



Šolski center Slovenj Gradec



Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec



27.

ZBORNİK

Državno tekmovanje zdravstvenih šol



Šolski center Slovenj Gradec



ZBORNİK

27. DRŽAVNEGA TEKMOVANJA
SREDNJIH ZDRAVSTVENIH ŠOL
SLOVENIJE ZA PRIZNANJE
ANGELE BOŠKIN

Organizacijski odbor 27. državnega tekmovanja zdravstvenih šol Slovenije za priznanje Angele Boškin:

Blaž Šušel, univ. dipl. psih., Doroteja Pernat, dipl. med. s., Zdenka Kočivnik Lesjak, dipl. med. s.,
Lucija Kompan, prof. športne vzgoje, Natalija Černjak, prof. slov. in soc.,
Brigita Rapuc, univ. dipl. soc. del.

Organizatorica tekmovanja:

Doroteja Pernat, dipl. med. s.

Častni in nadzorni odbor:

Adelija Perne, predsednica Skupnosti zdravstvenih šol Slovenije, mag. Metod Češarek, vodja področne skupine na CPI, Monika Ažman, predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Uredniški odbor zbornika:

Blaž Šušel, univ. dipl. psih. (odgovorni urednik), Doroteja Pernat, dipl. med. s. (glavna urednica),
Natalija Černjak, prof. slov. in soc. (urednica in lektorica),
Darja Skutnik, univ. dipl. slov. (solektorica), Nuša Škalič, prof. slov. in soc. (solektorica)
Matevž Rošar, inž. med. produkcije (oblikovalec, tehnični urednik in fotograf)

Izdala:

Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec

Tisk:

Tiskarna Grešovnik d. o. o., Šmartno pri Slovenj Gradcu

KAZALO

1	ANGELA BOŠKIN - PRVA ŠOLANA MEDICINSKA SESTRA V SLOVENIJI	6
2	SLAVNOSTNI NAGOVORI OB TEKMOVANJU	7
2.1	BLAŽ ŠUŠEL	7
2.2	ADELIJA PERNE.....	8
2.3	MONIKA AŽMAN.....	9
3	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA – GOSTITELJICA TEKMOVANJA	10
4	27. DRŽAVNO TEKMOVANJE SREDNJIH ZDRAVSTVENIH ŠOL SLOVENIJE ZA PRIZNANJE ANGELE BOŠKIN	11
4.1	ZDRAVJE ZA VSE	11
5	TEKMOVALCI	12
5.1	TEKMOVALCI IZ ZDRAVSTVENE NEGE NA TEMO DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV 12	
5.2	TEKMOVALCI IZ POMOČI IN OSKRBE NA TEMO PSIHIČNE IN FIZIČNE SPREMEMBE STARANJA	14
5.3	TEKMOVALCI LITERARNEGA NATEČAJA NA TEMO DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV.....	15
5.4	TEKMOVALCI LIKOVNEGA NATEČAJA NA TEMO ZDRAVJE ZA VSE	16
6	REZULTATI TEKMOVANJA	17
6.1	NAGRAJENI LITERARNI PRISPEVKI	17
6.2	POROČILO KOMISIJE O REZULTATIH LITERARNEGA NATEČAJA.....	18
6.3	NAGRAJENA BESEDILA	19
6.4	POROČILO KOMISIJE O REZULTATIH LIKOVNEGA NATEČAJA	28
6.5	NAGRAJENI LIKOVNI IZDELKI	30
6.6	NAGRAJENI TEKMOVALCI IZ ZDRAVSTVENE NEGE	36
6.7	NAGRAJENI TEKMOVALCI IZ POMOČI IN OSKRBE.....	37
7	KOMISIJE TEKMOVANJA	38

1 ANGELA BOŠKIN - PRVA ŠOLANA MEDICINSKA SESTRA V SLOVENIJI

Angela Boškin se je rodila 6. junija 1886 v Pevmi pri Gorici. Leta 1918 je na Dunaju diplomirala iz socialno-zdravstvenega dela skrbstvenih sester ter postala prva jugoslovanska diplomirana otroška negovalka in medicinska sestra oz. skrbstvena sestra (danes diplomirana medicinska sestra v patronažni dejavnosti).

1915-1917	Delala v vojaških bolnišnicah.
1917	Postala glavna medinska sestra v rezervni vojaški bolnišnici.
1918	Prejela diplomo skrbstvene sestre.
1919-1922	Delala na Jesenicah, kjer je ustanovila prvo posvetovalnico za matere in dojenčke.
1922-1926	Vodila Zavod za socialno higiensko zaščito otrok v Ljubljani. Bila je med pobudniki za ustanovitev prve šole za zaščitne sestre v Ljubljani. Šola je začela delovati leta 1924. V šoli je nostrificirala svoje spričevalo z Dunaja ter poučevala.
1926	Odprla posvetovalnico za otroke v Trbovljah.
1939-1944	Zaposlena na Higienskem zavodu in v zdravstvenem domu v Škofji Loki.
1944	Upokojila in vrnila domov v Pevmo.
28. 7. 1977	Umrla v Pevmi pri Gorici.

S svojim strokovnim delom in odnosom do ljudi, dela in znanja je dala pomemben pečat poklicu medicinskih sester ter zdravstveni negi oz. stroki.

Doroteja Pernat, dipl. m. s.

2 SLAVNOSTNI NAGOVORI OB TEKMOVANJU

2.1 BLAŽ ŠUŠEL

Ob tekmovanju in jubileju

27. tekmovanje srednjih zdravstvenih šol za priznanje Angele Boškin letos gostuje na Srednji zdravstveni šoli Slovenj Gradec ravno v času njenega jubileja, ko le ta praznuje 50 let. Obe letnici zaznamujeta dokaj dolgi obdobji, v katerih se je zgodilo precej sprememb v družbi nasploh in tudi na področju samega šolstva.

O družbenih spremembah tega časa je težko reči kaj pozitivnega, saj smo vsa leta po osamosvojitvi in vključitvi v Evropsko skupnost pričakovali veliko pozitivnih sprememb na vseh področjih bivanja. Kljub nekaterim izboljšavam življenjskega standarda pa smo zaenkrat prišli le do nekega čudnega družbenopolitičnega sistema, ki je mešanica depresivno ksenofobičnega izobilja, v katerem je udobje posameznika nad skupnim, strah pred tujim pravilo, vojne ponovno realnost in potrošnja, moč, denar ter oblast še naprej glavni cilj mnogih.

Število zdravstvenih šol v državi se je v tem času povečevalo in vzporedno s tem se je razvijalo tudi naše skupno tekmovanje iz strokovnega znanja, pridobivalo je na pomenu ter preraslo v prijetno vsakoletno druženje šol s tekmovalnim pridihom. Za našo šolo, ki je del Šolskega centra Slovenj Gradec, je to obdobje pomenilo, da smo iz enega oddelka zrasli na sedemnajst in smo po dolgih letih selitev iz zgradbe v zgradbo končno prišli do nove sodobne šole. Pri vseh dogodivščinah pa veseli dejstvo, da sta poslanstvo in doktrina zdravstvenih šol, kljub mnogokratnim menjavam nazivov ter vsebinskemu dopolnjevanju programov, ostali enaki. Dijakinje in dijaki, ki za izobraževanje izberejo katerokoli izmed zdravstvenih šol, se še vedno odločijo za enega izmed najbolj plemenitih, humanih, odgovornih, zahtevnih in spoštovanih poklicev, pri katerem neznanje, napake ali nedoslednosti lahko pomenijo za pacienta izgubo življenja, pri katerem različnost med ljudmi, politika, vera, spolna usmerjenost, denar, izsiljevanja, ne smejo vplivati na dosledno, pošteno in strokovno zdravstveno pomoč za vsakogar. To je poklic, ki zahteva izobrazbeno širino ter čustveno inteligenco, z njim pa lahko vsak osebnostno raste, je zadovoljen in ponosen na svoje delo.

V tem ponorelem in zmedenem bipolarnem času, ko hkrati gradimo in ustvarjamo ter nato uničujemo ali rušimo, ko je možnost pridobivanja resničnih ali lažnih informacij neomejena, je dobro splošno in strokovno znanje neprecenljivo. Šolanje daje le del tega in le do določene mere, veliko moramo storiti sami. Učenje in izpopolnjevanje ter osebnostna rast tečeta iz dneva v dan, vse življenje. Če hočemo biti dobri na svojem področju in razumeti družbeni ustroj, moramo hoteti nekaj več in tudi v to vložiti precej truda. Veseli me in ponosen sem, da je v zdravstvenih šolah še vedno veliko takšnih dijakinj in dijakov, mentoric in mentorjev, ki razumejo pomen znanja in so pripravljeni zanj žrtvovati svoj prosti čas ter se pomeriti na tekmovanju iz stroke. Letošnje tekmovanje smo posvetili duševnemu zdravju, ki ima z zgornjim zapisom še posebej močno povezavo. Duševnost in tudi »zdravje duše« je plod naših genov, naših hotenj in družbe, v kateri živimo!

Zahvaljujem se vsem dijakinjam in dijakom ter njihovim mentoricam in mentorjem za odločitev, pripravo in udeležbo na tekmovanju, ravnateljicam in ravnateljem ter gostom za spodbudo in obisk, sodelavkam in sodelavcem, dijakom in dijakinjam za izvedbo tekmovanja, Centru RS za poklicno izobraževanje za pripravo nalog, Mestni občini Slovenj Gradec in donatorjem za pomoč, darila in donacije, Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije za častno pokroviteljstvo ter srednji gostinski šoli za jutranjo pogostitev.

Blaž Šušel, univ. dipl. psih.,
ravnatelj Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec

2.2 ADELIJA PERNE

Spoštovani mentorji, dragi tekmovalci!

Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec letos gosti že 27. državno tekmovanje srednjih zdravstvenih šol za priznanje Angele Boškin. Za organizacijo državnega tekmovanja srednjih zdravstvenih šol so se pred devetindvajsetimi leti odločili, da so dijaki lahko dokazali svoje odlično znanje zdravstvene nege. In to počnemo še danes. Vmes sta se nam zgodili dve nekoliko posebni leti, ko tekmovanja zaradi izrednih zdravstvenih razmer nismo mogli izvesti. Takrat smo spoznali, da močno potrebujemo dobro izurjene zdravstvene delavce z odličnimi znanji in spretnostmi.

Letos obeležujemo 100 let poklicnega izobraževanja medicinskih sester v Sloveniji, ki se je začelo na Šoli za sestre v Ljubljani v letu 1924. Že takrat so se zavedali pomembnosti ustrezne strokovne izobrazbe zdravstvenih delavcev in tega se zavedamo tudi danes. Mogoče imajo zdravstveni delavci kdaj občutek, da niso slišani, bolniki, ostareli, vsi tisti, ki jih potrebujejo, pa s svojo hvaležnostjo osmislijo njihovo predano delo.

Hvala vsem dijakom zdravstvenih smeri, da so pripravljeni za tekmovanje dodatno izpolnjevati svoje znanje.

Hvala vsem mentorjem, ki dijakom stojijo ob strani.

Hvala Srednji zdravstveni šoli Slovenj Gradec za organizacijo tekmovanja.

*Adelija Perne, predsednica Skupnosti zdravstva,
farmacije, kozmetike in kemije*

2.3 MONIKA AŽMAN

Dragi mladi udeleženci tekmovanja, cenjeni organizatorji in mentorji,

letošnje tekmovanje srednjih zdravstvenih šol za priznanje Angele Boškin je že 27. po vrsti. Število 27 ima v različnih kontekstih različne pomeni. V numerologiji se lahko število 27 poveže z energijo in vibracijami, ki spodbujajo humanitarnost, nesebičnost in pozitivne spremembe. V znanosti predstavlja število protonov v kobaltu, elementu, ki je ključnega pomena v medicini in tehnologiji. Torej je 27. državno tekmovanje dijakov srednjih zdravstvenih šol še eno pomembno državno druženje mladih.

Prav vi, spoštovane dijakinje in dijaki, ki se udeležujete različnih srečanj z namenom delitve znanj, veščin in spretnosti, igrate ključno vlogo pri oblikovanju prihodnosti zdravstvenih poklicev. Tekmovanja niso zgolj priložnost za dokazovanje znanja in talentov, temveč so tudi izjemna priložnost za osebni in profesionalni razvoj vsakega posameznika. Tekmovanja nudijo mnoge priložnosti za izražanje idej in rešitev, ki so pogosto sveže in neobremenjene s tradicionalnimi pristopi. Zato pomembnost takšnih tekmovanj sega daleč preko samega dogodka. So tudi lepa priložnost za tkanje medsebojnih prijateljstev in nepozabnih spominov, ki so najlepša popotnica za življenje.

Zavedam se, da so ključno vlogo pri pripravi in izvedbi dogodka prispevali strokovni učitelji in mentorji. Prav vaša predanost in strokovno vodstvo mladim zagotavljata trdne temelje k oblikovanju osebne in profesionalne poti, na katero stopajo. Zato hvala, da ste, da vztrajate v dveh ključnih vlogah današnjega časa; strokovnjaka s področja zdravstva in učitelja.

Zbornica zdravstvene in babiške nege – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije je z velikim veseljem in odgovornostjo sprejela pokroviteljstvo tako pomembnega dogodka, kot je tekmovanje srednjih zdravstvenih šol. Predvsem iz zavedanja, da to ni le priložnost za mlade, da pokažejo svoje znanje, temveč je tudi del naše strategije, usmerjene k predanosti prihodnosti zdravstvenih in babiških poklicev. Tudi z letošnjim tekmovanjem naša organizacija raste in se krepi. Z novo generacijo mladih, ki vstopa v plemenite poklice, opremljena z znanjem, veščinami in predvsem s poslanstvom do pomoči drugim.

Vsem skupaj iskrena hvala. Mladim za njihovo pripravljenost sodelovati, za znanje in veselje, ki nas navdajata z optimizmom. Vam, spoštovani organizatorji, za vašo predanost in pripadnost poklicem v zdravstvu. Tudi zaradi vseh vas, vaše zavzetosti, znanja, volje in vztrajnosti se nadaljuje ne le lepa, temveč pomembna tradicija na področju izobraževanja tehnikov zdravstvene nege in bolničarjev negovalcev.

Želim vam lepo pomlad in srečno.

*Monika Ažman, predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije –
Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije*

3 SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA – GOSTITELJICA TEKMOVANJA



SZŠ Slovenj Gradec se nahaja v Mestni občini Slovenj Gradec, ki je upravno, kulturno, poslovno, informacijsko, zdravstveno oskrbovalno in prometno središče Mislinjske doline in deloma tudi koroške statistične regije.

Poleg Šolskega centra Slovenj Gradec, v okvir katerega spadajo Srednja zdravstvena šola, Srednja šola Slovenj Gradec in Muta, Gimnazija in Višja strokovna šola, sta v Slovenj Gradcu še dve fakulteti, in sicer Fakulteta za zdravstvene in socialne vede ter Fakulteta za tehnologijo polimerov.

Na SZŠ Slovenj Gradec imamo vpisanih 361 dijakov, pouk pa je organiziran v 16. oddelkih. Dijaki prihajajo iz vseh koroških občin, občin Šaleške doline in še nekaterih drugih. Pestrost dijakov z vseh vetrov je velika prednost, saj takšna raznolikost zahteva strpnost in tolerantnost, ki sta nujni vrlini delavcev v zdravstvu. Nova šolska zgradba, v kateri poteka pouk, daje kvalitetne pogoje dela vsem, tako dijakom, kot profesorjem, čeprav pouk poteka še vedno na dveh lokacijah, saj si prostore delimo z Gimnazijo Slovenj Gradec na Gosposvetski ulici 2 in s Srednjo šolo Slovenj Gradec in Muta v novi zgradbi na Celjski cesti.

Učiteljska ekipa šteje kar 45 učiteljev, od katerih je 18 delavcev od drugod ali iz drugih enot Šolskega centra Slovenj Gradec. Kot šola sodelujemo z občino Slovenj Gradec, Velenje ter z zdravstvenimi in vzgojnimi ustanovami v širši okolici.

Naše delo je usmerjeno v vzgojo in izobraževanje dijakov, ki bodo po končanem šolanju z empatijo, humanostjo ter z medsebojnim razumevanjem etično in moralno opravljali svoj poklic.

Darja Skutnik, prof.

4 27. DRŽAVNO TEKMOVANJE SREDNJIH ZDRAVSTVENIH ŠOL SLOVENIJE ZA PRIZNANJE ANGELE BOŠKIN

4.1 ZDRAVJE ZA VSE

Vsako leto 7. aprila Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) proslavi obletnico svoje ustanovitve s svetovnim dnevom zdravja. Leto 2023 je posebno, saj SZO obeležuje svojo 75. obletnico s sloganom Zdravje za vse. Hkrati pa se svet ob obletnici ponovno sooča z zdravstveno, gospodarsko, energetske, prehransko in podnebno krizo.

Tudi na šoli, ob dnevu zdravja, obeležujemo svetovni dan zdravja na prav poseben način. Tokrat je ta dan še bolj poseben, saj smo organizatorji državnega tekmovanja srednjih zdravstvenih šol Slovenije za priznanje Angele Boškin. Dijaki in dijakinje bodo izkazali svoje znanje na treh področjih: strokovnem, likovnem in literarnem.

Dijaki in dijakinje v programu zdravstvena nega bodo svoje znanje izkazali na temo Duševno zdravje otrok in mladostnikov. V programu bolničar/negovalec se bodo dijaki in dijakinje pomerili v znanju na temo Psihične in fizične spremembe staranja.

Svetovna zdravstvena organizacija želi z geslom Zdravje za vse opozoriti na vpliv podnebnih sprememb na zdravje ljudi. Podnebne spremembe predstavljajo največjo nevarnost za zdravje. Ogrožajo otroke, starejše, kronične bolnike, ljudi s slabšim socialno-ekonomskim položajem in ljudi, ki živijo na območjih z večjim tveganjem za vplive podnebnih sprememb. Poleg tega poglobljajo neenakosti in vplivajo na vse determinante zdravja. In prav na to temo bodo dijaki in dijakinje ustvarjali svoja likovna dela.

Zagotovo ob obletnici ne smemo pozabiti, da so duševne težave v splošni družbeni krizi med mladimi zelo pogoste. Večkrat ostajajo te težave neopažene ali preprosto neodkrite. Mnogi za svoje osebne stiske ne najdejo rešitve. Prav zaradi tega bodo tokrat dijaki in dijakinje literarne prispevke pisali na temo Duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Na svetovni dan zdravja obeležujemo neprecenljivo vrednost zdravja. Zato razmislite o vrednoti zdravja.

5 TEKMOVALCI

5.1 TEKMOVALCI IZ ZDRAVSTVENE NEGE NA TEMO DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Zap. št.	Ime in priimek	Šola	Mentor/ica
1.	Vanesa Muršec	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA MARIBOR	Natalija Prašnički
2.	Tamara Dvoršak		
3.	Valerija Leva		
4.	Klara Lasecky		
5.	Jakob Černejšek		
6.	Almedina Džajić	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA SLOVENJ GRADEC	Erika Pevnik
7.	Sabrina Dekanović		
8.	Nuša Kotnik		
9.	Ena Tabaković		
10.	Nina Hirtl		
11.	Klara Kovač	GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA	Manuela Morvai
12.	Sabina Djurdjević		
13.	Halima Alibašić	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Urška Fidler
14.	Ana Kožuh Šantej		
15.	Daša Slivnikar		
16.	Fiona Rakovec Pirc		
17.	Nina Jurjec		
18.	Tia Zorko	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Lea Strajnar
19.	Ajla Sivić		
20.	Nika Gruđen Novak		
21.	Rebeka Jurca		
22.	Valentina Vovk	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO	Uroš Frankovič
23.	Žana Jelinič		
24.	Lina Konda		
25.	Nejla Kurtalić		
26.	Viktorija Manukian		
27.	Larisa Nurikić	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA ZAGORJE	Anita Mazij
28.	Elvedina Medenjaković		
29.	Pia Popotnik		
30.	Nika Lovše		
31.	Elma Bešić		

32.	Lara Knez	SREDNJA ŠOLA IZOLA	Suzana Zupan
33.	Ana Božič		
34.	Manca Švonja		
35.	Melani Močnik		
36.	Valentina Savić		
37.	Kristina Petrovski	SREDNJA ŠOLA JESENICE	Patricija Majdič
38.	Jera Stanovnik		
39.	Anže Šilar		
40.	Sunita Bektaš		
41.	Tija Halilov		
42.	Sara Štaman	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA MURSKA SOBOTA	Danijela Zelko Škalič
43.	Matej Onišak		
44.	Luka Šajher		
45.	Lan Sečko		
46.	Vid Roš		
47.	Kaja Škrlj	SREDNJA GOZDARSKA, LESARSKA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA POSTOJNA	Željka Dvorski Cifrek
48.	Špela Primožič		
49.	Diana Turco		
50.	Maj Lipanje		
51.	Nives Planinšek	SIC BREŽICE	Nataša Stanić
52.	Blažka Gerzina		
53.	Maj Bibič		
54.	Kristina Mlakar		
55.	Adna Umihanić		
56.	Klara Anušek	GIMNAZIJA ORMOŽ	Tatjana Skoliber
57.	Lea Julijane Ljubec		
58.	Tanja Veldin		

5.2 TEKMOVALCI IZ POMOČI IN OSKRBE NA TEMO PSIHIČNE IN FIZIČNE SPREMEMBE STARANJA

Zap. št.	Ime in priimek	Šola	Mentor/-ica
1.	Sara Gamser	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA MARIBOR	Sabina Eberl
2.	Taja Miklič		
3.	Sara Vitrih	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA SLOVENJ GRADEC	Adolf Flis
4.	Blaž Boršič		
5.	Elma Hoxhaj		
6.	Elizabeta Kovač	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Peter Čepin Tovornik
7.	Vanja Knežević		
8.	Gal Centrih		
9.	Anđela Ubiparipović	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Martina Škrabec
10.	Amerisa Mulalić		
11.	Melita Hamulić		
12.	Mirjam Zagorc	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO	Marta Jelinič
13.	Kristjan Smerdelj		
14.	Neja Kastelic		
15.	Alma Horvat	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA MURSKA SOBOTA	Sabina Šebjan Jaklin
16.	Kaja Lebar		
17.	Kaja Žižek		
18.	Enej Dodič	SREDNJA GOZDARSKA, LESARSKA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA POSTOJNA	Katarina Merše Lovrinčević
19.	Zala Česnik		
20.	Šejla Mrkonjić		
21.	Neža Vodnik	ŠOLSKI CENTER - GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA	Tjaša Hrovat Ferfolja
22.	Leja Bizjak Lederer		

5.3 TEKMOVALCI LITERARNEGA NATEČAJA NA TEMO DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Zap. št	Ime in priimek	Šola	Mentor/-ica
1.	Neža Gračner	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA MARIBOR	Špela Verbič
2.	Lara Potrč		Hajdeja Stefanović
3.	Katja Maguša		Nastja Ljubej
4.	Dženita Kovačević	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA SLOVENJ GRADEC	
5.	Alja Kos		Darja Skutnik
6.	Vita Merc		
7.	Gašper Bandelj	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Franja Dobrajc
8.	Neža Jeraj	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Lucija Mejač Petek
9.	Tijana Urekar	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO	Denis Škofič
10.	Ela Retelj		
11.	Dominik Fajič Kolenc		
12.	Špela Zacirkovnik	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA ZAGORJE	Bernarda Kričej
13.	Liridona Neziri		
14.	Rok Korinšek		
15.	Eliza Skenderović	SREDNJA ŠOLA IZOLA	Orjana Zonta Bajec
16.	Janž Matevž Mohar	SREDNJA GOZDARSKA, LESARSKA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA POSTOJNA	Petra Zalar Premrl
17.	Korina Harle	ŠOLSKI CENTER-GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA	Sonja Žežlina
18.	Lana Jerebič	GIMNAZIJA ORMOŽ	mag. Blanka Erhartič Kralj
19.	Tjaša Majcen		

5.4 TEKMOVALCI LIKOVNEGA NATEČAJA NA TEMO ZDRAVJE ZA VSE

Zap. št	Ime in priimek	Šola	Mentor/-ica
1.	Pia Ritonja	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA MARIBOR	Zlatko Prah
2.	Nejc Lavrenčič		
3.	Zaskalko Kyrylo		
4.	Zala Debelak	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA SLOVENJ GRADEC	Zlatko Prah
5.	Matic Urnaut		
6.	Hafiza Sejdić	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Petra Pižmoht
7.	Larisa Steble		
8.	Lea Lednik		
9.	Dijaki 1. letnikov	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Janja Jakša
10.	Glorija Lušin		
11.	Anastasija Đajić		
12.	Veronika Luštek	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO	Tadeja Lamut
13.	Lara Hutevec		
14.	Nika Cimerman		
15.	Elma Bešić	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA ZAGORJE	Karmen Pevec
16.	Isa Podmenik Fideršek		
17.	Jašoda Žigon		
18.	Skupina: Skupina: Pamela Sadiku, Kristina Šinkec, Melani Tišler, Lana Licul, Kira Shansnyna, Eva Novoselic	SREDNJA ŠOLA IZOLA	Marlene Zorjan Hrovat
19.	Skupina: Lara Čuček, Ana Dolenc, Ana Gorup, Gaja Koši		
20.	Gabriel Mikl	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA MURSKA SOBOTA	Anton Buzeti
21.	Lukas Puntar		
22.	Anastazia Holcman		
23.	Tinkara Cvetko	SREDNJA GOZDARSKA, LESARSKA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA POSTOJNA	Katarina Merše Lovrinčević
24.	Pia Eržen	ŠOLSKI CENTER-GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA	Manuela Morvai
25.	Neli Vesenjsek	GIMNAZIJA ORMOŽ	Melita Šalamun
26.	Tia Križan		
27.	Sara Gašparič		

6 REZULTATI TEKMOVANJA

6.1 NAGRAJENI LITERARNI PRISPEVKI

Tekmovalec/tekmovalka

Mentor/mentorica

ZLATO PRIZNANJE PREJME:

Ela Retelj	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO	Denis Škofič
-------------------	--	---------------------

SREBRNO PRIZNANJE PREJME:

Eliza Skenderović	SREDNJA ŠOLA IZOLA	Orjana Zonta Bajec
--------------------------	---------------------------	---------------------------

BRONASTO PRIZNANJE PREJME:

Lara Potrč	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA MARIBOR	Hajdeja Stefanović
-------------------	---	---------------------------

Korina Harle	ŠOLSKI CENTER – GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA	Sonja Žežlina
---------------------	--	----------------------

Priznanje za 4. mesto prejme:

Špela Zacirkovnik	SREDNJA ŠOLA ZAGORJE	Bernarda Kričej
--------------------------	-----------------------------	------------------------

Priznanje za 5. mesto prejme:

Dominik Fajić Kolenc	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO	Denis Škofič
-----------------------------	--	---------------------

6.2 POROČILO KOMISIJE O REZULTATIH LITERARNEGA NATEČAJA

V mojem ožjem izboru je 8 besedil (jih navajam za morebitno usklajevanje z drugima članoma komisije): od pesmi *Kravata* in *Obrazi bolečine v izglasju*, od proznih zapisov pa: *Štirje svetovi*, *Nenavaden dan*, *Si upam spregovoriti*, *Pot do luči*, *Moj bratec je umetnik*, *Življenje je lepo*, če ga živiš.

IZBOR

1. mesto: *Kravata*

Pesem je ena sama metafora razvoja mladostnika, ki ga svet odraslih (kravata, suknjič, hlače) utesnjuje, a ta svet na koncu vendarle sprejme za svojega. Avtorici je uspelo z izvirno pesniško govorico, umirjeno, ne čustveno zaletavo, tako značilno za najstniško izpovedovanje, brez odvečnih jezikovnih in slogovnih obremenjenosti povedati svojo zgodbo o odraščanju.

2. mesto: *Si upam spregovoriti*

Pripovedovalka se pokaže kot zvedava iskalka odgovorov na vprašanja o sebi in svetu (tipično za današnji čas jih išče na spletu, a presenetljivo veliko da tudi na modrosti odraslih) ter miru, ki ga v zapisu, v razmerju strokovno-osebno dovolj esejskem, lepo uokviri z uvodom in zaključkom.

3. mesto: *Pot do luči*

Obrazi bolečine v izglasju

Čeprav je prvi zapis prozni, drugi pa pesniški, imata skupni imenovallec: sta dnevnika, ki dovolj ustrezata zahtevam tega žanra. V obeh se pne osebno barvan lok od obupa do upa s pozitivnim sporočilom, v pesniškem izraženim z besedami »se ji nasmehnila in odšla«, v proznem pa »najdeš pot do luči«. Prav teža osebnega v dnevniku opravičuje manjšo strokovnost v zapisih, a telegrafskost *Obrazov* ter zapis bola na tisoč in en način v *Poti* sta dva obraza sodobnega načina komunikacije.

4. mesto: *Štirje svetovi*

Zapis si zasluži pohvalo zaradi svoje izvirnosti v prikazu »tipov« mladih in zato poudarjeni strokovni plati, ki je toliko močna, da opraviči nekoliko slabšo jezikovno in zgradbeno podobo zapisanega.

5. mesto: *Moj bratec je umetnik*

Zapis si zasluži pohvalo zaradi zanimive perspektive (kako brat vidi bratovo ustvarjanje). Ponavljajoči izrazi iz sveta likovne umetnosti (slika, platno, barve) so sicer nekoliko obremenjujoči, a jih lahko vidimo tudi v vlogi poudarkov bistvenega (barvanje življenja v liniji mladih: črni pesimizem, ki privede do večbarvnega optimizma in celo barvne razpršenosti za vse).

Helena Merkač, prof.

6.3 NAGRAJENA BESEDILA

ZLATO PRIZNANJE *Ela Retelj, mentor: Denis Škofič, ŠCNM, Srednja zdravstvena in kemijska šola*

KRAVATA

Nadeli so mi kravato
in jo močno zategnili.
Takrat so se vse besede,
ki bi jih potrebovala, da bi
javno izrazila nezadovoljstvo
nad oblastjo v državi
ali okusom soka
na lastni rojstnodnevni zabavi,
zataknille nekje med
vratnim vretencem C2 in C4.

Kmalu so mi kupili še suknjič,
ukrojen za moje telo.
Sorazmerno z rastjo
se je pod mojo kožo nabirala
krivda zaradi prepisane
domače naloge in ker
se mi zdi, da boga mogoče ni.
Suknjič je postajal čedalje
tesnejši in strah me je bilo,
da mu bodo popokali šivi.

V paketu s hlačami
so prišli obliži.
Ker kaj bi rekla tretja
sosedica z desne, če bi
vedela, da sem si razbila kolena,
ko sem brez lestve plezala na česnjo,
ali pa pobegnila od doma,
ker me je strah loputanja vrat
in pridig, da me nihče
nikoli ne bo imel rad.

Obližev je zmanjkalo
in s suknjiča so odleteli gumbi.
Kravato pa sem si nekoč snela
in je nisem več našla.
Nisem je iskala niti potrebovala.
Včasih sem celo pozabila,
da sem jo kdaj nosila.

SI UPAM SPREGOVORITI

Moji dnevi so preprosti, večini bi se zdeli dolgočasni, polni rutine, vstanem, šola, pridem domov, štirikrat v tednu treningi, domov, priprava na drugi dan. In meni je tako vseč, brez pretresljivih dogodkov, ki bi me iztirili, vse je pod nadzorom. Tisti dan je bil kot vsak dan do sedaj, brez nikakršne posebnosti. Zbudila sem se, pripravila in odšla v šolo. Po osmih urah pouka sem se odpravila domov in večino toplega popoldneva preživela pred ekranom. Kasneje sem naredila še nalogo in se pripravila za spanje. Do devete ure zvečer je bil to še en običajen dan, takrat pa se je zgodilo to, kar me je vznemirilo ... napetost mora iz mene, mora izpuhteti k vam, v svet ...

Kot vsak večer pred spancem sem še zadnjič odprla vsa družabna omrežja in si ogledala, kaj se dogaja po svetu. Prva stvar, ki se mi je prikazala, so bile novice o še enem streljanju na šoli v Ameriki. To me ni presenetilo, saj skoraj vsak dan slišimo o novem množičnem pobijanju v Združenih državah. Nadaljevala sem s svojim brskanjem po spletu in zasledila še veliko novic o terorističnih napadih, umorih, samomorih in drugih možnih oblikah nasilja. Vse to se je zgodilo samo v tem tednu, ko sem jaz živela svoje običajno življenje, brez velikih pretresov. Ugasnila sem telefon in zaprla oči, ampak tisto noč nisem mogla spati ...

Skozi najstniška leta sem bila priča zaskrbljujočemu trendu, ki se je odvijal pred našimi očmi, neverjetnemu porastu nasilja, tako na spletu kot v fizičnem svetu. Naslovi novic in spletnih člankov so kričali o množičnih streljanjih, incidentih spletnega ustrahovanja in naraščajočih stopnjah samomorov med mladimi. Ni minil dan brez omembe nasilja med ljudmi, na žalost tudi med mladimi. Vsak tragični dogodek je služil kot mračen opomin na tihe boje, s katerimi so se mnogi posamezniki soočali za zaprtimi vrati.

Ampak tisto noč nisem mogla spati. Zgrabila me je nepopisna žalost in me dramila iz nemirnega spanca. Premetavala sem se po postelji.

Moj mir je bil porušen, razmišljala sem, zakaj smo ljudje sprejeli vso to nasilje kot nekaj normalnega, nekaj vsakodnevnega, kot nekaj pričakovanega, sprejemljivega. Je bilo vedno tako? Zakaj se nekomu nasilna dejanja zdijo prav, kako se lahko nekdo odloči, da bo vzel življenje drugim ljudem?

Pravijo, da smo ljudje najvišje razvita bitja, živali z razvitim preživetvenim nagonom. Torej, ne glede na to, kako so stvari hude, je v našem DNK zapisano, da hočemo preživeti, da se borimo, da upamo, da bo nekoč boljše. Zanimivo, mar ne? In potem beremo, da so med nami dvanajstletniki z izdelanimi načrti za samomor. Res grozno dejstvo. Zakaj do tega pride? Kako se je ta dvanajstletnik počutil, kako močno je bil obupan, da je potlačil svoj preživetveni nagon in se je odločil, da ga od jutri naprej ne bo več.

Moj mir je bil porušen in nisem mogla ostati križem rok, zato sem se naslednji dan poglobila v raziskovanje. Poiskala sem študije in akademske članke, da bi razumela delovanje različnih družbenih dejavnikov, ki posameznika porinejo čez rob. Prebirala sem jih dneve in noči, zjutraj, med poukom, po šoli, zvečer. Tema je bila prevzemajoča in želela sem biti karseda ozaveščena o dogajanju po svetu, še posebej pa v Sloveniji. Če našo državo primerjamo z velikimi državami, kot sta Amerika in Anglija, se zdi, kot da teh strahot tu pri nas ni, dozdevalo se mi je, da mladi končujejo svoja življenja nekje daleč, streljajo sošolce, sodelavce, starše nekje drugje. A kmalu sem

ugotovila, da se motim. V Sloveniji se po podatkih policije iz leta 2019 na dan zgodi več kot eno posilstvo, spolno nasilje ali spolna zloraba. V letu 2019 je bilo policiji prijavljenih 467 primerov spolnega nasilja, podanih je bilo 36 prijav posilstva. Opaziti je porast družinskega nasilja, velik poskok je bil med epidemijo covida-19. Slednja je tudi pokazala, kako so mladi nesrečni, koliko jih potrebuje pomoč. Na poročilih so naznanjali, da je premalo psihiatrov za nudenje vse potrebne pomoči otrokom, da je za zdravljenje mladostnikov s psihičnimi težavami, poskusi samomorov, bulimijo, anoreksijo v bolnišnicah le nekaj mest. Po podatkih sta v letu 2022 v Sloveniji svoje življenje sklenila 402 človeka: 321 moških in 87 žensk, štirje so bili mlajši od štirinajst let. Nekatere na robu družbe imamo tudi brezdomce in zadnje čase je opazen tudi porast nasilja nad njimi. To so številke, statistika, za njimi pa so ljudje, ki so obupali.

Znanstveniki pravijo, da obstaja nesporna povezava med duševnim zdravjem in naraščajočim valom nasilja. Kaj pa to pomeni? Da ljudje niso duševno zdravi, torej da so bolni. Zakaj so zboleli, ali obstaja zdravilo za to bolezen?

V svojem raziskovanju sem odkrila veliko dokazov, ki nakazujejo, da nezdravljene duševne težave pogosto sprožajo številna nasilna dejanja. Vse te nevidne rane (od nediagnosticirane depresije do nezdravljene travme) so se gnojile pod površjem telesa ljudi in se oglašale v njihovem destruktivnem vedenju in škodljivih mehanizmih obvladovanja. Nezdravljenje depresije je eden izmed dejavnikov tveganja za samomorilno vedenje, zato sta nujno potrebni njena prepoznavna ter zdravljenje. Slovenija spada med države z najvišjo stopnjo samomorilnosti. Po podatkih NIJZ v Sloveniji vsako leto zaradi samomora umre od 400 do 500 oseb, kar kaže na pomanjkanje pozornosti tej pereči težavi. Človek odločitve o samomoru ne sprejme kar tako, ta ideja v njem zori, o tem razmišlja, se pripravlja. Bodisi prikrito bodisi odkrito izjavlja: "Za vse sem kriv, najbolje, da izginem." Po številkah sodeč je večina samomorilcev moških. Pri moških depresijo težje prepoznamo, pogosto si oni tudi ne poiščejo pomoči in težave poskušajo rešiti sami, neuspešno z neustreznimi rešitvami, kot je uporaba alkohola ali drugih psihoaktivnih snovi, posledica pa je pogosto razvoj odvisnosti. Pri moških se depresija lahko izraža tudi na atipičen način razdražljivosti, izbruhov jeze, pretirane telesne aktivnosti ali impulzivnosti.

Poleg tega sem opazila, da lahko družbeni mediji tudi poslabšajo obstoječe izzive duševnega zdravja. Med negativnimi posledicami izpostavljajo delovanje družbenih omrežij, ta uporabnika priklene nase in mu s tem odžira čas za druge stvari, kar lahko vodi v odvisnost. Idealizirane objave vplivnežev, dosežene s tehnično obdelavo fotografij, pa vodijo tudi v krhanje samopodobe med mladostniki.

Splošno znano je, da družabna omrežja povečujejo nerealne standarde lepote, uspeha in sreče, tako da nam predstavljajo neke lažne ideale. Številne študije so razkrile škodljive učinke nenehnega primerjanja in iskanja potrditve, kar vodi v občutke neustreznosti, tesnobe in depresije. Poleg tega je anonimnost, ki jo omogočajo družabna omrežja, poenostavila spletno ustrahovanje in spletno nadlegovanje, kar je povečalo psihološko stisko, ki jo doživljajo ranljivi posamezniki. Spletno nasilje ima lahko veliko hujše posledice kot ostale oblike nasilja. Spomnim se samomora učenke iz šestega razreda iz okolice Celja, ki se je zgodil pred dvema letoma. Po neuradnih informacijah je bilo dekle žrtev dlje časa trajajočega medvrstniškega nasilja.

Te novoodkritke informacije so me spodbudile, da moram nekaj narediti. Pred menoj se je utrnila podoba srčne osebnosti, učiteljice etike v osnovni šoli. Ta velika zagovornica človekovih pravic, borka proti političnim nepravilnostim se je resnično zanimala, kako se mi učenci počutimo. Vesela

sem, da v naši družbi obstajajo ljudje, ki se ukvarjajo s temi težavami, mladim hočejo pomagati, zavzeto iščejo opozorilne znake, ki kažejo na njihove morebitne težave, jih poslušajo in ne obsojajo. Ali je takih ljudi premalo? To vprašanje me razjeda. Prešine me nova misel, temačen drobec utrinka o moji osnovni šoli. Na tej manjši podeželski šoli se vsi poznamo, učitelji v primeru težav hitro ukrepajo, sodelujejo s starši, a kljub temu se je tu je zgodil neprijeten pripetljaj, napad učenca s kladivom na drugega učenca. Zakaj? Odgovor je preprost, fant s kladivom je očitno imel težave. Zastavim si še nekaj vprašanj. Kako se je lahko »izmuznil« z vidnega polja oprezujočih, kako je možno, da ni nihče opazili, da je nekaj z njim hudo narobe? Kaj narediti? Najslabše je obupati in sprejeti stanje takšno, kakršno je. Vsak posameznik naj naredi majhno stvar, če opazi, da je prijatelj zadnje čase odsoten, da se izogiba družbi, da je žalosten, naj ga vpraša: »Kako se počutiš?« in predvsem naj ga posluša. To mu bo zagotovo pomagalo.

Od starejših sem slišala, da je temeljni razlog za tak porast samomorov, nasilja in na splošno vsega slabega med mladimi dolgčas. Mladostniki so otopeli, nič jih ne zanima, so generacija brez ciljev, vsaka malenkost jih iztiri. Starejši menijo, da je bilo v njihovi mladosti vse drugače, niso se spopadali z depresijo, ker so delali, bili so boj za preživetje ... Prepričana sem, da ni vse tako enostavno, ampak pozornost sem usmerila k eni besedi, ta je cilj. Imeti cilj, načrte v življenju, se boriti za svoje življenje in ne za življenje, kot ga ima nekdo na instagramu. Ponovno se mi porodi kup vprašanj? Kaj lahko jaz naredim? Kaj lahko naša generacija naredi? Veliko dejavnosti je na dlani, ozaveščanje o težavah današnjega časa, njihovo prepoznavanje in borba proti njim. Pravijo, da je v znanju moč. Razpravljanje o duševnem zdravju, obravnavanja o psihičnih boleznih, njihovih vzrokih ... Vse to mora postati del našega vsakdana. Vsi vemo, kaj je zdrava prehrana, kaj pomeni zdravo jesti, o tem nam govorijo v šoli in doma. Kdo pa govori o duševnem zdravju? Mi smo otroci tehnologije, pravimo, če nekaj ni na spletu, se to ni zgodilo. Dajmo, izkoristimo to! Pozovimo vplivneže s spleta, da podprejo kampanjo, ki bi nas učila, se poslušati, si pomagati, oznanjala bi, da ni »moderno« nekoga sramotiti, ga načrtno napadati. Povejmo, da nekdo ni nič boljši človek, če zatira, zasramuje drugega. Blokirajmo take. Poskusimo se vživeti v druge, v njihove težave, stopimo v njihove čevlje. Z objavami v blagih, podkastih in z dogodki v skupnosti sprožimo pogovore o pomenu dajanja prednosti duševnemu dobremu počutju in zmanjšajmo stigma, ki posameznikom preprečuje iskanje pomoči.

Naš trud prav gotovo ne bo ostal neopazen. V številu je moč, kamen na kamen bo postal palača. Naše sporočilo naj odmeva med posamezniki in s časom bo sprožilo skupno gibanje za spremembe. Začeli bomo kot ne tako radovedni opazovalci, a kmalu bomo postali strastni zagovorniki, glas brezglasnih, svetilnik upanja. Postaviti si moramo cilj in moramo začeti. Začnimo! Pogumno in odločno!

Na koncu naj povzamem, da moje miselno potovanje služi kot opomin, da se je v današnji družbi pomembno osredotočiti na ozaveščenost o duševnem zdravju. Ta težava obstaja. Naraščajoči val nasilja ni le simptom družbenega propada, temveč poziv k ukrepanju, poziv k soočenju s tihimi boji, ki ležijo pod površjem. S priznavanjem globokega medsebojnega vplivanja med duševnim dobrim počutjem in družbeno dinamiko lahko utremo pot svetlejši, bolj sočutni prihodnosti, takšni, v kateri se bo vsak posameznik počutil vidnega, slišane in podprtega na svoji poti k zdravljenju in celovitosti.

V sebi sem začutila velik mir ... vzdrhtela sem v velikem upanju.
Upam si spregovoriti.

UPAM SI

POT DO LUČI

Dragi Dnevnik!

1. september

Sedim na tleh šolskega stranišča. To je najverjetneje moj zadnji zapis. Končala bom to, čemur bi se naj reklo življenje. Enostavno ne morem več. Ne zmorem naprej. Zdi se mi, kot da se cel svet premika, jaz pa stojim na razpotju in nimam moči, da bi šla naprej, niti da bi stopila nazaj in se vrnila na začetek. Vrnitev na začetek je neizvedljivo dejanje,, saj začetka ni več. Sploh ne vem več, kdaj se mi je lasten svet začel rušiti pred očmi, a v meni ni več moči, da bi kaj naredila, da bi se še bojevala. Vse se je zgodilo tako hitro. Še pred kratkim sem se počutila bolje, če drugih nisem bremenila s svojimi težavami. Nisem se želela smiliti sama sebi. A vendar sem sleherni dan obžalovala, da sem se zjutraj zbudila. Obžalovala sem, da sem sploh še živela, če pa življenje nima smisla. Zakaj enostavno ne more biti enkrat konec tega? Ali prosim preveč? Me bo kdo sploh pogrešal? Večina sošolcev sploh ne ve, da obstajam. Za njih sem samo navaden odsev, pa še odsev ne moram biti, ker ni ničesar, kar bi odsevalo. Za njih sem nihče, duh, praznina, zguba, čudakinja, grdoba. Vsem bo lepše brez mene, pozabili bodo name in živeli svoja življenja. Kmalu se bo izgubil vsak spomin name, kot da me nikoli ni bilo. Toda preden se poslovim, želim storiti še nekaj. Naredila bom nalogo iz slovenščine. Ko me bodo obsojali, jih ne bom več slišala, ker me takrat ne bo več.

Profesorica nam je dala nalogo, da ji do konca leta napišemo spis o sebi in o svojih preizkušnjah. Nisem imela izbire. Morda se bom po tem, ko to spravim iz sebe, počutila malce bolje. Ne! Kaj pa govorim!? Ne more biti bolje. Stopnice so porušene, niti prva ni dovolj stabilna, da bi me lahko držala. Mene in moja bremena, stiske, hrepenenja in brezupne želje po boljšem življenju.

To bo moja naloga. Dala jo bom na njeno mizo in odšla brez besed ...

14. november

Ne vem, kje naj začnem. Kako naj nešteto misli, ki mi ne pustijo spati in me dušijo, spravim na list? Kaj če me boste obsojali ali pa si mislili, da sem nora? Zagotovo me ne boste razumeli. Zakaj bi vam bilo mar zame? Zakaj bi komurkoli bilo mar zame? Kako vam naj povem, da se sprašujem, če ima še kak smisel živeti. Napisala bom to, kar mi leži na duši. Vem, da bi zdaj morala uživati, ker najstniška leta so »najlepši čas življenja«. Zavedam se, da imam v šoli zelo dobre ocene, da moj make up vedno izgleda popoln, moj nasmeh vedno žari. Toda to je daleč od resnice. To počnem samo zato, da drugi ne bi opazili, da je nekaj narobe z mano. Za vsemi ličili se skriva moj resničen obraz, tisti za katerega ne želim, da ga vidijo drugi. V meni je tema. Tema, ki mi ne pusti dihati. Tema, ki me iz dneva v dan bolj razžira. Tema, ki se ji ni mogoče upreti. To je moja stalnica od prvega dne srednje šole. Ne morem se je znebiti. Že ob vstopu v šolo sem začutila cmok v grlu. Začutila sem, kako me je začelo stiskati pri srcu. Moje noge so se tresle, imela sem občutek, da bom omedlela. Nisem mogla dihati, zdelo se mi je, kot da nekdo sedi na mojih prsih in mi ne pusti, da bi vdihnila. Dušilo me je. Trebuh me je bolel skoraj tako kot moja glava. Kapljice potu z mojega čela so mi polzele po vratu. Vročina in mraz sta hkrati oblivala moje telo. Moje roke pa so bile potne in mrzle in na smrt me je bilo strah, da bi mi v tistem trenutku kdo ponudil roko za rokovanje. Nisem želela, da kdorkoli ve, kaj se dogaja z mano. Bila sem pred vrati razreda, vendar nisem mogla stopiti

naprej. Stekla sem do ženskega stranišča. Zaprla sem vrata ter se sesedla na tla. Oblile so me solze in zdelo se mi je, da moj obraz gori. Roke in noge so se tresle bolj kot listje na drevesih. Odprla sem nahrbtnik in iz njega vzela sendvič. Hlastaje sem ga pojedla. Sploh ne vem, če sem ga prežvečila. A hip za tem sem si potisnila prst v usta in izpraznila želodec. To se mi je kar naprej dogajalo. Po vsakem obroku sem se počutila krivo. Zdelo se mi je, da nikakor ne smem pridobiti niti ene kalorije. Z roko sem si obrisala usta in odšla do umivalnika. Na srečo ni bilo nikogar na stranišču, ker so bili vsi v razredu. Pogledala sem se v ogledalo. Gabila sem se sama sebi. Sovražila sem to, kar vidim v ogledalu, sililo me je na bruhanje. Jok me je spet prevzel. Videla sem dekle, ki ni bilo podobno ničemur. Sama kost in koža sem bila, a še vedno nisem bila zadovoljna s tem, kako izgledam. Pod mojimi očmi so bili podočnjaki. Odkar sta se starša ločila, ne pomnim, kdaj sem prespala celo noč. V tistem času sem izgubila samo sebe. Izgubila sem stik z zunanjim svetom. Navznotraj sem in še vedno umiram, a ne pustim, da bi kdo drug to vedel. Začela sem sovražiti svojo podobo, glas, talente. Ne morem poimenovati niti ene stvari, ki mi je všeč na meni, ker je enostavno ni. Stopila sem bliže k ogledalu. Ustnice so bile razpokane, moji nohti so bili, čeprav prekriti z umetnimi konicami, pogrizeni. Vendar nihče ni opazil moje prave podobe. Prekrila sem jo z ličili, da se ni dalo razbrati bolečine. Jutranje skrivanje pred podobo, ki jo je pustila noč, je postala moja rutina. Nehala sem misliti na hrano. Edin obrok, ki sem ga pojedla, je bila večerja z mojim očetom.

2. april

Zgodilo se je nekaj, kar me je spremenilo. Od začetka pisanja te naloge sem se velikokrat vrnila na stranišče in današnji dan ni bil izjema. Bila sem tako izgubljena, spet se mi je dogajalo isto, spet sem slišala besede v svoji glavi: Nikoli ti ne bo uspelo! Nobenemu ni mar zate! Nič si! Nimaš prihodnosti! Breme si! Grdoba! Sama si kriva za to! Zaslužiš si! Najbolje bi bilo, če se sploh ne bi rodila! Samo obupaj že! Zvok v glavi je postajal vse glasnejši in nisem se mogla upreti. Takrat pa sem zaslišala glas: »Hej, v redu je.« Odkimavala sem ji: Ne, pa ni! Ne morem več! Ne morem več!« Prekinila me je: »Lahko. Nina, poglej me ... Jaz še vedno verjamem vate. Veliko si že prestala, ne moreš zdaj obupati.« »Kaj pa če želim obupati? To bi vse rešilo. Zakaj bi morala še naprej tako živeti?« sem ji odgovorila. »Ne vem in niti nočem vedeti, kaj bi naredila brez tebe. Toliko časa sva preživeli skupaj in zdaj bi naenkrat izginila ... Zlomilo bi mi srce.« Tudi ona je planila v jok. »Nočem, da postaneš samo spomin ... « »Sara, oprosti mi ... Vendar bolečina noče stran in res ne vem, kaj naj naredim. Strah me je, da me bodo nekega dne moja čustva izdala ... « Takrat me je Sara spet prekinila ter prišla za roko: »Nina ... Če bi te lahko rešila bolečine, bi to takoj naredila. Vem, da besede niso dovolj. Želim, da veš, da sem in da bom tu. Vedno lahko spregovoriš, ko stvari postanejo pretežke in te bom poslušala. Ne glede na vse. Ničesar ti ni treba prestajati sami, ker si veliko več, kot si misliš. Nisi nora, ni se ti treba sramovati, da se tako počutiš in ne misli, da si breme, ker to ni res. Včasih je v redu, da se ne počutimo v redu. Vedno boš imela podporo pri tistih, ki te imajo radi. Nisi grda, nisi nesposobna. Vsak dela napake in to je človeško. Nihče ne mora biti popoln, pa če si to še tako želi. Ob tebi smo tisti, ki te imamo radi takšno, kot si, z vsemi napakami in slabostmi. Rada te imam, Nina, točno tako, kot si!« Objela me je. V tem objemu je bilo nekaj, česar že dolgo nisem čutila ... zaupanje. Končno sem začutila, da je nekomu mar zame. Občutek sem imela, kot da so vse negativne misli naenkrat izginile. Prvič po letu dni sem se resnično nasmejala. Ni bil lažen nasmeh, ki sem ga nosila na sebi, da drugi ne bi videli resnice, ta je prišel naravnost iz srca. Prisotna so bila pristna čustva. To sem resnično potrebovala, vendar me je bilo vedno strah prositi za pomoč.

16. junij

Po končanem pogovoru s Saro se je vse spremenilo. Nekaj je bilo drugače, a takrat še nisem točno vedela kaj. Vendar sem čutila spremembo. Kmalu pa sem spoznala, da takšnih stisk in tegob nikoli ne smeš preživljati sam. En sam človek ne more nositi takega bremena in se ne predati pritisku. Takrat sem si samo želela, da bi se zlila z okolico, da nihče ne bi vedel, kaj se resnično dogaja. Vse svoje težave sem želela pomesti pod preprogo, a nekega dne enostavno. ni bilo več prostora. In ko pa sem bila na robu, mi je nekdo podal roko; Že en pogled, iskren pogovor in to, da sem čutila, da je nekemu mar zame, da morda pa le nekdo želi poskrbeti zame in da vse ni tako brezupno, je bilo dovolj. Dala mi je pogum, ki sem ga potrebovala, da se še naprej borim. Od takrat sem se borila še močneje, ker sem vedela, da nekdo stoji na moji strani, nekdo, ki je moja opora. Kmalu po najinem pogovoru sem se odločila, da za pomoč prosim strokovnjake. Z globokim vdihom sem stopila v pisarno šolske psihologinje. Sedla sem in se izpovedala, povedala sem vse, kar me je dušilo. Ni me bilo več sram, nisem se počutila neumno. In prvič se mi je zazdelo, da mi bo morda uspelo zmagati to bitko s čustvi. Seveda me je še vedno malce skrbelo in me stiskalo pri srcu, ko sem omenila bulimijo, pa tudi kakšno solzo sem potočila. Spregovorila sem celo s starši in sestavila delčke pomešane sestavljanke naše družine. Seveda je končni izdelek izgledal drugače kot prej, a kljub mačehi in očimu smo bili srečnejša družina kot pred tem. Ugotovila sem, da svojima novima družinskima članoma sploh nisem dala priložnosti, da bi ju spoznala, ker me je bilo preveč strah sprememb. Nisem se želela sprijazniti s tem, da so se stvari spremenile. V enem letu sem doživela toliko vsega, da me je sesulo. Vendar na koncu tunela sem končno našla luč. Premagala sem stiske, kar pa še ne pomeni, da se mi svet ne more še enkrat postaviti na glavo. A zdaj vem, da moram spregovoriti in najti moč ob nemoči ter z dvignjeno glavo nadaljevati pot. Zagotovo pa nisem edina, ki se spopada s tovrstnimi težavami, le da težko prepoznamo človeka, ki trpi. Tisti, ki trpimo, znamo to zelo dobro skriti, tako dobro, da si še sami zatiskamo oči pred resnico. Nikoli ne moremo vedeti, kaj nekdo prestaja in koliko energije vloži v to, da se oklene življenja in si na obraz nadene nasmeh, pa čeprav lažen. Meni je naloga pri slovenščini pomagala, da sem odprla oči in postala bojevnica. Niti pomisliti nočem, kako bi se vse lahko končalo, če ne bi bilo te naloge in Sare. Tako pa v nov dan stopam močnejša za še eno spoznanje: Ko te obda tema in se vse zdi brezupno, je edina rešitev, da najdeš pot do luči.

NINA

BRONASTO PRIZNANJE Korina Harle, mentorica: Sonja Žežlina, Gimnazija in zdravstvena šola Nova Gorica

OBRAZI BOLEČINE V IZGLASJU

Ponedeljek

Smrt je prišla.
Želela sem, da vzame mene in ne mojih bližnjih.
Rekla je, da ni še moj čas.

Torek

Zakaj je smrt tako boleča?
Bila naj bi neboleča, za nekatere je celo prijetna.
Zakaj me potem srce in duša tako bolita?

Sreda

Utrujena sem.
Pogrešam bližnje.
Slišim jih, da me vabijo, naj se jim pridružim.
Smrt pravi, da ni moj čas.

Četrtek

Nekdo je enkrat rekel, da bo fizična bolečina odgnala psihično za nekaj časa. Verjamem mu.

Petek

Glasovi v moji glavi ne utihnejo.
Krivijo me za nekaj, na kar ne morem vplivati.
Zmešalo se mi bo.

Sobota

Marna, kje si?
Potrebujem te.
Rekla si, da boš vedno ob meni.
Lagala si.

Nedelja

Umreti hočem.
Utrujena sem.
Glasovi so glasnejši in me za vedno več stvari krivijo.

Ponedeljek

Doma so luči prižgane, a ni nikogar.
Sama sem.

Torek

Zgodovina se ponavlja.
Meša se mi.
Pomagaj mi.

Sreda

Glasovi so spet glasni.
Pravijo, da sem ničvredna, da sem za vse kriva.
Pravijo, da si ne zaslužim živeti.
Prav imajo.

Četrtek

Utrujena se. Tako zelo sem utrujena.
Kličem na pomoč.
Ali kdo sliši?
In če sliši, mu je sploh mar?

Petek

Tihi otroški glas me je vprašal, zakaj jočem.
Odgovorila sem mu: Ker sem izgubljena in ne najdem poti nazaj.

Nedelja

Ne zdražim več.
Tišina je preglasna.
Glasovi so preglasni.
Zmmeeššalllo se mi jeeeeeeeeeeee.

Torek

Smrt je ponovno prišla.
Tokrat pome.
Z žalostjo me je pogledala, jaz pa sem se ji nasmehnila in odšla ...

4. mesto Špela Zacirkovnik, mentorica: Bernarda Kričej, Srednja šola Zagorje

5. mesto Dominik Fajić Kolenc, mentor: Denis Škofič, ŠCNM, Srednja zdravstvena in kemijska šola

6.4 POROČILO KOMISIJE O REZULTATIH LIKOVNEGA NATEČAJA

Med prispelimi likovnimi deli na likovnem natečaju je žirija v sestavi Luka Popič, lik. pedagog, Franc Berthold, lik. pedagog in Peter Hergold, akad. slikar zbrala za najuspešnejša tista dela, ki so na kakovostni likovni ravni in izvirno spregovorila o temi ZDRAVJE ZA VSE in opozorila na vpliv podnebnih sprememb na zdravje ljudi. Likovna dela so bila zelo raznolika po tehnični plati in so zastopala predvsem različne slikarske likovne zvrsti. Komisija je pri ocenjevanju **upoštevala** usklajenost izbrane teme z razpisom, **doživetost** upodobljenega motiva in **kreativnost** likovne kompozicije, **celovitost** izvedbe likovne tehnike in likovno **prepričljivost**.

Žirija se je soglasno odločila, da nagradi štiri likovna dela.

1. mesto: DIJAKI 1. LETNIKOV ZN, mentorica: JANJA JAKŠA, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

Skupinsko likovno delo dijakov preseneti z monumentalnostjo upodobitve in dobrim konceptom, s katerim je mentorica uspela pritegniti in motivirati dijake za to odlično izvedeno nalogo. Vsak portret deluje kot neke vrste samorefleksija človeka, kot pojav zgolj še enega iz velike množice, ujetega v past globalnih podnebnih sprememb in njihovih uničujočih posledic.

2. mesto: VERONIKA LUŠTEK, mentorica: TADEJA LAMUT, Srednja zdravstvena in kemijska šola Novo mesto

Slika Veronike LUŠTEK je narejena v tehniki oljnega pastela. Avtorica je uspela ustvariti prepričljivo likovno metaforo. Tehnično zelo izdelana in dovršena upodobitev pretresljivo ilustrira morečo bojazen sodobnega človeka, da bo s svojo grabežljivostjo za energetskimi viri utopil celotno Zemljo.

3. mesto: LARISA STEBLE; mentor: PETRA PIŽMOHT; Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje

Avtorica Larisa STEBLE z ekspresivnimi kontrasti osnovnih barv prepričljivo ustvari magičen in skrivnostni prostor v katerem se človeška figura pojavlja kot fantomska usodna ženska, ki nam v svojih rokah ponuja moder, transformiran, morda prepovedan ali pa poslednji sadež. Pod njim je njeno telo rumene barve, ki asociira na posodo, vrč iz katerega vznika občutje žalosti in bolečine.

3. mesto: HAFIZA SEJDIĆ, mentorica: PETRA PIŽMOHT, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje

Avtorica Hafiza SEJDIĆ spreminjanje narave, segrevanje planeta, drastične učinke podnebnih sprememb na naravo in človeka interpretira s podobo gole človeške figure sedeče v svoji najbolj prvinski drži s katero se želi zaščititi pred nesrečo. Deklica z zaprtimi očmi je kot ujeta v kataklizmi, žari v ognjevitih rumenih, oranžnih in rdečih barvah pred težkimi črnimi dimastimi oblaki ter plamenečimi vejami, ki so prekrile modrino neba.

Žirija je pohvalila še dve likovni deli.

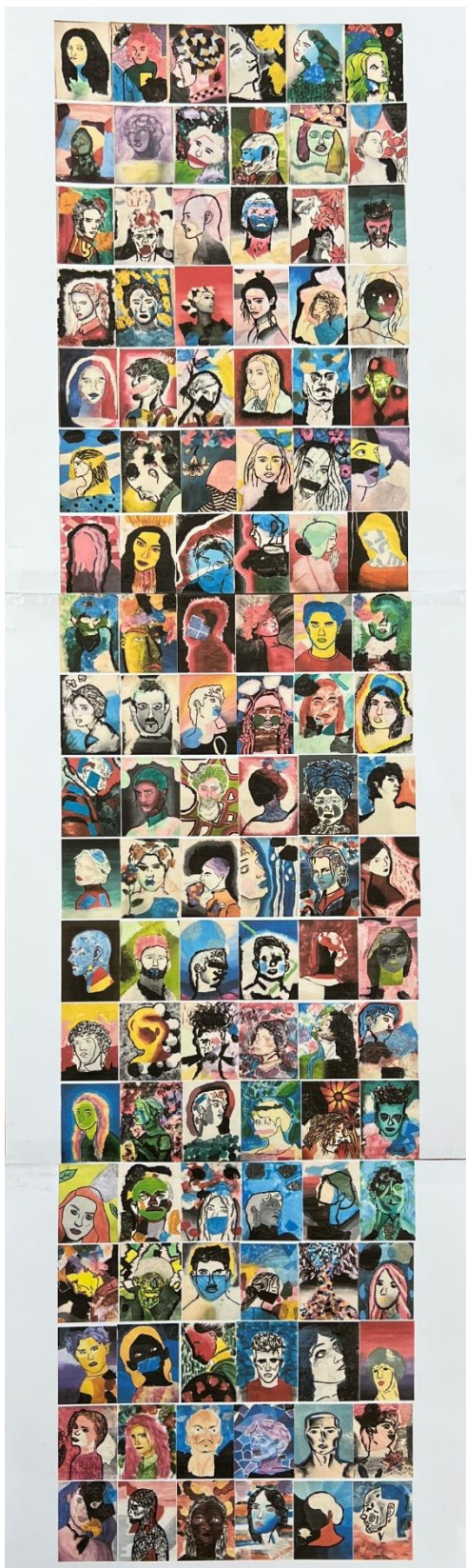
Grafiko avtorice ANASTASIJE ĐAJIĆ, mentorica: JANJA JAKŠA, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

Sliko avtorja NEJCA LAVRENČIČA, mentor: ZLATKO PRAH, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor

Peter Hergold, prof.

6.5 NAGRAJENI LIKOVNI IZDELKI

1. mesto: *DIJAKI 1. LETNIKOVI ZN*, mentorica: *JANJA JAKŠA*, Srednja zdravstvena šola Ljubljana



2. mesto: **VERONIKA LUŠTEK**, mentorica: **TADEJA LAMUT**, Srednja zdravstvena in kemijska šola Novo mesto



3. mesto: **LARISA STEBLE**, mentorica: **PETRA PIŽMOHT**, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje



3. mesto: *HAFIZA SEJDIĆ*, mentorica: *PETRA PIŽMOHT*, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje



4. mesto: **ANASTASIJA ĐAJIĆ**, mentorica: **JANJA JAKŠA**, Srednja zdravstvena šola Ljubljana



5. mesto: **NEJC LAVRENČIČ**, mentor: **ZLATKO PRAH**, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor



6.6 NAGRAJENI TEKMOVALCI IZ ZDRAVSTVENE NEGE

Tekmovalec/tekmovalka

Mentor/mentorica

ZLATO PRIZNANJE PREJME:

Daša Slivnikar	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Urška Fidler
Nina Jurjec	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Urška Fidler

SREBRNO PRIZNANJE PREJME:

Tia Zorko	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Lea Strajnar
Rebeka Jurca	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Lea Strajnar
Vovk Valentina	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA NOVO MESTO	Uroš Frankovič
Sabina Djurdjević	GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA	Manuela Morvai

BRONASTO PRIZNANJE PREJME:

Klara Kovač	GIMNAZIJA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA NOVA GORICA	Manuela Morvai
Almedina Džajić	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA SLOVENJ GRADEC	Erika Pevnik
Halima Alibašić	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Urška Fidler

6.7 NAGRAJENI TEKMOVALCI IZ POMOČI IN OSKRBE

Tekmovalec/tekmovalka

Mentor/mentorica

SREBRNO PRIZNANJE PREJME:

Taja Miklič	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA MARIBOR	Sabina Eberl
Anđela Ubiparipović	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Martina Škrabec

BRONASTO PRIZNANJE PREJME:

Melita Hamulić	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Martina Škrabec
Gal Centrih	SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE	Peter Čepin Tovornik
Zala Česnik	SREDNJA GOZDARSKA, LESARSKA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA POSTOJNA	Katarina Merše Lovrinčević
Šejla Mrkonjić	SREDNJA GOZDARSKA, LESARSKA IN ZDRAVSTVENA ŠOLA POSTOJNA	Katarina Merše Lovrinčević

7 KOMISIJE TEKMOVANJA

KOMISIJA IZVEDBE TEKMOVANJA:

- Blaž Šušel, univ. dipl. psih., ravnatelj Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec
- Doroteja Pernat, dipl. med. s., Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
- Adeliya Perne, ravnateljica Srednje šole Izola, predsednica Skupnosti zdravstva, farmacije, kemije in kozmetike
- mag. Metod Česarek, središče za razvoj poklicnega izobraževanja, CPI Ljubljana

KOMISIJA ZA IZBOR NAGRAJENIH LITERARNIH PRISPEVKOV:

- Nuša Škalič, prof. slov. in soc.
- Katja Tomažič, prof. slov.
- Helena Merkač, prof. slov. jezika in pedagogike

KOMISIJA ZA IZBOR NAGRAJENIH LIKOVNIH PRISPEVKOV:

- Peter Hergold, akad. slikar
- Luka Popič, lik. pedagog
- Franc Berthold, pred. učitelj lik. pouka, slikar in grafik

KOMISIJA ZA STROKO:

- Doroteja Pernat, dipl. med. s.
- Darja Knez, dipl. med. s.
- Larisa Jeromel, dipl. med. s.
- Zdenka Kočivnik Lesjak, dipl. med. s.
- Manuela Morvai, dipl. med. s.
- Tjaša Hrovat Ferfolja, mag. zdr. nege

ČASTNA POKROVITELJICA TEKMOVANJA:



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE –
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER, BABIC
IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

DONATORJI:



Strokovno društvo
medicinskih sester,
babic in zdravstvenih
tehnikov Koroške



TURISTIČNO INFORMACIJSKI CENTER SLOVENJ GRADEC
FRIZERSTVO KREATOR, JANJA LESJAK ŠTUMPFL, S. P.
DM DROGERIE MARKT D. O. O. SLOVENJ GRADEC
PODJETJE RUDOLF D. O. O. TRBONJE
LEKARNA SLOVENJ GRADEC
UNI. TRANSPORTI D. O. O.
OBČINA MUTA



Šolski center Slovenj Gradec

Srednja zdravstvena šola

1973/1974
2023/2024

50let