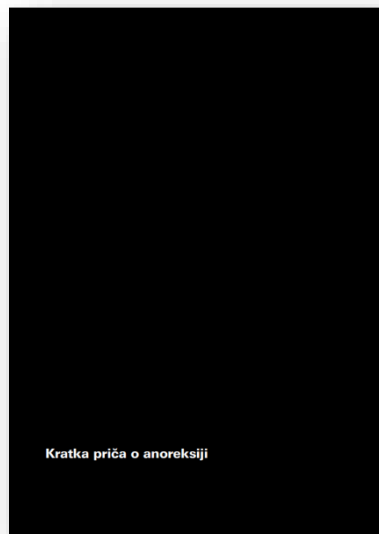
Slika 6.9 Prijelom 9; dvolist

6.3.2. Prijelomi

Analizom prve serije skica došla sam do zaključka da imam previše bjeline, tj. da trebam uključiti više crne u dizajn. Stoga se odlučujem igrati s bojom stranica pa nastaju situacije u kojima variraju bijela i crna i situacije gdje je svaka stranica crne boje. Ipak, ovisno o cjelokupnoj estetici, u nekim verzijama stranice ostaju u potpunosti bijele. Uz to, nedostajao

mi je opis knjige, nešto što bi ukratko najavilo temu, ali nisam htjela predgovor. Odlučila sam dodati stranicu prije prvog poglavlja, na kojoj se nalazi podnaslov knjige *Kratka priča o anoreksiji*, koji varira ovisno o dizajnu cijele knjige. Općenito sam dobila više samopouzdanja u dizajnu, barem što se ove knjige tiče, a vidi se u nastavku. Osim primjera podnaslova i dvolista, prilažem primjer poravnatog teksta u dvolistu koji sam naknadno napravila, iz razloga da se vidi razlika u poravnanju i koliko to znači za tekući tekst u vizualnom smislu.

Prijelom 1:



Slika 6.10 Prijelom 1; podnaslov

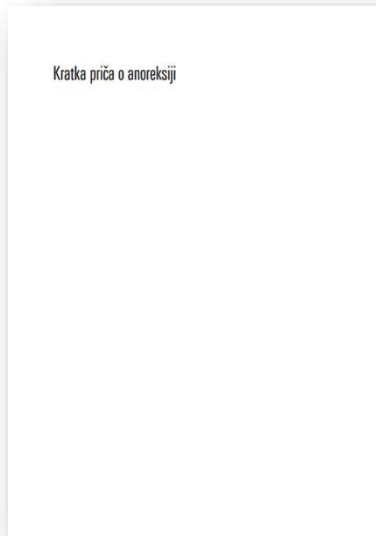


Slika 6.11 Prijelom 1; dvolist



Slika 6.12 Prijelom 1; dvolist – poravnanje teksta

Prijelom 2:



Slika 6.13 Prijelom 2; podnaslov

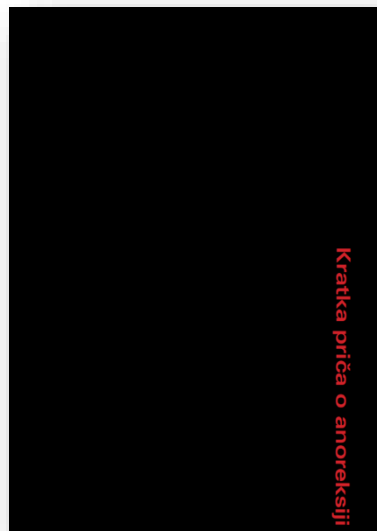


Slika 6.14 Prijelom 2; dvolist

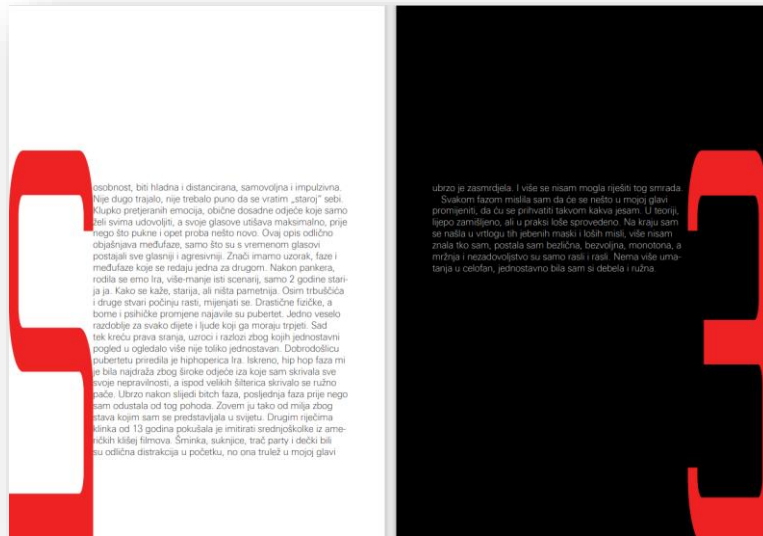


Slika 6.15 Prijelom 2; dvolist - poravnanje teksta

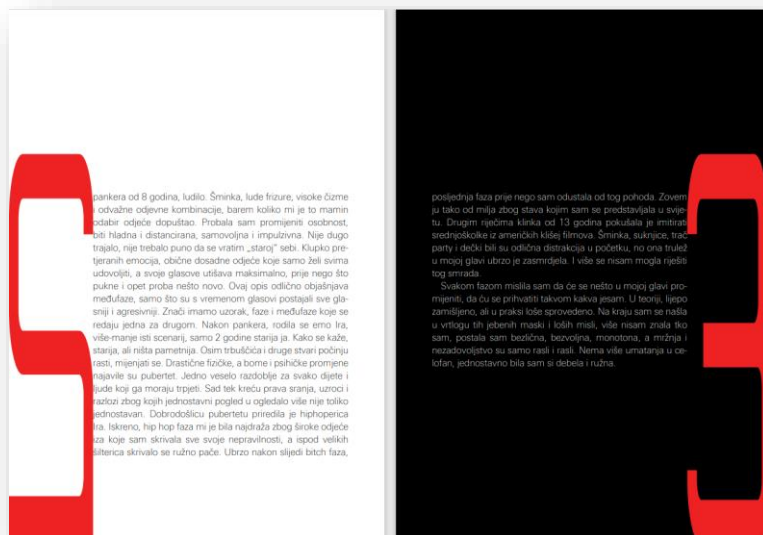
Prijelom 3:



Slika 6.16 Prijelom 3; podnaslov



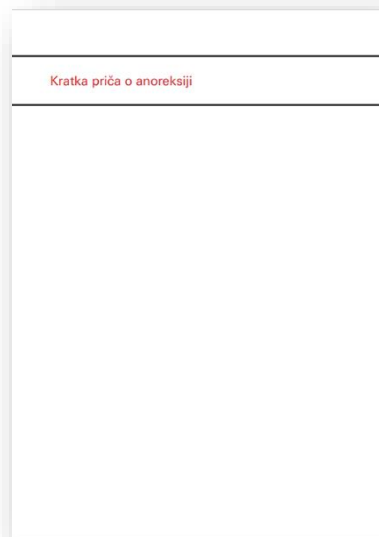
Slika 6.17 Prijelom 3; dvolist



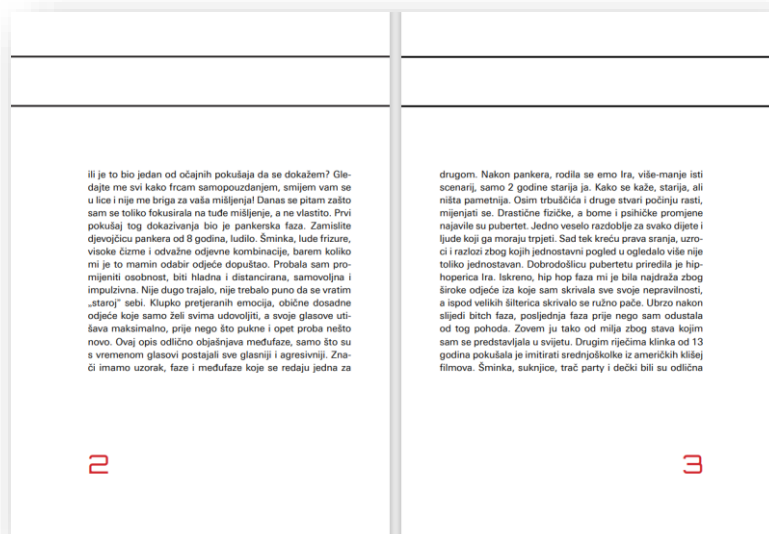
Slika 6.18 Prijelom 3; dvolist – poravnanje

Nakon drugog seta skica i dodatnog promišljanja kako dalje, nastaje treća i zadnja skupina skica gdje je cilj bio objediniti sve elemente koji su bili na tragu moje vizije, a izbaciti ostale koji su je samo narušavali. Ubacila sam i nove elemente, što treći set skica čini najbogatijom. *Prijelom 4* prilažem cijeli zbog razlika u dizajnu svakog poglavlja.

Prijelom 1:

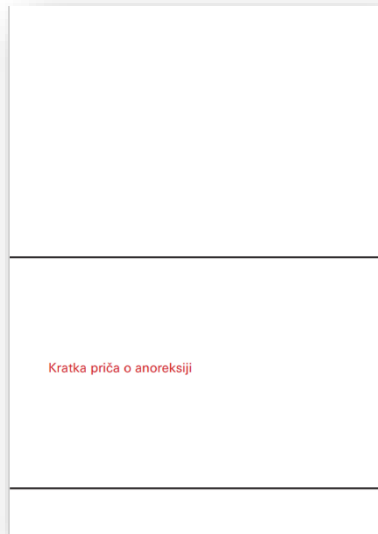


Slika 6.19 Prijelom 1; podnaslov

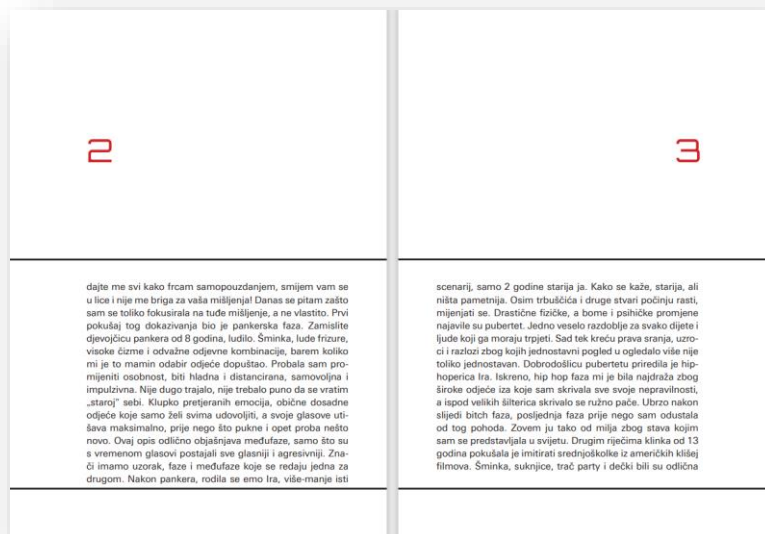


Slika 6.20 Prijelom 1; dvolist

Prijelom 2:

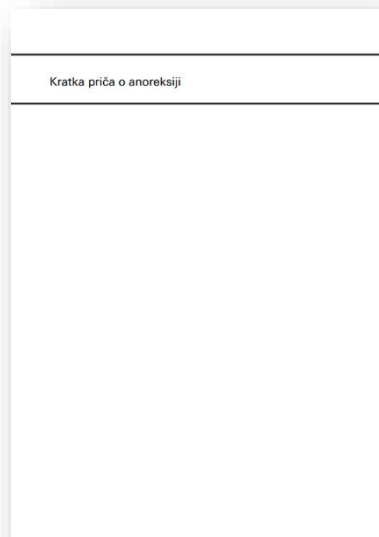


Slika 6.21 Prijelom 2; podnaslov

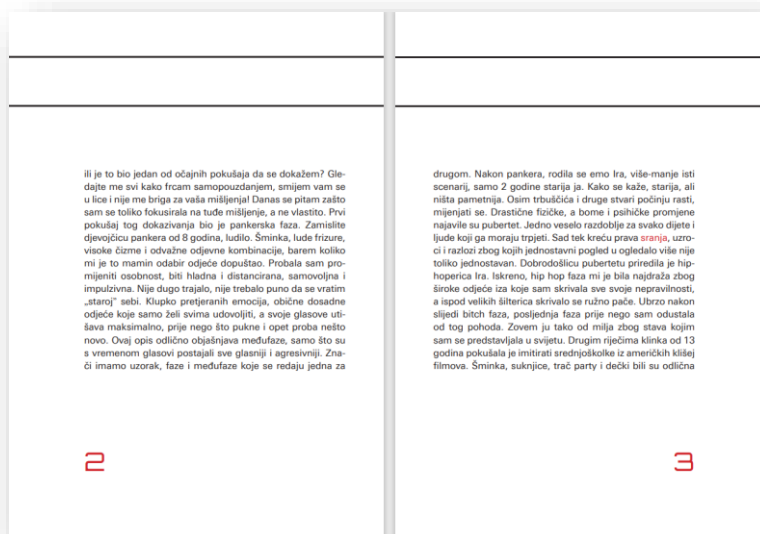


Slika 6.22 Prijelom 2; dvolist

Prijelom 3:

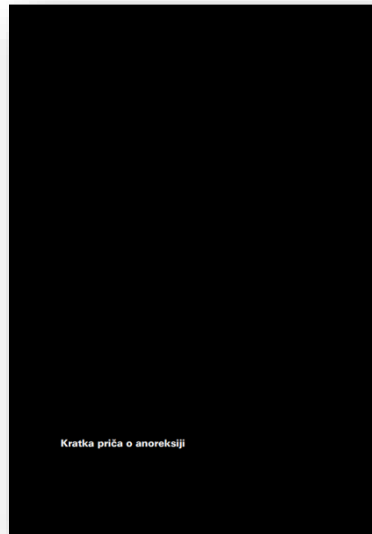


Slika 6.23 Prijelom 3; podnaslov

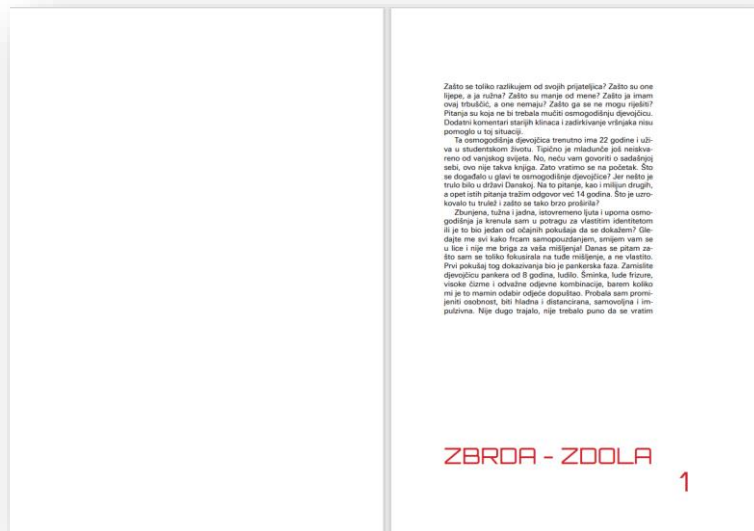


Slika 6.24 Prijelom 3; dvolist

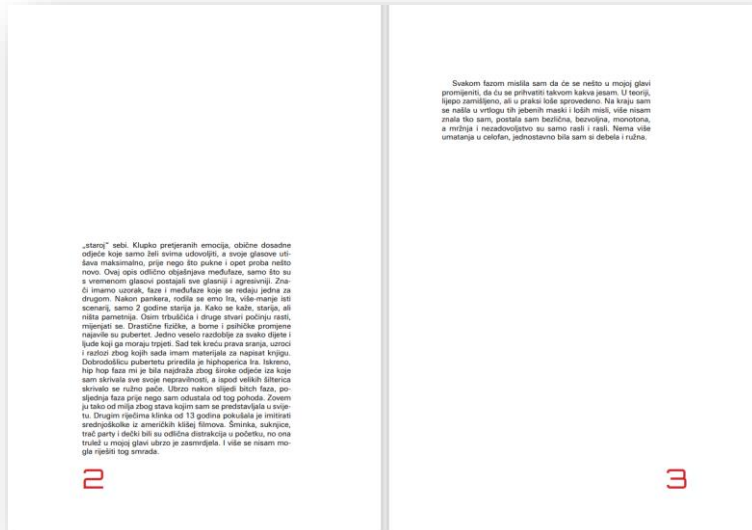
Prijelom 4:



Slika 6.25 Prijelom 4; podnaslov



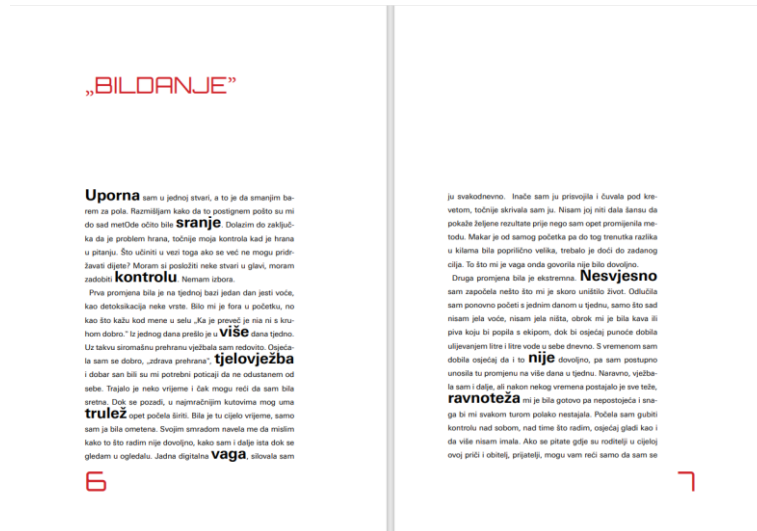
Slika 6.26 Prijelom 4; prva stranica



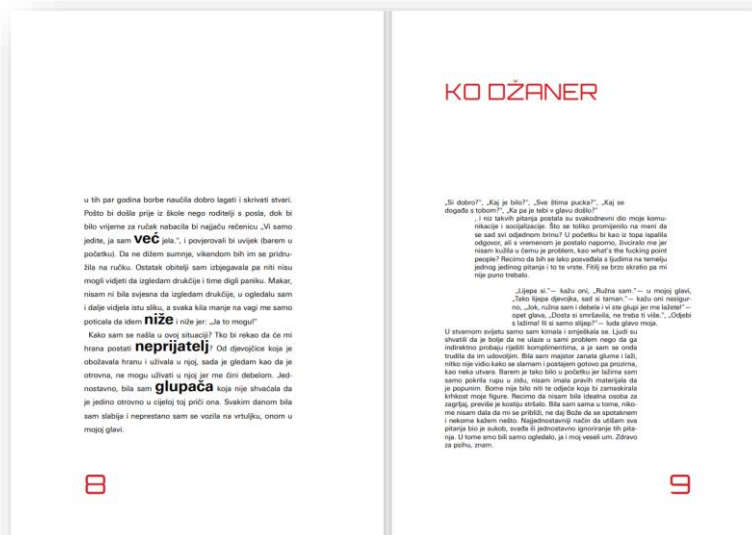
Slika 6.27 Prijelom 4; 1. dvolist



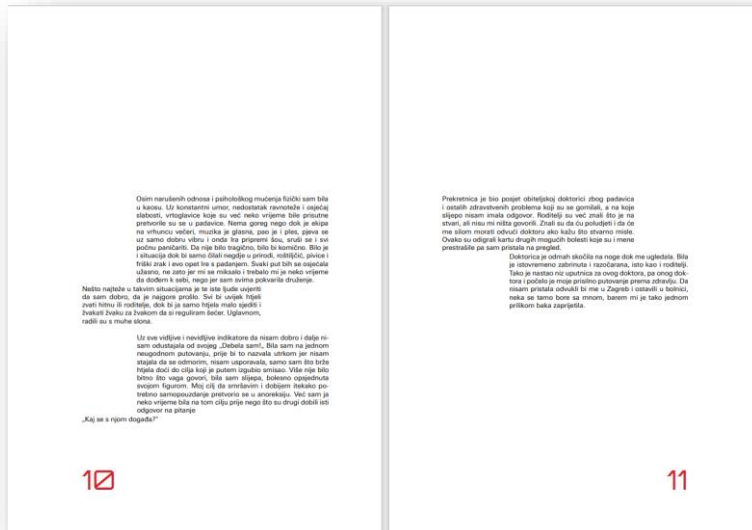
Slika 6.28 Prijelom 4; 2. dvolist



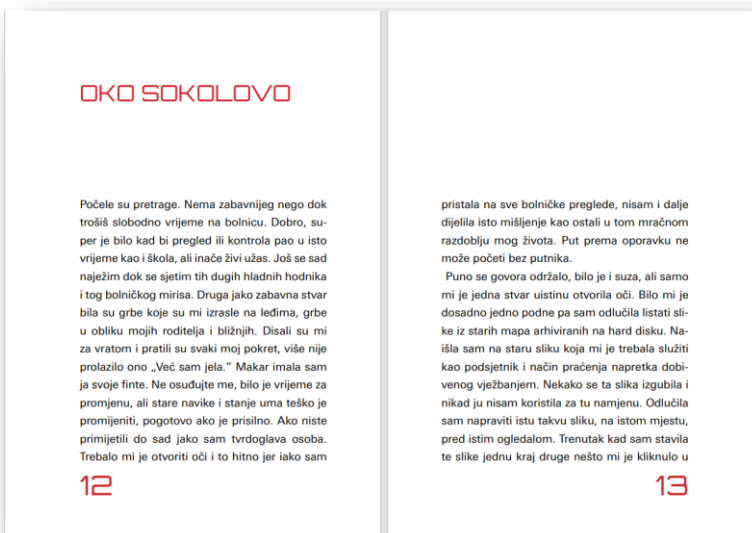
Slika 6.29 Prijelom 4; 3. dvolist



Slika 6.30 Prijelom 4; 4. dvolist



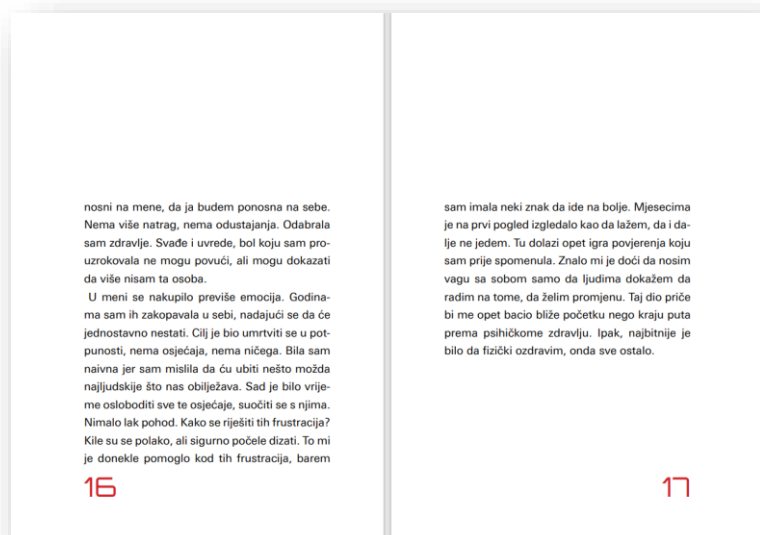
Slika 6.31 Prijelom 4; 5. dvolist



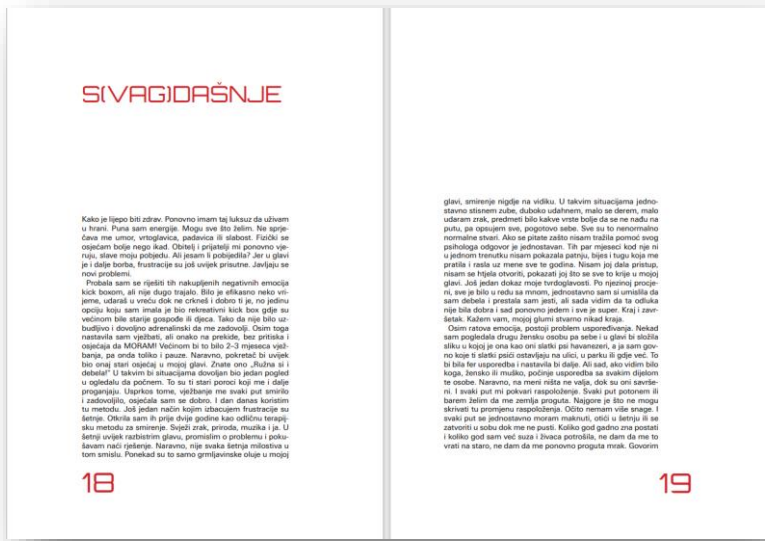
Slika 6.32 Prijelom 4; 6. dvolist



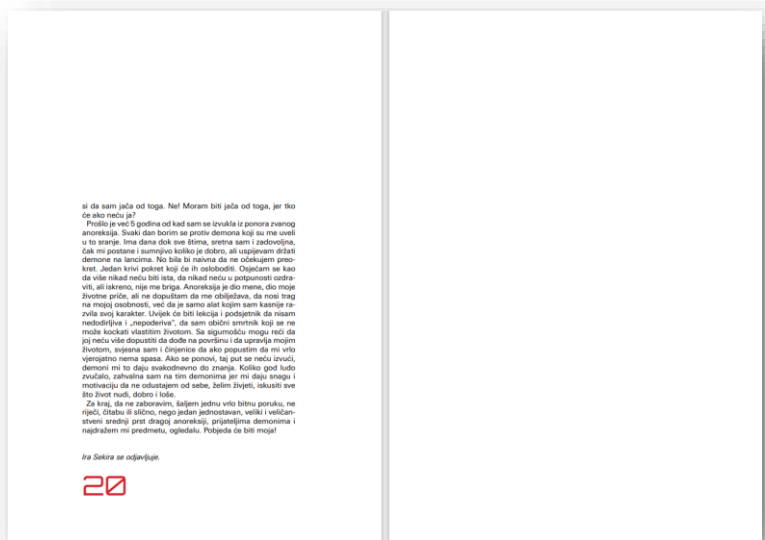
Slika 6.33 Prijelom 4; 7. dvolist



Slika 6.34 Prijelom 4; 8. dvolist

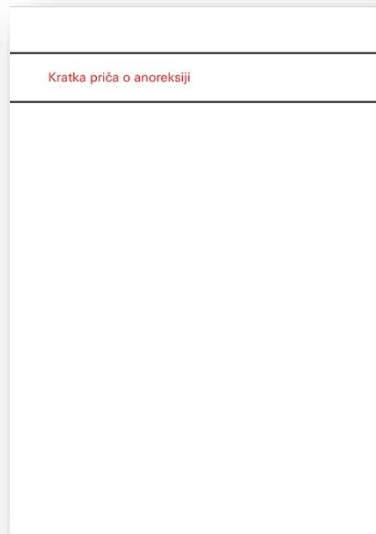


Slika 6.35 Prijelom 4; 9. dvolist

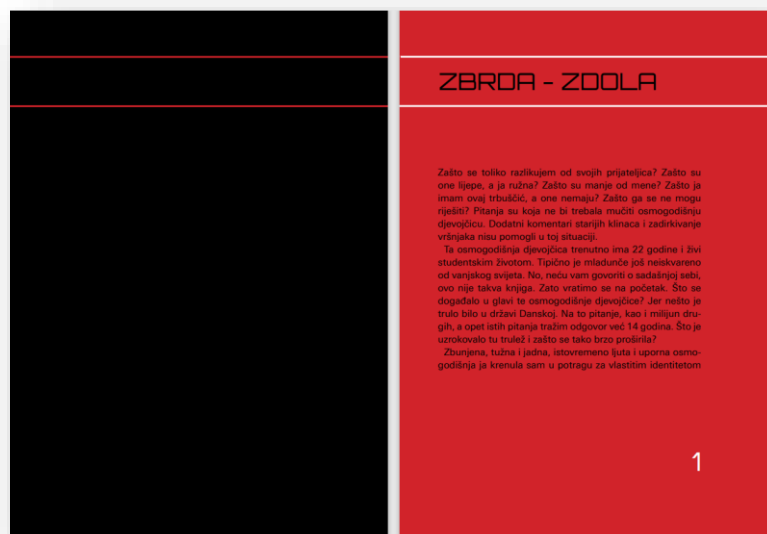


Slika 6.36 Prijelom 4; 10. dvolist

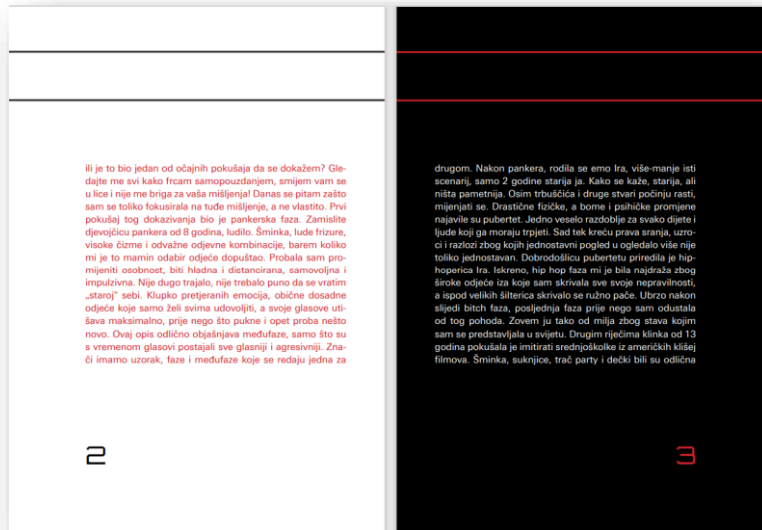
Prijelom 5:



Slika 6.37 Prijelom 5; podnaslov

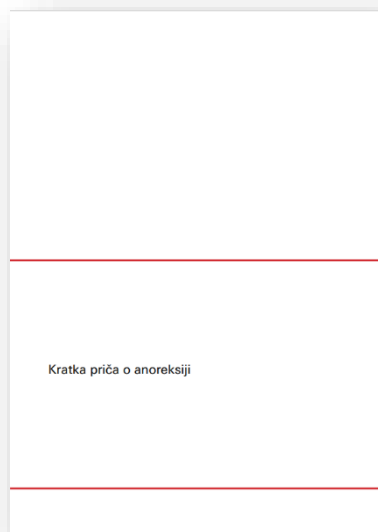


Slika 6.38 Prijelom 5; prva stranica

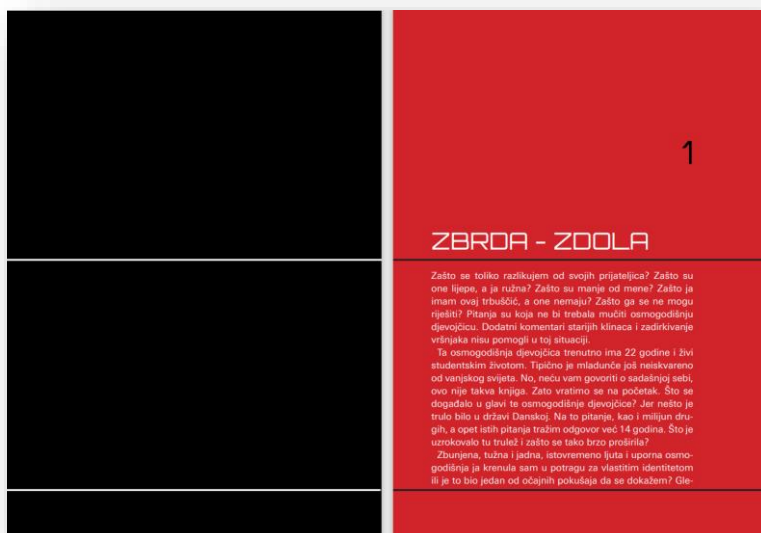


Slika 6.39 Prijelom 5; dvolist

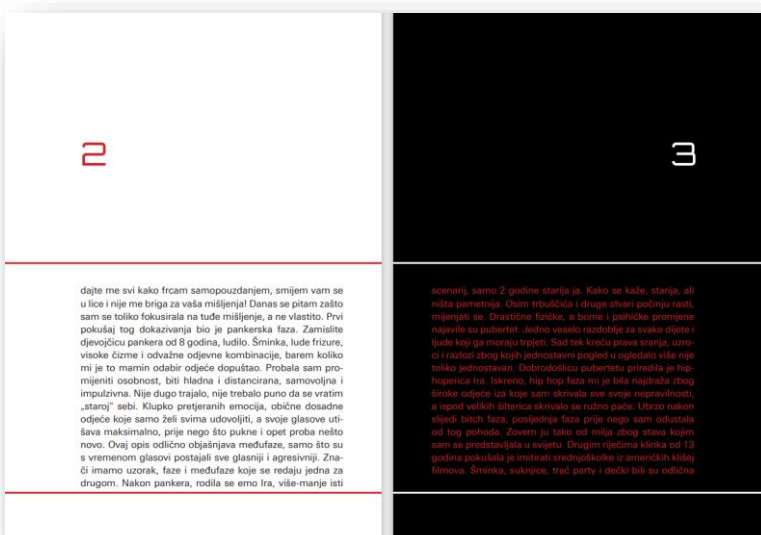
Prijelom 6:



Slika 6.40 Prijelom 6; podnaslov



Slika 6.41 Prijelom 6; prva stranica



Slika 6.42 Prijelom 6; dvolist

6.3.3. Naslovnica

Jedan od najvažnijih dijelova knjige je naslovnica. Postoji izreka: „Ne sudi knjigu po koricama“, i koliko god ta izreka bila istinita, ljudski je suditi nešto na temelju prvog pogleda, pa tako i knjigu. Iz tog je razloga bitno dizajnirati naslovnicu koja će privući pažnju čitatelja barem toliko da uzme knjigu i uđe u detaljniju analizu. Dizajn naslovnice može biti izravan, simboličan, čak i apstraktan, ali uvijek mora biti povezan s knjigom iznutra. Npr. ako knjiga govori o cvijeću, na naslovnici neće biti kolači, nego nešto iz čega se može iščitati u

doslovnom ili prenesenom značenju da je tema vrlo vjerojatno cvijeće ili da se barem može iščitati žanr knjige.

Za dizajn naslovnice iskoristila sam elemente dizajna unutrašnjosti knjige, pismo i boje. Naslovnica se sastoji od samo dvaju elemenata, naslova knjige i imena autora. Knjiga se zove *Sekiranje*, što nije samo povezano s onim „Ira Sekira se opet sekira“, nego i doslovnim smislom: kao da su moje misli, taj ružan glas u mojoj glavi, jedna velika sjekira koja me sjekla unedogled. Iz tog je razloga naslov knjige posložen tako da izgleda kao velika sjekira u zamahu. Crvena boja samo naglašava njezinu jačinu i opasnost. Napravljene su četiri verzije u programu Adobe Illustrator, jedina razlika je pozadina koja se mijenja u svakoj verziji. U nastavku slijede slikovni primjeri.



Slika 6.43 Primjer naslovnice 1



Slika 6.44 Primjer naslovnice 2



Slika 6.45 Primjer naslovnice 3



Slika 6.46 Primjer naslovnice 4

7. Analiza rješenja

U moru mogućih rješenja dizajna prijeloma i naslovnice potrebno je izvući najbolje i najprihvatljivije rješenje. Nakon razmatranja i analize svakog od njih, odabrano je ono koje najbolje prikazuje moj cilj i svrhu. Odabrano rješenje moralo se doraditi, odnosno sve je trebalo posložiti i pripaziti da nema nikakvih odstupanja ili greški.

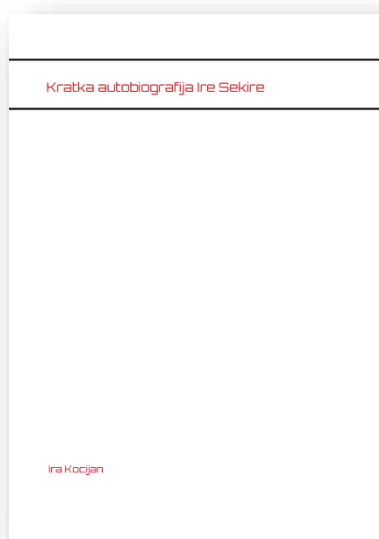
Odabrano rješenje prijeloma je *Prijelom 4* (vidljivo pod: *Slika 6.25 do Slika 6.36*), koje je trebalo doraditi. Novonastali prijelom čini 31 stranica teksta. Veličina formata knjige je B6 (125x176 mm), što je manji format. Općenito taj mali format, a i samo siromaštvo knjige u broju stranica simbolizira temu knjige, anoreksiju. Margine se razlikuju u svakom poglavlju. Odabrano pismo tekućeg teksta je UniverseNext Pro, pismovni rez regular, veličina teksta 9 pt (tipografska točka (eng. points– apsolutna jedinica dužine), prored 10,8 pt. Ima odstupanja u veličini zbog načina izvedbe prijeloma. Također, u svakom poglavlju se mijenjaju položaji teksta te brojevi slovnog znaka u redcima. Odabrano pismo naslova poglavlja je Orbitron, pismovni rez regular, veličina teksta 22 pt. Isto je i za podnaslov, jedino je veličina teksta 12 pt, a tu je i ime autora u istom pismu, veličina teksta 9 pt. Što se tiče dorada i promjena, promijenila sam podnaslov te on glasi *Kratka autobiografija Ire Sekire*, što mi je imalo više smisla jer knjiga završava tim nadimkom, a ovako se nigdje ne spominje. Također, taj nadimak igra veliku ulogu u naslovu i temi. Na istu stranicu dodano je ime autora. Paginacija stranice je u konačnom rješenju prijeloma izbačena. Na zadnju stranicu knjige dodan je impressum, pismovni rez Orbitron, 9 pt. Boje pozadina, teksta i ostalih grafičkih elementa te korištenje tih boja uzeto je iz primjera *Prijelom 5*. Bilo je nužno posložiti pozadine, paziti da ne izbijaju na sljedećoj stranici te je trebalo posložiti grafički element liniju jer je i tu bilo malih odstupanja. Uz to, dodatno sam se poigrala s tekstom, s veličinama, položajima, mijenjala sam margine te se konačno rješenje razlikuje od već priloženog prijeloma 4.

Za naslovnice je odabran *Primjer naslovnice 1* (vidljivo pod: *Slika 6.43 Primjer naslovnice 1*). Pismo korišteno za naslov je Orbitron, pismovni rez regular. Veličina slova naslova mijenja se svakim slovom: S – 69,41 pt, e – 69,94 pt, k – 70,03 pt, i – 67,35 pt, r – 77,91 pt, a – 78,78 pt, n – 103,4 pt, j – 84,68 pt i e – 143 pt. Što se tiče izmjena, izbacila sam ime autora s korica, sada stoji na prvoj stranici prijeloma. Promijenila sam veličinu naslova – sada je veći – i obratila sam pažnju na položaj, dakle naslov bi sada trebao biti pravilno položen. U nastavku prilažem slikovne primjere odabranih rješenja naslovnice i prijeloma.

Konačna odluka koju je trebalo donijeti je način izvedbe fizičkog oblika knjige. Nakon dugo promišljanja, odlučila sam se za meki lijepljeni uvez. Za korice koristiti će se matt papir od 200 g/m², a za prijelom papir od 130 g/m².



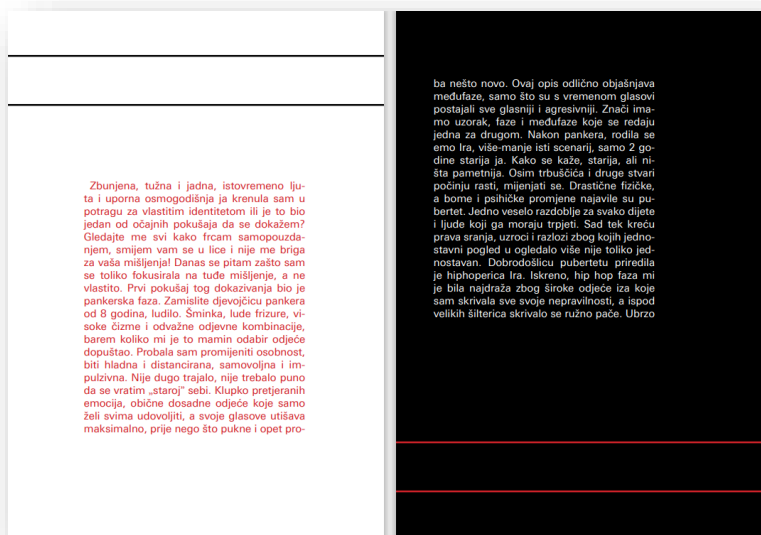
Slika 7.1 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; naslovnica



Slika 7.2 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; podnaslov



Slika 7.3 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 1



Slika 7.4 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 2



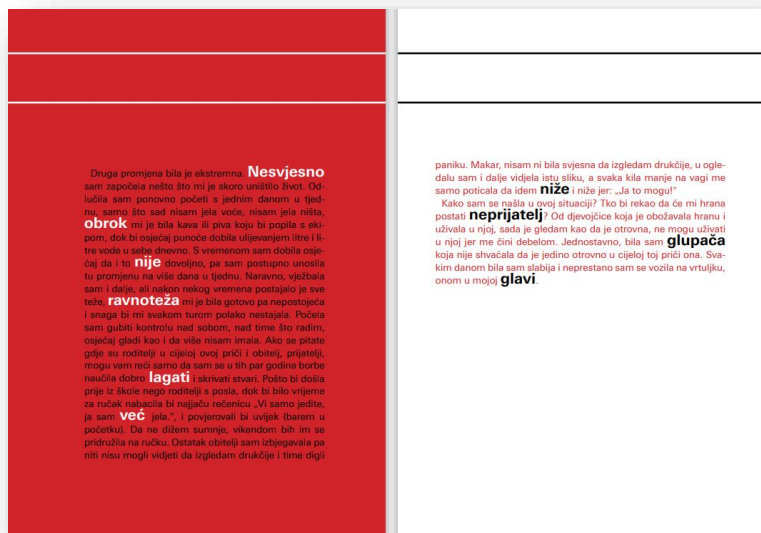
Slika 7.5 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 3



Slika 7.6 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 4



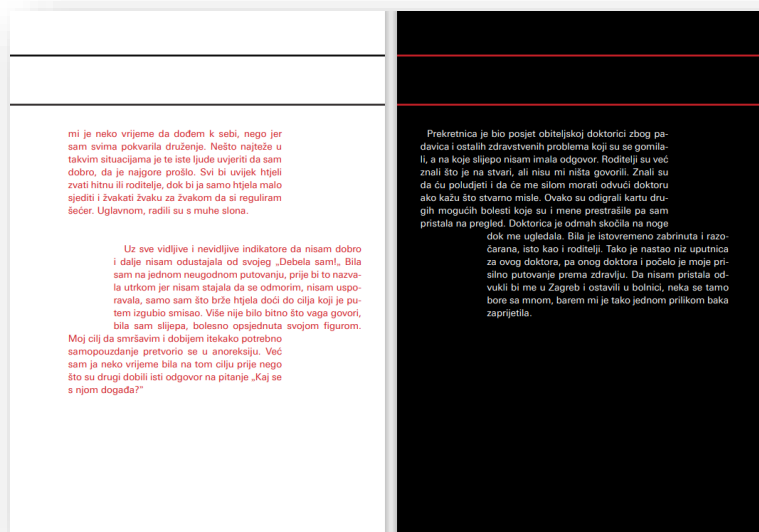
Slika 7.7 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 5



Slika 7.8 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 6



Slika 7.9 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 7



Slika 7.10 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 8

OKO SOKOLOVO	
<p>Počele su pretrage. Nema zabavnijeg nego dok trošiš slobodno vrijeme na bolnicu. Dobro, super je bilo kad bi pregled ili kontrola pao u isto vrijeme kao i škola, ali inače živi užas. Još se sad naježim dok se sjetim tih dugih hladnih hodnika i tog bolničkog mirisa. Druga jako zabavna stvar bila su grbe koje su mi izrasle na leđima, grbe u obliku mojih roditelja i bližnjih. Disali su mi za vratom i pratili su svaki moj pokret, više nije prolazilo ono „Već sam jela.“ Makar imala sam ja svoje finte. Ne osuđujte me, bilo je vrijeme za promjenu, ali stare navike i stanje uma teško je promijeniti, pogotovo ako je prisilno. Ako niste primijetili do sad jako sam tvrdoglava osoba. Trebalo mi je otvoriti oči i to hitno jer iako sam</p>	<p>pristala na sve bolničke preglede, nisam i dalje dijelila isto mišljenje kao ostali u tom mračnom razdoblju mog života. Put prema oporavku ne može početi bez putnika.</p> <p>Puno se govora održalo, bilo je i suza, ali samo mi je jedna stvar uistinu otvorila oči. Bilo mi je dosadno jedno podne pa sam odlučila listati slike iz starih mapa arhiviranih na hard disku. Naišla sam na staru sliku koja mi je trebala služiti kao podsjetnik i način praćenja napretka dobivenog vježbanjem. Nekako se ta slika izgubila i nikad ju nisam koristila za tu namjenu. Odlučila sam napraviti istu takvu sliku, na istom mjestu, pred istim ogledalom. Trenutak kad sam stavila te slike jednu kraj druge nešto mi je kliknu-</p>

Slika 7.11 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 9

<p>lo u glavi. Što sam to učinila? Kako sam si to mogla dopustiti? Kako sam to mogla svojim učiniti? Po prvi puta sam pomislila kako djevojka s lijeve strane, na staroj slici, izgleda bolje i zdravije, normalnije od ove s desne. Ponovno sam stala pred ogledalo. Dugo sam stajala, pratila svaku kost koja strši, mijenjala poze jer sam pomislila: „Možda je samo do kuta gledanja.“ No iz svakog kuta, u svakoj pozi bilo je očito da sam bolesna. Fiksirala sam pogled na mršavo lice, na te umorne oči jer bilo me strah gledati ostatak. Suze su potekle same od sebe. Nisam mogla vjerovati da sam to ja u odrazu. Moj tadašnji izgled mogao je reći samo jedno o meni; anoreksična sam. Ili, ako pitate stare tračare, imam</p>	<p>žešći problem s drogom. Tek je onda počelo prihvaćanje i suočavanje s posljedicama. Tek sam onda iskreno bila spremna pomoći samoj sebi.</p> <p>Regularni odlasci psihologu, kontrole kod obiteljskog doktora i tablete za apetit postale su moja svakodnevnica. Morala sam svima dokazati da sam ozbiljna, da shvaćam što je na stvari i da želim promjenu. To je bilo puno teže nego što sam mislila jer jednom dok izgubiš nečije povjerenje teško ga je povratiti. Odlučila sam, nema više laži i glume. Više si nisam bila odbojna zbog izgleda, već zbog toga tko sam, djevojka koja je lažima uništila svoj život i zadala toliko boli drugima. Bilo je vrijeme da to promijenim. Htjela sam da mi vjeruju, da budu</p>
---	---

Slika 7.12 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 10

<p>ponosni na mene, da ja budem ponosna na sebe. Nema više natrag, nema odustajanja. Odabrala sam zdravlje. Svade i uvrede, bol koju sam prouzrokovala ne mogu povući, ali mogu dokazati da više nisam ta osoba.</p> <p>U meni se nakupilo previše emocija. Godinama sam ih zakopavala u sebi, nadajući se da će jednostavno nestati. Cilj je bio umrtviti se u potpunosti, nema osjećaja, nema ničega. Bila sam naivna jer sam mislila da ću ubiti nešto možda najljudskije što nas obilježava. Sad je bilo vrijeme osloboditi sve te osjećaje, suočiti se s njima. Nimalo lak pohod. Kako se riješiti tih frustracija? Kile su se polako, ali sigurno počele dizati. To mi je donekle pomoglo kod tih frustracija, ba-</p>	<p>rem sam imala neki znak da ide na bolje. Mjesecima je na prvi pogled izgledalo kao da lažem, da i dalje ne jedem. Tu dolazi opet igra povjerenja koju sam prije spomenula. Zhalo mi je doći da nosim vagu sa sobom samo da ljudima dokažem da radim na tome, da želim promjenu. Taj dio priče bi me opet bacio bliže početku nego kraju puta prema psihičkome zdravlju. Ipak, najbitnije je bilo da fizički ozdravim, onda sve ostalo.</p>

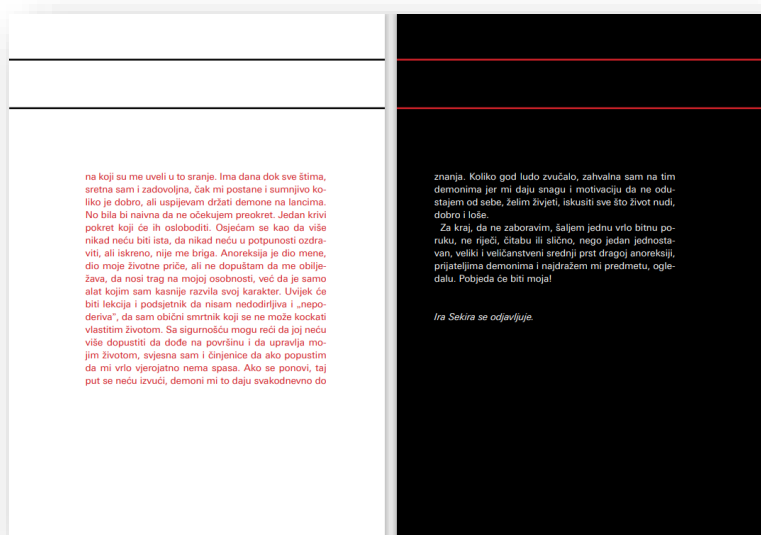
Slika 7.13 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 11

SIVAGIDAŠNJE	
<p>Kako je lijepo biti zdrav. Ponovno imam taj luksuz da uživam u hrani. Puna sam energije. Mogu sve što želim. Ne sprječava me umor, vrtoglavica, padevica ili slabost. Fizički se osjećam bolje nego ikad. Obitelj i prijatelji mi ponovno vjeruju, slave moju pobjedu. Ali jesam li pobijedila? Jer u glavi je i dalje borba, frustracije su još uvijek prisutne. Javljaju se novi problemi.</p> <p>Probala sam se riješiti tih nakupljenih negativnih emocija kick boxom, ali nije dugo trajalo. Bilo je efikasno neko vrijeme, udarati u vreću dok ne otkreneš i dobro ti je, no jedinu opciju koju sam imala je bio rekreativni kick box gdje su većinom bile starije gospođe ili djeca. Tako da nije bilo uzbudljivo i dovoljno adrenalinski da me zadovolji. Odm toga nastavila sam vježbati, ali onako na priki, bez pritiska i osjećaja da MORAM! Većinom bi to bilo 2-3 mjeseca vježbanja, pa onda toliko i pauze. Naravno, pokretač bi uvijek bio onaj stari</p>	<p>osjećaj u mojoj glavi. Znete ono „Ružna si i debela!“ U takvim bi situacijama dovoljan bio jedan pogled u ogledalu da počnem. To su ti stari poroci koji me i dalje proganjaju. Usprkos tome, vježbanje me svaki put smirilo i zadovoljilo, osjećala sam se dobro. I dan danas koristim tu metodu. Još jedan način kojim izbacujem frustracije su šetnje. Otkrila sam ih prije dvije godine kao odličnu terapijsku metodu za smirenje. Svjež zrak, priroda, muzika i ja. U šetnji uvijek razbistim glavu, promislim o problemu i pokušavam naći rješenje. Naravno, nije svaka šetnja milostiva u tom smislu. Ponekad su to samo grmljavinske oluje u mojoj glavi, smirenje nigdje na vidiku. U takvim situacijama jednostavno stisnem zube, duboko udahnem, malo se denerem, malo udaram zrak, predmeti bilo kakve vrste bolje da se ne nađu na putu, pa opusjem sve, pogotovo sebe. Sve su to normalno normalne stvari. Ako se pitate zašto nisam</p>

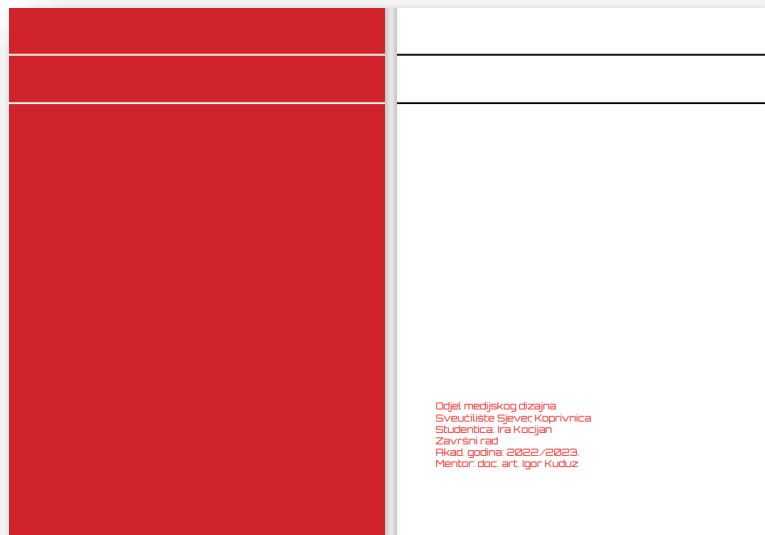
Slika 7.14 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 12



Slika 7.15 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 13



Slika 7.16 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 14



Slika 7.17 Eksperimentalna knjiga Sekiranje: dvolist 15

8. Zaključak

U ovom završnom radu duboko sam istražila kompleksne teme poremećaja u prehrani, s fokusom na anoreksiju, te sam ih povezala s područjem knjige i grafičkog dizajna. Temeljitom analizom literature i istraživanja te izrade knjige nastojala sam dublje približiti psihološke, socijalne i emocionalne aspekte koje doživljavaju osobe koje se bore s anoreksijom. Ovaj rad naglašava važnost svjesnosti i educiranosti o ovim pitanjima kako bi se stvorila podrška i razumijevanje za one koji prolaze takve izazovne životne situacije.

Istražila sam ključne elemente grafičkog dizajna knjige i njihovu ulogu u stvaranju vizualno zanimljivog iskustva za čitatelja. Analizom različitih tipografskih stilova, rasporeda elemenata na stranici i upotrebe boja nastojala sam pojačati emotivnu i narativnu dubinu sadržaja. Putem eksperimentalnog pristupa stvaranju ove knjige uspješno sam spojila osobni izričaj s dizajnerskom estetikom stvarajući jedinstveno i autentično djelo.

U konačnici, ovaj završni rad ne samo da istražuje važne teme mentalnog zdravlja, već također ilustrira snagu dizajna kao sredstva za prenošenje dubokih emocija i priča. Moje istraživanje pokazuje da su knjige i grafički dizajn moćni alati za podizanje svijesti o osjetljivim temama i za razvoj empatije među ljudima. U cijelosti, ovaj rad predstavlja spoj razumijevanja ljudskih iskustava s kreativnom ekspresijom dizajna, potičući nas da razmišljamo o mogućnostima umjetničkog izraza kao sredstva za donošenje pozitivnih promjena u svijetu oko nas.

Literatura

- [1] Ambrosi-Randić, Neala. *Razvoj poremećaja u prehrani*. 2004.
- [2] Pehar, Ivana Viktoria. *Poremećaji hranjenja u dječjoj i adolescentnoj dobi*. Završni rad. Sveučilište u Splitu. Split. 2016.
- [3] *Anoreksija nervoza – dijagnoza i liječenje*.
<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/27363/Anoreksija-nervoza-dijagnoza-i-lijecenje.html> (pristupljeno 17.8.2023.)
- [4] *Hrvatska enciklopedija*. <https://enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=32108#top> (pristupljeno 17.8.2023.)
- [5] Mesaroš, Franjo. *Tipografsko oblikovanje*. Viša grafička škola. Zagreb. 1981.
- [6] Tomiša, Mario; Milković, Marin. *Grafički dizajn i komunikacija*. 2013.
- [7] <https://connect.ba/graficki-dizajn-knjige/>(pristupljeno 18.8.2023.)
- [8] <https://www.adobe.com/creativecloud.html>(pristupljeno 18.8.2023.)
- [9] https://en.wikipedia.org/wiki/Adobe_InDesign (pristupljeno 18.8.2023)

Popis slika

Slika 5.1 Adobe InDesign; ikona	11
Izvor: https://www.pwctraining.org/product/adobe-indesign-cc-aca-at-home-certification-bundle/	
Slika 6.1 Adobe InDesign; radno sučelje	14
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.2 Prijelom 1; dvolist.....	15
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.3 Prijelom 2; dvolist.....	15
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.4 Prijelom 3; dvolist.....	16
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.5 Prijelom 5; dvolist.....	16
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.6 Prijelom 5; dvolist.....	17
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.7 Prijelom 5; dvolist.....	17
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.8 Prijelom 7; dvolist.....	18
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.9 Prijelom 9; dvolist.....	18
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.10 Prijelom 1; podnaslov	19
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.11 Prijelom 1; dvolist.....	20
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.12 Prijelom 1; dvolist – poravnanje teksta.....	20
Izvor: Vlastita arhiva	

Slika 6.13 Prijelom 2; podnaslov	21
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.14 Prijelom 2; dvolist	21
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.15 Prijelom 2; dvolist - poravnanje teksta	22
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.16 Prijelom 3; podnaslov	22
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.17 Prijelom 3; dvolist	23
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.18 Prijelom 3; dvolist – poravnanje	23
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.19 Prijelom 1; podnaslov	24
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.20 Prijelom 1; dvolist	24
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.21 Prijelom 2; podnaslov	25
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.22 Prijelom 2; dvolist	25
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.23 Prijelom 3; podnaslov	26
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.24 Prijelom 3; dvolist	26
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.25 Prijelom 4; podnaslov	27
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.26 Prijelom 4; prva stranica	27
Izvor: Vlastita arhiva	

Slika 6.27 Prijelom 4; 1. dvolist	28
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.28 Prijelom 4; 2. dvolist	28
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.29 Prijelom 4; 3. dvolist	29
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.30 Prijelom 4; 4. dvolist	29
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.31 Prijelom 4; 5. dvolist	30
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.32 Prijelom 4; 6. dvolist	30
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.33 Prijelom 4; 7. dvolist	31
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.34 Prijelom 4; 8. dvolist	31
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.35 Prijelom 4; 9. dvolist	32
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.36 Prijelom 4; 10. dvolist	32
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.37 Prijelom 5; podnaslov	33
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.38 Prijelom 5; prva stranica	33
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.39 Prijelom 5; dvolist	34
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.40 Prijelom 6; podnaslov	34
Izvor: Vlastita arhiva	

Slika 6.41 Prijelom 6; prva stranica	35
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.42 Prijelom 6; dvolist	35
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.43 Primjer naslovnice 1	36
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.44 Primjer naslovnice 2	37
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.45 Primjer naslovnice 3	37
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 6.46 Primjer naslovnice 4	38
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.1 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; naslovnica	40
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.2 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; podnaslov	40
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.3 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 1	41
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.4 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 2	41
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.5 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 3	42
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.6 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 4	42
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.7 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 5	43
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.8 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 6	43
Izvor: Vlastita arhiva	

Slika 7.9 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 7.....	44
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.10 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 8.....	44
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.11 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 9.....	45
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.12 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 10.....	45
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.13 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 11.....	46
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.14 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 12.....	46
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.15 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 13.....	47
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.16 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 14.....	47
Izvor: Vlastita arhiva	
Slika 7.17 Eksperimentalna knjiga Sekiranje; dvolist 15.....	48
Izvor: Vlastita arhiva	



IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, IRA KOCIJAN (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom DIZAJN EKSPERIMENTALNE KNJIGE: SEKIZIJE (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Ira Kocijan
(vlastoručni potpis)

Sukladno čl. 83. Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Sukladno čl. 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje znanstvena i umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.