

UTRIP ŽIVLJENJA

GLASILO

SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE

MURSKA SOBOTA

februar 2023



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo



UNESCO
Združene
šole



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
MURSKA SOBOTA

ENA LEPA PESEM ZATE ...

Prijateljstvo se
prijateljev dotika
od mezinčka na nogi,
do besede z jezika.
Zato boža in brani
in nikoli ne pika.
S prsti počese lase
nežneje od glavnika.

Pravo prijateljstvo
gore premika.
Ne more biti vprašaj,
je le klicaj ali pika.

Prijateljstvo se rodi,
se smeji in mežika
kot čudežno sonce
izpod dežnika.

Prijateljstvo je zato
najlepša oblika sveta,
ker jo naslika srce
in se dotika - vsega!

Pavček je znal, preprosto, duhovito in prijazno povedati stvari.

Kaj vemo o času ...

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. ...
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)

SPOŠTOVANI!

Naslednje strani ponujajo nekaj mavričnih utrinkov iz šolskih klopi in obšolskem utripanju ter nabiranju praktičnih veščin pri praktičnem pouku oz. PUD-u. Minulo leto smo uspešno tekmovali s takimi in drugačnimi virusi in si nabirali različna znanja oz. veščine. Skratka - zadihali smo s polnimi pljuči. Hvala vsem avtorjem prispevkom in njihovim mentorjem. Prijazno povabljeni na listanje☺

Uredništvo



S SKUPNIMI MOČMI BO NAŠE ŽIVLJENJE LEPŠE ...

Z dobrimi željami in odprtim srcem se oglašamo iz Srednje zdravstvene šole Murska Sobota. Naša ustanova čez šest desetletij pošilja med ljudi kader, obdan z veliko mero humanosti in prav čas zadnjih let potrjuje, da so zdravstveni delavci nuja za naš obstoj.



V ustanovi se trudimo z izobraževanjem mladih v **4-letnih programih zdravstvena nega in kozmetični tehnik** ter v **3-letnem programu bolničar-negovalca** do te mere, da so po koncu izobraževanja ustrezno pripravljeni za vstop v delovni proces in nadaljnje izobraževanje. Z ustanovitvijo raznovrstnih projektov, »živečih« v našem Pomurju, vzpodbujamo v mladih ustvarjalnost, razvoj različnih sposobnosti, spretnosti in osebnostnih lastnosti, potrebnih za razvojno pot mladega človeka.



Prijetno in koristno – spoznavanje evropskih držav in njihove kulture z naravnimi danostmi ter znanje in praktične veščine pridobiva naša mladina tudi na tujem. Dijaki višjih letnikov nadgrajujejo dragocene izkušnje in jezikovne veščine v domovih za starejše in kozmetičnih salonih v Avstriji, Nemčiji in na Irskem.

Poslanstvo **tehnika/tehnice zdravstvene nege** je humano, zahtevno in odgovorno, saj zahteva delo z ljudmi, ki si zaslužijo potrpežljivost, srčnost in strokovnost. Dijaki tako teoretično znanje prenašajo na delo z neboljnim malčki, ki jih hočejo le zase, na delo z bolj ali manj bolnimi odraslimi, ki poleg osnovnih storitev čakajo vzpodbudno besedo, tolažilni gib, prijazen nasmeh ...

Kozmetične tehnice/tehnike odlikujejo osebnostne kvalitete ter predanost stroki in etiki ter želja po izpopolnjevanju tako strokovno kot osebno. 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 različne načine uporabe in tehnike dela s temi preparati.



UTRINKI NAŠIH DIJAKOV IN DIJAKINJ

Anej Vereš, 3. letnik, smer bolničar-negovalec

Pravkar smo se vrnili s skoraj 7-mesečne prakse. Znanje iz šolskega kabineta smo prenašali na ljudi, potrebnih naše pomoči. Zelo dobro pa nam je med pridobivanjem praktičnih veščin služil dober občutek empatije, odgovornosti, poslušanja, komuniciranja in sočutja.



V teh letih šolanja smo se veliko naučili. Vse od splošne urejenosti posameznika, pravih higienskih ukrepov, postiljanja, nege telesa ... Pridobili smo znanje o tem, kaj potrebuje človek, ko postane nemočen. Delali smo z varovanci,

ljudmi s svojimi težavami, strahovi in navadami. Že v prvem letniku nas je čakala praksa v Domu starejših Rakičan, v drugem letniku pa še v drugih domovih iz lokalnega okolja. Bilo je zanimivo in poučno, za vse, ki radi delamo z ljudmi, pa tudi osrečujoče, zato premišlujem, ali bom nastopil v jeseni v službo, ali pa bom nadaljeval šolanje v programu 3+2 in si tako razširil delovne kompetence.

Elena Gumilar 4. letnik, smer zdravstvena nega



Za poklic tehnice zdravstvene nege sem se odločila, ker me veseli delo z ljudmi, pomoč ljudem, komunikacija ... Šolanje me obdarja z zanimivim strokovnim in splošnim znanjem. Pri vajah v kabinetu smo se na specialnih lutkah pripravljali na delo v kliničnem okolju, pridobljeno znanje smo v 3. letniku začeli uporabljati in nadgrajevati v bolnišnici in domu starejših na pravih ljudeh.



Spoznala sem, da je delo srednjega zdravstvenega kadra vsestransko, polno vzponov in padcev, a nepogrešljivo za delovanje določenega oddelka. Pacienta spoznavamo v najbolj ranljivem obdobju, zato ga moramo obravnavati z vsem spoštovanjem. Dobro je, da kar ponotranjimo misel Johna Watsona: »Bodi prijazen; vsak, ki ga srečaš, bije hudo bitko.« V času šolanja pridobivamo na samostojnosti, razumevanju, potrpežljivosti, empatiji in vse te vrline so tudi sicer nepogrešljive v človekovem življenju.



Tina Kosednar , 4. letnik, smer kozmetični tehnik

Bogato znanje, ki ga pridobivamo v času izobraževanja, zajema več področij od umetniškega, strokovnega in raziskovalnega (nega obraza in telesa, manikira in permanentno lakiranje, estetska in medicinska pedikura, depilacija, make up, tudi permanentni, ličenje in kemični piling ter masaža). Naše praktično znanje temelji na teoriji somatologije



bom po končanem šolanju pričela z delom, ker me praktično izražanje kozmetičnih znanj izjemno veseli.

in dermatologije, s poudarkom na boleznih kože. Znanje nam omogoča ustvarjanje v kozmetičnih salonih, drogerijah, centrih dobrega počutja, lahko pa smo v pomoč tudi zdravnikom v dermatoloških ambulantah. Sanje pa nas lahko zapeljejo na bolj ali manj sorodna področja in v različne študije. Sama sem se odločila, da

Zlatka Lebar, ravnateljica

VAJE V KABINETIH – PRIPRAVLJALNICA NA TA PRAVO DELO

Zdravstvena nega je zdravstvena disciplina, ki obravnava posameznika, družino in družbeno skupnost, mi pa smo tisti, ki gradimo temelje za zdravje širše skupnosti. Že nekaj mesecev je minilo, odkar sem prvič vkorakal v Srednjo zdravstveno šolo Murska Sobota. Mnogi imate pred seboj vprašanje, kam in kako naprej.

Tudi jaz sem ga imel, a želja, da lahko vsak dan nekomu priskočiš na pomoč in mu polepšaš dan, me je pripeljala do izobraževalnega programa zdravstvena nega. Nisem vedel, kaj pričakovati, sem pa pričakoval, da bo treba veliko vložiti. Prvič sem se srečal s kabinetnimi vajami, ki so osnova za naš poklic. Ne morem verjeti, da se človek v tako kratkem času nauči tako veliko novih stvari in prav le-te so nam šola za življenje.

Črt Hozjan, 1. b

ZDRAVSTVENA NEGA OD BLIZU

Prišel je čas, ko se vsi iz objema vzpenjate v srednješolsko, Pripravljeni boste sprejemati in ter odgovornosti bodočega študija. Pred takšno veliko na tem mestu stojite tudi vi, odločila za to srednjo šolo, ker pomagam ljudem, ki so potrebni zdravstvene šole Murska Sobota domu starejših občanov. Ti poglavitne učne baze v času četrtem letniku namreč dom starejših, kjer pridobimo Vse to je za nas zelo pomembno. prag te šole, smo morali najprej izkušnje na malo drugačen drugem letniku sprva vaje le v zdravstvene nege. Ko smo bilo novo. Pred nami so rekvizitov. Bile so tudi



otročstva in osnovnošolskih dni odgovorno in samostojno življenje. nabirati nova znanja, izzive življenja poklica, kasneje pa tudi nadaljnega odločitvijo so bili vsi, tudi jaz, sedaj bodoči srednješolci. Sama sem se me veseli delo z ljudmi, saj rada pomoči. Dijaki in zaposleni Srednje utripamo ob soboški bolnišnici in ustanovi spadata med naše našega izobraževanja. V tretjem in obiščemo tako bolnišnico, kot tudi veliko novega znanja in izkušenj. Na začetku, ko pa smo prestopili pridobiti le osnovno znanje in način. Prav zato imamo v prvem in kabinetih na lutkah, to je pouk prišli v kabinet prvič, je vse to za nas bile velike omare, polne enih bolniške postelje, na njih pa so nas čakale lutke, skoraj večje od nas. Poleg tega je bilo v kabinetu še veliko drugih stvari, takrat nam še neznanih, vendar zanimivih. Z dnevom v dan sem bila vedno bolj radovedna, in vedno bolj me je zanimalo kaj vse bomo delali in kakšne dogodivščine so pred mano. Z belo modro uniformo in logotipom šole na njej sem ponosno vstopila skozi vrata kabineta, vedoželjna in

novim izkušnjam naproti. Na vaje moram vedno priti ustrezno pripravljena in urejena. Pri pouku zdravstvene nege se vedno počutim sproščeno, saj je tudi komunikacija s profesorico zelo dobra, skratka pogovor vedno steče na lep in prijazen način. V prvih urah smo spoznali način postiljanja in urejanja bolniških postelj. Po praktičnem spoznavanju osnovnega udobja bolnikov smo prešli na osebno higieno in nego bolnika ali pacienta. Do

sedaj smo se seznanili z umivanjem od glave do nog, ter nego ustne votline. Kljub zahtevnemu, napornemu in odgovornemu delu, se veselim vseh novih podvigov in novih znanj, ki še jih bom pridobivala naprej tekom izobraževanja skozi vsa leta

RAZDELJENI V DVE SKUPINI ...



V prvi skupini poučuje prof. Marija Kolenko, v drugi skupini pa prof. Romana Vozlič. Pri praktičnih vajah osvajamo osnove zdravstvene nege pacienta in pa varnost zdravstvenega delavca in drugih okoli sebe, kar je v tem poklicu zelo pomembno. Spoznavamo tudi veliko različnih in zanimivih postopkov dela. Kljub vsej snovi, ki smo se jo že naučili in nas seveda še čaka, pa vseeno najdemo čas za zabavo.

Lara Krancelbinder in Alina Škrlec, 1. c

MOJI VTISI O ODDELKU: KIRURGIJA III

Čeprav na oddelku Kirurgija III. nisem imela prvega stika s pacienti, ima oddelek vseeno posebno mesto v mojem srcu. S prvo oskrbo in nego pacienta sem se namreč srečala v Domu starejših Rakičan. Ob prvem vstopu v dom nisem bila nervozna, saj nisem vedela, kaj naj pričakujem. Prvi stik s varovankami je bil nekaj posebnega, saj smo tako prvič zares občutili pomen svojega bodočega poklica. Praktično smo izkusili, kaj pomeni individualna obravnava pacienta oz. varovanca, kar smo do tedaj obravnavali le teoretično. Delo z različnimi pacienti je daleč od univerzalnega, saj niti dva pacienta nimata popolnoma enakih diagnoz, značajskih vedenj, mobilnosti in doživljanja hospitalizacije oz. stanovanja v domu starejših. Usedlo se nam je tudi pravilo, da mora zdravstveni delavec ob vstopu na delovno mesto svoje probleme in



slabo voljo pustiti doma ali »pred vrati«, saj je prioriteta pacient, ki je velikokrat prestrašen, v bolečinah, zato je naša naloga, da ga postavimo na prvo mesto in mu po najboljših zmožnostih bivanje poskušamo olajšati, olepšati, mu nuditi podporo, empatijo ter si vzeti čas za njega. **Včasih že tako majhno** dejanje, kot držanje pacientove roke, lahko pacientu pomeni, da ga opazimo, da z njim sočustvujemo.

Ko smo prvič stopili v kirurško avlo, so bili občutki, no vsaj moji nekoliko drugačni kot na prejšnji praksi v domu. Tukaj sem namreč že imela nekaj izkušenj in pričakovanj. Vedela sem, da bo delu tukaj hitrejša in intenzivnejša. Ko smo po stopnicah prišli do oddelka, smo verjetno izgledali kar zmedeno. Začetek je bil nekoliko problematičen, saj nam je orientacija predstavljala najbolj težaven faktor. Jaz že sama po sebi nisem najmočnejša na tem področju, zato mi je orientiranost po bolnišnici, oddelku na začetku predstavljala izziv. Ko smo težave z orientacijo premagali, je delo teklo, kot je moralo. Oddelek je zelo urejen, dobro opremljen, organiziran. Na pomoč so nam vedno priskočili zaposleni zdravstveni delavci, vedno smo jih lahko vprašali za nasvet, pomoč, lokacijo različnih predmetov (kot so največkrat bili merilci za vitalne funkcije, temperaturni list, negovalna dokumentacija, določena zdravila, pripomočki za preveze ran) in pri transportu pacientov, do različnih preiskav (kot so: rentgen, magnetna resonanca, ultra zvok, endoskopske preiskave in tako naprej). Ta izkušnja ne bi bila tako dobra in pestra seveda brez naše profesorice Tatjane Pernat Ščančar, ki nas je naučila vse o kakovostnem delu, o empatičnem odnosu s pacientom, o postavitvi pacienta na prvo mesto, o brezhibnem postiljanju, za katerega rabimo še nekaj vaje, o prevezi kirurških ran in tako naprej. Najbolj nas je pa naučila samostojnosti in pomembnosti prepričanja v svoje delo.

Najbolj se mi je vtisnila v spomin gospa, ki je potrebovala paliativno oskrbo. Z gospo sem se takoj ujela. Po mojih najboljših sposobnostih sem ji poskušala pomagati in ji zadnje trenutke olepšati. Gospa se je kljub bolečinam veliko krat nasmehnila in se zahvalila. V teh trenutkih sem zares začutila pomembnost tega poklica.

Neža Ficko, 3. c

OTROCI SO NAŠE NAJVEČJE BOGASTVO

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

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 zbolijo kdo od najbližjih svojcev. Hospitalizacija otroka je zelo neprijetna in težka, tako za otroka, kot za celotno 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 naštetost 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 otroke 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 stolih. 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. Otrokov 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 pripravah 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 osebju 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, 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

ZDRAVSTVENA NEGA OTROKA IN MLADOSTNIKA

Vsi dijaki 3. letnikov zdravstvene nege imamo na urniku predmet zdravstvena nega otroka in mladostnika. Poučuje nas profesorica Irena Šumak. Pouk poteka v kabinetu nege otroka. Na

teden imamo predvidoma 3 šolske ure. 2 uri sta namenjeni vajam oz. praktičnemu delu na lutkah, ena ura pa utrjevanju pridobljenega znanja pri vajah in obravnavanju nove snovi. Na začetku šolskega leta smo večino



časa posvetili teoriji o zdravstveni negi novorojenčka po rojstvu ter kasneje tudi nedonošenčka. Učili smo se o vlogi staršev pri sami vzgoji dojenčka in kasneje tudi pripravljanju na samostojno življenje. Podrobneje smo spoznali najrazličnejše institucije, ki imajo preventivne in kurativne naloge.

Te novorojenčki in dojenčki ter kasneje tudi malčki skupaj s starši obiščejo. Ustanove so namenjene predvsem za spremljanje otrokovega napredka v psihičnem in fizičnem razvoju, hkrati pa so pomembne za zgodnje ugotavljanje bolezni in čim hitrejšo zdravljenje. Kar nekaj ur smo se pogovarjali o opreми za novorojenčka, in sicer o primernem prostoru za bivanje, ležišču, oblačilih in obutvi ter o oskrbi in značilnostih zdravega novorojenčka in prepoznavanju bolnega novorojenčka. Govorili smo tudi o hranjenju in pitju dojenčka. Verjetno si bomo najbolj zapomnili, da dojen otrok prve mesece, razen materinega mleka, ne potrebuje nobene



tekočine. Ko smo dodobra spoznali novorojenčka, smo prešli na obravnavanje teme o nedonošenčkih in spoznali njihove značilnosti, po katerih se razlikujejo od zdravega novorojenčka. Učili smo se zdravstveno nego nedonošenčka, predvsem v inkubatorju in o pojavu zlatenice, kako jo prepoznati, ki je značilna tako za nedonošenčke kot tudi zdrave novorojenčke.

Vso znanje, ki smo ga v začetni urah pridobili pri teoriji, smo prenesli v prakso. Prvih nekaj tednov smo se učili o pravih tehnikah nošenja, pestovanja, dvigovanja, obračanja, preoblačenja novorojenčka in izpraznjevanju zraka iz želodca po hranjenju novorojenčka. Prav tako tudi o hranjenju, in sicer o pripravi mlečne formule, če mati zaradi različnih

razlogov ne more dobiti. Sedaj pa že kar nekaj časa umivamo lutke oz. se na njih učimo pravilne nege novorojenčka in dojenčka. Novorojenčka sprva umivamo z gobicami, vse dokler mu ne odpade popkovina, popka ne pokrivamo, kasneje pa pričnemo s kopanjem. Pridobili smo že veliko znanja o sami negi dojenčka, vendar se moramo še veliko naučiti, da bomo nekega dne tudi me opravljale vlogo ljubeče in skrbne mame, dijaki pa predvsem zaščitniško vlogo očeta.

Evita Pörš, 3. a

PRVA IN NUJNA MEDICINSKA POMOČ



Tu se urimo tudi v malce bolj zahtevnih veščinah, na primer, kako namestimo vratno opornico pri sumu na poškodbo hrbtenice, kako namestimo in uporabljamo zajemalna nosila ... Predstavljamo si, kako je, če smo poškodovani in se prepuščamo bolj ali manj večjim rokam sošolk. Zaupanje, da nas ne stresejo z nosil, rahla tesnoba, ko nas imobilizirajo in se mnogo tega ... Da, tudi dekleta obvladamo, spretno in zanesljivo nameščajo pasove, rute in opornice.

"Kličemo 112", kadar sošolcu postane slabo in je neodziven. Prijetno nam je, ko po nekaj poskusih postanejo naši gibi bolj spretni in prijemi zanesljivejši, juhu! Nad nami bedi in nas umerja naša profesorica Jana Bučar. Ja, če in ko bo potrebno, se bo panika umaknila pravim ukrepom.

Dijaki 2. a in 3. e

MLADOST IN MODROST V GIBANJU



Stanovalci doma Rakičan na obisku, 19. maj 2022



V četrtek, 19. maja 2022 smo na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota uspešno izvedli prav posebno srečanje, kjer sta si modrost in mladost podali roke in v gibanju skupnih trenutkov spletli močno učečo se zgodbo.

V velikem številu prostovoljnih dijakov smo se tako odpravili po naše sosede – stanovalce Doma starejših Rakičan. Z mešanimi občutki smo šli po njih ter jih pripeljali z vozički k nam na šolo.

Tako nas je obiskalo kar 30 stanovalcev.

Namen srečanja je bila zanimiva oblika druženja v naravi z gibalno telovadnim elanom ter pridihom pogovarjanja, spoznavanja o najrazličnejših življenjskih izkušnjah. Mislim, da smo bili odlični učenci, poslušalci, telovadci in umovadci.

V drugem delu »Ponovno v šolskih klopeh« pa so lahko naši prijetni sosedi obujali spomine na šolo. Kako je bilo nekoč, recimo, ko so učenci morali z glasnim in stoječim pozdravom počakati na učitelja do šolskih pripomočkov in raznih hruškastih oblik vzgojnih metod pri nagajivosti.



Kako pa je danes? Na stenah ogromna »živa bela tabla«, ki vse napiše.

Pa vendar - še vedno je danes ena plus ena dva in abeceda je še vedno abeceda

Kaj pa je z lepomisli ...

Naši gostje so videli, kje in kako se učijo bodoči zdravstveni delavci, ki bodo morebiti kdaj tudi njihovi negovalci.

Ob kavici in piškotih ter ob poslušanju glasbe smo drug drugemu popestrili dan na svojstven način, se uglasili s srčnostjo, umirili svoje misli in se obdarili z modrostjo.



Tudi smeh in dobra volja sta bila kar zvesta spremljevalca tistega bogatega dne.

Sabina Šebjan Jaklin in Danijela Zelko-Škalič

PRAKTIČNI POUK V SPLOŠNI BOLNIŠNICI MURSKA SOBOTA



Hitro mine, vsakič je vedno nekaj novega ...

Joj, te grozne pisave zdravnikov ...



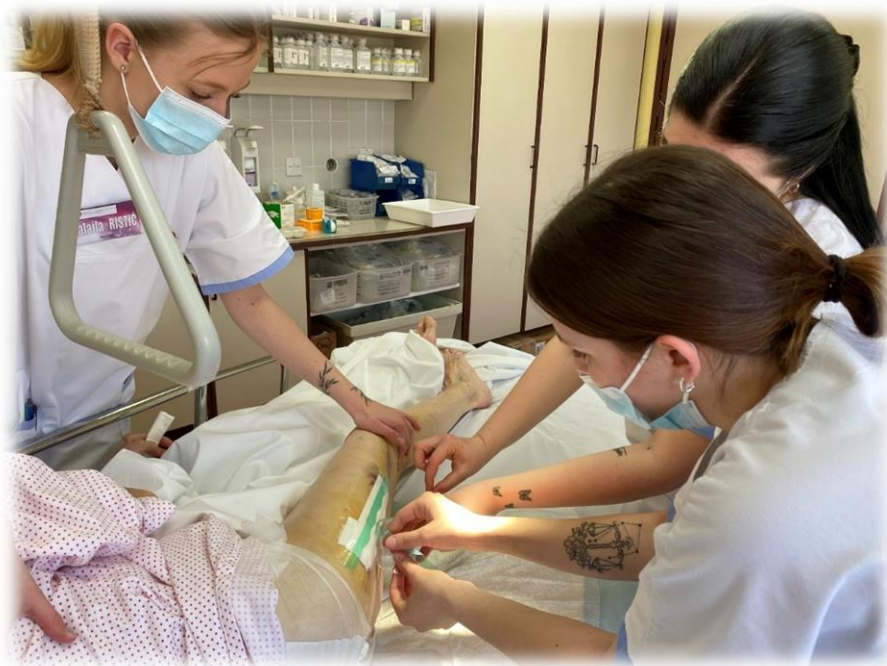
Pri vožnji bolniške postelje bi skoraj potrebovali voziško dovoljenje.



Ko iščem zdravila ..., me ima, da bi še jaz eno vzela.

Pa ne pozabi na pismo!





Še malo pa bom lahko kirurginja ☺

Jana Bučar, mentorica

POMAGAMO PRI KEGLJANJU



Tudi v torek, 22. novembra 2022, so skupaj preživeli en lep dan, ki bo vsem, tako invalidom, kot dijakinjam ostal v lepem spominu.

Dijakinje Srednje zdravstvene šole Murska Sobota, prostovoljke, pomagajo pri kegljanju paraplegikom. Njihova skrb ni le žoga, temveč pogovor in druženje z invalidi.



Irena Šumak, mentorica

SKUPAJ NA POTI VERE IN MIRU

Škofija Murska Sobota je v Beltincih gostila že tradicionalno srečanje katoličanov iz Slovenije in Hrvaške; letos so se jim prvič pridružili tudi katoličani iz Madžarske. Srečanje je potekalo pod geslom Skupaj na poti vere in miru, in sicer 8. oktobra 2022.



S strani predsednice društva DMSBZT Pomurja smo bili povabljeni k sodelovanju kot prostovoljci, saj se je na srečanju pričakovalo 6000 ljudi. Na povabilo so se odzvale in v Beltincih zeleno utripale dijakinje 1.a – Tea Sraka, Elena Šanaja, Taja Lubi, Zara Holer Rozman, Ana Lena Antonič, Ema Jakič, Dora Horvat. Vključene so bile v ekipo prostovoljce za sprejem romarjev, ki so prišli z avtobusom. Dijakinje 1. b – Nejša Huber, Mojca Lebar, Teja Kocet, Nuša Horvat, Lara Krancelbinder, Elena Holcman, Lina Gjergek, Zala Kranjc, Alina Škrlec, Sara Varga in Brina Smodič so bile vključene med prostovoljce.

Zeleni utrip je vzdrževala mentorica Sabina Šebjan Jaklin.

ZELENI UTRIP RDEČEGA SRCA



Na naši šoli izvajamo projekt **ZURS – Zeleni utrip rdečega srca**. Projekt zajema promocijo, prostovoljstvo in medgeneracijsko druženje. Namen projekta je spodbujanje zdravega življenjskega

sloga. V tem sklopu izvajamo preventivne zdravstveno-vzgojne delavnice. Delavnice že potekajo vsak prvi petek v mesecu (imenovan zeleni petek) v trgovskem centru v Maximusu.

Šolski mentorji in dijaki namreč na stojnicah izvajamo **brezplačne meritve krvnega tlaka, meritve saturacije** – nasičenost krvi s kisikom in bazalno stimulacijo rok. Zdrav življenjski slog promoviramo tudi s promocijskim gradivom.



Danijela Zelko Škalič in Sabina Šebjan Jaklin - mentorici

UČENJE IN REKREACIJA NA GORENJSKEM

V začetku septembra smo se drugi letniki 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 smuči. 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, nekateri smo si v jezeru tudi pomočili noge. Ko smo se odpravili domov, pa nismo mogli mimo Bleda, da ne bi pojedli vsaj ene blejske rezine.



Kolesarjenje v Bohinju ...



Plezanje ...



Počivanje ...



*Kramljanje in
poziranje ...*



In enostavno ... Užitek ...



Priprave na plezanje ☺

Dijakinje 2. k

31. JANUAR – DAN BREZ CIGARETE –

NAJ POSTANE ŽIVLJENJE BREZ KAJENJA

Dijakinje 2. 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 svetujeva, kako se izogibati cigaretam.

Svetujeva, 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, svetujeva, da čim prej prenehajo. S kajenjem ne škodijo le sebi, temveč tudi ljudem v okolici (pasivno kajenje). Če ne morejo prenehati sami, svetujeva 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?

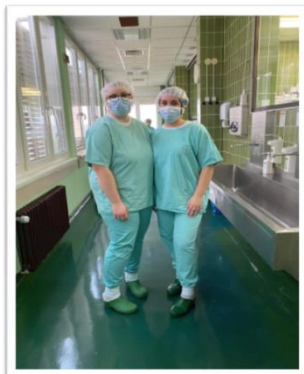
Svojo sestro, ki kadi, bi poskusila prepričati, da preneha kaditi tako, da bi ji povedala, na kakšne načine kajenje slabo vpliva na njeno zdravje. Torej bi ji povedala, da kajenje povzroča bolezni srca in ožilja ter pljuč in da povečuje možnost, da zboli za rakom. Povedala bi ji tudi, da dim, ki se nalaga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

Dijakinje 2. b razreda

UČENJE V REALNEM SVETU



**PRIJETELJSKE
VEZI, KI
GRADIJO
BODOČI
STROKOVNI TIM**



Mentorica: Jana Bučar, dipl. m. s.



INŠTRUMENTARKE ZA EN DAN



„KATERI MODEL ČEVLJEV JE LEPŠI?“



**NA POTI DO URESNIČEVANJA
ŽIVLJENJSKIH CILJEV**

TO SMO ME – BODOČE KOZMETIČARKE



Dijakinje 1. letnika z razredničarko Majo Kukovec

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 oces, 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 oces, 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 kožice 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 dvojnim 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 kožice. 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 ...



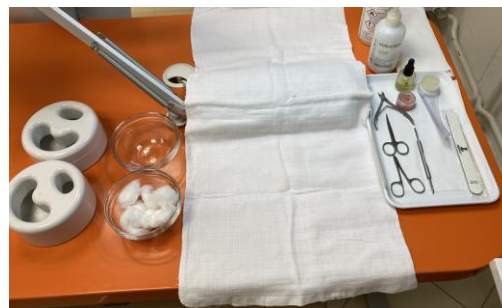
Naše nogice so vedno urejene ...



Lea Trstenjak, 4. 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.

6. Po pregledu rok začnemo s samim postopkom:



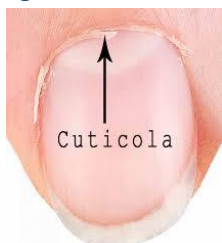
1. Najprej je potrebno odstraniti povrhnjico. Tega se je najlažje lotiti s posebno ščetko. Po odstranjevanju povrhnjice je potrebno nohte umiti z mlačno vodo, nato pa jih povsem posušiti. S tem se izognemo večini težav z razpokanimi rokami.



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, 4. k

PRVI DAN SREDNJE ŠOLE - MOJA IZKUŠNJA

Poletne počitnice so minile in bila sem izjemno navdušena, saj sem se vpisala v Srednjo zdravstveno šolo Murska Sobota. Smer zdravstvena nega. Vrhunec pa je to navdušenje doseglo 31. avgusta in 1. septembra. Spominjam se tistega navdušenja, pomešanega z malo treme in radovednosti, ko sem zapustila hišo ter enakega navdušenja in nasmeha na obrazu, ko sem se vrnila domov. S prvim dnem sem bila zelo zadovoljna in ponosna nase, saj sem ta dan postala srednješolka in sam se prvič pogovarjala normalno z ljudmi na slovenščini, ker v osnovni nisem upala besede praviti. Zdaj sem napredovala preko počitnicah. Slovenščina ni moj matreni jezik in v Sloveniji sem drugo leto. A vrnimo se malo nazaj na dogajanje med mojim odhodom v šolo in prihodom domov.

Spominjam se tistih pogledov in obrazov, ki so se radovedno spogledali. Bilo je malo napeto, a že na naslednjih odmorih smo se skoraj vsi spoznali. Sedela sem s svojo najboljšo prijateljico (vpisali sva se na isto šolo in prišli v isti razred), a to naju ni ustavilo pri spoznavanju drugih. Razredničarka se nam je predstavila in pustila vtis zelo stroge ženske, ki nam ne bo preveč všeč. Drugi profesorji so bili sem in tja - nekateri preveč strašljivi, nekateri preveč namršeni, nekateri preveč veseli.

V razredu je prvi dan vladalo vzdušje, v katerem so se mešala vsa možna čustva - vznosenost, zmedenost, nervoza, bojazen, olajšanje za mene je tudi bil strah, da ne bom naredila napako pri pogovarjanju s sošolkami ... Sploh pa je vse nekako minilo v tem, predvsem pa v navdušenju nad novim začetkom in spoznavanjem. Čeprav so se prvi dan vsi zdeli kot baulji, sploh ni bilo tako. Tako kot mi potrebujemo čas, da nekoga spoznamo in mu damo možnost, da je v našem življenju, tudi drugi potrebujejo enako, torej naši profesorji. Tedni so minevali, vse je postajalo bolj sproščeno, vsak dan sem se pogovarjala s svojimi prijatelji. Tako je tisti strah odšel v pozabo. Všeč nam je postala celo naša razredničarka in v samo nekaj mesecih sem dobil čudovite prijatelje, ki jih imam zelo rada. V srednji šoli sam iskreno, glede na osnovnu šolo, pričakovala nekakšno pomoč. Zdaj vidim, da je boljše, da je nisem imela. Naučila sem se sama znajti in napredovati. Meni je bilo zaradi jezika težje kot drugim sošolkam, zato sem imela še večje razloge za strah. Bilo je več učenja in premišljavanja, ker sem morala najprej razumeti, kaj se učim, nato pa se to snov naučiti. Ni mi se težko učiti, ker se trudim za tisto, o čemer sanjam že od otroštva; pomagati ljudem in delati v zdravstvu. Iskreno, zadovoljna sem s šolo in z delom mojih učiteljev. Ni mi žal, da sem se vpisala.

V bistvu gre za to, da se ne smete bati. Naj vas ne bo strah, da bo vse slabo in strašljivo, ker ne bo. Čeprav se morda prvi dan zdi tako, vedite, da je šele prvi dan, ko ste vsi zmedeni in navdušeni hkrati. Hitro se boste navadili na novo okolje in novo družbo, profesorje ter na princip srednješolskega dela in učenja, ki bo gotovo malo drugačen, kot ste ga vajeni v osnovni šoli (mislim na princip dela in učenja, ne na družbo in profesorje). Hitro se boste znašli v novem okolju, vse bo postalo bolj zabavno in manj stresno, kot ste pričakovali, in vzljubili boste svoje novo življenje.

“Živjela sam u Bosni, država koja je meni jako draga i pri srcu ali to je jedna država u kojoj je sve bez vrijednosti i bez pravde. To znamo najbolje mi koji smo uložili previše truda na kraju mismo dobili ništa od toga. Bila sam osmi razred osnovne škole kada mi je otac koji je vec radio u Sloveniji, došao iz te čudne države i postavio mi jedno zanimljivo ujedno i strašno pitanje za men.”

Želim vam vso srečo in komaj čakam, da slišim vaše vtise prvega septembra. Le sproščeno in brez strahu; verjamem vate. ♥

Aida Tihak, dijakinja 1. a

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 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 bila le mentorica, ampak pogosto tudi voznica naših tekmovalcev v različne šole, potem pa seveda domov, saj je državno tekmovanje potekalo vedno v soboto. Tako se mi je ponudila priložnost spoznavati svojo ožjo domovino, prečudovito podeželje s svojimi naravnimi lepotami. Tega zadnjih nekaj let ni več zaradi varnosti, zato vedno organiziram prevoz tekmovalcev s profesionalnim voznikom; prevozi Vučko so postali naš šolski prevoznik. Pa dovolj nostalgije.

Za nami je že 25 zelo uspešnih tekmovalnih let, in to s čudovitimi dosežki.

27. maj 2004. leta je bil poseben dan, saj je zlato Cankarjevo priznanje kot najboljši strokovnih šolah v Sloveniji, torej smo mentorica sem seveda sijala od zadovoljna, da je to uspelo dijaku Žal je 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 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-negovalce, 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.

V letošnjem šolskem letu 2022/2023 so bili naši tekmovalci spet uspešni; dosegli so 10 priznanj za sodelovanje na šolskem tekmovanju in 4 bronasta priznanja na regijskem tekmovanju, 2 tekmovalki pa sta se uvrstili na državno Cankarjevo tekmovanje.

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.



naš dijak iz 3. letnika prejel tekmovalec v srednjih imeli prvaka. Kot sreče, ponosa in iz Pomurja.



NAŠA ŠOLA - NAJPROSTOVOLJNA ORGANIZACIJA V LETU 2022



V petek, 20. januarja 2023, smo bili povabljeni na svečano podelitev županovih priznanj **NAJPROSTOVOLJCEM** v Mestni občini Murska Sobota. Prepoznani smo bili v kategoriji »Naj

prostovoljna organizacija 2022« in po besedah župana Damjana Anželja, so prostovoljci tisti, »ki se organizirajo in pomagajo tam in tistim, kjer drugi še ne vidijo. Najdejo načine, najdejo moč in zmorejo pogum za pomoč, ne da bi pri tem pričakovali kakršnokoli korist.«

Srčna tradicija v prostovoljstvu že dolga leta vsebinsko bogati našo šolo in se izraža skozi številne projekte in aktivnosti.

Dobljeno priznanje nam predstavlja nadaljnji elan, ponos in potrditev, da delujemo dobro in smo na dobri poti - na poti, ki združuje in osrečuje.

Mestna občina Murska Sobota je ena od slovenskih občin, ki se lahko pohvali z nazivom



prostovoljstvu prijazno mesto. S tem Slovenska filantropija in Slovenska mreža izpostavljata občine, ki prepoznavajo pomen prostovoljskega dela občanov, cenijo njihovo delo, podpirajo prostovoljske organizacije in namenjajo del občinskih sredstev za razvoj prostovoljstva.

Na prireditvi v Gledališču Park je priznanja podelil župan Damjan Anželj. Prostovoljcem, ki vsakodnevno in s posebnim poslanstvom prinašajo žarke svetlobe in toplino vsem, ki pomoč potrebujejo.

Danijela in Sabina - mentorici

SLOVENŠČINA – NAŠ JEZIK PRELJUBI ...

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 ravneh ... 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 suverenega naroda (beseda izhaja iz latinske besede *suveralus* 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

obstane.

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 preporod 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.

Dijaki skozi leta izobraževanja spoznajo, 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 nenehnem razvoju za razumevanje novih dognanj človeštva.

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 soc.

Zoja LORBER

ERASMUS SKOZI ČAS ... AVSTRIJA, IRSKA, NEMČIJA



**Mentorici Mira Vaupotič in
Renata Rožanc**



LITERARNI VEČERI - SREČANJA ZA NAŠO DUŠO

Pravo pomlad radi pričnemo malo drugače. Že nekaj let zapovrstjo prirejamo literarni večer, kjer naši dijaki in zaposleni berejo, pojejo in predstavljajo lastna ali izbrana besedila, seveda na trenutno aktualno tematiko.



Vsako leto nas obiščejo tudi stanovalci domov starejših in se nam pridružijo v branju izbranih ali lastnih besedil. Tako si mladost in modrost modro podajata roke ...

Vsako leto imamo med nami osebo, ki nam na preprosti način kaj zanimivega pove ...

Maja 2019 smo zapisali:

»Ker bo letos minilo 100 let od priključitve Prekmurja k matični domovini, bodo tokrat besedila obarvana s tematiko našega »pravega slovenstva.« Skratka, zanimajo nas odmevni in prelomni dogodki našega stoletja, torej od leta 1919 do danes ... Pobrskali bomo torej po raznovrstnem gradivu (pesmi, odlomki iz proznih del, anekdote, pregovori ...) in izbrano delili z zbranimi.« Žnekaj lepih let zapovrstjo ... A prišla je korona ... In nam vzela kar dva ...

Kako so potekali do sedaj ...

Leto 2016 - PESEM IN BESEDA ODMEVATA PREKO MEJA

Gost: Franci Just, prof., publicist in literarni zgodovinar

Vsebina:

Predavanje g. Francija Justa o kulturnem ustvarjanju v Porabju

Branje lastnih in izbranih besedil – dijaki in učitelji

Pevski vložki – naši dijaki



Predavanje g. Francija Justa

Čarobni utrinki v besedi in glasbi ...



Natalija





Berem, pojem, malce potelovadim, povezujem ...



Poleg hrane za dušo potrebujemo tudi hrano za telo ...



Leto 2017 - NAJ SPOMINI NIKAR NE ZBLEDIJO ...

Gost: Janko Durič, soavtor knjige **Spomini ne zbledijo** (pričevanja in razmišljanja o vojni za Slovenijo 1991 v Pomurju)

Vsebina:

Predstavitve knjige in pogovor o njenem nastanku – g. Janko Durič

Glasbene točke – pevski zbor soboške bolnišnice

Branje izbranih vsebin – gostje (Dom Janka Škrabana Beltinci), dijaki in učitelji

Prijetno druženje s pogostitvijo



Leto 2018 - OKUSIMO BOGASTVO JEZIKOV



Gost: dr. Bojan Zadavec, publicist in dober poznavalec judovstva in njihove kulture v Prekmurju, ki nas je popeljal v lepote jidiša, izredno poetičnega in lepega jezika in za nas pripravil hitri tečaj hebrejščine.

V petek, 25. maja 2018, s pričetkom ob 18. uri, smo okusili bogastvo domačega in »tujega« jezika.

Vsebina:

Okusimo jidiš – A Shmeck Yiddish

Predstavitev dijakov ob evropskem dnevu jezikov (Ljubljana, 2017) ter predavanje literarnega gosta, **dr. Bojana Zadavca**, na temo Jidiš

100 let po Cankarju Cankar – branje njegovih besedil

Literarni vložki - lastni ali izbrani -
(dijaki, gostje, kolektiv šole)

Prijetno druženje s pogostitvijo



Leto 2019 – NAŠE STOLETJE

Ker je avgusta prejšnje leto minilo 100 let od priključitve Prekmurja k matični domovini, so bila tokrat besedila obarvana s tematiko našega »pravega slovenstva«. Skratka, zanimali so nas odmevni in prelomni dogodki našega stoletja, torej od leta 1919 do danes ... Pobrskali smo po raznovrstnem gradivu (pesmi, odlomki iz proznih del, anekdote, pregovori ...) in izbrano delili z zbranimi.



Tako smo se našemu stoletju posvetili v petek, 31. maja 2019, s pričetkom ob 18. uri, in sicer z lepo domačo besedo, glasbo in pripovedjo ...

Vsebina:

Gostja: dr. Klaudija Sedar iz Pokrajinske in študijske knjižnice Murska Sobota je predavala na temo: **Drobci iz prekmurskega domoznanstva**

Prekmurje v glasbi – pevski zborček naših dijakinj – prepevanje prekmurskih pesmi

»Naša vezana in nevezana rejč« (dijaki, gostje, kolektiv šole – branje lastne ali izbrane domače besede)



Prijetno druženje s pogostitvijo

Naša gostja je bila avgustovska stoletnica Marija Hajdinjak, žal je sedaj več ni med nami, iz Rogašovcev.



Leto 2022 – SAMO EN CVET, EN ČEŠNJEV CVET ...



Po dveh letih smo se smeli na zadnji petek v maju ponovno zbrati na srečanju, kjer odmeva umetniška beseda na aktualno tematiko. Srčno smo veseli vsakogar, ki se nam pridruži v branju izbranih oziroma lastnih besedil, ali pa se le prepusti užitkom v prijetni družbi. Tako si mladost in modrost zares modro podajata roke ... Zvenu lepih domačih besed smo se tokrat predali v petek, 27. maja 2022, s pričetkom

ob 18. uri.

Vsebina je zajemala naslednje utrinke ...

Ker je decembra minilo 100 let od rojstva našega pesnika Karla



Destovnika Kajuha, smo dogodek naslovili z njegovim verzom **Samo en cvet, en češnjev cvet** in uživali ob utrinkih iz njegovega kratkega, a zanimivega življenja, ovitega v prečudovito tančico umetnosti. Dijakinjam so se pridružile gospe iz ljutomerskega doma starejših in nam s svojim nastopom in prisotnostjo vsebino obogatile.

V drugem delu smo slišali in videli **Utrinke iz naših 60. letih**

...

Pred dvema letoma smo dočakali biserno obletnico srednje zdravstvene šole v naši domači regiji, a je zaradi epidemije nismo mogli dostojno obeležiti.



Šolo in življenje v njej namreč ustvarjamo ljudje, zato je osrednja pozornost namenjena vsem, ki so in so bili kakor koli povezani z delovanjem in življenjem naše šole. Šest desetletij je dovolj dolga doba, da se da nanizati ogromno dragocenih spominov, zato se

zavedamo, da je naš zbornik, ki je nastajal ob tej priložnosti, le delček v mozaiku biserne dobe življenja in ustvarjanja. Vemo pa, da predstavlja prav naše življenje in plodove našega ustvarjanja v tej ustanovi ... Prav zato je tako dragocen ...



Da so zapisani spomini dijakinj in učiteljev oživeli, so poskrbele dijakinje na svojstven način in gospa ravnateljica, ki je druženje obogatila z dragocenimi utrinki iz teh desetletij ... Zelo smo se razveselili prisotnosti dijakinje iz druge polovice 60. let, **gospe Ide Vinkovič s soprogom** ... Prijetno smo pokramljali. Predajali pa smo se tudi glasbenim in plesnim užitkom. Vsakokrat nam večer popestri

oseba, ki nam kaj zanimivega pove oz. predstavi. In tudi tokrat je bilo tako ... Gostili smo nekdanjega dijaka naše šole **Aleša Ropošo Alexia**, mladega nadobudnega prekmurskega pisatelja ... Predstavil nam je svoje prozno delo Novo upanje in pesniško zbirko Planet Goričko. Izvodi umetniških besed so obogatili tudi našo šolsko knjižnico.

Večer, ki je zelo prijal naši duši, smo zaključili s prijetnim druženjem ob domačih dobrotah.



Koordinatorica literarnega večera Judita Kalamar



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, koordinatorica

MIKROBIOLOGIJA – UTINKI IZ LABORATORIJSKIH VAJ

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



PRIPRAVA PROSTORA IN PRIPOMOČKOV



IZVAJANJE POSTOPKA



GOJIŠČE



IZPOLNJEVANJE IN OPISOVANJE VAJ

Kaja Vajda in Lea Trstenjak, 4. k

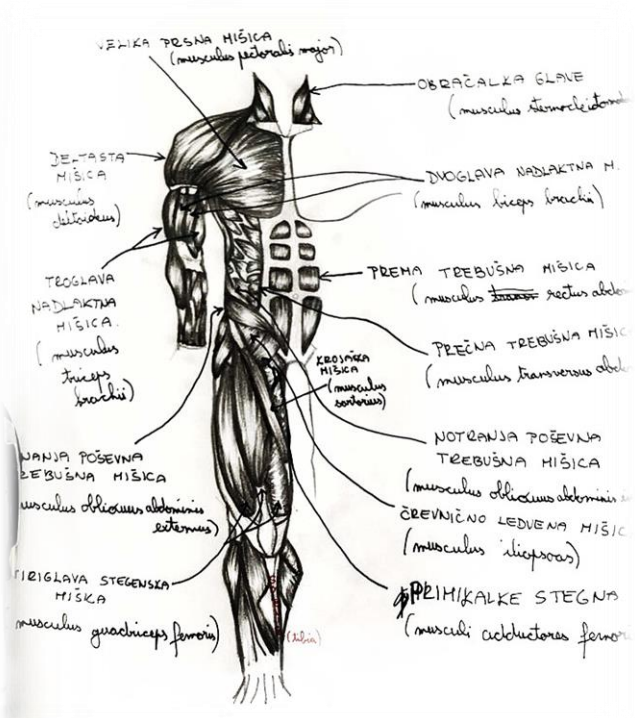
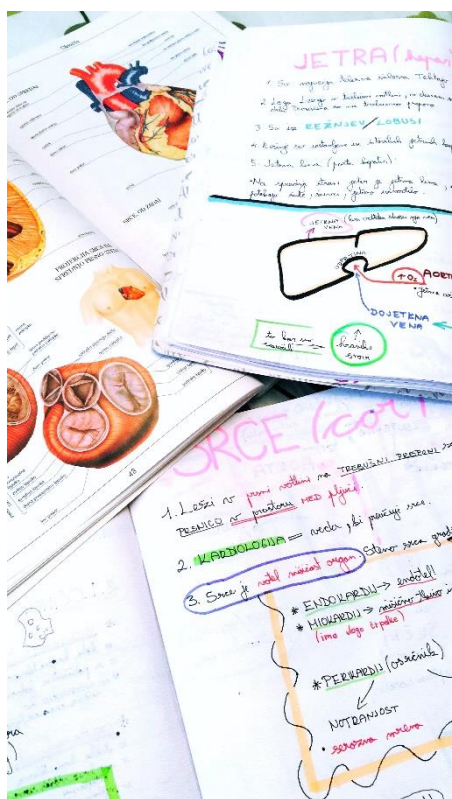
KO RISBA SPREGOVORI



mag. Marjan Vaupotič, univ. dipl. biolog

VALENTINA IN MAJA STA ŽE VZLETILI ...

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.



FOTOZGODBA – UČITELJI IN DIJAKI



SZŠMS SEPT 2022



Naturantski ples



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
MURSKA SOBOTA

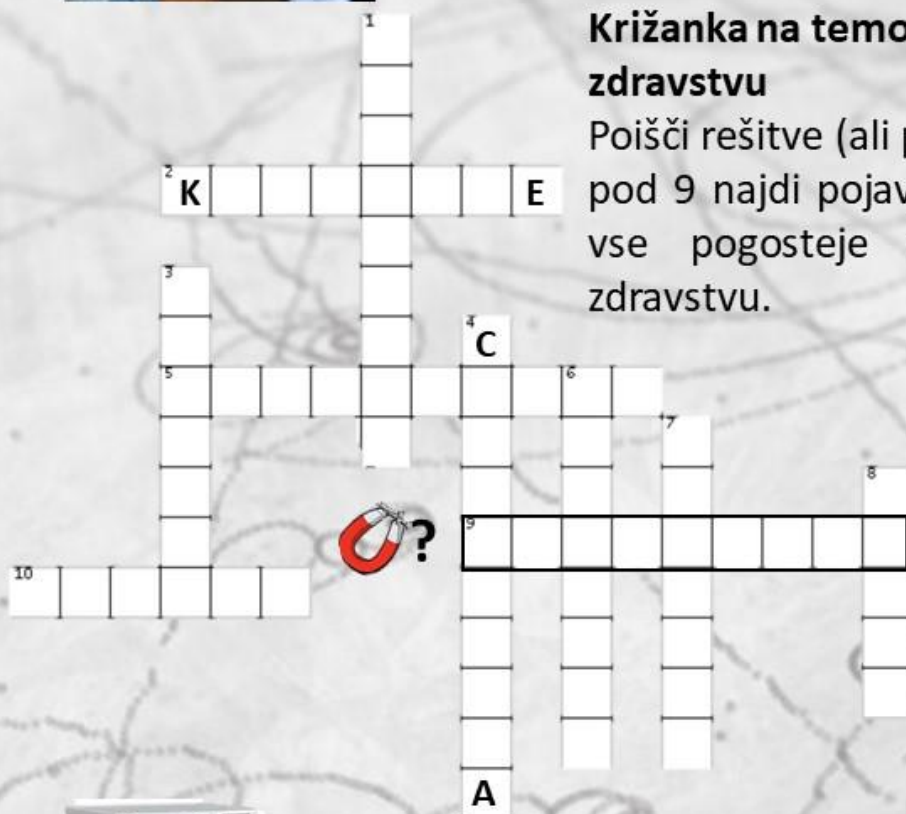
4K

Radenci, 11. februar 2023



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			

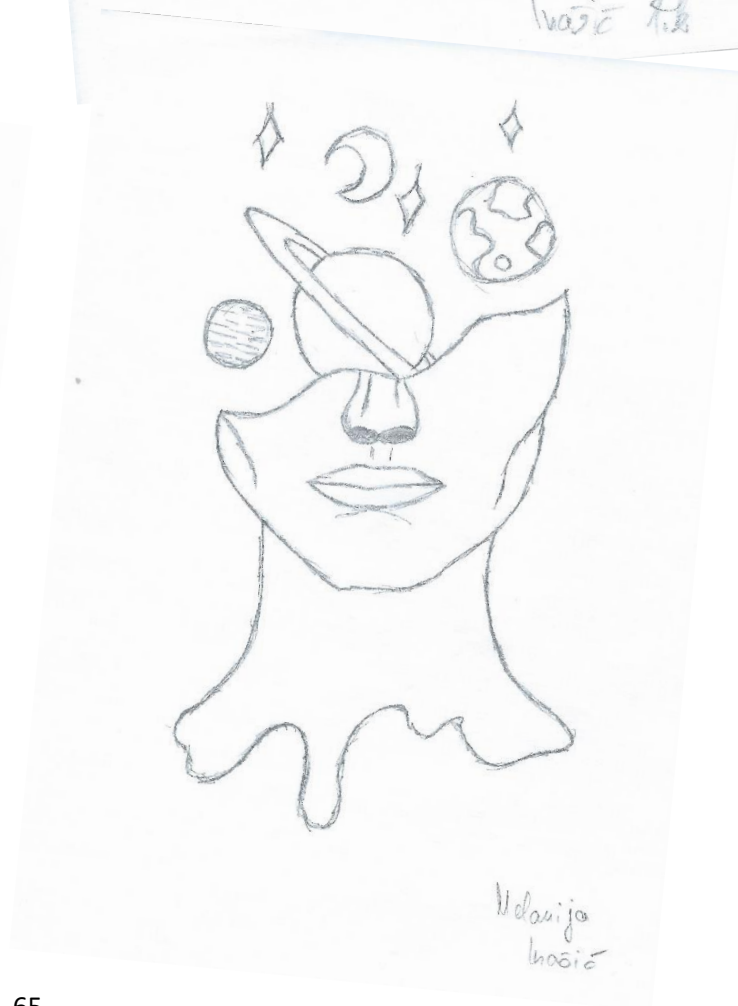
Vodoravno:

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 števnik
23. samoglasnik
24. oznaka za Tunizijo
25. simbol kisik
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 števnik
64. registracijska oznaka Nove Gorice
65. simbol za argon
67. faraon, ki je nasledil Tutankamona

**SVINČNIK
SPREGOVORI**



Melanija Inašič, 3. 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 2023

Vsak si želi ...☺

**Vsak si želi, da preživel bi svoj čas
korektno, kar se da.**

**Čim več stoje, ubrano in na glas,
z nasmehom vsaj za dva.**

**Brez bolečin in brez ponižanja,
tesnobe, preden se zdani,
brez prepogostega zatiskanja oči! ...**

**Vsak si želi prehoditi pot
elegantno, kar se da.**

**Da zmeraj vedel bi,
kam gre se in do kod,
brez opotekanja.**

**Da vsak pogled prišel bi iz srca
s pravico, da se kdaj zardi
brez sprenevedanja in skrivanja,
da si to, kar si.**

**Vsak si želi, da bi kdaj ustavil čas,
da bi poboljšal svet,
bi ne prehitro in ne prenaglas
pobožal kakšen cvet.**

Verze je ustvaril naš rojak Vlado Kreslin, ki je odraščal prav ob naši skrivnostni reki Muri ...
Naj te dobre želje oživijo v vašem življenju, dragi bralci našega Utripa ...

Za vse ljube in manj ljube napakice pa se prijazno opravičuje Škratek.



