

2020/2021



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
SLOVENJ GRADEC

Zdrava pamet in najbolj razvita bitja na planetu ...

Ko sem v lanskoletnem letopisu pisal o posebnem letu zaradi koronavirusa, sem mislil, da smo z maskami in poukom na daljavo končali ter bomo nadaljevali normalno kot vsa leta moje poklicne kariere poprej. Žal sem se zmotil in konec oktobra je kljub vsem preventivnim ukrepom zopet udarilo. Šole smo ponovno izpraznili, pouk na daljavo je zamenjal pravo šolsko življenje. Virus je nadaljeval svoj smrtonosni pohod, ljudje so umirali, družabno življenje in druženje je začelo ugašati, mnoge gospodarske in negospodarske dejavnosti so se znašle na robu propada, negativne novice so se preselile v naš vsakdan. Mediji so nas dnevno obmetavali z izjavami raznih strokovnjakov ali trosili novice o teorijah zarote. Določene zadeve so bile dovoljene in druge zopet prepovedane ... Na

koncu smo bili zmedeni, ker smo imeli toliko informacij, da jih nismo mogli več predelovati. Da bi bila stvar še bolj zapletena, smo nekateri tudi dejansko zboleli. Eni smo jo odnesli dobro, mnogim pa se žal ni izšlo. Takoj po novem letu se je pojavilo cepivo, ki naj bi pomenilo rešitev. Ponovno pa se je zataknilo in ljudje smo se razdelili na tiste, ki verjamemo v cepljenje, in tiste, ki temu nasprotujejo.

Ker je pred nami zopet poletje in dopustniška mrzlica, si tokrat prihodnjega šolskega leta ne upam napovedati. Še manj si želim razglabljati in soditi o nas ljudeh, ki smo po lastni presoji deklarirani za najbolj razvita in socialno čuteča bitja na tem planetu. Upam pa si letošnje šolsko leto, kljub vsem težavam

z epidemijo, oceniti kot zelo dobro. V danih razmerah smo se odlično znašli. Kljub temu, da so bili dijaki in dijakinje pri pravem pouku v šoli le prvi in zadnji mesec, vse ostalo pa so bile različne variante v kombinaciji s poukom na daljavo, smo letni delovni načrt realizirali skoraj v celoti. Res je, da je ponovno odpadel sprejem novincev, maturantski ples in izlet, predaja ključa, tek zdravja, strokovna tekmovanja in mednarodni projekti, smo pa preko spleta organizirali dva koncerta za dijake in starše »v živo« z Ditko Čepin in Nino Pušlar, izpeljali dva športna dneva na daljavo (jesenski in zimski), dijakinje in dijaki so se udeležili razpisanih tekmovanj ter dosegli odlične rezultate, PUD smo realizirali v celoti, izpeljali šest terminov skupnih govorilnih ur, izobraževanje odraslih je potekalo nemoteno, ves čas smo

delovali v projektu SKUM in ga na koncu zaključili s krasno razstavo v mestnem jedru ... Z delnim prihodom dijakov v šole se je šolsko življenje precej popravilo in v začetku junija z vrnitvijo vseh skoraj normaliziralo. Od takrat naprej nam je bilo omogočeno, da ob doslednem upoštevanju zdravstvenih priporočil izvedemo preostale klinične vaje v učnih bazah, maturo in zaključni izpit, izpeljemo mnoge izbirne vsebine po dejanskem načrtu in v pravem naravnem okolju. Splošni učni uspeh ob koncu šolskega leta je bil soliden, zaključni izpit je bil opravljen zelo dobro in verjamem, da bo tako tudi matura.

Drage dijakinje in dijaki, sodelavke in sodelavci, spoštovani starši ter vsi zunanji partnerji šole, za nami je torej še eno

čudno in na trenutke kar kaotično leto. Kljub vsemu pa se je še enkrat več izkazalo, da smo skupaj najmočnejši in da drug brez drugega zmoremo le stežka. Zahvaljujem se Vam in ponosen sem na vse Vas, ker ste v tej virusni zmešnjavi, kljub mnogim omejitvam in osebnim stiskam sodelovali z nami, se učili, dobro opravljali delo, nam omogočali izvajane praktičnega pouka ali nas vsaj tiho podpirali skozi šolsko leto. Brez pretiranega »jamranja« ste (največkrat na daljavo) sledili šolskim in splošnim navodilom, ki so bila včasih tudi nejasna in čudna. Z vašo pokončno držo in delom smo šolsko leto pripeljali do konca ter dosegli zastavljene osebne in skupne cilje.

Če bomo ljudje bolje sodelovali, poslušali drug drugega, si

zaupali ter uporabljali neizmerno zakladnico preverjenega znanja, ki mu zgolj »zdrava pamet« v veliki meri ne more konkurirati, bomo najbrž skupaj premagali tudi COVID- 19.



Ravnatelj na samotnem otoku v času korone

1. A



Razredničarka: Simona Jeromel Fajmut, prof.

Z leve;

1. vrsta: Leona Cencel, Sara Jarh, Lea Ošlovnik, Sara Andrejc, Eva Podbornik, Maida Bašić, Erna Mehmedović, Benjamin Jusufović

2. vrsta: Simona Jeromel Fajmut (razredničarka), Boštjan Korenak, Klemen Kristan, Jure Ternik, Natan Hrovat, Alex Aritonović, Jakob Boštjan Smrečnik

3. vrsta: Zala Grabner, Kaja Makari Nahtigal, Patricija Ramšak, Neja Špegel, Tjaša Samec, Gaja Štaleker, Raina Alibegić, Zoja Cokan, Lara Kotnik

Manjka: Dajana Topčič

1. B



Razrednik: Boštjan Potočnik, prof.

Z leve;

1. vrsta: Ivana Simeunović, Boštjan Potočnik, Ajla Džafić, Ajla Baltić, Sanja Đukanović, Dea Ibrišević

2. vrsta: Nejc Zagoričnik, Ana Marija Mirkac, Nina Hirtl, Neli Jeromel, Nika Kotnik, Zoja Žižek, Ela Peruš

3. vrsta: Ena Tabaković, Aldin Cakor, Liu Grabner, Val Obreza, Adrian Pavić, Linda Kokollari, Luka Temnikar

Manjkata: Ines Alić in Ajla Mešić

1. C



Razrednik: Adolf Flis, prof.

Z leve;

1. vrsta: Domen Zupan, Edina Mulahasanović, Nelis Husejnovič, Tim Krobot in Žan Berkenjačević

2. vrsta: Adolf Flis (razrednik), Lana Vinkl, Melani Jazbec, Dženita Gogić in Blaž Šušel (ravnatelj)

Manjkata: Vanesa Metaj in Sumejja Husanović

1. D



Razredničarka: Katarina Praznik, prof.

Z leve;

1. vrsta: Esra Hoxhay, Alma Cikaj, Elma Hoxhay, Elma Bajrami in Katarina Praznik (razredničarka)

2. vrsta: Zoja Venek Črešnik, Merjem Šabić, Minela Mujkić, Anžej Kušej, Luka Bijol

3. vrsta: Enesa Kryeziu, Ajda Golač, Elma Halilović, Džejna Lušničkič, Lamija Topalović, Mojca Prapotnik

Manjkajo: Aida Kauković, Tim Pustoslemšek, Blerta Maksuti in Elemkina Kadri

1. E



Razredničarka: Zdenka Kočivnik Lesjak, prof.

Z leve;

1. vrsta: Nejc (brat G. Zagoričnik), Gabriela Zagoričnik, Zdenka Kočivnik Lesjak (razredničarka), Janja Martinšek, Katja Tašič

2. vrsta: Nejc Klemenc, Žak Dreu, Alem Verhovnik, Luka Stožir, Jan Smolnikar

3. vrsta: Valerija Glažar, Urška Oto, Manja Mihev, Agnesa Lami, Leonora Ajazaj

Manjkajo: Luiza Duga, Žan Glasenčnik, Aldina Suljkanović, Maruša Končnik, Tjaša Lesjak, Špela Sevšek, Janja Šegel, Amadej Štok Tkavc, Elena Xhoxhaj, Merlinda Kadrija

2. A



Razredničarka: Jasna Kolar Macur, prof.

Z leve;

1. vrsta: Maruška Dobrovoljski, Veronika Ridl, Zala Lauko, Naja Repas, razredničarka mag. Jasna Kolar Macur, Teja Gostenčnik, Zala Gošnjak, Hadžić Maida, Elma Hamidović

2. vrsta: Amadeja Grešovnik, Enisa Krajnović, Ajda Oserban, Vita Lesnik, Aleksandar Manojlović, Eva Sedelšak, Nal Kupnik in Gal Berlot

3. vrsta: Adea Kryeziu, Amidije Saramati, Nika Ucovnik, Nea Oblak Stopernik, Marija Antić, Žiga Brezovnik Bunderla in Valentina Đukanović

Manjkajo: Sid Sarać, Dino Ibrahimović, Filip Pejović, Gal Žilavec, Klara Priteržnik, Obradović Sara in Osmić Sara

2. B



Razredničarka: Aleksandra Pečnik, prof

Z leve;

- 1. vrsta:** Klemen Pungartnik, Adin Šepić, Aleksandar Stojić, Taira Pašagić, Emina Ribić, Suzana Kokollari, Jasmina Brešar, Ksenija Balant
2. vrsta: Blaž Šušel (ravnatelj), Darja Skutnik (prof.), Alja Balant Furman, Mineja Ramšak, Patricija Krevh, Klara Brodej, Nace Lesnjak Notersberg, Tijana Lazić, Zoja Jeromel, Lara Antunović, Ajla Kovač, Boža Zalesnik (prof.)
3. vrsta: Tilen Hriberšek, Ožbej Kavšak, Jasmina Pokeržnik, Taja Veselič, Špela Tertinek, Adnan Hukanović, Lara Tavčman, Alma Mavriqi, Laura Šen, Asja Kostanjevec
Manjkajo: Maid Moranjkić, Maja Verčkovnik, Aleksandra Pečnik (razredničarka)

2. C



Razredničarka: Erika Pevnik, prof.

Z leve;

- 1. vrsta:** Marija Milovanović, Sabrina Dekanović, Anže Javornik, Dijana Plazačić, Amina Begulić
2. vrsta: Erika Pevnik (razredničarka), Bojana Cvetković, Martina Breznik, Mirela Vejzović, Rinesa Saramati

2. E



Razredničarka: Sabina Jurhar, prof.

Z leve;

1. vrsta: Blaž Šušel (ravnatelj), Maks Gostenčnik, Alijja Mrkaljević, Irma Hrapić, Valerija Hriberšek Pocajt

2. vrsta: Sabina Jurhar (razredničarka), Emrah Avdibašić, Dženeta Mrkaljević, Tina Pungartnik, Tine Polanc

3. vrsta: Ana Vegmaher, Klara Temnikar, Sonja Kraker, Tatjana Petrović

3. A



Razredničarka: Bojana Štern, prof.

Z leve;

1. vrsta: Rinor Selmanaj, Nik Kojič Krajnc, Jurij Damijan, David Saleznik, Nina Pavić, Maša Pisnik, Marina Vidovič, Ajra Kauković

2. vrsta: Zala Potočnik, Amadeja Špenger, Laura Hajdari, Marigona Shala, Lina Zabukovnik, Rebeka Verlič, Ajda Stajan, Elma Saramati, Dalila Suljić

3. vrsta: Patricia Jančič, Fikajete Kalanica, Tea Magrič, Neja Balek, Zoja Pogorelc, Laura Lovrič, Vanesa Hamzić, Jasmina Memić, Nela Joldić

Manjka: Damjan Dolar

3. B



Razredničarka: Darja Skutnik, prof.

Z leve;

Z leve; 1. vrsta: Maja Kresnik, Maša Kaker, Špela Hajnže, Tamara Rutnik, razredničarka Darja Skutnik, Samra Džananović, Qendresa Kokollari, Tija Videžič, Lucija Herlah

2. vrsta: Andraž Slatinek, Maša Ozimic, Aneja Buhvald, Žana Krajnc, Zala Kamenik, Sanja Bricman, Saša Kelc, Nuša Šegel

3. vrsta: Ian Osmanović, Gaber Vianej Zebec, Rožle Bandalo Magrič, Nika Podhostnik, Ellen Rednak, Taja Sekavčnik, Ana Verhnjak

Manjkajo: Vito Potočnik Krajnc, Eldin Muratović, Nika Knez, Nina Leskovar

3. C



Razredničarka: Doroteja Pernat, prof.

Z leve;

1. vrsta: Nika Nikolič, Dino Hafizović, Tamara Vogler, Nastja Napotnik

2. vrsta: Aneja Jamnik, Doroteja Pernat (razredničarka), Kemija Fatmić, Larisa Vehabović, Amira Kovačević, Tjaša Smolnikar, Blaž Šušel (ravnatelj)

3. vrsta: Tamara Gicić, Filip Arl Ahej, Neža Šmon Arnežnik, Fatima Hodžić

Manjkajo: Eldona Gega, Anisa Gashi, Emina Kauković, Diona Krasniqi

4. A



Razredničarka: Eva Meža, prof.

Z leve;

- 1. vrsta:** Alja Knez, Nika Smodiš, Taja Štumpfl, Erza Lami, Eva Meža (razredničarka), Lejla Avdić, Karin Šeliga, Aleksandar Đuričić
- 2. vrsta:** Aljaž Verboten, Lars Jeseničnik Lemež, Aneja Medved, Urban Kuhar, Žan Boženk, Kaja Podjavoršek, Lara Vošner, Katja Plevnik
- 3. vrsta:** Aljaž Špegel, Tia Vavh, Tinkara Uršej, Zoja Špegelj, Meliha Herić, Lejla Hrnjić, Blaž Šušel (ravnatelj)
- Manjkajo: Lumturije Kokollari, Alja Koren, Alina Kričej, Špela Neža Plešnik, Maša Robnik Pirmanšek, Sandra Terzić

4. B



Razredničarka: Janja Šetina, prof.

Z leve;

- 1. vrsta:** 1. vrsta: Žan Hovnik, Sara Tjukajev, Kaja Pšeničnik, Gaja Kotnik, Alja Garnež, Sabina Alić, Djellza Ajazaj, Merisa Ibralić, Blaž Šušel (ravnatelj)
- 2. vrsta:** Janja Šetina (razredničarka), Sašo Verdnik, Luka Marzel, Dejan Borić, Anastasija Bogosavljević, Larisa Nabernik, Filip Radivojević, Ajda Lebar, Taja Krivograd
- 3. vrsta:** Tim Križaj, Lovro Kreuh, Nika Kogelnik, Nace Košutnik, Natalija Kodrnja, Maruša Martinc, Sara Rotovnik, Nihada Brkić, Dženita Pajalić
- Manjka: Ema Oderlap

Učiteljski zbor 2020/2021



IME IN PRIIMEK

POUČUJE PREDMET

IZOBRAZBA

Aleksander Camlek	informatika	univ. dipl. inž. matematike
Natalija Černjak	slovenščina	prof. sociologije in slovenščine
Tomana Es Podpečan	nemščina	prof. nemškega jezika in zgodovine
Adolf Flis	praktični pouk	dipl. zdravstvenik
Barbara Gašperšič Vodopija	zdrava prehrana	univ. dipl. inž. živilske tehnologije
Janez Globovnik	podjetništvo	univ. dipl. ekonomist
Janez Harum	fizika	prof. fizike z matematiko
Larisa Jeromel	teoretični predmeti zdravstvene nege	dipl. medicinska sestra, mag. zdr. ved
Simona Jeromel Fajmut	matematika	prof. matematike
Sabina Jurhar	biologija, naravoslovje, higiena, anatomija, ZTM	prof. biologije in pedagogike
Darija Katanec	praktični pouk, teoretični predmeti zdravstvene nege	dipl. medicinska sestra
Andrej Klobčar	zgodovina, družboslovje, komunikacija	prof. zgodovine in sociologije
Nataša Knez	nemščina	prof. nemščine in slovenščine
Zdenka Kočivnik Lesjak	praktični pouk, teoretični predmeti zdravstvene nege	dipl. medicinska sestra
mag. Jasna Kolar Macur	praktični pouk, teoretični predmeti zdravstvene nege	mag. soc. znanosti, višja medicinska sestra, univ. dipl. ped.
Lucija Kompan	športna vzgoja	prof. športne vzgoje

<i>IME IN PRIIMEK</i>	<i>POUČUJE PREDMET</i>	<i>IZOBRAZBA</i>
Jakob Marzel	fizika	univerzitetni študijski program I. stopnje - dvopredmetni učitelj, smer fizika in kemija
mag. Damijana Meža	kemija, naravoslovje	magistrica znanosti s področja kemijske tehnike
Eva Meža	angleščina	prof. angleškega jezika
Zvone Meža	zgodovina, geografija	prof. zgodovine in geografije
Aleksandra Pečnik	angleščina	prof. angleškega jezika, univ. dipl. soc. kulture
Vlasta Perkuš	teoretični predmeti zdr. nege	višja med. sestra, univ. dipl. org. dela v zdravstvu
Doroteja Pernat	praktični pouk, teoretični predmeti zdravstvene nege	dipl. medicinska sestra
Erika Pevnik	praktični pouk, teoretični predmeti zdravstvene nege	dipl. medicinska sestra
Boštjan Potočnik	fizika, matematika	prof. matematike in fizike
Zlatko Prah	umetnostna vzgoja	prof. likovne pedagogike
Katarina Praznik	športna vzgoja	prof. športne vzgoje
Brigita Rapuc	svetovalno delo	univ. dipl. soc. del.
Jože Rev	matematika	prof. matematike
Almira Rogina	umetnostna vzgoja	prof. glasbe

<i>IME IN PRIIMEK</i>	<i>POUČUJE PREDMET</i>	<i>IZOBRAZBA</i>
Darja Skutnik	slovenščina	univ. dipl. slovenistka
Petra Straunik	glasbena terapija	prof. glasbe
Janja Šetina	kemija, biologija, anatomija in fiziologija	prof. biologije in kemije
Bojana Štern	praktični pouk, etika, teoretični predmeti zdravstvene nege	dipl. medicinska sestra
Milena Štrovs Gagič	angleščina	prof. slovenščine in angleščine
Blaž Šušel	psihologija, ravnatelj	univ. dipl. psiholog
Boža Zalesnik	praktični pouk, teoretični predmeti zdravstvene nege	dipl. medicinska sestra

Drugi zaposleni na Šolskem centru Slovenj Gradec, vezani na zdravstveno šolo:

Gabrijela Kotnik – <i>direktorica,</i> Brigita Rapuc – <i>šolska svetovalna delavka,</i> Klavdija Cehner – <i>tajnica,</i> Zuhra Horvat – <i>knjižničarka,</i> Vojko Šuštaršič – <i>vzdrževalec učne tehnologije,</i> Marcelj Furman – <i>vzdrževalec računalniške opreme,</i> Bernarda Petrič – <i>laborantka,</i>	Monika Hribernik – <i>računovodja,</i> Lucija Berhtol – <i>knjigovodja V,</i> Petra Verhnjak – <i>knjigovodja VI,</i> Ana Matošević, Jolanda Umek, Brigita Čas, Silva Jovan, Slavica Prosenjak – <i>čistilke,</i> Domen Zdovc – <i>čistilec,</i> Danilo Založnik, Ivan Janiš – <i>hišnika</i>
---	---

Kronika za šolsko leto 2020/2021

Tabela vključuje le najpomembnejše dogodke in dosežke v tem šolskem letu, ki pa je v svoji specifičnosti ponudilo še veliko več malih, opaženih ali neopaženih dogodkov, osebnih zmag ter stisk. To je bilo leto, ki je temeljilo na virtualnih srečanjih in ni omogočalo običajne šolske dinamike. Izvedenih je bilo kar 28 pedagoških oz. redovalnih konferenc (v tabeli so le nekatere) preko ZOOM-a ter na tisoče drugih sestankov ali stikov preko aplikacij, ki so bile namenjene dijakom, staršem ali drugim (ni vseh podatkov). Kljub vsej drugačnosti je bilo leto zelo uspešno in pestro, uspelo nam je realizirati tudi večino programa.

DEJAVNOST

- Sprejem prvošolcev in začetek pouka, poklicna matura (jesenski rok)
- Rezultati poklicne mature
- Pedagoška konferenca in roditeljski sestanki za prve letnike
- Šolsko tekmovanje o znanju iz sladkorne bolezni
- Predavanje Vozim, vendar ne hodim
- Virtualni Mirovniški festival (sodelovanje s programom, stojnicami, pomoč pri izpeljavi ...) oz. dan OZN, Festival drugačnosti, nagradni izlet za zaslužne dijake
- Virtualno Šolsko tekmovanje iz logike
- 1. teden pouka na daljavo in s tem tudi karantene
- Jesenske počitnice
- 2. teden puka na daljavo
- 3. teden pouka na daljavo
- Virtualne skupne govorilne ure, pedagoška konferenca, požarna varnost za delavce
- Teden izpitov (virtualno)
- Jesenski športni dan (na daljavo)
- 4. teden pouka na daljavo
- Tradicionalna prireditev Slovenski zajtrk (virtualno)
- Državno tekmovanje iz sladkorne bolezni (spet zlati in srebrni!)

DAN in LETO

1. 9. 2020
8. 9. 2020
15.–19. 9. 2020
7. 9. 2020
17. 9. 2020

23. 9. 2020
24. 9. 2020
19.–23. 10. 2020
2.–30. 10. 2020
2.–6. 11. 2020
9.–13. 11. 2020

9. 11. 2020
9.–13. 11. 2020
10. 11. 2020
16.–20. 11. 2020
20. 11. 2020
21. 11. 2020

DEJAVNOST

- 5. teden pouka na daljavo
- 6. teden pouka na daljavo
- 7. teden pouka na daljavo
- 8. teden pouka na daljavo
- Virtualne skupne govorilne ure in kratka pedagoška konferenca, roditeljski sestanek za 4. letnike
- Teden izpitov (virtualno)
- Izdelava in tiskanje novoletnih voščilnic ter razpošiljanje vsem domovom starostnikov
- 9. teden pouka na daljavo
- Pouk na daljavo, proslava in zabavni večer s pevko DITKO (virtualni koncert v živo posebej za dijake SZŠSG)
- 10. teden pouka na daljavo
- 11. teden pouka na daljavo
- 12. teden pouka na daljavo
- Pedagoška konferenca in skupne govorilne ure
- Teden izpitov (virtualno)
- 13. teden pouka na daljavo
- 14. teden pouka na daljavo
- Zimski del poklicne mature (pisni del)

DAN in LETO

23.–27. 11. 2020
30. 11.– 4. 12. 2020
7.–11. 12. 2020
14.–18. 12. 2020

14. 12. 2020
14.–18. 12. 2020

15.– 23. 12. 2020
21.–24. 12. 2020

23. 12. 2020
4.–8. 1. 2021
11.–15. 1. 2021
18.–22. 1. 2021
18. 1. 2021
18.–22. 1. 2021
25.–29. 1. 2021
1.–5. 2. 2021

DEJAVNOST

- Slovenščina PM
- PM – matematika ali angleščina
- PM – zdravstvena nega
- Slovenščina – zaključni izpit in PM matematika ustno, počastitev kulturnega dne s koncertom v živo posebej za SZŠ in starše preko spleta (NINA PUŠLAR)
- ZI - storitev z zagovorom
- 15. teden pouka na daljavo
- PM – zdravstvena nega in slovenščina (ustno)
- PM – slovenščina (ustno)
- Storitev z zagovorom - PM in konec PM
- Zimski športni dan na daljavo in informativni dan
- Informativni dan
- Zimske počitnice
- Vrnitev dijakov zaključnih letnikov k pouku in nižjih k praktičnemu pouku
- V ponedeljek skupne govorilne ure, redna in pedagoška konferenca, teden izpitov za občane
- Pouk po modelu D
- Model C - pouk na daljavo za 2. in 3. letnike ter pouk na šoli za 1. in zaključne letnike

DAN in LETO

1. 2.–3. 3. 2021
2. 2. 2021
3. 2. 2021

4. 2. 2021
5. 2. 2021
9.–12. 2. 2021
9. 2. 2021
10. 2. 2021
11. 2. 2021
12. 2. 2021
13. 2. 2021
15.,–19. 2. 2021
22.–26. 2. 2021

1.–5. 3. 2021
8.–12. 3. 2021

22.–26. 3. 2021

DEJAVNOST

- Model C - pouk na daljavo za 2. in 3. letnike ter pouk na šoli za 1. in zaključne letnike
- Ponovno pouk na daljavo za vse
- Pouk na daljavo za vse (ponedeljek praznik)
- Model C - pouk na daljavo za 2. in 3. letnike ter pouk na šoli za 1. in zaključne letnike. V ponedeljek skupne govorilne ure in redna pedagoška konferenca, teden izpitov za občane
- Model C - pouk na daljavo za 1. in zaključne letnike ter pouk na šoli za 2. ter 3. letnike
- Prvomajski prazniki in počitnice
- Model C - pouk na daljavo za 2. in 3. letnike ter pouk na šoli za 1. in zaključne letnike
- Kolobarjenje po modelu C - pouk na daljavo za 1. in zaključne letnike ter pouk na šoli za 2. ter 3. letnike, v ponedeljek skupne govorilne ure in redna pedagoška konferenca, teden izpitov za občane
- Vrnitev vseh dijakov v šolo in pouk v mehurčkih po modelu B
- Zaključek pouka za zaključne letnike in pouk za vse ostale, redovalna konferenca za zaključne letnike
- Državno tekmovanje iz znanja materinščine za Cankarjevo priznanje (spet zlato!)

DAN in LETO

29.–31. 3. 2021
1.–2. 4. 2021
6.,–10. 4. 2021

12.–16. 4. 2021

18. 4.–23. 4. 2021
27. 4.–3. 5. 2021

3.–7. 5. 2021

10. 5.–14. 5. 2021
17.–21. 5. 2021

21. 5. 2021

22. 5. 2021

DEJAVNOST

- Priprave na maturo in pouk za nižje letnike, podelitev spričeval v ponedeljek za zaključne
- Priprave na maturo, dvigovanje ocen ter popravni izpiti za zaključne letnike in pouk za nižje letnike
- Pouk na daljavo za nižje letnike
- Začetek mature (angleški jezik)
- Matura iz slovenščine in športni dan za nižje letnike
- Pouk za nižje letnike
- Matura (matematika)
- Zaključni izpit iz slovenščine in pouk za nižje letnike
- Zaključni izpit (STORITEV) in pouk za določene letnike, Ježevo za druge letnike
- Matura iz stroke (pisno) in pouk na daljavo za nižje letnike, prvi letniki projektni dan, drugi letniki Ježevo
- Zaključni izpit (STORITEV) in pouk za nižje letnike
- Matura (ustni izpiti) in pouk za nižje letnike, petek zaključna ekskurzija za 1. letnike
- Matura (ustni izpiti) in proste izbirne vsebine za nižje letnike - kino (1. skupina)
- Matura (ustni izpiti) in proste izbirne vsebine za nižje letnike - kino (2. skupina)
- Zaključna redovalna konferenca

DAN in LETO

24.–27. 5. 2021

27.–28. 5. 2021
28. 5. 2021
29. 5. 2021
31. 5. 2021
1.–4. 6. 2021
5. 6. 2021
7. 6. 2021

8.–9. 6. 2021

10. 6. 2021
11. 6. 2021

14.–18. 6. 2021
21. 6. 2021

22. 6. 2021

DEJAVNOST

- Proste izbirna vsebine in prinašanje potrdil
- Podelitev spričeval ter proslava
- Začetek popravnih izpitov
- Rezultati poklicne mature in svečana podelitev spričeval
- Začetek jesenskega izpitnega roka
- Začetek jesenskega roka poklicne mature-slovenščina
- PM – matematika in ustni izpiti ter praktični del
- PM - ustni izpiti in praktični del
- PM - angleščina in ustni izpiti ter praktični del
- PM - ustni izpiti in praktični del
- Drugi predmet (pisno)

DAN in LETO

22. 6. 2021
23. 6. 2021
30. 6. 2021
7. 7. 2021
16. 8. 2021
24. 8. 2021
25. 8. 2021
26. 8. 2021
27. 8. 2021
30. 8. 2021
31. 8. 2021

Ravnatelj
Blaž Šušelj, univ. dipl. psih.

Dosežki naših dijakov

16. 10. 2020 je na šoli potekalo 22. tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni.

Tekmovanje je letos potekalo malo drugače, kot smo bili navajeni, kajti izvedli smo ga v znamenju preprečevanja širjenja COVID-19, po navodilih NIJZ.

Šolskega tekmovanja se je udeležilo 84 dijakov in dijakinj, rezultati pa so bili naslednji:

BRONASTO PRIZNANJE SO PREJELI:

Sabrina Dekanović (2. c), Sandra Terzić, Katja Plevnik, Karin Šeliga (4. a), Jasmina Brešar, Tijana Lazić, Nejc Lesnjak Notersberg, Klemen Pungartnik in Špela Tertinek (2. b)

Po rezultatu najboljši trije, **Aleksandar Đuričić, Sara Rotovnik**

in **Zoja Jeromel**, so se udeležili Državnega tekmovanja, ki je letos potekalo preko spleta. **Aleksandar Đuričić (4. a)** je osvojil zlato priznanje, **Sara Rotovnik (4. a) in Zoja Jeromel (2. b)** pa srebrno.

Zelo ponosni smo na vse naše tekmovalce, še posebej na Aleksandra in Saro, ki tekmujeta že vsa leta ter sta dobitnika

najvišjih priznanj. Čestitke vsem tekmovalcem, ki ste se letos udeležili šolskega tekmovanja, kajti število obolelih se nenehno povečuje in danes je na svetu več kot 463 milijonov sladkornih bolnikov.

Če lahko pri tem vsaj malo pomagamo in delujemo



preventivno, smo naredili mnogo.

Temelj vsega pa je znanje in vedenje o sladkorni bolezni in tega vsem tekmovalcem ne manjka.

*Mentorici:
Erika Pevnik in Zdenka Kočivnik Lesjak*

18. 9. 2020 smo bili na edinem državnem šolskem tekmovanju, ki je bilo izvedeno v šolskem letu 2020/21. Na njem je **Nuša Šegel** osvojila bronasto medaljo, **Taja Sekavčnik** (13. mesto) med kategoriziranimi plavalkami, **Aleksandar Đuričić**, **Gaber Vianej Zebec** (6. in 7. mesto) med nekategoriziranimi plavalci.

Aldin Cakor je bil zelo hiter, žal na štartu prehiter.



Naša dijakinja je tudi **Janja Šegel**, ki jo na šoli močno podpiramo v borbi za nastop na Olimpijskih igrah 2021 v Tokiu. Janja je odplavala normo in veselimo se njenih olimpijskih nastopov!



Prispeli smo tudi do zaključka inkluzivnega projekta Svetovne Specialne Olimpiade – Special Youth Grant Project: »Innovator of inclusion« je postal **Gaber Vianej Zebec**. Aktivno je sodeloval na občinskem in regijskem turnirju v Nekarei, ki jo je spoznal v Belgiji v okviru projekta IN4All. Največ prostovoljnih ur pa Gaber opravi na velenjskem bazenu, kjer pomaga pri vadbi v vodi in učenju plavanja osebam s posebnimi potrebami.



Gaber je eden najrednejših prostovoljcev pri Vadbi v vodi za osebe s posebnimi potrebami. Letos sta se mu pridružili tudi **Ajda Stajan** in **Marina Vidović**.

Tjaša Lesjak iz 1. je postala absolutna zmagovalka na 29. Tekmovanju harmonikarjev Besnica 2021 – Zlata voščenska, ki je v živo potekalo 6. junija 2021 v Besnici pri Kranju.



Aleksandar Đuričić iz 4. a je tudi letos (že četrtrič) osvojil zlato Cankarjevo priznanje na tekmovanju iz znanja materinščine.

Mentorica Natalija Černjak, prof.

Na Državnem prvenstvu v judu za mladince in mladinke v Slovenj Gradcu je **Žan Boženik (4. a)** osvojil naslov državnega prvaka v judu (v kategoriji do 66 kg). Žan je zmagal v štirih borbah, in sicer na najlepši možen način, z ipponom.



Na šolskem tekmovanju **EKOKVIZ** je sodelovalo več kot 60 dijakov. Najboljših šest se je udeležilo državnega tekmovanja, ki je letos zaradi epidemije poteklo na daljavo. Na državnem tekmovanju so dijaki osvojili naslednja priznanja:

- Aleksandar Đuričić (SSI) – srebrno priznanje
- Katja Plevnik (SSI) – srebrno priznanje
- Zoja Črešnik Venek (SSI) – srebrno priznanje
- Vanesa Metaj (SPI) – bronasto priznanje

Janja Šetina, koordinatorica Ekošole

Ptiček na veji,
čaka na svoj prvi let,
važen je zalet.

Mižim, a vidim,
ne poslušam, a slišim,
pesem ptic selivk.

Sem to jaz? Si ti?
Nihče ne odgovori.
Mogoče smo vsi?

Aleksandar Đuričić



Prostovoljstvo

Na Srednji zdravstveni šoli Slovenj Gradec izvajamo prostovoljstvo že od leta 1998, torej že 23 let. Namen našega prostovoljnega dela je vsa leta enak, in sicer, da vključimo naše dejavnosti v socialne sfere prebivalstva, kjer posamezniki potrebujejo socialno pomoč naših dijakov - prostovoljcev. Prostovoljno delo izvajamo predvsem v obliki družabništva, pomoči pri medosebnih odnosih, kvalitetnemu preživljanju prostega časa, preprečevanju osamljenosti, varstva otrok, pomoči pri manjših gospodinjskih opravilih, merjenju krvnega tlaka in krvnega sladkorja, pomoči invalidom pri različnih življenjskih aktivnostih in sodelovanju pri različnih delavnicah.

Vedno bolj pa se vključujemo tudi v zdravstveno preventivo in osveščamo prebivalstvo, predvsem otroke in mladino, o zdravem načinu življenja. Tako se že vrsto let izvaja Projekt nekajenja ter merjenje krvnega tlaka in krvnega sladkorja v krvi, začeli smo izvajati tudi zobozdravstveno vzgojo. Pod

vodstvom Centra za krepitev zdravja Slovenj Gradec, ki je novejši del dejavnosti Zdravstvenega doma Slovenj Gradec, dijaki preko igre izvajajo preventivno vzgojo o zdravem načinu življenja otrokom v vrtcih in osnovnih šolah, pod vodstvom prof. Katarine Praznik pa pomagajo pri učenju plavanja otrokom z Downovim sindromom in drugimi posebnimi potrebami. Z »Delfinčki«, kot se imenuje skupina, se udeležujejo tudi državnih in mednarodnih tekmovanj.

Zadnji dve leti nas je, žal, ustavila pandemija in šele na koncu šolskega leta smo lahko postali aktivnejši. Dijaki so pomagali pri izvajanju hitrih testov za ugotavljanje koronavirusa, skrbeli so za administrativne postopke in varnost (razdalja, maske). Z enim razredom smo šli v KDS Slovenj Gradec, kjer nam je Mojca Kamnik predstavila glasbeno terapijo za dementne starostnike. Bilo je zelo poučno in emocionalno.

Mag. Jasna Kolar Macur



Za podmladek skrbita hišnik in ravnatelj.

METAFORIKA TELESA



FOTOZGODBE DIJAKOV SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE SLOVENJ GRADEC

»Ni bila lahka naloga. Sploh ne. Sestaviti dobro fotografsko serijo ali fotozgodbo ni lahko. Ko to poskušaš v primežu epidemije in raznoraznih omejitev, je pa še toliko težje.«

Luka Dakskobler

AVTORJI: Dijaki 3. b in 2. e ter dijak 4. a ZN Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec v šolskem letu 2020/21 v okviru predmetov slovenščina, anatomija in športna vzgoja
UREDNIŠKI ODBOR: Brigita Rapuc, Darja Skutnik, Sabina Jurhar, Lucija Kompan, Luka Dakskobler, Darja Štirn
FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: Nika Podhostnik
GLAVNA UREDNICA: Darja Skutnik
LEKTORICA: Darja Skutnik
STROKOVNA PODPORA: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani in Zavod PETIDA
KONCEPT IN OBLIKOVANJE: fotobeležNica
IZDAL IN ZALOŽIL: Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec v okviru projekta SKUM – Razvijanje sporazumevalnih zmožnosti s kulturno-umetnostno vzgojo
TISK: M kopija
NAKLADA: 100 izvodov
Junij 2021

Operacijo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Dijaka:
Aleksandar Đuričić
Klara Temnikar

Projekt SKUM je bil med nami dijaki zelo dobro sprejet, sodelovanje pa je bilo pravzaprav velik privilegij. Naša srečanja, ki so žal zaradi že poznanih razlogov potekala preko videokonferenc, so bila vselej dovršena, skrbno pripravljena, fotograf Luka pa jih je tudi zelo sistematično konstruiral. Zanimive predstavitve o svetu fotografije so bile vsakič podkovane z obsežnimi zbirkami slikovnega gradiva in s konkretnimi primeri ter anekdotami iz predavateljeve bogate fotografske kariere, ki so predavanja samo še popestrile, obenem pa so nas napotile v globok premislek in širitev življenjskih obzorij.

V učnem procesu, kjer je bil vključen tudi umetnik, smo dijaki razvijali svobodno razmišljanje, kreativnost, samoiniciativnost ter domišljijo, skozi metaforiko in fotografijo pa spoznavali in

utrjevali znanje o delovanju človeškega telesa in se tako na nenavaden način kar veliko naučili. Fotografirali smo stvari, ki so nas spominjale na delovanje organov in njihove naloge ter jih povezovali z metaforičnim pomenom tako, da smo slikali vse, kar nas je spominjalo na njih. Kot bodoče zdravstvene delavce nas je marsikaj spomnilo na bolezenske znake in zaplete v povezavi z organi našega telesa. Ob pogledu na dim smo se takoj spomnili na pljuča, črpalka nas je spominjala na srce, drevesno deblo pa na kožo.

Tako smo povezovali fotografiranje z znanjem in se skozi fotografijo učili ter na zanimiv način ponavljali učno snov pri nekaterih predmetih, krepili ter črpali znanje drug od drugega.

Mentorice:

Darja Skutnik, prof. slovenščine

Sabina Jurhar, prof. naravoslovnih predmetov

Lucija Kompan, prof. športne vzgoje

Fotozgodbe dijakov (3.b in 2.e ter dijaka 4.a ZN) Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec so nastale pri povezovanju treh predmetov. Izhajali smo iz metaforike pri slovenščini ter se povezali z anatomijo in športno vzgojo.

V čudnih in težkih časih, ko je pouk potekal na daljavo in so pred zasloni vztrajali le najbolj kleni dijaki, marsikdaj prisotni le s temnim okvirčkom in z molkom v ozadju, smo jih skupaj s profesionalnim fotografom poskušali aktivirati in motivirati za opazovanje in fotografiranje v naravi, med rekreacijo, na športnem dnevu na daljavo, njihovo znanje o delovanju človeških organov pa utrditi in ponoviti skozi pripise besedil k danim fotografijam.

Mentorice smo bile prijetno presenečene nad njihovo vztrajnostjo in nastalimi fotografijami, saj so s tenkočutnim opazovanjem dokazali, kaj vse vedo o nekaterih pomembnih organih našega telesa.

Fotograf:

Luka Dakskobler

Snovanje fotodelavnice v okviru projekta SKUM je bilo vezano na osnovo, ki so jo dijaki in dijakinje obravnavali že prej na temo frazemov povezanih s človeškimi organi. Zaradi narave medija (fotografije) pa smo frazeme delno zamenjali z metaforiko in dokumentarno fotografijo. Cilj je bil izdelati fotozgodbo ali fotografsko serijo.

Seveda, to ni bilo lahko, v primežu epidemije in raznoraznih omejitev, pa še toliko težje. Čeprav je uspešna metaforika v fotografiji težka, saj mora biti interpretativno pravilno izpeljana, da gledalec izlušči pomen, nam je uspelo, saj so nastale poleg dobrih dokumentarnih fotozgodb, ki nas osveščajo o skrbi za zdravje, tudi metaforične fotozgodbe.

Uspeli smo zaradi vztrajnosti dijakov, ki so se vedno znova vračali k istemu vidiku zgodbe, da bi naredili najboljše, kar lahko. In bolj, ko so bili angažirani, zagnani in kreativni, bolje so razmišljali o svoji temi in dosegali cilje.

Vsebinsko smo torej pokrili širok spekter informacij, ki se nanašajo na posamezne organe, od najmanjše strukture do širokih zunanjih tveganj za zdravje. In to je bil pravzaprav naš namen.

*Strokovna podpora v projektu SKUM na Filozofski fakulteti
Univerze v Ljubljani in Zavodu PETIDA:
Darja Štirn, Petra Štirn Janota, Robi Kroflič*

Dijaki Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec so se v okviru predmetov slovenščina, anatomija in športna vzgoja priključili projektu SKUM (Razvijanje sporazumevalnih zmožnosti s kulturno-umetnostno vzgojo), ki temelji na konceptu vzgoje in izobraževanja preko umetnosti. Projekt podpira sodelovanje s kulturnimi institucijami in umetniki, ki vstopajo v pedagoški prostor in s svojstvenimi pristopi vnašajo kreativne, inovativne načine uresničevanja ciljev učnih načrtov, angažirajo tako dijake kot profesorje ter odpirajo prostor za drugačne poglede in nova doživetja.

Poslanstvo Srednje zdravstvene šole je izobraževati in vzgajati za delo v zdravstvu, pri čemer v ospredje postavljajo

holistični pogled na človeka, povezanost med umom, telesom in doživljanjem ter na ta način iščejo tudi načine, kako razumeti sebe in druge, kako razumeti simptome bolezni in pogoje zdravega življenja, kako se odzvati na potrebe ljudi ...

V vsebini, ki so jo poimenovali Metaforika telesa, so dijaki celosten pogled na človeka izražali skozi metafore besed in podob. Z uspešnim medpredmetnim povezovanjem slovenščine, športne vzgoje in anatomije so dijaki ob podpori umetnika in profesorjev povezovali svoje znanje o delovanju organov z občutenjem sebe in iskali načine, kako skozi podobe in frazeme izraziti doživljanje sebe v svetu. Kaj nam sporoča srce s svojim trepetajočim utripanjem? Zakaj nam »gre na

jetra«, ko smo zaprti doma? Nastale zgodbe kažejo na osebno angažiranost mladostnika do vprašanj, ki jih odpira medicina. Dijaki so preko fotozgodb ustvarili svoj pogled na razumevanje telesa, človeka ... ter razmišljali o učni vsebini v širšem, zanje morda v aktualnejšem kontekstu, ki osebno vplete tudi njih, v smislu poslanstva in bivanja v svetu.

Vera Vecchi, slikarka, zaposlena kot ateljeristka v mednarodno uveljavljenem vrtcu Reggio Emilia iz severne Italije, ki je od poznih šestdesetih let dvajsetega stoletja uveljavljala idejo vzgoje preko umetniškega ustvarjanja, je v monografiji Vzgoja in ustvarjalnost v Reggio Emilia zapisala:

»Verjamem, da je metafora povezana z raziskovalnim odnosom

do realnosti, s participacijo, ki našim mislim dovoljuje, da se odprejo in zlomijo rigidne meje, ki so običajno postavljene. Metaforo vidim kot naraven sistem organizacije intelektualnega razvoja; o njej razmišljam kot o 'prazničnem mišljenju'...«

Razkošno, »praznično mišljenje« izkazujejo tudi dijaki Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec, ki so učni snovi vdahnili živost in osebno noto.

KOŽA

Koža je največji organ oziroma čutilo, ki varuje vse druge organe v organizmu. Po površini je največji organ, po teži pa najtežji.

Tatu ali tetovaža je trajna poslikava telesa, pri kateri se s posebnimi tetovirnimi napravami vbada in vbrizgava črnilo pod kožno povrhnjico. Tatu lahko izdelamo pri tetoverju.

S tetoviranjem posegamo v svoje telo, zato se lahko pojavijo vnetne reakcije, alergične reakcije in okužbe oziroma infekcije.

Ana Vegmaher, Tina Pungartnik



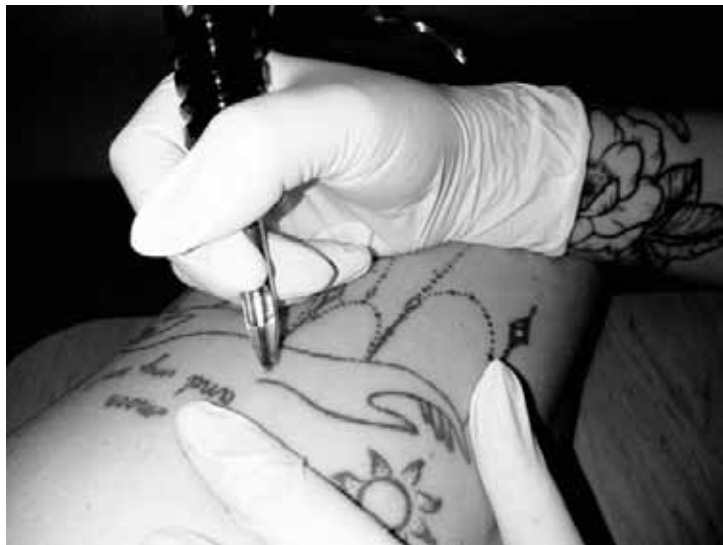
V studiu je vse urejeno in sterilno. Stene so okrašene s slikami tetovaž in raznimi dizajni, ki nam pomagajo pri izbiri sloga tetovaže.



Ustvarjanje tetovaže je svoboda, s katero lahko izražamo svojo drugo osebnost, zato je zelo pomembno, da pri izdelavi skice sodelujemo s tetoverjem, saj nam le tako lahko nariše unikatno sliko, ki se sklada z našim karakterjem in našimi željami.



Tetoviranje je med drugim tudi del umetnosti, tako kot lahko na list papirja ali na platnu uporabljamo različne tehnike risanja, lahko tudi na koži uporabljamo različne tehnike in sloge tetoviranja.



Ni pomemben samo motiv tatuja, tudi koža mora biti čista in zdrava, saj to vpliva na kvaliteto in celjenje.



Po končani tetovaži je potrebno tetovažo pravilno zdraviti, da ne bi prišlo do infekcije. Tetovaža celi približno 14 dni. Lahko jo mažemo s kremami za tetovaže ali pa z bepanthenom. Kljub temu, da je tetovaža že zaceljena, jo je še vedno priporočljivo mazati, da čim dlje ohrani svojo barvo.



Tetovaže niso samo lepe in boleče. Vsaka oseba, ki ima tetovažo, nosi nekakšno zgodbo, ki jo je včasih težko povedati z besedami in jo lažje pokaže s poslikavo po telesu. Marsikdo s tem obuja spomine na nekakšne dogodke oz. osebe v svojem življenju.

SRCE

Vsak od nas je že zagotovo kdaj slišal rek: »Strah ima velike oči, znotraj je votel, zunaj ga pa nič ni.« Ko se moramo soočiti z nečim, kar nam je neznano, ali česar ne moremo nadzorovati, nam najpogosteje pade srce v hlače. Zato je v nepredvidljivih situacijah povsem razumljivo, da se počutimo potrte, pod stresom, jezne ali prestrašene. Življenje brez strahu je pravzaprav nemogoče. Strah izostri naša čutila, usmeri pozornost, sporoči nam, da smo ogroženi, obenem pa poskrbi, da ukrepamo in se zaščitimo pred nevarnostjo. Psihično stanje povzroči tudi fizične spremembe. Postanemo napeti

in razburjeni, pride do znatnega porasta srčne frekvence in utripnega volumna srca (volumna, ki ga srce iztisne v enem utripu), tako srce prečrpa velik volumen krvi (tudi do 7-krat večji kot v mirovanju). Upor v perifernem žilju pade (predvsem na račun razširitve žil v delujočih mišicah), pretok krvi se poveča, zaradi večje obremenitve srca pa naraste tudi krvni tlak. Vse te spremembe kažejo na to, da lahko strah razumemo kot obrambni mehanizem narave, ki je za nas koristen in ga potrebujemo, v nas pa izziva tisto, česar ne poznamo in o čemer ne vemo dovolj. Stres pa je naša sposobnost prilagoditve

na stalno spreminjajoče se življenjsko okolje in je bistven del življenja, saj nas spodbuja, motivira ter razvija kreativnost in osebnostni razvoj. Stres ni situacija, ampak je reakcija organizma, ki ga telo sproži ob naši oceni, da smo ogroženi – na osnovi preteklih izkušenj in spominov, ki so se vsidrali v naše srce. Pri tem se je potrebno zavedati, da pogumen človek ni tisti, ki mu srce ne trepeta, ampak tisti, ki svoj strah tudi premaga.

Aleksandar Đuričić



Pri nas se testiranje na prisotnost novega koronavirusa izvaja z jemanjem nosnožrelnih brisov. Koliko bo odvzem neprijeten oziroma boleč, je odvisno od vsakega posameznika – ne le od njegovega praga bolečine, ampak tudi od tega, kako občutljivo nosno sluznico ima in kako trden je na psihološki ravni.



Krvni tlak v naših arterijah je v stalnem dinamičnem ravnesju, spreminja se iz minute v minuto, odvisno predvsem od trenutne telesne aktivnosti in čustvene vznemirjenosti. Poleg zdrave prehrane in redne telesne vadbe je prav izpostavljenost stresorjem in način spopadanja z njimi tisti spremenljivi dejavnik, ki pomembno vpliva na višino krvnega tlaka.



Sprejem v bolnišnico pri marsikomu vzbudi občutke strahu, tesnobe in negotovosti. Če se to zgodi v tujem okolju, so občutki lahko še toliko močnejši. Neznano je nepredvidljivo, terja od nas prilagajanje, učenje in sprejemanje novosti. Vnaprej predvideti vsako situacijo, ki nas čaka v življenju, je preprosto nemogoče. Prav tako ne bomo vnaprej pripravljeni, da bi premagali strah.



Stres in strah aktivirata in usmerita naše vedenje v soočanje s stresorjem ali nevarnostjo. Hkrati se preko aktivacije avtonomnega živčevja in aktivacije neavtonomnega živčevja spremeni delovanje telesnih tkiv in organov (npr. pospešeno bitje srca, plitko dihanje, mrzle dlani ...). Na endokrini, t. j. hormonski ravni pa stres povzroči presnovne spremembe v organizmu, kot so npr. utrujenost, pridobivanje kilogramov, zvišan krvni sladkor, zmanjšan libido, spontani splavi itd.



Da najhujših oblik bolezni srca ne bi bilo, je pomembno, da težave odkrijemo v zgodnji fazi. To lahko storimo tako, da nas zdravnik napoti na različne diagnostične preiskave za potrditev diagnoze, odkritja razsežnosti bolezni in potencialnih spremljajočih bolezni. Ena najbolj znanih je obremenitveno testiranje na kolesu, kjer z merjenjem krvnega tlaka in snemanjem EKG razkrijemo prekrite težave, ki se v mirovanju ne bi pokazale, na primer motnje krvnega obtoka zaradi zoženih koronark, ki zadoščajo za oskrbo s kisikom.



Da bi ohranili zdravo srce, razmislite, kako si lahko olajšate vaš vsak dan. Premislite, kaj so vaše prioritete in katere so tiste stvari, ki vas osrečujejo, ob katerih ste najpogosteje nasmejani, srečni in sproščeni, ter kako bi lahko več tega vnesli v svoj vsak dan. Vaše dobro počutje v psihičnem smislu je pomembno ravno toliko kot dobro fizično počutje. To dvoje gre velikokrat z roko v roki, zato poskrbite za zdrav duh v zdravem telesu. Mens sana in corpore sano!

Srce mi je padlo v hlače, tako sem se prestrašil.

SRCE

Glavni vzrok za naraščanje števila obolenj srca in ožilja v današnjih populacijah je nezdrav življenjski slog. Srce, naša najpomembnejša mišica, ki poskrbi, da je vsak kotiček v telesu prekrvavljen, je samo ena. Z nezdravim načinom življenja se dan za dnem približujemo različnim obolenjem, ki poškodujejo naš celoten koronarni sistem in ogrožajo naše življenje. Takšna obolenja so: srčni infarkt, ateroskleroza, visok krvni tlak, venska tromboza, srčno popuščanje in mnoge druge. Recimo stop razvadam in spremenimo svoje življenje na bolje!

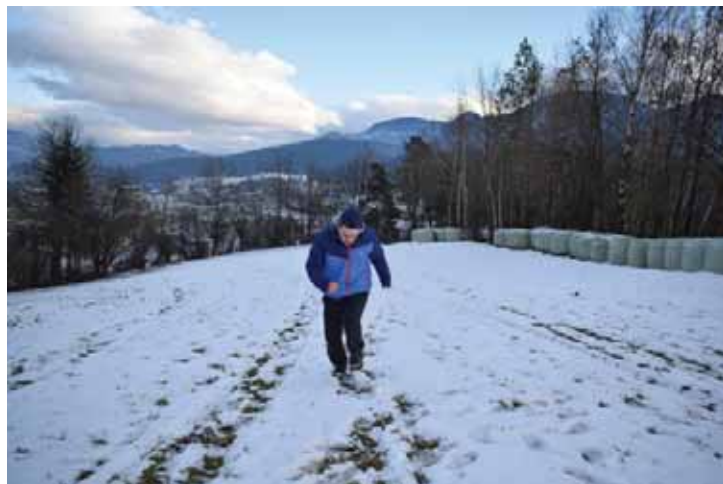
Ana Verhujak



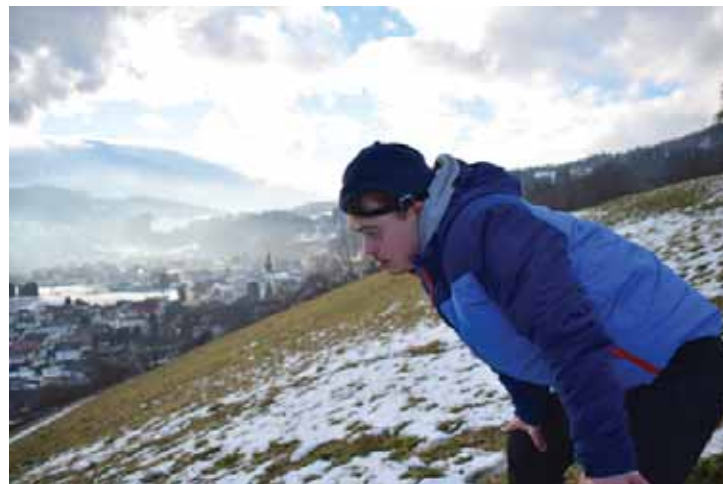
"Zašartaj" v zdravo življenje.



Pretegni svoje mišice.



Pobegni v naravo.



Vdihni svež zrak.



Pospeši pulz in kri po žilah.



Ne pozabi na hidracijo.



Krepi mišice z utežmi.



Redno kontroliraj krvni tlak.



Tudi zdrava prehrana naj bo del tvojega življenja, jej veliko sadja, da boš odporen.



Namesto sladkih sokov, alkoholnih in gaziranih pijač, raje izberi vodo.



Pazi na telesno težo.

**Moja prijateljica ima
srce na pravem mestu.**

Kamen se mi je odvalil od srca, ko sem prišel na vrh gore.

JETRA

Andraz Slatinek
Ian Osmanović



Jetra imajo vlogo v presnovi in številne druge naloge, kot je razstrupljanje zdravil, skladiščenje glikogena in sinteza plazemskih proteinov.



Jetra proizvajajo in izločajo žolč, ki je potreben za prebavo hrane ter razgrajujejo hemoglobin in toksične snovi. Mastna hrana je slaba za jetra, ker vodi v zamaščenje jeter.



Ciroza pomeni zabrazgotinjenje jeter. Do tega pride najpogosteje zaradi alkoholizma.



Bilirubin je posledica razgradnje hemoglobina iz mrtvih rdečih krvničk; jetra ga navadno odstranijo iz krvi in izločijo z žolčem. Sladkor iz gaziranih pijač se v njih pretvori v telesne maščobe, ki se pričnejo kopičiti.



Oreščki vsebujejo veliko antioksidantov in vitaminov in so pomembna hrana za zdravje jeter.



V jetrih se presnavljajo tudi lipidi, sintetizira se holesterol, nastajajo trigliceridi. Tudi čaj je koristen za jetra.

**Če imam slab dan,
mi gre vse na jetra.**

OČI

Oči so ogledalo duše, samo pogledati jih je potrebno na pravilen način. Predstavljene so oči, nekatere enakih barv, in vidi se, da ima vsak človek svoj odtenek barve v očeh. Barva oči je odvisna od treh genov, najpogostejše barve pa so zelena, rjava ter modra. Ostalih kombinacij se ne da razložiti. Naša barva oči nastane kot mešanje starševskih barv oči na paleti. Barve se spreminjajo z leti, postanejo lahko temnejše ali svetlejše.



Ellen Rednak



KOŽA

Koža je naš zaščitni plašč. Bolj kot samo staranje, kožo bremenijo nenehni vplivi iz okolja; sonce, tuje snovi, poškodbe, sprememba temperature in vlažnosti okolja. Pogosto se na njej odraža splošno zdravje posameznika.

Irma Hrapic



Koža se ob bolezni spreminja. Desna noga je bolj otečena kot leva. Oteklost nog spremlja občutek teže in utrujenosti.



Spremembe na notranjem delu noge so vidne zaradi daljšega sedenja s spuščeni nogami. S hojo in dvigom okončin lahko izboljšamo stanje.



Oteklina, ki je vidna, je najverjetneje dermatofibrom. Na otip je majhna in čvrsta. Površje kože je videti rahlo temnejše barve, sijoče ter luskavo.



Otečenost gležnjev zaradi daljše obremenitve nog. Pri takšni oteklosti uporabljamo kompresijske nogavice, ki zmanjšajo otekanje.



Nega suhe kože je zelo pomembna. Z mastno kremo namažemo kožo, da je občutek hrapave in nategnjene kože manjši ter da jo nahranimo.



Sprememba barve (modra barva) lahko pomeni, da gre za vensko popuščanje. Vidne so mrežaste vene v predelu gležnja.

PLJUČA

Klara Temnikar



Dihanje je naša najosnovnejša potreba, brez katere ne moremo živeti. Organ, ki ima največjo vlogo pri tem, pa so pljuča. Pljuča so dihalni organ, stožčaste oblike, ki ležijo nad desnim oziroma levim obokom prepone, v njih poteka zunanje dihanje. Predstavljajo pomemben del imunskega sistema, saj opravljajo življenjsko pomembne funkcije. Za razvoj zdravih pljuč pa je najpomembnejše zdravo okolje in zdrav življenjski slog.



Pljučem koristi dalj časa trajajoča telesna vadba, kot na primer tek ali hitra hoja. Telesna dejavnost krepi tudi mišice ramenskega obroča in oblikuje prsni koš, s čimer se kapaciteta pljuč poveča. Telovadba in pravilno dihanje izboljšujeta delovanje trebušne prepone, ki je glavna dihalna mišica. S tem izboljšamo zdravje, kar pa olajša delo pljuč.



Ob globokem dihanju, ki ga izvajamo med športnimi dejavnostmi, se krepijo dihalne mišice, prečistijo se pljuča, aktivirajo pa se tudi deli pljuč, ki so v umirjenem stanju slabše predihani.



Slabo delovanje pljuč se lahko kaže s pogostim kašljem, dispnejo, povečanim sluzenjem, piskajočim dihanjem in zadihanostjo ob manjših naporih. Kašelj omogoča, da se iz pljuč izloči odvečna sluz z drobnimi delci ali mikroorganizmi, ki povzročijo infekcijo.



Zdravo dihanje je pogoj za zdrava človeška pljuča. Pomembno je dihanje skozi nos, med rekreacijo v naravi, kjer je zrak čist, pa tudi skozi usta. Odrasel človek diha s frekvenco 14 - 18 vdihov na minuto. Pri dihanju razlikujemo dve fazi, in sicer: inspirij-vdih oziroma vsesavanje zraka v pljuča, ter ekspirij-izdih oziroma izstiskanje zraka iz pljuč. Pri dihanju se prsni koš širi in krči.



Dokler smo zdravi, se ne zavedamo, kako pomembno vlogo imajo pljuča, naš največji organ, ki skoraj povsem zapolnjuje prsni koš. Na zdravje in delovanje pljuč vplivajo različni dejavniki. Če ne skrbimo za zdravje, oziroma zdravje naših pljuč, lahko pride do različnih obolenj.



Za zdravljenje pljučnih bolezni oziroma lažje dihanje lahko uporabljamo zdravila v obliki pršil za inhaliranje. Inhalacije blagodejno delujejo na dihalne poti in sinuse, pripomorejo pa tudi k odstranjevanju sluzi iz nosu in posledično iz pljuč.



Med pljučna obolenja spadajo astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen, pljučni rak. Bolezni se velikokrat odkrijejo prepozno, lahko pa nas spremljajo tudi do konca življenja. Bolniki imajo težave z dihanjem, dušenjem in vnetjem dihalnih poti, zato nekateri uporabljajo "pumpico" oziroma bronhodilatator, ki sprošča sapnice in lajša simptome bolezni.



Kajenje je najpogostejši vzrok za bolezni pljuč, poleg številnih drugih, kot sta onesnažen zrak in dedna nagnjenost. Izpostavljenost tobačnemu dimu vpliva tudi na otroke, saj lahko upočasni rast njihovih pljuč in povzroči bolezni dihalnih poti. V dimu so katran, ogljikov monoksid in nikotin. Dražijo sluznico, povzročajo okvare in ovirajo prenos kisika po žilah.



Pljuča bodo zelo hvaležna za življenje brez cigaretnega dima ter za čim manjšo izpostavljenost onesnaženemu zraku. Začnimo bolj skrbeti zase in za svoje zdravje, saj je zdravje pljuč izrednega pomena za naše telo. Gibanje, pravilno dihanje, ustrezna prehrana, opustitev slabih navad, vse to za dobro nas, našega zdravja in za zdravo delovanje pljuč. Izognimo se boleznim in izboljšajmo življenje. Zavedajmo se pomembnosti pljuč in dihanja.

**Življenje je darilo, ki me je naučilo,
da je dihanje največje bogastvo.**

PLJUČA

Maja Kresnik



V notranjost pljuč bomo vstopili skozi vrata, ki simbolizirajo nosnici ali usta, kjer zrak vstopi v naše telo.



Navidezno neskončno dolga pot prikazuje sapnik, po katerem začne pot do naših pljuč.



Pot zraka je razvejana. Sprva je podobna deblu drevesa, ki se razveji v debele veje, sapnice.



Nato zrak potuje po vedno manjših poteh, kakor grm, ki se razveji v drobne vejice, bronchiole.



Kakor korenine v zemlji, ki črpajo hrano za drevo, telo v pljučnih mešičkih črpa kisik, ki je zanj vir življenja.



Zaprta vrata simbolizirajo konec življenja. Zraku je pot zaprta, brez njega pa ni življenja.

**Ko sem prišla iz razreda,
sem zadihala s polnimi pljuči.**

KOŽA

Lepo se je dobro počutiti v svoji koži! Koža je največji organ našega telesa, saj pri odraslem človeku meri od 1,6 – 1,9 m² in zavzema približno 18 % celotne telesne teže. Njena naloga je, da varuje vse organe v organizmu, uravnava telesno temperaturo, izloča odpadne snovi in še marsikaj. Z leti koža izgubi elastičnost, barvo, se zguba ter so na njej vidne nekatere poškodbe, ki odražajo posameznikovo življenje. Tanjšati se začnejo vse plasti kože, izgublja se vsebnost vode, pojavijo

se tudi žilne in pigmentne spremembe in tako tudi gubanje in uvelost, saj se zmanjša tvorba kolagena. Mnogi ljudje na tem svetu stremijo in si želijo postati edinstveni. Z željo pripadati družbi, a biti v nečem drugačen od nje; tak edinstven, univerzalen. Takšna je koža, ki predstavlja posameznika. Je prvo, kar vidimo na ljudeh, in prvo, ki nam začne pripovedovati zgodbo o njenem lastniku.

Nika Knez









SRCE

Srce je na obeh straneh obdano s pljuči, leži v prsnem košu tik pod prsnico. Konica srca je obrnjena proti levemu kolku. Baza srca, iz katerega izhajajo velike krvne žile, pa je obrnjena proti desni rami. Velikost, oblika in lega srca je različna od človeka do človeka. Srce deluje brez naše volje in se nikoli ne utruDI, saj je najbolj deloven organ. Je črpalka ter hkrati tlačilka. V minuti prečrpa približno 5 litrov krvi.

Nika Podhostnik



Ko smo telesno aktivni, srce deluje hitreje, s tem je tudi cirkulacija oziroma pretok krvi po telesu večji.



Žile so kot cesta, ki vodi kri po telesu. Poznamo vene ter arterije. Arterije ležijo globlje v tkivu, vene so bližje površju. Arterije prenašajo po telesu kri bogato s kisikom, medtem ko vene prenašajo kri z ogljikovim dioksidom ter odpadnimi snovmi.



Sinusno atrijski vozal (pacer) daje srcu ritem. Srce se skrči od 60 do 80 – krat na minuto, temu krčenju ter črpanju krvi rečemo srčni ritem.



Srce ima prevodni sistem, ki prevaja električni impulz med celicami srca in s tem povzroči krčenje srčne mišice. Ta električni impulz lahko izmerimo in zapišemo s pomočjo elektrokardiografa v obliki elektrokardiogram zapisa.



Žilni sistem je razvejan po celotnem telesu. Žile se razlikujejo po svoji velikosti, gredo od največjih žil, kot sta aorta ali vena cava, do najmanjših kapilar.



Ob prenizkem številu utripov v minuti (bradikardija), srce potrebuje spodbudo srčnega spodbujevalnika (pacemakerja). Prvi srčni spodbujevalnik so v človeka vsadili leta 1958, žal je učinkovito delal le nekaj ur. Zamenjali so ga z drugim, izboljšanim, ki je deloval le nekaj dni. Zamenjali so kar 22 različnih modelov spodbujevalnikov, da so prišli do današnjih.



Na koncu življenja (ob smrti) srce preneha biti in kri se več ne pretaka po naših žilah.

Nosila je srce na dlani.

Ima zlato srce, saj rad pomaga drugim.

SRCE

Nina Leskovar



Srce je kot zapuščena hiša, saj ravno tako, kot ta hiša, razpade, če zanj ne skrbimo.



V srce bomo pogledali skozi zaraščeno okno, ki predstavlja vhod v srce, zaraščeno z žilami. V desni preddvor vstopata zgornja in spodnja velika dovodnica, iz desnega prekata pa izstopa pljučna arterija. Pljučne vene vodijo s kisikom bogato kri v levi preddvor, levi prekat pa zapušča aorta.



Srcu je za pravilno delovanje potrebno zagotoviti ustrezno oskrbo s hranilnimi snovmi in kisikom. Za to skrbijo koronarne srčne žile (lat. corona = krona ali venec). Iz aorte se odcepita leva in desna koronarna arterija, ki se nato še naprej razvejata in prekrijeta srčno mišico kot mreža drobnih krvnih žil.



Kri potuje po aorti navzgor in naprej v telo. Koarktacija aorte je prirojena zožitev aorte, ki jo na srečo najpogosteje odkrijejo in kirurško popravijo že v otroštvu.



Spodnja in zgornja velika dovodnica pripeljeta kri v desni preddvor. Zapora zgornje velike dovodnice je lahko delna ali popolna. Ponavadi jo povezujemo z rakavimi obolenji. Zapora lahko vodi do povečanih ven v glavi in vratu. Zapora spodnje velike dovodnice je zelo redka, med drugim jo povezujemo z globoko vensko trombozo.



V srcu so štiri zaklopke, ki dovoljujejo, da se kri pretaka po srcu samo v eni smeri: iz atrija v ventrikel in nato iz srca po velikih žilah. Predstavljajte si, da so zaklopke vrata, ki jih odprete in zaprete 36-milijonkrat na leto. Kako mislite, da bi izgledala ta vrata? Srčne zaklopke so lahko okvarjene iz različnih vzrokov, kot so na primer: prirojene srčne okvare, revmatična vročica, kronični revmatični endokarditis, infektivni endokarditis, oslabitev zaradi dolgotrajnega visokega pritiska. Srčne zaklopke pa se lahko tudi zabrazgotinijo zaradi infekcij ali preobremenitve.



Pretok krvi po pljučni arteriji naprej v pljuča. Srce in pljuča so tesno povezani, moteno delovanje enega zato vpliva na delovanje drugega. Ker imajo v veliko primerih srčne in pljučne bolezni skupne dejavnike tveganja, se velikokrat pojavljajo skupaj. Na to so pozorni tudi zdravniki, ker se zavedajo, da le pravilna diagnoza omogoča učinkovito zdravljenje.



Ponazarja pogled v človekovo svetlo in barvito dušo, ter ne v srce poraščeno z žilami. Vsaka duša je svetla in lepa, če le skrbimo zanjo.

Ta pa ima kamen namesto srca.

Nekdo mi je porinil nož v srce.

SRCE

Ko se ustavi srce, je najpomembnejše takojšnje ukrepanje.

V življenju nikoli ne vemo, kdaj lahko doživimo srčni zastoj, lahko tudi med rekreacijo. Vendar, če imamo srečo, da imamo takrat ob sebi osebe, katere imajo vsaj malo znanja, lahko te rešijo marsikatero življenje.

Če opazimo osebo, ki ima težave, hitro posredujemo. Najprej pokličemo 112, ustavimo najbližjega mimoidočega,

nakar poiščemo najbližji defibrilator. Počakamo pri osebi, ki je doživela srčni zastoj, in ji pomagamo z oživljanjem, nato še z defibrilatorjem do prihoda nujne medicinske pomoči.

Ob hitri pomoči pri srčnem napadu imajo osebe več možnosti za popolno okrevanje. K temu kasneje prispeva tudi svež zrak in gibanje, ki krepi imunski sistem.

Pomagajmo sočloveku!

Nuša Šegel







Zatrepetalo je njegovo srce.

PLJUČA



Življenje se prične z vdihom in konča z izdihom. To nalogo nam omogočajo dihal. Osrednji organ dihal so pljuča, v katerih se vrši izmenjava plinov med krvjo in zrakom. Ostali deli dihal služijo za prehod zraka. Pljuča so parenhimatozni organ, zgrajen iz bronhialnega vejevja, žilja in veziva. Visijo v prsni votlini, torej v samem osrčju telesa, zavarovane z ogradjem reber.

Saša Kelc



Drevesa so pljuča planeta, saj porabljajo ogljikov dioksid in proizvajajo kisik.



Bronhiji so sestavljeni iz številnih tanjših vej, ki so zgrajene enako kot sapnik. Sapnik izhaja iz grla navzdol, do četrtega prsnega vretenca, kjer se razcepi v dve sapnici, ki se končata ob pljučni lini. Ogrodje je iz podkvasto oblikovanih hrustančastih obročev, ki so med seboj povezani z vezivom in gladkim mišičjem. Obroč je odprt proti požiralniku, da se ta pri požiranju večjega zalogaja hrane lahko razširi. Sluznico prekrivajo migetalke in ima veliko žlez. Sapnici se naprej cepita v reženske sapnice, ti pa v segmentalne. Ti se cepijo dalje v dihalne bronhiole, od katerih potekajo alveolarni vodi, ki imajo izrastke, alveolarne vrečice, iz katerih se bočijo številni pljučni mešički.



Pljučni mešički so razširitev najtanjših vejic. Napolnjeni so z zrakom in v njih se izmenjujeta kisik in ogljikov dioksid med krvjo in zrakom. Najtanjše vejice in mešički sestavljajo respiratorno površino pljuč, kjer se izmenjujejo plini. Izmenjava plinov poteka skozi respiratorno membrano po načelu difuzije.



Posledice dolgotrajnega kajenja so lahko kronične.



Rak na dihalih, ki ga v večini povzroča kajenje, je ena izmed najpogostejših posledic. V nekaterih primerih, na primer pri raku grla, je potrebno narediti operativno luknjo, skozi katero lahko človek spet normalno diha.



Rastline proizvajajo kisik, da lahko živimo, dihamo.



Živa bitja ogljikov dioksid vračamo rastlinam in ponovi se cikel kroženja.



Zrak ima veliko vlogo v našem življenju, zato je prav, da veliko hodimo v naravo, saj je zrak v mestu bolj onesnažen.



Ali je smrt še vedno absurдна, če vemo, da dočaka vsakega? Z vsakim izdihljajem smo ji bližje, z vsako stotinko stopimo en korak proti njej.



Pomembno je, da se začnemo hitro zavedati vpliva slabih navad ter pomislimo nase, na druge, in seveda tudi na naravo – pljuča planeta.

PANDEMIJA SKOZI FRAZEME

Ob začetku karantene sem kar nekaj časa tiščala glavo v pesek. Nisem želela verjeti, da je vsa ta stvar z virusom še kako resnična. Življenje se mi je popolnoma postavilo na glavo, ne le meni, tudi vsem ostalim ljudem. Redno spremljam poročila in takrat so me res sama ušesa. Ko slišim, da se je število okužb še povišalo, mi gredo kar dlake pokonci. Želodec se mi obrača ob pogledu na vsakodnevno povišanje števila umrlih bolnikov s covidom- 19. Na trenutke imam občutek, da nas je Bog popolnoma zapustil in nam zaril nož v hrbet. Vseh trenutnih ukrepov imam že vrh glave, a se zavedam, da so ključnega pomena za zaježitev virusa. Veliko je takšnih dni, ko vstanem z levo nogo, vso situacijo pa si morda res malo preveč jemljem k srcu. Velikokrat si želim, da bi enostavno preslišala nove, še strožje ukrepe in tako zame ne bi veljali. Saj veste! Pri enem ušesu noter in pri drugem ven. Poleg

vsega tega je tukaj še šola na daljavo. Od začetka mi je bila zelo všeč, sedaj pa mi gre že pošteno na jetra. Veliko raje bi hodila v šolo, kjer bi pouk potekal v učilnicah. Upam in držim pesti, da se bodo razmere kmalu umirile in bomo lahko zaživel normalno življenje.

Maja Kresnik, 3. b

Skoraj leto je že naokoli, pa še kar poslušamo o tej koroni. Prav na živce mi že gre. Šola od doma, dela skoraj dvakrat več in skoraj nič prostega časa. Vsi vse pričakujejo od mene. Na jetra mi gre vse skupaj. Vsak dan ista rutina. Zjutraj vstanem, grem za računalnik, za katerim presedim 8 ur, nato kosilo in nazaj na učenje. Vsak dan ista pesem, zaradi katere se mi obrača želodec. Res si želim normalnega življenja kot je bilo pred tem. Želim si takšen pouk kot je bil prej, ko smo sedeli v šolskih klopeh, se s prijatelji smejali in imeli normalen pouk. Tako pa profesorji sedaj zahtevajo še več kot drugače, saj ne razumejo, da nimamo samo enega predmeta na dan, in da ne moremo z glavo skozi zid in narediti milijon nalog. Zelo sem utrujena od vsega dela, tako da se mi oči ob pogledu na posteljo kar zasvetijo. Ko je delo za šolo končano, pa je zunaj že skoraj tema, tako da si redkokdaj lahko privoščim

sprehod po gozdu, kar je balzam za dušo. Ko se zvečer vsedem pred televizijo, pa samo o tej koroni, ki je imam že vrh glave. Novinarji vtikajo nos vsepovsod, tudi tam, kjer ni potrebno, saj imajo veliko masla na glavi. Res so težki časi, ampak bo treba pljuniti v roke, zavihati rokave in upoštevati ukrepe, da se tega čimprej znebimo. Nekateri pa med poslušanjem novic in napotkov v zvezi z virusom sedijo na ušesih, spet drugi pa si to situacijo vzamejo k srcu in so jih sama ušesa ob poslušanju. Verjamem, da si vsi želimo normalnega življenja in da bomo s skupnimi močmi premagali ta virus enkrat in za vselej.

Nika Knez, 3. b

Karantena, karantena in še enkrat karantena. Poln kufer imam tega, da sedim doma in nimam kaj početi. Prestavljam se iz postelje za računalnik in od hladilnika za mizo. Prebrala sem že vse knjige in pregledala vse filme, sedaj pa se mi pojavlja vprašanje, kaj še početi poleg učenja. Na jetra mi gre, da nikamor ne smem in da se ne morem družiti s prijatelji. Res je težko. Vsi nas vlečejo za nos, da se bo stanje izboljšalo, a vedno bolj zaostrejejo ukrepe. Sama pa pravim, da bomo tudi to prebrodili in ponovno zaživel, saj je življenje eno samo, zato ga moramo živeti s polnimi pljuči. Pravzaprav pa ima karantena tudi pozitivno stran. Ne moremo se zaljubiti in nihče nam ne more streti srca, saj veste, kako pravijo, daleč od oči, daleč od srca. Vsi pa si postavljamo vprašanje, kdaj bomo lahko zapustili domove in se vrnili nazaj v svoja stara življenja. V življenju so vzponi in padci, mislim, da je karantena

eden izmed padcev in se bomo na koncu vsi pobrali in šli naprej, kot da se ni nič zgodilo. Ostajam pozitivna in upam na najboljše.

Lucija Herlah, 3. b

Spet ta karantena. Vse skupaj mi gre že pošteno na jetra. Maske gor, maske dol. Prideš v trgovino in kot bi ljudje sedeli na ušesih. Ne držijo se ukrepov. Trgovka zamiži na eno oko, spet druga se ti vsede na jetra. Vsi se lahko obrišemo pod nosom, a ukrepov se bo potrebno držati, saj je na prvem mestu zdravje. Ni prav, da se gremo slepe miši ali gledamo skozi rožnata očala. Z dejstvom se je treba sprijazniti in se spopasti iz oči v oči. Res je, da nekateri ukrepi prihajajo na

vrat na nos, a prav je, da zavijamo rokave in gremo skupaj naprej. Vse skupaj se vleče kot ponedeljek, vendar bo treba stisniti zobe.

V času karantene sem imela bližnje srečanje s policajem. S prijateljem sva bila na sprehodu, ko naju je ustavil. Še sreča, da sva nosila masko, a kljub temu mi je srce skoraj padlo v hlače. Prijazno naju je ogovoril in opozoril. Midva sva mu pihala na dušo, on pa nama je z izpraševanjem skoraj pogledal v jetra. Dogovorili smo se na lepe oči. Vse je šlo kot po maslu, a meni pa so se še naprej tresla kolena. Ne bom si več zatiskala oči. Prijatelju policaj ni prišel do živega, saj ima bela jetra. Za tem sva šla vsak v svojo smer, jaz pa sem gledala za njim in sanjara z odprtimi očmi. Iz polnih pljuč sem zakričala njegovo ime in mu pomahala, nato sem

z metuljčki v trebuhu odšla domov.

Verjamem, da v času karantene mnogi ljudje doživljajo različne stiske. Starši si belijo glavo z varstvom otrok, z delom na daljavo, ...večkrat je zaradi tega doma ogenj v strehi. Marsikateri otrok mora pošteno zavijati rokave, da se prebije skozi šolsko delo, nekateri pa se enostavno obrišejo pod nosom. Veliko koga čevelj žuli, a ob takih dogodkih moramo pljuniti v roke in si nesebično pomagati. Iz takih situacij se marsikaj naučimo, človek pa se uči celo življenje. Naj bo vsako življenje vpeto v mavrico barv. »Življenje doživljamo skozi svoje zaznave, obarvano pa je s tistimi barvami, za katere se sami odločimo.« *(Greg Anderson)*

Klara Temnikar, 2. e

VSESPLOŠNA ZMEŠNJAVA

*Nekaj je med nami, o tem dvoma ni,
tihi ubijalec, katerega nihče ni videl, občutimo pa ga vsi.
Če je nekoč veljalo, da se moramo veliko gibati,
dihati s polnimi pljuči med pohodi v naravi,
moramo sedaj biti zaprti med štirimi stenami
in se sprehoditi samo po nujnih opravkih z masko na glavi.
Družabno življenje poteka le še preko spleta,
vse se je ustavilo, v svetu vlada zmeda.*

*Pregovor pravi, daleč od oči, daleč od srca,
kar pa v tej zgodbi nikakor ne velja.
Bolj ko smo prisiljeni živeti v osami,
bolj srce hrepeni po prijateljih, družbi ta pravi.
Življenje, katerega smo navajeni, bo počasi postalo zgodovina,
če se ne bomo čimprej predramili iz tega fantazijskega filma.*

Aleksandar Đuričić, 4. a

Letopis je izdal:

Šolski center Slovenj Gradec, Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec,
Gospodsvetska 2, 2380 Slovenj Gradec

ODGOVORNI UREDNIK: Blaž Šušel, univ. dipl. psih.

ZBRALI IN UREDILI: Darja Skutnik, prof. in Natalija Černjak, prof.

FOTOGRAFIJE: Foto Anka, Erika Pevnik, Blaž Šušel, Janja Šetina in drugi profesorji ter dijaki

NAKLADA: 100 izvodov

OBLIKOVANJE: FotobeležNica

TISK: MKopija

