

UTRIP ŽIVLJENJA

GLASILO

SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE

MURSKA SOBOTA

februar 2022



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo



UNESCO
Združene
šole



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
MURSKA SOBOTA

Kaj vemo o času? Da gre in mineva.
Je zdajšnji, pretekli, prihodnji in večni.
Nam gleda na ure, ne mara zamude
in teče prehitro, ko skupaj smo srečni.

Najboljši od časov so časi svobodni,
najlepši pa čas, ki porabiš ga zase.
Lahko ga po svoje deliš in sestaviš,
lahko le skomigneš pa rečeš »ne-da-se«.

Zato si želimo več prostega časa,
Več časa za sanje, za ždenje, cartanje,
za urice polne prijetne bližine
in tihe trenutke za samost in branje.

...

Spoštovani!

Naslednje strani ponujajo nekaj mavričnih utrinkov iz šolskih klopi in obšolskem utripanju ter nabiranju praktičnih veščin pri praktičnem pouku oz. PUD-u. Korona času smo uspešno kljubovali in si nabirali taka in drugačna znanja oz. veščine. Znašli smo se tako ali drugače. Hvala vsem avtorjem prispevkom in njihovim mentorjem. Prijazno povabilo na listanje Vam želimo.

Uredništvo

Trudimo se dodajali kvaliteto življenju ...

Ljudje smo zares posebna bitja. Že Hipokrat je dejal, da obstaja en sam tok, eno samo dihanje, vse obstaja v sožitju. In prav vsi ljudje imamo nekaj, zaradi česar smo podobni drugim. Če ne prej, takrat, ko zbolimo in če imamo srečo, ostarimo.

Na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota izobražujemo 3 smeri, ki dodajajo kvaliteto življenju.



Tehnik zdravstvene nege/tehnica zdravstvene nege se za izvajanje svojega poklica izobražuje 4 leta. Usposobljen/a je za vrsto strokovnih del, ki pa se razlikujejo glede na to, na katerem področju zdravstvene nege se oseba zaposli. Pomoč bolnikom pri izvajanju osnovnih življenjskih aktivnosti je prioriteta naloge, med poklicne naloge pa sodijo tudi načrtovanje, izvajanje, nadziranje in vrednotenje zdravstvene nege.

Bolničar-negovalec se v tej smeri izobražuje 3 leta. Njegova naloga je nudenje pomoči stanovalcem in oskrbovancem v socialnovarstvenih zavodih. **Zakaj bi se odločili za opravljanje poklica v zdravstveni negi ali na področju gerontologije?**

Če ste po značaju takšni, da želite pomagati nemočnim ljudem. Bolnika namreč spoznate v najbolj ranljivem obdobju njegovega življenja, zato ga je potrebno obravnavati z vsem potrebnim spoštovanjem. Bolnik se lahko v tem obdobju sooča s frustracijami, ki jih pogosto prenese prav na zaposlene, zato je potrebna velika mera empatije.

»Vsako jutro veš, da se boš danes dotaknil življenja nekega bitja, ali pa se bo življenje nekoga dotaknilo tebe. Biti dovolj močan, da toleriraš vsa dejanja in besede, hkrati pa dovolj mehak, da razumeš

vsakogar, ni preprosto», so misli dijakov četrtyh letnikov. Tudi iz tega razloga si delo v zdravstveni negi zasluži spoštovanje in podporo.

Kozmetične tehnice/tehnike, izobraževanje poteka 4 leta, odlikujejo osebnostne kvalitete ter predanost stroki in etiki ter želja po izpopolnjevanju tako strokovno kot osebno.



različne načine uporabe in tehnike dela s temi preparati.

Po zaključku šolanja **znajo strokovno negovati obraz in telo ter opravljajo kozmetične storitve na področju manikire, pedikure, masaže in ličenja.** S pomočjo znanja in strokovnosti ustvarjajo v kozmetičnih in lepotilnih salonih ter centrih dobrega počutja, pa tudi kot svetovalci v drogerijah in parfumerijah, sodelujejo z zdravniki v dermatoloških ambulantah in ambulantah za plastično kirurgijo, usposobljeni so za delo v specializiranih pedikerskih salonih ali v savnah in kopelih ali kot maskerji za oblikovanje fotografske, TV, filmske in gledališke maske. Lahko se zaposlijo kot svetovalci za nakup negovalnih preparatov ali kot demonstratorji kozmetičnih preparatov, ki za izdelovalca prikazujejo in pojasnjujejo

Zlatka Lebar, ravnateljica

OTROCI SO NAŠE NAJVEČJE BOGASTVO

IN KAJ SE UČIMO PRI ZDRAVSTVENI NEGI OTROKA IN MLADOSTNIKA O HOSPITALIZACIJI OTROKA IN PRAVICAH OTROK V BOLNIŠNICI ...

1 OTROK IN HOSPITALIZACIJA

Hospitalizacija otroka in mladostnika predstavlja otroku in njegovim staršem ter družini veliko obremenitev in pogosto žalost. Zdravstveni delavci, posebej medicinske sestre in tehniki zdravstvene nege smo poklicani, da s svojim pristopom in delom z bolnim otrokom in mladostnikom ter razumevanju prizadetih staršev zagotovimo prijazno in humano hospitalizacijo. Za doseganje humane hospitalizacije potrebujemo predvsem znanje iz psihofizičnega razvoja otroka in mladostnika ter poznavanje in doživljanje otroka v času bolezni

Psihofizične značilnosti otroka so značilne v času novorojenčka, dojenčka, malčka, predšolskega otroka, šolarja in mladostnika. Poznavanje in opazovanje značilnosti otroka in mladostnika so vodilo za kvalitetno delo z otrokom.



Psihosomatska medicina uči, da vse, kar se odvija na psihičnem področju izzove nešteto telesnih reakcij. Spolnost, nosečnost in porod so zelo povezani s čustvi, zato so pogoste psihosomatske motnje tudi v nosečnosti in med porodom.

Čustvene napetosti lahko imajo kot posledica različnih psihičnih stresov različne in kompleksne vplive na človekovo reprodukcijo. Emocionalni stres pri ženski lahko vpliva na probleme med nosečnostjo in porodom ter na intelektualne in čustvene motnje pri potomcih. (Globevnik- Velikonja, 2005). Nosečnost je čas, ko bi morala žena živeti mirno in brez stresa. Žal v mnogih primerih ni tako. Večina žena, ki pričakuje otroka, hodi v službo, kar danes že najpogosteje predstavlja stres. Tudi medicinske sestre v času nosečnosti opravljajo zahtevno in stresno delo ob pacientu, ob tem pa so še pogosto izpostavljene fizičnim naporom in bolnišničnim okužbam. To gotovo ni v prid noseči delavki in njenemu otroku.

V današnjem času se otroka in mladostnika hospitalizira le v primerih, ko je to nujno potrebno zaradi bolezni in zdravljenja. Hospitalizacijo odredi zdravnik. Govorimo o prijazni in odprti bolnišnici, tako za otroka, kot njegovega starša ali skrbnika.

Ko živimo mirno in zdravo življenje, se niti ne zavedamo, kaj imamo. To stanje se lahko v trenutku poruši, najpogosteje takrat, ko nenadoma zbolimo ali zboli kdo od najbližjih svojcev. Hospitalizacija otroka je zelo neprijetna in težka, tako za otroka, kot za celo družino. Pred tridesetimi leti sem doživljala hospitalizacijo svojega šestmesečnega otroka. Takrat so bili obiski ob določenih urah, sobivanja še ni bilo. Ob svojem otroku sem bila cel dan, to sem si izprosila od prijaznih in razumevajočih zdravnikov. Posamezne medicinske sestre so to odobravale, spet druge so mi s pogledi dale vedeti, da jim moja prisotnost ne ustreza. Zvečer, ko sem otroka dala spat, sem se odpeljala 60 km proti domu. Zjutraj sem bila spet pri otroku. To je trajalo 14 dni. Doma preprosto nisem zdržala. To je le malenkost, ob misli na vse tiste otroke in starše, katerih otroci so dolgo hospitalizirani in imajo težke in neozdravljive bolezni. Pod pojmom humanizacija hospitalizacije razumemo:

- odprto bolnišnico, ki omogoča sožitje malega bolnika s starši v času bivanja v bolnici,
- racionalno diagnostiko, terapijo in zdravstveno nego,
- pravilno indikacijo za napotitev otroka v bolnišnično zdravljenje,
- kratko ležalno dobo,
- pediatrični režim na otroškem bolniškem oddelku,
- zdravstveno vzgojno delo s starši (Hoyer, 1994).

Vse naštetu se v Sloveniji spoštuje in uresničuje. Pravimo, da zdravstveni in socialni zavodi postajajo "odprti". To pomeni, da lahko prihajamo časovno neomejeno na obiske. Na obiske lahko prihajajo tudi člani otrokove družine. Gotovo je to izjemnega pomena za otroke in starše. Vodstvo bolnišnic in zaposleni so odgovorni za humanizacijo hospitalizacije in odprtost ustanove. Medicinske sestre lahko s pravilnim pristopom in delom prispevajo k prijetnemu vzdušju bolnih otrok in njihovih staršev.

V Sloveniji se je prvi zavzemal za humanizacijo hospitalizacije in dejansko odprl vrata otroške bolnišnice v Ljubljani, tudi staršem bolnih otrok, zdravnik Marij Avčin. Uspešno je sodeloval pri oblikovanju otroških oddelkov v regionalnih bolnišnicah in primarne dispanzerske pediatrične mreže v Sloveniji. V petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja je dal tudi pobudo za diferenciacijo pediatrije na različna specialistična področja (Kržišnik, 2004).

Zdravljenje mora biti organizirano tako, da mladi bolnik ostane v bolnišnici čim krajši čas, tam pa mora imeti možnost sobivati s starši. Starše moramo pritegniti v proces obravnave bolezni, tako, da iz zaskrbljenih opazovalcev trpljenja njihovih otrok, postanejo aktivni sodelavci v poteku zdravljenja. S tem postane zdravljenje lažje, sprejemljivejše in uspešnejše. Starši spremenijo tuje in strašljivo okolje bolnišnice v neke vrste prilagojeno domače okolje. V času sobivanja z bolnim otrokom, mladostnico ali mladostnikom, se naučijo postopkov nege in zdravljenja, zato je lahko bivanje v bolnišnici krajše, nadaljevanje zdravljenja doma pa uspešnejše. Zato je razumljivo, da imajo vse sodobne bolnišnice za otroke in mladostnike urejeno možnost sobivanja staršev ali skrbnikov z otrokom, kar pomeni, dovolj velike bolniške sobe, dovolj prostorov za učenje postopkov, nege in zdravljenja in sodobno opremo za diagnostiko in zdravljenje (Battelino, 2004). Bolezen in hospitalizacija sta za otroka, njegove starše in družino velika sprememba v njihovem vsakdanjiku. To je tudi velika preizkušnja za vsakega izmed družinskih članov. Strokovnjaki prikazujejo različne vidike hospitalizacij in z njo povezanih posledic za otroka in družino.



Odhod v
bolnišnico zelo
vpliva na čustveno
doživljanje otrok,
posebej od prvega
do četrtega leta
starosti. Otroci
zelo težko
prenašajo daljšo
odsotnost od
matere, posebej ko
gre za neobičajna
in neugodna
doživljanja.
Zdravljenje v
bolnišnici najbolj
prizadene otroka v

starosti od prvega do četrtega leta. V tem obdobju je otrok čustveno povsem odvisen od matere, zato ga bolj kot samo obolenje in z njim povezano neugodje v času zdravljenja, prizadene ločitev od matere. V predšolskem obdobju se lažje vživi v novo okolje in razume, da je bivanje v bolnišnici le začasno. Šolar prenaša kratkotrajno bivanje v bolnišnici mnogo lažje kot predšolski otrok. Čustveno urejen in prilagodljiv otrok bo imel težave predvsem zaradi obolenja, bolečin in neprijetnih preiskav in zdravljenja. Preobčutljiv in razvjen otrok bo težje preživel čas zdravljenja v bolnišnici. Ko otrok že razume pojasnila staršev, mu je potrebno razložiti vse v zvezi s hospitalizacijo in zdravljenjem (Mikuš - Kos, 1969).

Oče hospitaliziranega mladostnika piše o sobivanju naslednje: "Zgodilo se je aprila, leta 2002. Moj 13-letni sin je nenadoma hudo zbolel in pristal na pediatrični kliniki. Na željo svojega otroka in na svojo lastno željo sem en mesec spal na otroških šolskih stoli. Ob tem sem opazoval vse mlade mamice in očete, ki so drveli s penami in spalnimi vrečami v višje nadstropje, kjer so lahko spali ob svojih otrocih. Razpravljamo o tem, kateri otroci bodo deležni sobivanja staršev. Iz lastne izkušnje naj vam povem, da si je otrok želel moje prisotnosti, saj je mislil, da sanja le grozne sanje, ni mogel prepoznati prave situacije. Pred seboj je želel imeti le nekoga, pred katerim se ga ni bilo sram zjokati. Starši bodo tudi na novi pediatrični kliniki želeli, hoteli in bili pri svojem otroku. Te pravice jim ne more odvzeti nihče. Ni je avtoritete, ki bi jih od tega odvrnila, pa čeprav ne bo ležalnika in bodo tam le šolski stoli. Starši si želimo biti pri svojem otroku in otroci si želijo v bolnišnici biti s svojimi starši." (Jakič, 2004).

Otrok potrebuje pozornost, prisotnost in potrpežljivost staršev in bolnišničnega osebja. Vsak otrok doživlja bolezen po svoje in ni splošnega pravila, ki bi veljalo za vse. Otrokovo



doživljanje obolenja je v veliki meri odvisno od tega, kako doživljajo otrokovo bolezen njegovi starši. Mati, ki jo otrokovo obolenje navdaja s hudimi skrbmi, se izda s pogledi, z načinom, kako otroka hrani, oblači, z barvo glasu in drugimi oblikami svojega vedenja. Otrok, ki je bolj kot odrasli občutljiv za taka nebesedna izražanja duševnih dogajanj, bo kaj hitro zaznal, da se dogaja nekaj nenavadnega, zanj nevarnega in ogrožujočega, bo zato tudi sam prestrašen (Mikuš - Kos, 1969).

Življenje prinaša v družino tudi nepričakovane in nezaželene preizkušnje: bolezen, gmotne težave, zapleti v odnosih znotraj družine in z drugimi ljudmi, nezgode, izguba družinskega člana. V vsaki družinski zgodovini se vrstijo različni dogodki, ki zahtevajo od članov družine veliko moči in prizadevanj. V družini marsikdaj zapustijo tudi boleče in trajne sledi (Tomori, 1994).

Bolan in hospitaliziran otrok in mladostnik je zaradi svoje bolezni, morda tudi bolečine zelo ranljiv in občutljiv. Ob sebi si poleg najbližjih, to je staršev, želi ljudi, ki so prijazni, razumevajoči, ob njih čuti varnost in sprejetost, se pravi, da jim lahko zaupa. Enako želijo otrokovi starši, ni jim vseeno, kdo in kako neguje in zdravi njihovega otroka. Na drugi strani imamo zdravstveno osebje, najpogosteje medicinske sestre in zdravnike, katerih glavna skrb je otrok, njegovo počutje in zdravje. Želijo si dobrih in pristnih odnosov z otroki in njihovimi starši. Govorimo o dobri komunikaciji in sožitju med vsemi tremi udeleženci v procesu zdravljenja in zdravstvene nega otrok in mladostnikov. Dobra komunikacija je pogoj za sožitje med njimi.

V življenju pediatričnih oddelkov naj bo vedno dovolj vedrine. Tukaj naj ne delajo mrke in nerazpoložene medicinske sestre, obremenjene z različnimi problemi. Sestre so največ časa z otroki in zato je od njih močno odvisno vzdušje na otroškem oddelku. Proces zdravstvene nege poteka pri otroku po enakih fazah kot pri drugih pacientih. Pri pripravi individualnih načrtov zdravstvene nege bolnega otroka upoštevamo vse zbrane podatke in standarde zdravstvene nege otroka in mladostnika za določeno starostno obdobje, po vseh življenjskih aktivnostih. V načrtu zdravstvene nege predvidimo tudi postopke in aktivnosti, ki jih bodo pri svojem otroku opravljali starši. Vsaj za začetek hospitalizacije načrtujemo nadzor nad njihovim delom in zdravstveno vzgojno delo z njimi. Lahko načrtujemo npr. hranjenje, previjanje, spremljanje otroka na različne preiskave, nadzor nad mirovanjem otroke, igranje z otrokom in drugo (Hoyer, 1994).

Izraz na obrazu izraža osebnost, stališča, reakcije. Zelo pomemben je čimbolj naraven nasmeh, vendar ne krohotanje ali prisilno smehljanje. Pozoren poslušalec ima široko odprte oči, dvignjen

obraz in gleda v sogovornika. Pomembno je, da naš izraz kaže zanimanje za to, kar nam govori in tudi s čustvi posreduje druga oseba (Hoyer, 2005). Diagnostični postopki pri otrocih se pogosto razlikujejo, zahtevajo mnogokrat povezovanje na evropski ali svetovni ravni zaradi redkih in težko dokazljivih motenj in bolezni. Obravnava otroka je vedno celostna. Mnoge naprave, krvni odvzemi, laboratorijske metode, zdravila in posegi so vedno prilagojeni otroku in zato specifični za pediatrijo (Žerjav- Tanšek, 2004).

Starše vzamemo kot partnerje v procesu zdravljenja, lahko tudi kot učitelje. Opazujemo in posnemamo situacije, ki jih bolje obvladajo kot mi, saj otroka tudi bolje poznajo, npr. situacije pri hranjenju, uspanju, pogovoru in drugo. Delo s starši v zdravstveni negi predstavlja novo, višjo stopnjo v sledenju zahtevam sodobne zdravstvene nege. Te spremembe dajejo tudi višjo ceno takim odnosom. Vsekakor je delo z bolnim otrokom v prisotnosti staršev vneslo v zdravstveno nego veliko odgovornosti, izzivov, stisk, zapletov in tudi optimizma. Če je bila pred leti prisotnost staršev ob obisku v bolnišnici priložnost za umik v čajno kuhinjo na malico ali na kavo, je danes ravno obratno. Medicinske sestre moramo s starši vzpostaviti in razvijati odnos, ki bo omogočal primerno sobivanje, ocenjevanje kakovosti dela zaposlenih v zdravstveni negi, primerno zdravstveno vzgojno delo in pri kroničnih boleznih, ko se starši, otroci in mladostniki večkrat vračajo na kliniko, zaupanje, ki je temelj vsakega dobrega odnosa (Peterka- Novak, 2004). Delo vzgojiteljev in učiteljev s hospitaliziranimi otroki v angleških bolnišnicah je prvi spoznaval dr. Marij Avčin. To je bilo v petdesetih letih 20. stoletja. Od takrat se je pedagoška dejavnost nenehno širila tudi v naših bolnišnicah. V Sloveniji imajo skoraj vse bolnišnice zaposlene tudi vzgojitelje. Vzgojiteljica najpogosteje spozna otroka zjutraj, ko pride na delovno mesto. Temeljni cilj njenega dela je preprečevati posledice hospitalizacije otrok, da izkušnja v bolnišnici ne bi prešla v travmo. Vzgojiteljice imajo pripravljena vzgojna sredstva. Otroku ponudijo različne dejavnosti. Omogočijo mu možnost izbire. So sogovornice in soigralke malemu bolniku. Vzgojiteljice večkrat svetujejo staršem, naj gredo med vzgojno dejavnostjo na "kavo". Staršem želijo omogočiti, da si vzamejo nekaj trenutkov zase. Celodnevno bivanje ali obisk v bolnišnici je velikokrat zelo utrujajoče za oba, otroka in starša. Pomembno je tudi timsko sodelovanje zdravstvenega in pedagoškega osebja, pri čemer je treba upoštevati meje strokovnega znanja in odgovornosti. Otrok naj ima v bolnišnici svojo najljubšo igračko, knjigo, odejo, dudo ali kak predmet, ki pripada domu. Z njim lažje preživi odsotnost od doma (Meško, 2004).

Otroku smo dolžni zagotoviti tudi absolutno varnost. Bolan otrok, sprejet v bolnišnico skupaj s starši ali brez njih, je zaupan osebj v ustanovi. Le ti pa morajo poskrbeti za kakovostno



zdravljenje in zdravstveno nego. Eno izmed načel kakovosti je tudi varnost pacienta. Osnovno pravilo je, da otrok ne sme biti nikoli sam ali brez nadzora. Pri malih in nemirnih bolnikih si

moramo vedno zagotoviti pomoč druge medicinke sestre, ki poskrbi za varen potek (Trstenjak, 2007).



2 Listina EACH – pravice otrok pred, med in po hospitalizaciji

EACH Charter (Listina EACH), sprejeta leta 1988 v Leidnu na Nizozemskem, vsebuje seznam pravic za vse otroke pred hospitalizacijo, med njo in po njej. Zapisane so v desetih členih. Razlage k Listini EACH so avtorji European Association for Children in Hospital (EACH) - Evropsko združenje za otroke v bolnišnici, sprejeli na 7. konferenci, decembra 2001 v Bruslju. Razlage k Listini EACH natančno opredeljujejo uresničevanje Listine EACH.

Listino EACH in razlage je potrebno razumeti v naslednjem kontekstu:

- vse pravice, omenjene v listini in ukrepi, sprejeti na podlagi Listine

EACH, morajo biti v korist otrok in spodbujati njihovo blaginjo,

- pravice se nanašajo na bolne otroke, ne glede na njihovo bolezen, starost ali prizadetost, njihov izvor, socialno ali kulturno ozadje, razloge za zdravljenje, kraj zdravljenja, če se zdravijo v bolnišnici ali ambulantno,
- je skladna z ustreznimi in zavezujočimi pravicami, določenimi v KOP in se nanaša na otroke od 0 do 18 let,
- razlage so bile pripravljene kot pomoč za izvajanje Listine EACH (Združenje za pravice bolnih otrok, 2009).

Sprejem otroka v bolnišnico - otroci so sprejeti v bolnišnico samo takrat, če oskrbe, ki jo potrebujejo, ni mogoče enakovredno zagotoviti doma ali v ambulanti.

(Listina EACH, 1. člen).

Pravica do prisotnosti staršev - otroci v bolnišnici imajo pravico, da imajo vseskozi ob sebi svoje starše ali nadomestne skrbnike.

(Listina EACH, 2. člen).

Sobivanje staršev v bolnišnici - vsem staršem se zagotovi namestitev, pomoč in spodbuda, naj ostanejo; starši nimajo dodatnih stroškov ali nižjega dohodka; starše je treba poučiti o urniku dela na oddelku in spodbuditi njihovo dejavno udeležbo.



(Listina EACH, 3. člen).

Obveščanje (pojasnila dolžnosti) - otroci in starši imajo pravico do informiranosti na način, ki ustreza njihovi starosti in ravni razumevanja; zagotovijo se koraki za ublažitev telesnega in čustvenega pritiska.

(Listina EACH, 4. člen).

Soudeležba pri odločitvah - otroci in starši imajo pravico do informacij, da lahko obveščeni sodelujejo pri vseh odločitvah, povezanih z njihovim zdravstvenim varstvom; vsak otrok je zavarovan pred nepotrebnimi zdravstvenimi posegi in preiskavami.

(Listina EACH, 5. člen)

Oskrba skupaj z vrstniki - otrokom se zagotovi oskrba skupaj z drugimi otroki, ki imajo enake razvojne potrebe in se ne sprejmejo na oddelke za odrasle; za obiskovalce otrok v

bolnišnici ni starostnih omejitev.

(Listina EACH, 6. člen).

Igra, rekreacija, šolanje - otroci imajo priložnost za igro, rekreacijo in izobraževanje v skladu s svojo starostjo in stanjem, njihovo okolje je zasnovano in opremljeno tako, da zadovoljuje njihove potrebe, ki jih zadovoljuje tudi osebje.

(Listina EACH, 7. člen).

Ustrezno osebje - za otroke skrbi osebje, ki je ustrezno usposobljeno, da se odziva na telesne, čustvene in razvojne potrebe otrok in družin.

(Listina EACH, 8. člen).

Neprekinjena oskrba - tim, ki skrbi za otroke, zagotovi nepretrgano oskrbo.

(Listina EACH, 9. člen).

Obravnavanje otrok - otroci se obravnavajo obzirno in razumevajoče. Vedno se upošteva njihova zasebnost.

(Listina EACH, 10. člen).

Listina EACH z razlagami se navezuje na otrokove pravice, zapisane in opredeljene v KOP. Oba dokumenta opredeljujeta, da je otrok vsak, star do 18 let. V nekaterih državah Evrope še vedno sprejemajo v otroške bolnišnice le otroke do 16 let, ponekod je ta meja še nižja. Izvajanje Listine EACH in razlage zahteva dodatno izobraževanje in usposabljanje zdravstvenega osebja ter sodelavcev. Pomembno je poznavanje dokumentov o pravicah otrok in mladostnikov. Ko bomo natančno poznali zakone in predpise, jih bomo tudi dosledno uresničevali. Naloga vseh, posebej zdravstvenih delavcev je, da se bodo pravice otrok vsak dan izvajale v praksi.

Viri:

Šumak, I. Pravno varstvo otrok in pravice otrok v bolnišnici. Magistrsko delo, UM FZV, 2011

Slike: Učenje in pridobivanje veščin iz intervencij zdravstvene nege dojenčkov

Irena Šumak, mag. zdr. nege

UČENJE IN REKREACIJA NA GORENJSKEM

V začetku septembra smo se odpravili na Gorenjsko. Prvi postanek je bil na letališču Brnik, tam so nam razkazali helikopter in njegovo opremo. Vanj smo se lahko tudi usedli in fotografirali. Pot smo nadaljevali do hiše Franceta Prešerna. Vodička nam je o Prešernu povedala cel kup zanimivosti in nam razkazala njegovo hišo. V Begunjah smo si ogledali muzej talcev in muzej Elanovih smučí. Prespali smo v hostelu, v katerem smo zelo dobro jedli.

Sodelujemo pri demonstraciji helikopterskega reševanja - Brnik.





Naslednji dan smo kolesarili z gorskimi kolesi, kar je bilo zelo adrenalinsko, plezali smo po skalnati steni in se vozili s kajaki po Bohinjskem jezeru, nekateri so se v jezeru celo kopali. Ko smo se odpravili domov, pa nismo mogli mimo Bleda, da ne bi pojedli vsaj ene blejske rezine.

Plujemo po vodah Bohinjskega jezera.

Kolesarimo po Bohinju.



Vrba na Gorenjskem, poslušamo predavanje o življenju in delu dr. Franceta Prešerna.

Iva Stojanović, 2. a

Irena Šumak (avtorica slik), razredničarka

31. januar – DAN BREZ CIGARETE: Dan brez kajenja naj postane ŽIVLJENJE BREZ KAJENJA

Dijakinje 1. b razreda razpravljajo, kako reči cigareti STOP oz. sploh ne kaditi.



31. januarja po svetu praznujemo svetovni dan brez cigaret. Zato sva se s sošolko odločili, da naštejeva nekaj škodljivih lastnosti in svetujemo, kako se izogibati cigaretam.

Svetujemo, da cigaret sploh ne poskušamo, se ne družimo z uporabniki cigaret in ne podležemo pritisku vrstnikov; poleg vseh negativnih učinkov pa stane veliko denarja.

Kajenje ima številne negativne posledice in ni le grda razvada. Negativno vpliva na vse organe v telesu, še posebej na pljuča, vsebuje vsaj 60, dokazano, karcinogenih kemikalij, poviša krvni tlak, povzroča glavobol, omotico, motnje spanja, zmanjšuje plodnost, pospešuje staranje kože in upočasnjuje celjenje ran.

Ljudem, ki kadijo, svetujemo, da čim prej prenehajo. S kajenjem ne škodijo le sebi, temveč tudi ljudem v okolici (pasivno kajenje). Če ne morejo prenehati sami, svetujemo nikotinske nadomestke oziroma primerno terapijo.

KAJ JE KAJENJE?

Kajenje je eden najpogostejših vzrokov smrti, ki ga je mogoče preprečiti.

KAJ SE DOGAJA Z NAŠIM TELESOM, KO PRENEHAMO KADITI ?



Prej, ko kadilec neha kaditi, hitreje zmanjša tveganje za raka, bolezni srca in pljuč, ter druge bolezni, ki so povezane s kajenjem.

Opustitev kajenja pomeni tudi prekinitev kroga odvisnosti.

KAKO LAHKO PREPRIČAMO OSEBO, DA NEHA KADITI?

Svojo sestro, ki kadi, bi poskusila prepričati, da preneha kaditi tako, da bi ji povedala, na kakšne načine kajenje slabo vpliva na njeno zdravje. Torej bi ji povedala, da kajenje povzroča bolezni srca in ožilja ter pljuč in da povečuje možnost, da zbolijo za rakom. Povedala bi ji tudi, da dim, ki se nalaga v pljučih, povzroča okvaro ožilja.

Dijakinje 1. b razreda

OBČUTKI NA IN PO PRAKTIČNEM USPOSABLJANJU

JANUAR 2021 - pričetek prvega praktičnega usposabljanja v bolnišnici (3. letnik).

Strah, neznano pričakovanje dobrega ali slabega ... Zaradi izbruha pandemije smo bili prikrajšani za praktično delo s profesorji po oddelkih v bolnišnici in domu za starejše. Zanašali smo se na naše oddelčne mentorje in znanje, pridobljeno med teoretičnim poukom, praktičnimi vajami v šolskih kabinetih in dobrim mesecem dela v bolnišnici in domu za ostarele s profesorji. Mnogo nepojasnjenih občutkov, a vseeno veselje s pričetkom dela v pravem bolnišničnem okolju brez prisotnosti naših profesorjev, da okusimo, kako je biti zdravstveni delavec, pa čeprav v teh neprizanesljivih časih.

Lažje sem se prilagodila na internem oddelku, saj sem bila skupaj s sošolko, s katero se dobro razumeva. Delo je bilo težko, o tem ni dvoma. Večino časa sva delali skupaj, a sva se vključevali s študenti in drugim zdravstvenim osebjem na oddelku, da se navadiva tudi sodelovanja z drugim osebjem v zdravstvenem timu. Hitro sva se naučili, kako poteka delo čez dan. Zjutraj je bila opravljena nega, merjenje vitalnih funkcij, razdeljevanje zajtrka, pomoč pri hranjenju, spremljanje vizite, priprava negovalnih vozičkov, transport in pomoč pri raznih preiskavah ... Zaradi ponovnega izbruha novega vala korona virusa, se je pojavljalo večno več izolacij. "Tam je siva cona, tam je rdeča cona, pripravljanje na transport covidnih bolnikov..." Hitro prilagajanje je bilo nujno potrebno. Ne glede na vse higienske in zaščitne ukrepe sem se okužila s korona virusom. Ko sem izvedela za rezultate testiranja, me je preplaval strah. Koga vse sem okužila? Ali sem okužila babico, s katero živim? Kako naj grem domov, če sem odvisna od javnega prometa? Vse se je rešilo dobro, prebolela sem z lažjimi simptomi, babica ni zbolela, a misel, da so zaradi mene zboleli drugi ljudje, še danes ostaja. Pomembno je, da sem ostala močna in se nisem prepustila pritisku same sebe, kdorkoli se lahko okuži in se ne smem kriviti. Po končani 14-dnevni izolaciji sem se vrnila na delo in se hitro vključila v tok dela. Zaradi pandemije sem mnenja, da sem se naučila mnogo več kot bi se sicer. Pridobila sem ogromno izkušenj in občutila čustva, ki jih še prej nisem in bi jih lahko mnogo kasneje. Na primer, občutek ogromnega veselja, ko sem videla, da so se pacient in svojci ponovno srečali, pa čeprav samo za kratek čas. Občutek empatije, ko mi je pacient izpovedal svoje občutke in strahove. Občutek žalosti, ko sem držala za roko pacientko, ko je izdihnila. Občutek pritiska, ko stvari niso šle po načrtu in se je bilo potrebno hitro prilagoditi in začeti znova. Ampak zaradi takih občutkov sem se odločila za ta poklic. Ko vidim, da lahko z nekaj besedami osebi spremenim dan na boljše, da lahko umirajoči osebi olajšam bolečine in strah, da lahko vidim, kako se osebi zdravstveno stanje izboljšuje ...

SEPTEMBER 2021 - pričetek drugega praktičnega usposabljanja v bolnišnici (4. letnik)

Tokrat sem bila dodeljena na ginekološko-porodni oddelek. To je bilo zame kot nekakšna nagrada. Niti približno toliko pritiska, lahko sem pomagala novim mamicam, pomagala sem pri negi novorojenčkov, imela sem tudi priložnost videti carski rez ter dva naravna poroda.



Imenitno je bilo videti, kako se rodi novo življenje, ko novorojeno človeško bitje prvič vdihne. Čisto drugačni občutki, kot takrat, ko bolnik izdihne. V obeh primerih je osebek ranljiv, razlika je v tem, da se nekomu življenje prične, nekomu pa za večno končna. Zavedamo se, da se je za življenje vredno boriti in da vsako individualno življenje ima svoj smisel, nekaterim je le potrebno pomagati, da ga najde, obudi, ohranja, povrne, ali pa preprosto spominja in ceni.

Veselim se dela na tem področju. Je zahteven in odgovoren poklic, vendar konec koncev zelo nagraduje trdo garanje z mogoče majhnimi trenutki sreče, katerih ne bi zamenjala za nič na svetu.

IN ... TO SMO MI – 4. a

Trenutno se prebijamo skozi zadnje srednješolsko leto programa zdravstvena nega. Pred točno štirimi leti smo tudi mi stali pred veliko odločitvijo – kam naprej v srednjo šolo? Večina nas ni vedela, kaj bi radi postali v življenju, smo pa bili prepričani, da nas vse povezuje nekaj enakega – ***ljubezen do sočloveka, želja po pomaganju drugim in upanje, da bomo nekega dne lahko komu vsaj malo pripomogli k boljšemu življenju.*** Zaradi teh vrednot smo vedeli, da je srednja zdravstvena šola, program zdravstvena nega, najboljša izbira.





Kot razred smo zelo pozitivni in uspešni, saj smo si postavili velike cilje za prihodnost. Večina nas bo šla študirat, vendar pa želimo vsi ostati v zdravstveni panogi, saj smo skozi vsa ta leta praktičnega usposabljanja in ob pridobivanju znanja spoznali grd obraz bolezni, žalostno resnico smrti, po drugi strani pa veselje novega in boljšega življenja. Poleg vseh teh razlogov so pa najbolj neprecenljive zahvale tistih, ki smo jim kakorkoli pomagali.



človeka.



S ponosom lahko povemo, da bomo čez nekaj mesecev dobili naziv srednje medicinske sestre oz. srednjega zdravstvenika, ki je na žalost še vedno podcenjeni poklic, vendar pa je to poklic prihodnosti, **saj bo človek vedno potreboval**



Biti dijak je zelo težko ☺



Praktično usposabljanje



Prijatelji za vedno



Taša Holc in Gloria Verbančič, 4. a





S PRAKTIČNIM DELOM NA POTI DO ZNANJA



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
MURSKA SOBOTA

Marina Horvat
Matic Kuhar
Maša Zupančič
Nastja Časar
Teja Glavica
Sara Zamuda

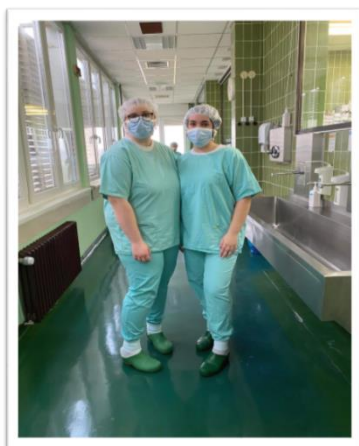
Tilen Šoštarič
Niko Kavaš
Patricija Hari
Valentina Horvat
Elena Vogrinec

Mentorica: Jana Bučar, dipl. m. s.



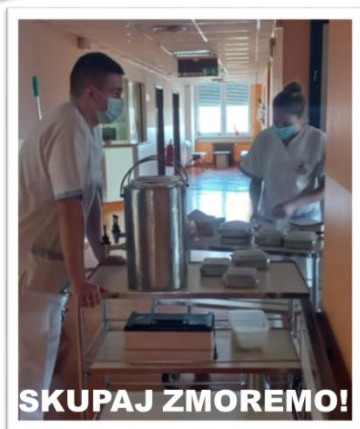
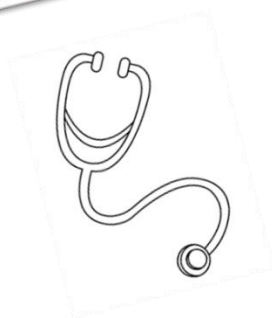


**PRIJATELJSKE VEZI,
KI GRADIJO BODOČI
STROKOVNI TIM.**



A group of seven healthcare workers, likely nurses, are standing in a locker room. They are all wearing white scrubs and blue surgical masks. They are arranged in a line, with some having their arms around each other. In the background, there are rows of white lockers and a rack with white lab coats hanging on it. The room has green walls and a green floor.

**NA POTI DO URESNIČEVANJA
ŽIVLJENJSKIH CILJEV**



PEDIKURA



Rada bi vam predstavila pedikuro. Vejo v kozmetiki.

Pedikura je negovanje zdravih, utrujenih in lažje poškodovanih nog.

Začetek pedikure je že v pradavnini. Skozi zgodovino je pedikura dobila pomembno mesto, saj je človek zaradi kulturnih, vremenskih in socialnih razmerij stopala »odel« v obutev, ta pa zaradi neprimerne velikosti, oblike in materiala prinaša nemalo težav s stopali. Strokovno nego stopal so se

ukvarjali že v starem Egiptu. Otiščance in kurja očesa je omenjal Hipokrat, ki je spoznal potrebo po mehanskem odstranjevanju trde in debele plasti kože. On naj bi tudi izumil skalpel za odstranjevanje trde kože. V Sloveniji se je pedikura začela razvijati po prvi svetovni vojni.

Ločimo:

- **Estetsko pedikuro** - pri njej izvajamo postopke, s katerimi noge lepšamo (odstranjevanje poroženele kože, na lahko dostopnih mestih odstranjevanje otiščancev in plitvih kurjih očes, čiščenje obnohtnih predelov, oblikovanje in lakiranje nohtov) in lajšamo težave utrujenih nog (masaža nog).
- **Medicinska pedikura** - opravljanje medicinske pedikure zahteva poglobljena znanja, izkušnje in izjemo preciznost. Poleg postopkov naštetih pri estetski pedikuri, izvajamo sanacije ragad (globljih kožnih razpok na peti, pa tudi drugih delih stopala), odstranjevanje globljih in težje dostopnih otiščancev in kurjih očes, sanacije vraščenega nohta, oskrbo žulja, protetiko (izdelava nadomestka za odstranjen del nohta), pedikuro sladkornemu bolniku ... Izjemnega pomena je pri obravnavi teh problemov tudi ustrezno svetovanje stranki. Le tako je delo uspešno, saj je cilj reševanje problema ne le blažitev njegovih posledic.



Postopek pedikure:

1. Stopala namočimo v solni kopeli ter jih pustimo namakati približno 15 minut. Po 15 minutah si pediker oz. pedikerka zaščiti roke z rokavicami in nadene masko. Noge po namakanju v kopeli dobro osušimo in razkužimo. Opravimo natančen pregled nog. Noge opazujemo in tipamo od stopal do kolen. Pozorni smo na barvo, debelino in poraščenost kože, znamenja, pigmentne lise, spremembe na koži, prisotnost in lokacija zadebeljenje kože na podplatu, otiščanci, kurja očesa, bradavice, obliko, dolžino, debelino nohta ter stanje obnohtne kože in obnohtnih kanalov. Vse kaj opazimo zapišemo v kartoteko stranke.



2. Nato začnemo s odstranjevanjem trde kože, otiščancev in kurjih oces, žulje, ragade. Trda koža se najpogosteje pojavlja na peti. Če je to mesto manjše in trdo govorimo o otiščancu. Trdo kožo odstranimo s Credo rezilom tako dolgo dokler površina ni več trda. Za odstranjevanje otiščancev uporabljamo kiretne nožke različne širine (odvisno od velikosti otiščanca). Otiščanci so načeloma okrogle oblike. Na sredini lahko segajo v globino. Najprej odstranimo zunanji rob in čistimo proti sredini. Kurja očesa so posebne oblike hiperkeratoze, ki se pojavlja v različnih oblikah. Največkrat so okrogla lečasta mesta nekoliko dvignjena z trdim jedrom, ki sega v notranjost tkiva, kar povzroča bolečino. Vzrok za nastanek kurjih oces je velikokrat nepravilna obutev.
3. Nadaljujemo z urejanjem in oblikovanjem nohtov. Z dvojnimi tamponerjem očistimo nohtne kanale in prosti rob (odmrle celice, umazanije, nitke nogavic ...). Obnohtno kožico ali poroženelo kožo okrog nohta odstranimo s kleščami za odstranjevanje obnohtne kože. S kleščami za krajšanje nohtov noht skrajšamo. Oblika nohta se mora prilagajati obliki prsta. Paziti moramo, da nohta ne odrežemo v nohtni kanal (nevarnost vraščanja nohta) ali da ne puščamo konic ob vogalih, ki bi pritiskale v sosednji prst. Rob nohta spilimo s kovinsko pilo. Potegljaje vodimo od roba nohta proti sredini.



4. Nato z brušenjem stopala. S strgalom (ročno) ali brusom (strojno) brusimo stopala zato, da zgladimo nastale robove in estetsko dokončno uredimo nogo. Brusimo v smeri poteka kožnih vijug. Skrbno zdravimo površino kože stopala in kožo razkužimo.



5. Na koncu še naredimo masažo nog. Masaža po pedikuri ugodno vpliva na strankino počutje, zato si za izvedbo vzamemo dovolj časa in izvajamo z občutkom. Po želji stranki polakiramo nohte.

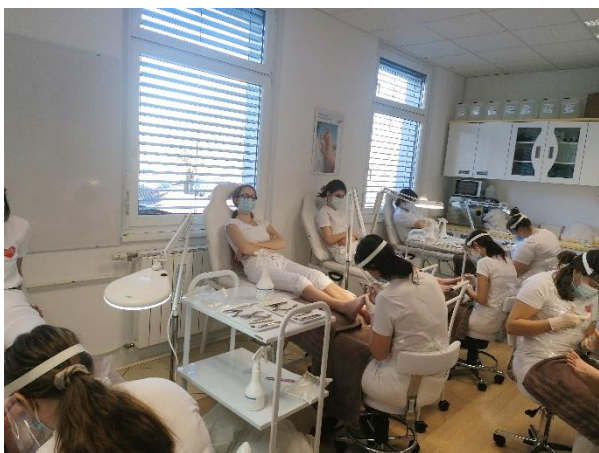




Takole pa izgleda delo v našem kabinetu ...



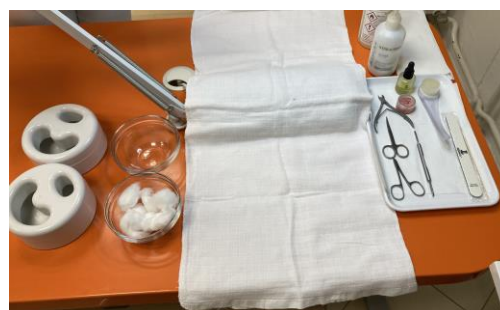
Naše nogice so vedno urejene ...



Lea Trstenjak, 3. k

MANIKURA

Manikura pomeni skrb za lepe roke (mani (lat.) – roke, cure (lat.) – skrb). Manikura se je razvila že pred vsaj 4 tisočletji, saj so ljudje že od nekdaj posvečali veliko pozornosti negi nohtov. Za opravljanje same storitve pa je potrebno poglobljeno in strokovno znanje o boleznih kože in nohtov.



Osnovni namen manikure je skrb za naše roke in nohte, da bi ostali zdravi. Manikura se namreč izvaja ženskam in moškim, razlika je le v tem, da se ženskam po poliranju nohtov nanje običajno nanese barvni lak, moškim pa poseben lak z vitaminom E, ki nima sijaja in daje povsem naraven videz. Del manikure je tudi zaščita in obnova krhkih, lomljivih in pogrizenih

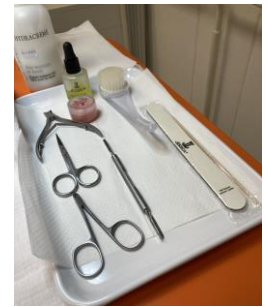
nohtov. V ta namen se uporabljajo posebni geli. Manikura je priporočljiva tudi za osebe, ki pri svojem delu pogosto in veliko močijo roke ali pa veliko uporabljajo čistila ter gumijaste rokavice. Storitev je primerna za vse ljudi, ki se zavedajo, da so zdrave in lepe roke ter nohti prvi pokazatelj zdravja in urejenosti pri človeku, s katerim se srečamo.

Pred začetkom dela obvezno razkužimo strankine roke in jih pregledamo vse do komolcev. Če opazimo kakšne spremembe kože ali nohtov, stranko napotimo do zdravnika.

Po pregledu rok začnemo s samim postopkom:



1. Najprej je potrebno odstraniti povrhnjico. Tega se je najlažje lotiti s posebno ščetko. Po odstranjevanju povrhnjice je potrebno nohte umiti z mlačno vodo, nato pa jih povsem posušiti. S tem se izognemo večini težav z razpokanimi rokami.



2. Če so nohti med rastjo izgubili lepo obliko, jo je mogoče popraviti s pilico. V kolikor se nohti cepijo, lomijo ali luščijo, je potrebno uporabo pilice omejiti na minimum ali se ji sploh povsem izogniti. V takem primeru je obliko nohtov bolje doseči z uporabo klešč za nohte. Pri piljenju je najbolje posegati po najbolj finih pilicah, ki niso grobe, nohte pa vselej pilimo le v eno smer – ne »žagamo« levo-desno.



3. Po oblikovanju nohtov s pilico, sledi oblikovanje kutikule oziroma obnohtne kože. Z leseno ali kovinsko palčko kutikulo nežno potisnemo nazaj ter previdno odstranimo štrlečo površino.



4. Sledi lakiranje nohtov. Na nohte je vedno najprej najbolje nanesti osnovni lak (base coat), s katerim jih zaščitimo in poravnamo morebitne neravne površine. Ko se osnovni lak (podlak) povsem posuši, je mogoče na nohte nanesti barvni lak. Barvni lak na nohtno ploščo nanesemo v dveh slojih. Po lakiranju z barvnim lakom, lahko na suh barvni lak na koncu nanesemo še prosojen zaščitni lak (top coat oziroma nadlak), s katerim podaljšamo obstojnost barvnega laka.



5. Po lakiranju nanesemo olje za obnohtno kožico. Na koncu še naredimo masažo rok in nohtov, s katero se doseže voljnost, prožnost, pospeši se prekrvavitev rok in izboljša sestava kože.

Kaja Mauko, 3. k

S TEŽAVAMI SE MORAMO NAUČITI SPOPASTI

Povsem normalno je, da imamo ljudje težave, in smiselno je, da jih poskušamo reševati. Osebnе težave lahko odločilno vplivajo na kvaliteto našega življenja ter na zmožnost učinkovitega dela in izobraževanja. Še posebej to velja, kadar v zvezi z njimi ničesar ne ukrenemo in jim tako dovolimo, da usmerjajo naše življenje. Kadar se znajdemo pred dilemami in vprašanji, na katere sami ne najdemo odgovorov, nam največkrat pri iskanju odgovorov pomaga pogovor s prijatelji, starši in drugimi ljudmi, ki nam veliko pomenijo. Vsak od nas ima zagotovo kakšno izkušnjo s tem, da mu je prav pogovor s prijateljem ali bližnjim olajšal stisko, mu pomagal v težavah, ali ga vodil do sprememb v reševanju problema. Svetovanje nam je lahko v pomoč tudi pri spoznavanju samega sebe in osebnostnem razvoju.

Seveda pa lahko pomoč poiščemo tudi v različnih službah pomoči in svetovanja. Svetovanje je namreč oblika pomoči, ki ne temelji na dajanju nasvetov, ampak nas podpira v iskanju lastnih rešitev.

Obdobje mladostništva in življenja mladostnikov v srednji šoli je močno povezano z zastavljanjem



lastnih ciljev ter sprejemanjem odgovornosti za lastne odločitve. Svetovalec je tisti, ki vas bo skušal usmerjati v raziskovanju vaših lastnih zmožnosti in ovir, kar vam bo v končni fazi pomagalo pri tem, da boste bolje razumeli svojo situacijo ter da se

boste lažje odločili. Svetovanje je ne direktivna oblika pomoči, ki temelji na podpori vaših lastnih moči in sposobnosti za odločanje. Za različne oblike svetovanja se srednješolci lahko obrnejo tudi na šolsko svetovalno službo. Svetovanje jim lahko pomaga pri težavah s/z:

- šolo, učenjem (strah pred predmetom ali učiteljem);
- težavah pri učenju;
- občutki manjvrednosti, slaba samopodoba;
- občutki praznine, nesmiselnosti, nezadovoljstva v življenju;
- medosebnimi odnosi;
- travmatičnimi dogodki;
- različnimi življenjskimi izzivi, ki jim sami niso kos.

Šolska svetovalna služba seveda ni namenjena samo dijakom. Namenjen je tudi učiteljem in staršem. Svetovalna služba Srednje zdravstvene šole Murska Sobota se tako vključuje v kompleksnejšo reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj dijakov šole in vseh, ki v

šoli in s šolo sodelujejo.



V okviru svojih del, svetovalna služba izvaja svetovalno delo in različne razvojno analitične preventivne naloge. Svetuje dijakom z učnimi, razvojnimi, čustvenimi, socialnimi in drugimi težavami psihične narave, sicer pa za dijake izvaja tudi poklicno

svetovanje in informiranje ter svetovanje na področju pridobivanja spretnosti učinkovitega komuniciranja in reševanja konfliktov. Svetovanje se izvaja tudi za starše dijakov in učitelje.

Svetovalna služba si prizadeva za dobrobit dijakov, spoštuje načelo prostovoljnosti za vključitev v svetovalni odnos ter načelo zaupanja in zaupnosti v svetovalnem odnosu. S ponudbo raznolikih svetovalnih aktivnosti si svetovalna služba prizadeva ustvariti optimalne pogoje za učinkovito izobraževanje dijakov, za njihovo strokovno in osebnostno rast ter razvoj poklicne poti dijakov. Čeprav je šola prvenstveno namenjena pridobivanju znanja, pa za mladostnika predstavlja tudi prostor, kjer se uči živeti z drugimi, sprejemati druge in prilagajati drug drugemu. Na šoli si želimo, da bi se naši dijaki dobro počutili, da bi radi hodili v šolo in odnesli ob odhodu iz šole lepe spomine, ki bodo ostali za vse življenje. Trudimo se dijakom stati ob strani, jih podpiramo in jim priskočimo na pomoč, če jo le-ti potrebujejo.

Vstop v srednjo šolo je ena izmed pomembnejših prelomnic v mladostnikovem življenju. Čeprav je šola prvenstveno namenjena pridobivanju znanja, pa za mladostnika predstavlja tudi prostor, kjer se uči živeti z drugimi, sprejemati druge in prilagajati drug drugemu. Na šoli si želimo, da bi se naši dijaki dobro počutili, da bi radi hodili v šolo in odnesli ob odhodu iz šole lepe spomine, ki bodo ostali za vse življenje. Trudimo se dijakom stati ob strani, jih podpiramo in jim priskočimo na pomoč, če jo potrebujejo.

Glavna vsebina delovanja šolske svetovalne službe pa je skrb za ohranjanje dobrih medosebnih odnosov vseh, ki se srečujemo v šolskih prostorih: dijakov, staršev in učiteljev.

Mateja Jakšič, univ. dipl. psihologinja, svetovalna delavka

MATERINŠČINA PO CANKARJANSKO

Cankarjevega tekmovanja so se v preteklosti večinoma udeleževali gimnazijci, srednje strokovne šole smo se vključile razmeroma pozno; s tekmovalkami iz naše šole smo se pridružili leta 1997. Tekmovanje je bilo stopenjsko, kar pomeni, da so osnovnošolci predstavljali 1. stopnjo, 1. in 2. letnik srednješolcev je bila 2. stopnja, 3. in 4. letnik srednje šole pa 3. stopnja. Nekaj let pa tudi že sodelujejo tekmovalci iz srednjega poklicnega izobraževanja. Sprva je bilo najprej šolsko tekmovanje, nato pa takoj državno in tekmovalci so imeli več možnosti za zlato Cankarjevo tekmovanje. Od leta 2010 pa se je bilo težje pozlatiti, saj je tekmovalna komisija uvedla še območno tekmovanje, na katerem je bilo možno doseči le srebrno priznanje. Za uvrstitev na državno tekmovanje se je bilo potrebno zelo potruditi, a tudi na tej stopnji smo dosegli zavidljive rezultate. Kot mentorica sem sedem let orala ledino, nato

pa sta se ni pridružili profesorici Judita Kalamar ter Metka Prelog, čez nekaj let pa še Alenka Lapoši in Vida Tivadar.

Svečano podelitev zlatih priznanj je do leta 2010 uspešno organiziralo Slavistično društvo Prekmurja in Prlekije, nato pa smo natisnjena priznanja dobivali po pošti iz Ljubljane in vsaka šola se je znašla po svoje. Čar slavnostnih prireditev je poniknil. Tako so naši uspešni tekmovalci prejeli priznanje na podelitvi letnih spričeval in slavistke smo poskrbele za delček



bila le mentorica, ampak pogosto tudi voznica naših tekmovalcev v različne šole, potem pa seveda domov, saj je državno soboto. Tako se mi je ponudila ožjo domovino, prečudovito naravnimi lepotami. Tega zaradi varnosti, zato vedno tekmovalcev s voznikom; prevozi postali naš šolski prevoznik. Pa dovolj nostalgije.

Za nami je že 23 zelo uspešnih tekmovalnih let, in to s čudovitimi dosežki.

27. maj 2004. leta je bil poseben dan, saj je naš dijak iz 3. letnika prejel zlato Cankarjevo priznanje kot najboljši tekmovalec v srednjih strokovnih šolah v torej smo imeli prvaka. Kot mentorica sem seveda sreče, ponosa in zadovoljna, da je to uspelo dijaku iz naslednje leto svoje prvenstvo zamenjal za drugo mesto, a tudi to je bilo zelo uspešno.

Do 60. obletnice šole so naši tekmovalci dosegli 79 srebrnih in 25 zlatih priznanj. Številki se mogoče komu zdita povsem običajni, a za njima je veliko branja, razmišljanja, pripravljanja na vse tekmovalne stopnje in zlasti ustvarjalnega pisanja. Marsikdo iz 3. in 4. letnika pride pisat s

slovesnosti. Naši recitatorji in glasbeniki so se radi odzvali prisrčnemu povabilu za kulturni nastop. A kot mentorica sem pogrešala čudovite podelitve vseh uspešnih pomurskih dobitnikov srebrnega in zlatega Cankarjevega priznanja. Ostalo pa nam je vsaj nekaj; območno tekmovanje je potekalo vsako leto na drugi pomurski osnovni ali srednji šoli; enkratna priložnost za druženje pomurske slavistične srenje. Nisem tekmovanje potekalo vedno v priložnost spoznavati svojo podeželje s svojimi zadnjih nekaj let ni več organiziram prevoz profesionalnim Vučko so



Sloveniji, sijala od Pomurja. Žal je

prakse ali praktičnega usposabljanja pri delodajalcu. Marljivi in vztrajni tekmovalci. Pa še smola se včasih zgodi; zmanjka kakšna točka do priznanja.

Pohvaliti pa je treba tekmovalke iz smeri bolničar-negovalec, saj se aktivno vključijo na šolsko in območno tekmovanje, in njihovo mentorico Vido Tivadar. Letos je uspelo naši tekmovalki nadkriliti vse pomurske tekmovalce v srednjem poklicnem programu, saj se je udeležila državnega tekmovanja in se posrebrila, torej je dobitnica območnega, nato pa še državnega srebrnega priznanja.

Branje ni zgolj neka miselna dejavnost; z njim pridobivamo različne informacije, raznovrstno znanje, širimo svoje duhovno obzorje, svojo čustveno inteligenco, spoznavamo bogastvo besed in nekateri celo uživamo.

Na vse tekmovalce, še posebej pa na dobitnike priznanj, smo mentorice izredno ponosne.

Brigita Štumpf Sovič, prof. slov.

SLOVENŠČINA TAKO IN MALO DRUGAČE



V šolskem okolju poskušamo učiteljice slovenščine materinščino oživljati na več področjih, ne le pri poučevanju slovenščine kot šolskega predmeta. Različni natečaji in projekti dajejo mladim priložnost, da se razvijajo in širijo svojo ustvarjalno realnost in domišljijo na več

ravnih ... Naši dijaki in dijakinje so lastniki več nagrajenih esejev, pesmi, celo avtorji knjig ... Aleš Ropoša, naš nekdanji dijak, je postal »ta pravi« prekmurski pisatelj, že kot dijak je kazal izjemni pisateljski talent. Prav tako Nina Bahun – že v najstniških letih je izdala knjigo. Na šoli smo ponosni na njune uspehe in uspehe vseh ustvarjalcev v materinščini.

Učiteljice predajamo znanje slovenščine na način z željo, da bi naši dijaki čim globlje ponotranjili njen pomen, tako skozi utrjevanje in širjenje znanja jezikovnih ravnin, vključno z vsakdanjo funkcionalno rabo, kot s pomočjo osvajanja in širjenja znanja na področju literature

in besedne umetnosti, ki mladostniku bogato širi različna obzorja in mu je hkrati v oporo pri osebni rasti ter premagovanju mladostniških izzivov.

Dijakom poskušamo predati dejstvo, da smo položaj suverena naroda (beseda izhaja iz latinske besede *sveralus* in pomeni neomejeno in najvišjo oblast) Slovenci dosegli na podlagi svojega jezika in kulture, in to mnogo pred pridobitvijo samostojne države, saj smo znali varovati svojo narodno suverenost. Slovenski jezik in kultura rasteta iz tisočletnega boja za naš narodni obstanek. Iskanje zgodovinskih utemeljitev nas popelje do prvih pisnih zapisov v slovenskem jeziku, k Brižinskim spomenikom (najstarejši funkcionalni in med latiničnimi zapisi slovanskih jezikov še danes živeči evropski jezik; izvirno besedilo bi naj nastalo v 8. in 9. stoletju ali celo prej).



Slovenščina se je obdržala kot samostojen jezik med velikimi, ker se je v njej pretakala moč združevanja naroda. Iz jezika kmetov je z velikani naše jezikovne in narodne zgodovine prerastla v poglavitni temelj naroda. Adam Bohorič nam je v 16. stoletju poklonil eno prvih evropskih slovnice, ki ji je sledil eden prvih prevodov Dalmatinove Biblije. Valentin

Vodnik, prvi slovenski pesnik, je bil tudi pisec učbenikov, jezikoslovec in prevajalec. V zgodovini razvoja slovenskega jezika, za narodni prepoved in nastanek narodne identitete je njegovo delo izjemnega pomena.



Dr. France Prešeren in Ivan Cankar imata posebno vlogo. Slovenščini sta poklonila izrazno moč opisa ljubezni, trpljenja in sreče tako v poeziji kot leposlovju. Prelivanje globoko čutečih, narodno zavednih, bojevitih in drugače vsestransko izraznih misli v pesem in pisano besedo je slovenščino dvignilo na visokojezikovno raven.

France Prešeren je znal izjemno čuteče in izrazno opisati svojo ljubezen do dekleta pa tudi do vsega človeštva

in v Zdravljici vse narode pozvati k svobodi, ljubezni in miru na svetu. Ivan Cankar pa je z globino svojega socialno-človeškega čuta postavil temelje našega dojemanja človekovih pravic v sodobnem svetu.

Po zaslugi teh velikanov lahko Slovenci svojo materinščino danes uvrščamo med enakopravne evropske jezike drugih bistveno večjih narodov in je prav, da oba častimo kot narodna heroja.



nenehnem razvoju za razumevanje novih dognanj človeštva.

Dijaki skozi leta izobraževanja spoznavajo, da se jezik razvija z njegovo uporabo v razvoju kulture in umetnosti, izobraževanja in raziskovanja na vseh strokovnih področjih, z odprtostjo v svetovni prostor, z občutljivim in znanstveno dognanim oblikovanjem novih besed, ki jih potrebujemo ob





Tako z največjim veseljem berejo, interpretirajo, deklamirajo, ustvarjajo in celo izdajajo stvaritve, na katere bi bila ponosna celo naša literarna velikana.

NAŠA PISATELJICA METKA



Pod njenim (Metka Prelog, prof. slovenščine) mentorstvom je nastalo veliko število nagrajenih spisov in tudi knjižni prvenci naših dijakov.

IZSEK IZ NJENE KNJIGE MULTIPLA OBRAVNAVA

Večina učencev 9. a si pripravlja potrebščine za biologijo na mizo, učiteljica Tadeja Janežič pa si da opraviti z vpisovanjem tekoče šolske ure v dnevnik in manjkajočimi učenci. Ne more si pomagati; kadar vstopi v ta razred, po njenem mnenju zloglasni 9. a, ji srce hitreje razbija, dlani se ji potijo, predvsem pa se počuti grozljivo nemočno.

Danes jo je še posebej strah. Tako je, prav strah jo je, saj začenjajo z novim poglavjem, in sicer s spolovili. Do tega trenutka je ni bilo nikoli strah razlagati te pomembne snovi, zdaj jo je pa kar mrzilo. Ne ve, kaj vse lahko pričakuje, zato skrivoma pogleduje proti predzadnji vrsti, kjer sedijo Miha, Timo, Teo in Staš. Kot ponavadi klepetajo, se smejijo, danes pa imajo še en posebno skrivnosten nasmeh na obrazu in nekaj skrivajo pod klopjo.

Tadeja se odloči – po nasvetu nekaterih učiteljskih kolegov –, da se bo delala, da ničesar ne opazi, in začne z veliko vnemo razlagati snov. Najprej preveri predznanje učencev:

»Do kdaj med spoloma na zunaj ni večjih razlik? V katerih znakih je vidna razlika med spoloma? Kateri so primarni spolni znaki? Med katerim letom starosti opazimo, da se deklice in dečki močno spremenijo? Kaj se takrat pri dečkih in deklicah spremeni? Kakšni postanejo drug do drugega? Kako imenujemo to obdobje odraščanja?«

Na svoje razočaranje ne dobi primernih odgovorov, pravega odziva. Tisti, ki bi radi prav odgovorili, si ne upajo in nočejo pred sošolci izpasti pičlarji. Ostali pa, po učiteljičinem pričakovanem črnem scenariju, začnejo z neprimernimi komentarji. Prednjači vsekakor četvorka iz predzadnje vrste.

»Tjaša,« se obrne Teo proti sošolki v zadnji vrsti, ki ji lica takoj oblije rdečica, »pri tebi je pa ta razlika lepo, vauuu, opazna, oujeeeee!«

Večina učencev 9. a razreda se začne hihitati, zato se Teu pridruži še Miha:

»Jaaa, pa glej še Majo, opa, kaka bejba, kaj bi ...«

Učiteljica se ne uspe pravočasno odzvati in ustaviti vsesplošnega nemira, ko postavi piko na i Timo in iz torbe potegne pištolo ter pristavi:

»Ampak obe bi bili moji, ker sem vodja tega tropa!«

Ves razred naenkrat utihne, smejiijo se le še fantje iz predzadnje klopi. Učiteljica Tadeja za trenutek obstoji kot vkopana. Po glavi ji roji milijon in ena misel, kako ravnati v tem trenutku. Na fakulteti jih niso pripravljali na take izzive, tudi na nobenem od seminarjev za učitelje ne. Kako naj ravna, da se ne bo zgodilo kaj pretresljivega, tragičnega? Srce ji razbija, začne se močno potiti, nekajkrat globoko vdihne in s pogledom zaobjame razred.

»Timo, takoj pospravi to ... to reč! Prosim, pospravi jo!« skuša s čim bolj mirnim glasom urediti situacijo, o kateri bo prav gotovo še dolgo imela hude nočne more. Najraje bi stekla do gospoda ravnatelja, zdaj bi potrebovala varnostnika, ampak ji občutek odgovornosti tega ne dovoljuje. Boji se za vse ostale učence in nenazadnje tudi za Tima. Prepričana je, da fant ne zna prav uporabljati pištole – in zaradi tega se lahko zgodi marsikaj hudega, nenačrtovanega.

Skoraj neopazno potreplja po ramenu deklico Aljo v prvi klopi in jo pošlje po razrednika.

»Ha ha ha, dobro sem vas,« se na ves glas krohota Timo in z njim ostali trije fantje iz predzadnje klopi ter dvigne pištolo v zrak, kot bi nameril proti luči in jo sproži. Ta trenutek je zaradi prestanega strahu prav gotovo skrajšal kar nekaj življenj v razredu. Na srečo vseh se izkaže, da je ta pištola pravzaprav vžigalnik. Učiteljici Tadeji se odvali skala s srca in vsa presrečna takoj lažje zadiha, saj je tudi razrednik, kot bi trenil, v razredu.

Tima odpelje iz razreda, ostali se šepetaje pogovarjajo, učiteljica Tadeja se poskuša vsaj za silo zbrati in nadaljevati. Določi učenko, ki na glas prebere uvodni odstavek v učbeniku o spolovilih. Na srečo vseh jih reši šolski zvonec.



Današnja generacija Slovencev doživlja obdobje, ko se naš materni jezik uporablja v vseh položajih. Slovenija se v vseh mednarodnih stikih predstavlja s slovenščino in se tako v vsej svoji lepoti širi v evropski prostor. In mladi na različne načine pridno širite in bogatite njene lepote. Le tako zavzeto naprej ...

Judita Kalamar, prof. slov. in šolska knjiž.



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
MURSKA SOBOTA

OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI (PP) (DODATNA STROKOVNA POMOČ (DSP) na naši šoli)

Tudi v srednješolskem izobraževanju že nekaj let posameznim dijakom z različnimi učnimi težavami na naši šoli nudimo individualno dodatno strokovno pomoč. V to skupino otrok s posebnimi potrebami spadajo dijaki s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,



dolgotrajno bolni dijaki, dijaki z govornimi težavami, slepi in slabovidni, gluhi in naglušni učenci, gibalno ovirani in z drugimi motnjami v duševnem razvoju.

3-letni program:

Dijaki poklicnega izobraževanja (3-letni program) lahko pridobijo praviloma največ 3 ure dodatne strokovne pomoči, ki se izvajajo na srednji šoli v posebni skupini ali individualno izven oddelka (med prostimi urami ali na koncu pouka, tudi na daljavo). V tem času ponavljajo snov, ki jo pridobivajo pri urah, posebej se tudi pripravljajo na ocenjevanje znanja.

4-letni program:

Tudi dijaki strokovnega izobraževanja (4-letni program) lahko pridobijo status dijaka s posebnimi potrebami. Le-tem dijakom so nudene določene prilagoditve, kot so npr. podaljšan čas pri ocenjevanju znanja, napovedano ocenjevanje (lahko tudi v individualni situaciji), toleranca do specifičnih napak, ki izvirajo iz njihovega primanjkljaja oz. prilagoditve, ki izhajajo iz odločbe. Ti dijaki nimajo ur DSP, razen če je v odločbi izrecno navedeno.

Tudi pri opravljanju poklicne mature in zaključnih izpitov se dijakom s PP v skladu s Pravilnikom o načinu izvajanja poklicne mature in Pravilnikom o zaključnem izpitu za kandidate s posebnimi potrebami pripravijo prilagoditve.

Zahtevo za pridobitev tovrstne pomoči, ki jo omogoča veljavna zakonodaja sprožijo starši na predpisanem obrazcu, ki je dostopen na strani ZRSS. Dobite ga tudi v šoli, v svetovalni službi. Ob prehodu v srednjo šolo to po navadi že storijo svetovalne službe na osnovni šoli.

Z dodatno strokovno pomočjo imamo zelo pozitivne izkušnje. Uspeh ne izostane, če dijak dela sproti in zavzeto, tako v šoli kot doma. Starši so nepogrešljivi sodelavci in otrokovi pomočniki. Dijak s težavami ne zmore pričakovane odgovornosti za samostojno delo, zato potrebuje odgovorno spremljanje, vzpodbude in skrb s strani staršev, včasih celo do konca izobraževanja.

SZŠ MS je tudi partnerica v projektu PMDT, PREHOD MLADIH NA TRG DELA. Namen projekta je vplivanje na večjo socialno vključenost mladih s posebnimi potrebami in oblikovanja enotnega podpornega okolja kot vmesnika med šolo in trgom dela za vstop mladih

s posebnimi potrebami na trg dela. Cilj projekta je reševanje problematike visokega deleža nezaposlenih oseb iz ciljne skupine oseb s posebnimi potrebami.

Skupno prizadevanje tako rodi sadove. Na dolgi rok tako komaj uspešni dijaki postanejo bolj samozavestni, bolj zaupajo v svoje zmožnosti, odpravljajo vrzeli in utrjujejo svoje znanje.

Inkluzija zahteva nove vrednote, novo kulturo, novo razmišljanje o sprejemanju otrok s posebnimi potrebami.

Vida Tivadar, prof. slovenščine

PRIDOBIVANJE PRAKTIČNIH IZKUŠENJ PRI SEVERNIH SOSEDIH - ERASMUS+

Erasmus+ nam torej ponuja neprecenljive možnosti opravljanja prakse zunaj naših meja, tako da dijaki lahko primerjajo način dela in življenje stanovalcev v domovih za starejše z našimi metodami in domovi starejših.



Projekt mobilnosti sicer ne zajema le prakse, ampak je to vseživljenjska izkušnja, saj so dijaki postavljeni v situacijo, ko morajo biti samostojni, skrbeti sami zase, se sami dogovarjati o svojih potrebah in željah ... Tudi spoznavanje druge kulture, njihovih običajev in navad je bilo zanimivo, potepali pa so se tudi po Gradcu in Dunaju.

V sklopu projekta sva s sodelavcem dijake obiskala z namenom spremljanja njihovega strokovnega napredovanja in izpopolnjevanja znanja iz tujega jezika.

Odločila sva se, da najprej obiščeva dom SeneCura v mestecu St. Veit am Vogau. Ob prihodu so naju

sprejeli radovedni in veseli obrazi tamkajšnjih stanovalcev in med njimi tudi osebje; prijazno, nasmejano in pripravljeno pomagati. Po krajšem spoznavanju naju je oskrbnica doma predala v skrbne roke medicinske sestre. Le-ta nama je razkazala dom in naju odpeljala do dijakov, ki so pripravljali stanovalce na kosilo. Lahko sva jih spremlja pri njihovem delu. Iz pogovora z



zaposlenimi in dijaki ugotavlja, da v sami izvedbi postopkov in posegov ni skoraj nobenih razlik in še te so zelo majhne.

Naslednji obisk je bil v domu SeneCura v Felbachu. Pričakalo naju je umirjeno vzdušje, saj je večina stanovalcev v tem času počivala, zato se je izvajanje dejavnosti prilagodilo njihovim potrebam. Tudi tukaj naju je sprejelo prijazno osebje in nasmejana ter zadovoljna glavna sestra doma.

Zaposleni v domovih SeneCura so bili zelo zadovoljni s strokovnim znanjem naših dijakov, pokazanim zanimanjem za novosti in željo po učenju, tako na strokovnem kot na jezikovnem področju. Dijaki, nasmejeni in navdušeni, so pripovedovali o svojih novo pridobljenih izkušnjah in znanju na področju stroke in jezika.

Tatjana Pernat Ščančar, dipl. m. s.

KOZMETIČARKE ... DRUGE ...

Vsak, ki nas ne pozna, ne ve, kaj zamuja. Torej... Smo 2. k razred. V razredu nas je 24, prav



toliko punc. Naš razrednik je Silvo Kociper. Je zelo super profesor, ki nas velikokrat nasmeji. Med seboj se dobro razumemo, včasih se tudi skregamo, a znamo držati skupaj in druga drugi pomagati. Najbolj se učimo za teste in spraševanja pri anatomiji.

Pri vajah pa se zabavamo, a tudi veliko naučimo.

Nina Zavec, 2. k

MIKROBIOLOGIJA – UTINKI IZ LABORATORIJSKIH VAJ

Pri mikrobioloških laboratorijskih vajah spoznavamo in odkrivamo živalske parazite, bakterije in glive. To raziskujemo s pomočjo gojišč.



Slika 1: PRIPRAVA PROSTORA IN PRIPOMOČKOV



Slika 2: IZVAJANJE POSTOPKA



Slika 3: GOJIŠČE



Slika 4: IZPOLNJEVANJE IN OPISOVANJE VAJ

Kaja Vajda in Lea Trstenjak, 3. k

KO RISBA SPREGOVORI



mag. Marjan Vaupotič, univ. dipl. biolog

IZPOD UMETNIŠKIH PRSTOV

Njemu

Kako globoko sem zavita?
Med njegove prste, njegove poljube in objeme,
da sploh več ne čutim blazinic svoje roke,
ki imajo tako moč, pa je ne uporabijo.

Kako globoko sem zakopana?
Da hlastam po zraku, vsakič, ko ga moje oči zagledajo,
ko se mi za trenutek, zdi vse nepomembno in nesmiselno,
razen njega in njegovih modrih oči.

Kako globoko premišljujem o njem?
Dovolj, da bi moje oči bile spet tako iskrive kot
takrat, ko sva se poljubila.
Dovolj, da bi spet se znašla v svetu sanj?

Nakar se sprašujem, zakaj si to dovolim?
zakaj nisem tako polna,
vseh svojih barv, zvokov, vonjev,
da jih ne bi potrebovala, več.

Rastem!

Kot, da sem otrok,
ki ničesar ne pozna.
In vse kar potrebujem,
Da zacvetim, si ti. Ti, ki napolniš
mojo dušo z upanjem in toplino.

A takrat se vprašam,
a sem del tvoje nepopisane knjige?
Ali sem samo pozabljena stran,
neodprte knjige.

Tvoj nasmeš polni mojo dušo,
tvoj pogled pa mi daje moč.
A takrat se spet sprašujem,
kaj pa ko vzletiš? Vzletim s tabo?
Ali ostanem? Sama? Na tleh?
Potrta? Neopazna?

DNO MOJEGA SRCA

Na dnu mojega srca, nosim tebe.
Dno, kraj, kjer prej ni bilo nič.
Le praznina, ki je iskala svoj prostor.
Tam je zdaj ljubezen.
V dvomih in upih, mislim nate.
Na čase, ko najina ljubezen bo dovolj!
Da svetu pokaževa moč ljubezni.
In vse bo kot v sanjah.
Na dnu mojega srca nosim tebe.
ki si mi pokazal pot do ljubezni.
Tam, kjer je zdaj mir in tišina.
Na dnu mojega srca.

BESEDE

Slišiš moje besede?
A ne razumeš moje bolečine.
Bitje srca ne pustiš na površino.
Te je strah? Strah čustev?
Ki na površini bledijo.
Toliko negotovosti in strahu.
Povej mi česa te je strah.
Nekoč dnevi sreče.
Danes rane mojega srca.
Slišiš moje besede?
Skrivaš se v globini srca,
kaj zdaj ko v očeh vidiš resnico.
Kaj pa takrat? Ko najina pogleda
spet se srečata.

VZLET

Vzletim!
Vzletim iz gnezda.
Iz prijetnega doma v nov svet.
Svet, ki mi predstavlja strah.
Kaj če padem? Kdo me pobere iz
mrzlih tal.
Mamine bližine ni več.
Vzletela sem iz njenega naročja.
V svet, kjer ničesar ne poznam.
A kaj, ko pogrešam topel objem.
Vzletim, da ji povrnem dobroto.
Da domov prinesem veselje,
da se vrnem v topel mamin objem.
Vzletim.

HLASTANJE

Tako globoko sem zavita.
Med njegove barve, poljube in objeme,
da sploh ne občutim več bitja svojega srca,
ki ima tako moč, a je ne uporablja.
Tako globoko premišljuje o njem.
Dovolj, da vse postane nesmiselno.
Dovolj, da so moje oči iskrive?
Dovolj, da bi se spet znašla v svetu sanj?
Takrat se vprašam, zakaj si to dovolim,
zakaj nisem tako polna,
vseh barv, objemov in poljubov.
Da ne bi hlastala več po praznem zraku.

ZATE

Čutiš, a ne občutiš.
Žalostnega bitja mojega srca.
Vidiš, a ne pogledaš.
Iskrivih oči, ki so polne solza.
Misliš, a ne pomisliš.
Na tople poljube in objeme.
Pomniš, a se ne spomniš.
Vseh skrivnostih, ki jih imava.
Gledaš, a me ne pogledaš.
Ko praznih besed, mimo tebe grem.
Govoriš, a ne poveš.
Svojih obljubljenih besed.

DOMOV

Topel objem me vabi domov.
A kaj, ko sem daleč proč.
Ne znam kam, ne znam kod pot ponese me.
Kako domov, če ne najdem poti.
Ne najdem pot v topel objem.
Kaj, ko so moje misli izgubljene.
Odtavale so proč.
Neznano kam, ob misli na topel objem.
Grem si pravim, a ne pridem.
Ne pridem domov.

UJETA

Ujeta sem v sebi.
Voda me preplavlja, kaj zdaj?
Zdaj sem tu, pripravljena.
Boljša, kot prej.

Ujeta sem v času.
Čas me duši, kaj če ne zadiham?
Mogoče jutri, najdem pot.
Boljšo kot včeraj.

Ujeta sem v prostoru.
Ne morem kam, kaj če se izgubim?
Gledam okrog, da se najdem.
Danes bo bolje.

ZAŽIVIM

Črni oblaki, deževen dan.
Na nebu kriki bolečin.
Kaplje dežja na mojem oknu.
Luže na cesti.

Čudna bolečina ne izgine.
Poglej življenje, blede.
Čas, da misli zaživijo.
Čas, da najdeš pot nazaj.

Narejeni iz trdnega zlata.
A nič vredni, če nismo vpleteni.
Čas, da najdemo pot.
Čas, da spet zaživimo.

TRENUTEK

Trenutek, ki ga ni.
Ki traja, a mine.
Misel, ki zaživi
Dotik, ki izgine.

Beseda, ki nima moči.
Ljubezen, ki daje pogum.
A se izgubi v svetu sanj.
Toplina, ki mine.

Poljub, ki ga ni.
Objem, ki traja.
Iskrica v očeh, ki zaživi.
Sanje, ki izginejo.

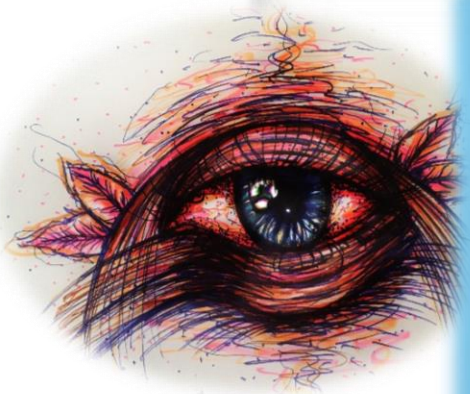
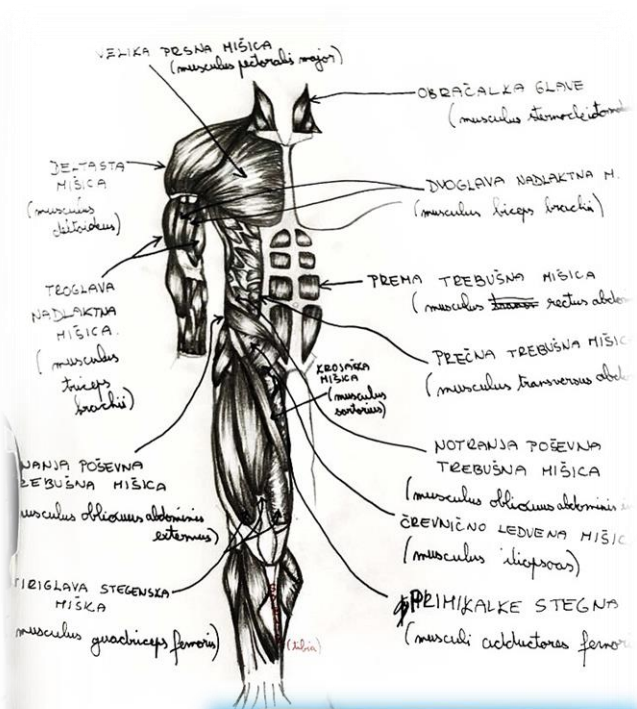
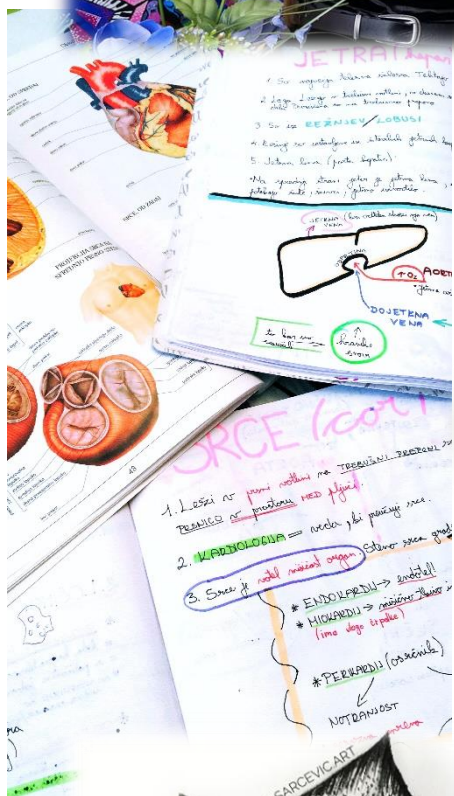
BITKE

Bitke, ki se izgublajo.
Moč, ki te pobere.
Težki padci na tla.

Korak nazaj, sprejmi poraz.
Znak nemoči?
Moč za sprejem.

V bitki za zmago.
V ljubezni in solzah.
Korak naprej, zmaga.

Valentina Küplen, 4. a

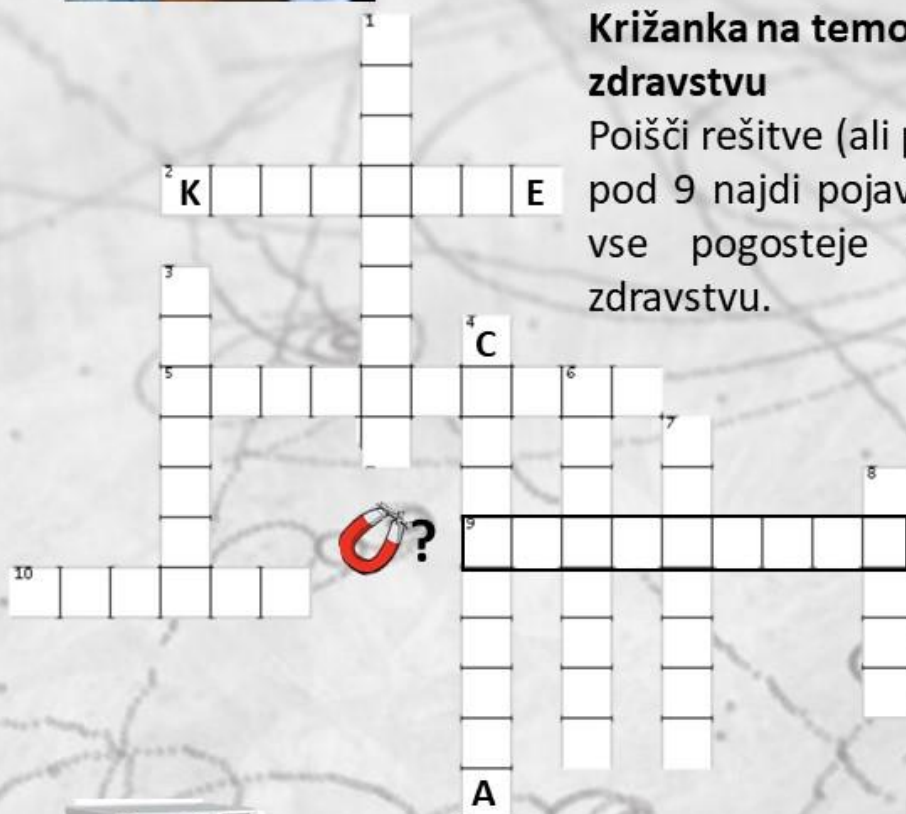


Maja Šarčević, generacija 2017-2021



Križanka na temo fizike v zdravstvu

Poišči rešitve (ali povezave!) in pod 9 najdi pojav, ki se danes vse pogostejše uporablja v zdravstvu.



Gregor Gošnik, prof. fiz.

Križanka

Gesla v križanki so v veliki meri povezana z našo šolo. Navezujejo se na naravoslovje, še največ na področje matematike in fizike.

Obilo užitkov pri reševanju in iskanju ustreznih gesel.

Avtor:

Božidar ŠALAMON

					1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11							12	13
14							15					
16			17						18			19
20		21		22	23	24	25		26			
		27	28					29			30	31
32	33						34	35		36		37
38			39		40	41						42
43		44			45			46			47	
48				49		50	51				52	
53					54		55			56		
57				58		59			60			61
62	63	64	65		66						67	
	68				69				70			

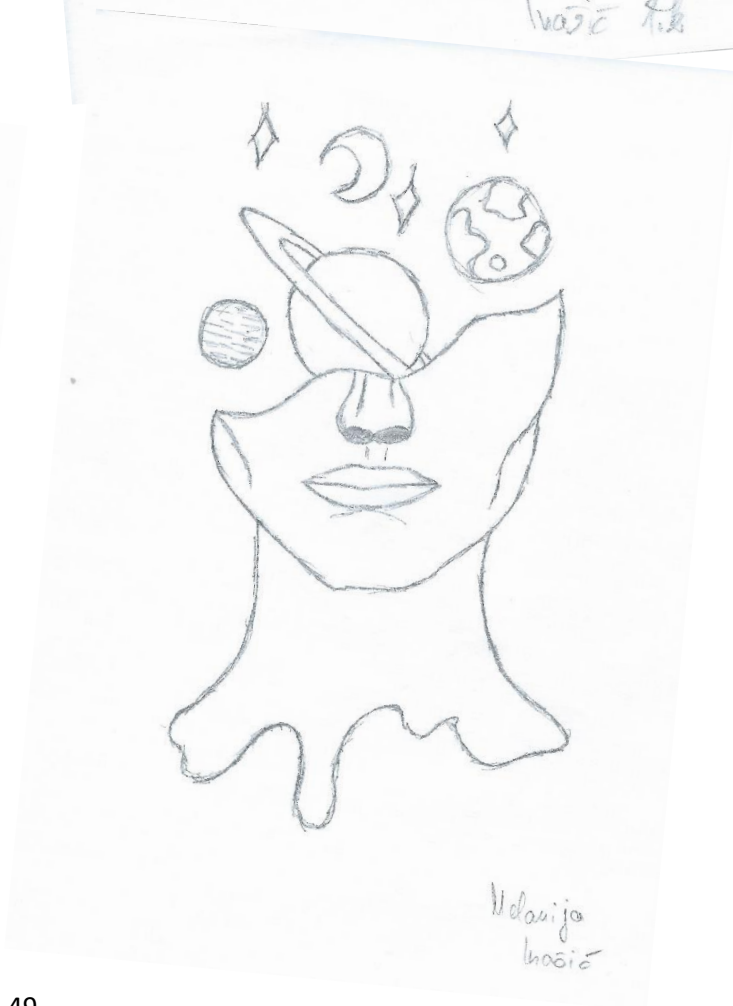
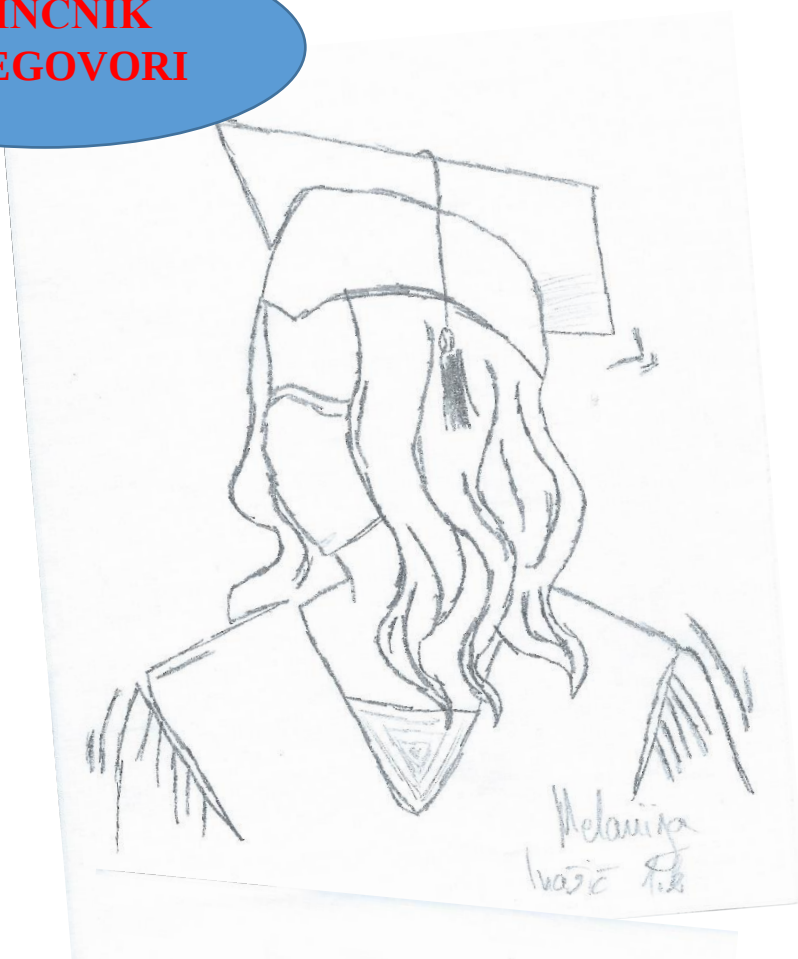
Vodoravno:

1. predporočna zaobljuba
7. zna vse o prireditvi
14. glavno mesto Iraka
15. orientalska tržnica
16. simbol za radian
17. površinska mera
18. prehod dneva v noč
20. enota za moč
22. prevozno sredstvo
26. Sumerski bog globin in modrosti
27. znamka avtomobila iz Uzbekistana
29. simbol za količino časa
30. vrsta zaposlitve
32. profesor matematike na šoli
34. kraj v srcu Dalmacije
37. simbol za diagonalo, ki povezuje oglišči A in C
38. inicialke profesorice slovenščine in nemščine na šoli
39. simbol za kemijski element bor
40. ena najrazvitejših civilizacij predkolumbovske Amerike
42. simbol za polmer
43. glavno mesto Peruja
45. enaka soglasnika
46. stara enota za dolžino, del roke
48. organske baze
50. osvežilna pijača, blagovna znamka Radenske
52. simbol za gostoto
53. naselje v občini Kobarid
55. simbol za izotop radioaktivnega kemijskega elementa radona, aktinon
56. Mestna občina Celje
57. simbol za kisik
58. kraljica antioksidantov
61. simbol za električni tok
62. skrb za kaj
66. masturbacija
68. neumen
69. nikalnica
70. negovan gozd

Navpično:

1. stena
2. začetek azbuke
3. jadranski otok
4. novinarka Roš
5. lepotilna nega
6. velika živobarvna papiga
7. dlake nad očesom
8. nekdanji naziv skupščine v slovanskih državah
9. inicialke profesorja fizike in računalništva na šoli
10. pesnica Škerl
11. del zemeljske površine
12. zemeljska ožina na Malaki
13. simbol za enoto električnega toka
19. simbol za kalij
21. glavni števniki
23. samoglasnik
24. oznaka za Tunizijo
25. simbol kisika
28. italijanski pevec
30. simbol za ploščino in presek
31. profesor matematike na šoli
32. profesor matematike na šoli in avtor križanke
33. dvigovanje morske vode
34. junak Jančarjevega romana Galjot
35. kožno barvilo
36. čednost, urejenost, eleganca
41. hudobija
44. rahel gib
47. junak Gotovčeve opere
49. oblika imena Izidora
51. poškodba
54. leteča naprava
56. ime profesorice kozmetične stroke na šoli
59. neimenovana oseba ali stvar
60. živahen irski ples
63. glavni števniki
64. registracijska oznaka Nove Gorice
65. simbol za argon
67. faraon, ki je nasledil Tutankamona

**SVINČNIK
SPREGOVORI**



Melanija Inašič, 1. k

GLASILO SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE MURSKA SOBOTA

Odgovorna urednica: Zlatka Lebar, ravnateljica

Prispevki: dijaki in profesorji SZŠ MS

Zbrala: Judita Kalamar

Fotografije: arhiv SZŠ MS in avtorji prispevkov

Urejanje: Božidar Šalamon

februar 2022

...

**Želimo si čas za otroško veselje,
za družbo, za igro, za noro zabavo,
za možnost, da včasih res gremo po svoje
in polni nemira se zleknemo v travo.**

**Vse želje so skupne in tudi posebne.
Vsak nosi kaj v srcu, kar drugi ne čuti.
Življenje je čudež in vse je mogoče,
ko ptica mladosti razpira peruti.**

(Feri Lainšček)



Za vse ljube in manj ljube napakice se prijazno opravičujem - Škratek.

