



DI(V)JAK

Šolsko leto: 2017/2018

N°2

KAZALO

VOŠČILO RAVNATELJICE OB MEDNARODNEM DNEVU MEDICINSKIH SESTER	4
INTERVJU Z GREGORJEM ZAGORCEM	5
INTERVIEW WITH TADEJA LAMUT	7
BISERKA BRAČUN	9
VTISI S PRIREDITVE OB KULTURNEM DNEVU	11
KRKA	12
OBISK KRKE IN NOTOLA 2	14
KAMILICA	15
ŠMARNICA (<i>Convallaria majalis</i>)	17
INFARKT, MOŽGANSKA KAP	19
PROSTOVOLJNO DELO V DOMU IMPOLJCA	20
MLADI IN DOBRODELNOST	21
ZANIMIVOSTI O ČLOVEŠKEM TELESU	23
DELO TAJNICE ŠOLSKE MATURITETNE KOMISIJE	24
POTOVANJE V VALENCIJO	26
11. SREČANJE E-MEDICE V TERMAH TUHELJ	28
TUDI JAZ SEM ČLOVEK	29
MATURANTSKI PLES	31
INTERNET – NOVA ODVISNOST	32
KAJENJE PRED ŠOLO »DA ali NE?«	34
UMETNINE NAŠEGA DIJAKA	35
UMETNINE NAŠE DIJAKINJE	36
RASTLINE, DA BOLEZEN MINE	37
BREZ TEBE	38
TI	39
SPOZNANJE	40
SVET	41
PESEM	42
TIHA PESEM MOJA	42
PRAVA SMER	43
I SEE YOU	44
YEARNING	45
POWER OF WORDS: 'THE F-WORD SOCIETY'	46

(THE USE OF FOUL LANGUAGE IN TERMS OF EVERYDAY LIFE AND TELEVISION)	46
OSMEROSMERKA	48
KRIŽANKA.....	49

KAZALO SLIK

Slika 1: Gregor Zagorc.....	5
Slika 2: Narava	9
Slika 3: Glasbila.....	9
Slika 4: Slika	9
Slika 5: Sončni zahod	9
Slika 6: Kristali	9
Slika 7: Krka d.d. Novo mesto	12
Slika 8: Kamilica	15
Slika 9: Šmarnica.....	17
Slika 10: Šmarnica.....	18
Slika 11: Impoljca	20
Slika 14: Katedrala	26
Slika 12: Mercado Central	26
Slika 13: Valencija	26
Slika 15:Paelo z morskimi sadeži	27
Slika 16: Playa de la Malvarrosa	27
Slika 17: Nina Imperl	28
Slika 18: Priprave na projekt.....	28
Slika 19: Ekipa SZKŠ	28
Slika 20: Maturantski ples.....	31
Slika 21: Maturantski ples.....	31
Slika 22: Maturantski ples.....	31
Slika 23: Pred šolskim centrom	34
Slika 24: Svet.....	41

VOŠČILO RAVNATELJICE OB MEDNARODNEM DNEVU MEDICINSKIH SESTER



12. maja praznujejo vsi tisti, ki za nas niso le navadni ljudje, medicinska sestra/zdravstvenik je človek in pol, je človek, ki je pripravljen svoje srce deliti z drugimi in za druge.

Stroka zdravstvene nege je lahko ponosna na svojo zgodovino in razvoj poklica, ki je danes nepogrešljiv in cenjen poklic vsake sodobne družbe. Razmere v zdravstvu se zaradi različnih ukrepov dandanes spreminjajo in postajajo vedno bolj zahtevne, poslanstvo pa ves čas ostaja isto, skrb za bolne in pomoči potrebne ljudi.

Ob prazniku izrekam iskrene čestitke vsem medicinskim sestram in zdravstvenikom. Praznujte s ponosom, saj vemo, da vsakdo od vas zna, zmore in hoče delati za dobro bolnika. Hvala vsem sodelavkam in sodelavcu aktiva zdravstvene nege, ki ste pripravljeni deliti svoje srce z mladimi in svoje dragoceno znanje prenašati na mlade, in hvala vsem vam, dragi dijaki, ki stopate na pot poklica medicinske sestre in ste pripravljeni skrbeti za ljudi in opravljati zahtevno in požrtvovalno delo, ki ga lahko opravlja samo človek in pol.

Želim vam veliko uspehov na vaši poklicni poti.

Damjana Papež,
ravnateljica SZKŠ

INTERVJU Z GREGORJEM ZAGORCEM

1) Zakaj ste se odločili za glasbeno pot in poučevanje glasbe? Kaj vas je navdušilo?

Glasba je moje življenje in če bi se ponovno rodil, bi se sigurno zopet ukvarjal z glasbo. Navdušilo me je to, da je glasba definitivno univerzalni jezik duše in čustev. Parafraziral bi svojega profesorja, ki pravi, da nas le glasba nikoli ne bo razočarala.

2) Koliko let ste študirali?

Študiral sem 5 let (sedanja 2. bolonjska stopnja) na oddelku za kompozicijo in dirigiranje.

3) So vaši starši vašo izbiro šole odobraval?

Vesel sem, da so mi bili starši vedno ob strani ter da so podpirali mojo glasbeno pot.



Slika 1: Gregor Zagorc

4) Kaj ste želeli biti, ko ste bili še otrok?

Skladatelj in dirigent. ☺

5) Kakšno mnenje imate o svojih dijakih/dijakinjah?

Zelo pozitivno, saj smo učitelji tisti, ki naj bi pomagali dijakom na njihovi izobraževalni poti.

6) Kakšno mnenje, menite, da imajo dijaki/-nje o vaših predavanjih?

Upam, pozitivno. ☺

7) Imate kot glasbenik tudi kakšen vzor?

Ja, imam dva vzora, to sta dirigenta Leonarda Bernsteina in Valeriya Gergieva.

8) Ali ste že spoznali kakšnega znanega glasbenika oziroma dirigenta? Če ja, katerega? Če ne, koga bi si želeli spoznati?

Uh. Ogromno . Glede na to, da sem osebni pianist doajena slovenske zabavne glasbe, Lada Leskovarja, sem imel priložnost sodelovati z mnogimi uveljavljenimi pevci in pevkami (Oto Pestner, Adi Smolar, Bajaga, Magnifico, Elda Viler, Helena Blagne, Severa Gjurin, Nuša Derenda, Anika Horvat, Nuška Drašček, Eva Boto, Marko Vozelj ... in še veliko drugih).

9) Ali kdaj kot glasbenik pišete pesmi? Bi nam kakšno zaupali?

Seveda, glede na to, da sem skladatelj, se ukvarjam s komponiranjem zabavne, otroške in druge glasbe, vendar največji projekt in kapitalno delo, na katerem trenutno delam, je komponiranje prve tamburaške opere na svetu pod nazivom Ambrož in Katarina.

10) Imate od svojih otrok kakšna pričakovanja, na primer da gredo po vaših glasbenih stopinjah?

Od otrok pričakujem samo, da sledijo svojim sanjam in da trdo garajo, če jih želijo uresničiti. To je dejansko glavni recept za uspeh. Če se kdo odloči iti po mojih glasbenih stopinjah, pa bo imel vso mojo podporo.

11) Kaj radi delate v prostem času?

Nimam prostega časa zaradi komponiranja, sicer pa rekreativno igram tenis.

12) Imate v prihodnosti še kakšen cilj?

Seveda, samo tega vam ne bom odkril. ☺

Pogovarjale smo se: Metka Peček, Tjaša Lužar,
Ana Cimerman, F 1. b

INTERVIEW WITH TADEJA LAMUT

1) Do you like your job?

Yes, I love my job. As a teenager I never thought of being a teacher, even as I studied English, I chose not to become a teacher. But life has sent me into teaching and now I would not change it for anything.

2) What made you choose this career?

I wanted to try.

3) How long have you been teaching?

I have been teaching for ten years now.

4) How long have you been teaching at our school?

This is my first job, therefore 10 years.

5) How long does it take you to make a test and how long to correct it?

Well, to compose a test takes approximately 2 to 3 hours, that is A version, then another hour for the B version. Correcting the test, well, for the whole class (28 students) at least 3 hours. Sometimes more, sometimes less.

6) Do you make up your own assignments or do you copy them from somewhere else?

That depends. Most of the time I try to come up with my own ideas, however there are times when I cannot think of an another sentence or example, then I use other resources.

7) What is your favorite part of your job?

Lunchtime. :D The second one is working with young adults. A lot of people ask me whether it is difficult and I tell them I never have problems. I love working with students and that shows.

8) Do you keep in touch with any of your former students?

Yes, I do. Some of them even come back to get advice regarding their lives and that makes me realize that I might be doing something right.

9) Do you ever get really frustrated with any of the students or co-workers and what do you do in that situation?

Not really. At least not for a very long time. I live by the rule live and forget, never regret. In my opinion, focusing on the bad just makes one a negative person and that is one thing I try really hard not to be.



10)Do you ever wish you would have chosen a different career?

Never.

11)Do you have any hobbies?

Yes, I do. I have recently taken up dancing with a folk group after a few years' leave. I love travelling and broadening my horizons and I love cooking. I always try out new recipes.

12)Is there any message you would like to send to your students?

Never forget what you truly are and what you want to be.

Lea Jeriček in Nika Hrovat, K 4. a

BISERKA BRAČUN

Naša sogovornica je laborantka na Srednji zdravstveni in kemijski šoli.

Je jutranji tip. Njen jutranji ritual je kava v tišini v posebnem kotičku. Ob tem rada gleda in posluša naravo – ptice, drevesa, še posebej ima rada breze. To ji prinaša sprostitev, ki izhaja iz nje same.



Slika 2: Narava



Slika 3: Glasbila

Tudi sicer ob vsakršni meditaciji vsakič najde stik s sabo, vedno na drugačen način. Meditacijo ji predstavljajo dihanje, zvoki (sama igra gong, zvonček, šamanski boben, kristalne posode, piščal ...), tudi iz narave. Ko telo samo narekuje, si samo zaigra, pri tem ni nobenih pravil igranja, samo čutenje. Vedno pa posluša le svoje igranje, notranji čut.

V svojem posebnem kotičku tudi slika, kar čuti, z akrilnimi barvami na platno. Tudi kiparila je že, trenutno pa ji čas ne dopušča, da bi



Slika 5: Sončni zahod

se ukvarjala tudi s tem, kar pa ne pomeni, da se več ne bo. Rada fotografira naravo. Zelo ji je všeč igra narave na nebu – oblaki, sonce, luna, zvezde.



Slika 4: Slika

Rada raziskuje kamenčke, zbira kristale in jih tudi uporablja. Blizu ji je Tadej Pretner, ki se tudi ukvarja s kristalografijo. Rada sadi in neguje rože, zelišča, zelenjavo. Prednost daje samozdravljenju z uporabo zelišč. Samozdravljenje ji uspeva zaradi močne



Slika 6: Kristali



pretočnosti energije, s pomočjo katere pomaga tudi družinskim članom in bližnjim prijateljem. Za njih se ukvarja tudi z aromaterapijo (kadila – žajbelj, meta ...), izvaja zvočne masaže. Ljudem pomaga, da lažje premostijo trenutke padca.

Živi v svojem stilu, skladno s prepričanjem, ki ga ima. Za česanje uporablja lesen glavnik. Pomembna ji je ureditev prostora, mize – na njej ne manjka cvetja, rastlin, svečk. Pri njenih otrocih ji je pomembno, da se naučijo odgovornosti in čutnosti. Pri ljudeh jo moti, da so premalo hvaležni naravi, da se premalo zavedajo, kaj narava pomeni. Je pristaš zdrave, doma pridelane hrane. Zagovarja zmernost pri vseh vrstah hrane.

Uredniški odbor

VTISI S PRIREDITVE OB KULTURNEM DNEVU

Šolske prireditve ... Ko slišimo za šolske prireditve, navadno pomislimo na različne stvari. »Super, dve odpadli uri pouka!« Ali pa: »Super, zaspali bomo sede v najvišji vrsti na tribuni in trpeli ob pomanjkanju kisika.« No, poskusite, da ne bi zaspali. Ni vljudno. Čeprav vas nastopajoči zaradi vseh teh luči sploh ne vidimo. V sredo, 7. 2. 2018, je bila ena od takšnih prireditev, ko poskušajo 1000 dijakov naenkrat prepričati, da poslušajo isto zasedbo sredi športne dvorane. Ja, zdaj zares lahko rečem, da je vse mogoče. Po mojem mnenju prav prirčna prireditev. Sicer so poskusi aktualiziranja Prešernovega življenja precej pogosti, a vseeno zanimiva ideja. Slovenskih popevk ob spremljavi Big banda Šolskega centra Novo mesto pa zares ne slišimo ravno vsak dan.

Za nastopajoče se vse skupaj navadno začne že zgodaj zjutraj. Ostali pričnejo običajen dan pri prvih urah pouka, ko dežurni dijaki profesorjem naštevajo imena nastopajočih, ki manjkajo. Ta imena pa že na generalki poskušajo dati vse od sebe. Tega lepega zimskega jutra smo nastopajoči v športno dvorano postopoma prihajali premraženi, celo premočeni, nekateri pa še sveže zasneženi. Ljubke snežinke v laseh so v toplih prostorih še dodatno zmočile dijake. Toda časa je bilo dovolj za reševanje takšnih situacij.

Za dvema urama pouka, ki odpadeta gledalcem, stoji veliko vloženega truda in prostega časa. Pred nastopom, na nastopu, po nastopu ... Pomembno je, da uživaš v tem, kar počneš, sicer v izkušnji ne doživiš drugega kot strah na odru. Kar pa je nesmisel, kajne?

Na prireditvi sta me posebno navdušili dve stvari: čudovit glas Lada Leskovarja, ki smo ga imeli priložnost slišati na odru, ter spoznanje, da se dvorana na koncu v celoti lahko sprazni v zgolj nekaj minutah.

Nina Suljić, F 2. a

KRKA

V sredo, 21. 3. 2018, smo odšli na ogled tovarne Krka. Na vhodu so nas lepo pričakali in vsakemu izmed nas dali kartico obiskovalca.

Odpravili smo se v predavalnico, kjer so nam predstavili podrobnosti tega podjetja ter potek dela.

Razširili so se po celotni Evropi, svoja podjetja imajo predvsem v Rusiji, Nemčiji, na Poljskem in Hrvaškem. Zaposlenih Slovencev je približno 11.000, več kot polovica letih pa je zaposlenih v tujini.



Slika 7: Krka d.d. Novo mesto

So med vodilnimi proizvajalci generičnih zdravil, več kot 90 % izdelkov prodajo zunaj Slovenije. Njihovo poslanstvo je živeti zdravo življenje. Svojo ponudbo dopolnjujejo z zdraviliško-turističnimi storitvami Term Krka. Njihove glavne dejavnosti so razvoj, proizvodnja, trženje in prodaja zdravil na recept, izdelkov brez recepta in veterinarskih izdelkov.

Po krajši predstavitvi smo se odpravili v največji in tehnološko najbolj dovršen Notol 2 (novi obrat trdnih oblik Ločna), ki je plod Krkinega znanja in dolgoletnih izkušenj v proizvodnji zdravil. Zasnoval ga je Krkin projektni tim. Letno proizvedejo približno 4,5 milijarde tablet, filmsko obloženih tablet in kapsul na leto.

Sestavljajo ga trije objekti: proizvodnja polizdelkov, pakirnica ter avtomatizirano visoko-regalno skladišče.

Proizvodnja končnega izdelka poteka po natančno predpisanem tehnološkem postopku v več fazah:

- tehtanje,
- homogenizacija (surovine zmešamo v enotno zmes),
- granuliranje (iz praškastih zmesi učinkovin in pomožnih snovi pripravimo granule),
- homogenizacija,
- tabletiranje (pripravljeno zmes v visoko zmogljivih tabletirkah stisnemo v tablete),
- oblaganje (nekatero vrsto tablet obložimo s tanko oblogo, ki jih ščiti pred vlago in svetlobo, lahko prikrije neprijeten okus ali spremeni mesto oziroma hitrost sproščanja učinkovine),
- pakiranje (tablete in kapsule zapremo v pretisne omote, skupaj z navodilom jih vložimo v škatlice).



Po vsaki fazi proizvodne stroje, kontejnerje in priključne postaje po natančno določenem postopku temeljito očistijo in posušijo.

Pri proizvodnji spoštujejo smernice dobrih proizvodnih praks in drugih standardov kakovosti ter izpolnjujejo najvišje zahteve veljavne zakonodaje na področju farmacevtske industrije.

Po končanem ogledu smo se jim lepo zahvalili in odšli domov.

Dan smo zaključili polni novega znanja z upanjem, da bomo tudi sami nekoč del tega podjetja.

Maja Badovinac in Anja Vidovič, F 3. c

OBISK KRKE IN NOTOLA 2

21. 3. 2018 smo se odpravili na ogled Krke in Notola 2 ter s tem tudi na predstavitev poklica farmacevtski in kemijski tehnik.

V Krki so nas prijazno sprejeli in nam najprej predstavili samo poslanstvo in vizijo podjetja, kasneje pa tudi delo v proizvodnji in kaj bi farmacevtski ter kemijski tehnik lahko delala v primeru zaposlitve.

Po končani predstavitvi so nas prijazno pogostili s prigrizki in pijačo. Ta kratek premor smo lahko izkoristili tudi za obisk toaletnih prostorov, saj med kasnejšo predstavitvijo to ne bi bilo mogoče.

Po premoru smo se vsi trije letniki farmacije in dva letnika kemije napotila v Notol 2, ki je bil le čez cesto, na nasprotni strani uprave Krke. Po obratu nas je popeljala prijazna gospa Kastelic in nam pokazala vseh pet stopenj nastanka zdravila. Del te predstavitve smo si ogledali kar čez stekleno dvigalo ter dva televizijska sprejemnika, ki sta nam ves čas pripovedovala, kaj se dogaja v določenem trenutku. Z dvigalom smo se popeljali čez dve nadstropji, ki nista namenjeni večjemu posegu obiskovalcev. Med ogledom Notola 2 smo si ogledali še visoko-regalno skladišče, kjer so edini "delavci" roboti, in del pakirnega procesa, kjer so našo pozornost pritegnili samopremikajoči se vozički na baterije, ki so poimenovani po osebah (Jože – g. Jože Colarič, generalni direktor Krke, Nataša – gospa. ki je kadrovska vodja Notola 2, Cvetka – gospa, ki je bila ena prvih, zaposlenih v Krki), ki so pripomogle k razvoju Krke in Notola 2.

Po zaključenem ogledu pa smo se odpravili domov, kot smo prišli tja, peš. Brez Nataše ali Cvetke, da bi nas odpeljali.

Larisa Podržaj, F 3. a

KAMILICA

POIMENOVANJA:

	SLOVENSKO	LATINSKO
RASTLINA	Prava kamilica	Chamomilla recutita (L.) Rauschert Matricaria recutita L. Matricaria chamomilla L.
DROGA	Cvet prave kamilice	Chamomillae flos
	Eterično olje prave kamilice	Chamomillae aetheroleum
DRUŽINA	Nebinovke	Asteraceae

OPIS RASTLINE:

- enoletna rastlina,
- kratke korenine in 20–25 cm razrastlo steblo,
- dvojno in trojno pernati deljeni listi,
- koškasto socvetje, v njegovi sredini so rumeni cevasti cvetovi, ob robu pa je venec navzdol jezičastih cvetov.

UČINKOVINE:

- eterično olje z bisabololom,
- flavonoidi,
- grenčine z matricinom, hamazulen, kumarini in sluzi.

DELOVANJE:

- antiflogistik (protivnetno),
- adstringens (pospeši celjenje),
- antiseptik (preprečuje razvoj bakterij),
- antimikotik (preprečuje razvoj glivic),
- spazmolitik (preprečuje krče gladkih mišic),
- karminativ (preprečuje napenjanje v prebavnem traktu).



Slika 8: Kamilica

INDIKACIJE:

- pri vnetju v prebavilih (gastritis, enteritis, kolitis),
- želodčni ulkus,
- krči v prebavilih,
- napenjanje v prebavnem traktu.

NAČINI UPORABE:

ZUNANJA UPORABA:	NOTRANJA UPORABA:
• zdravilni čaj, • pripravki na podlagi izvlečkov, • kombiniramo jo s podobno delujočimi drogami.	• blaga vnetja kože in sluznic, • vnetja genitalnih in analnih predelov - v obliki obkladkov, kopeli in mazil, • vnetja ustne sluznice, dlesni žrela - v obliki pripravkov za izpiranje in grgranje, • vnetje dihal - inhalacije.

Tisa Golob, F 2. b

ŠMARNICA (*Convallaria majalis*)

DRUŽINA:

Liliaceae (lilijevke)

ZNAČILNOSTI:

Že iz njenega imena je razvidno, da cveti v maju oz. šmarnu. Ima podzemno koreniko, steblo, sulčasta lista in bele cvetove. Steblo je visoko od 10 do 20 cm, na vrhu pa se razvije v grozd, ki je sestavljen iz majhnih belih cvetov, kateri so zvonaste oblike in v mnogocvetnem socvetju imajo 6 zraslih belih listov. Iz prijetno sladko dišečih cvetov se julija oblikujejo žareče rdeče jagode, ki vsebujejo dve do osem semen. Šmarnica cveti od maja do junija.

Je strupena rastlina. Pogosto ljudje menijo, da je nevarno že, če imamo omamno dišeč šopek šmarnic v vazi zraven postelje in nas lahko uspava v daljši spanec. So koristen vir hrane za kose in druge ptice. Za ljudi in nekatere živali, kot so svinje in koze, so vsi deli rastline strupeni.



Slika 9: Šmarnica

RASTIŠČE IN TLA:

Šmarnica raste pretežno v listnatih gozdovih zahodne in srednje Evrope. Rastlina potrebuje polsenčno do senčno rastišče ter vlažna, topla in humusna tla. Humus lahko dodate na vrtno gredo v obliki kompostne zemlje. Idealna so tla, ki vsebujejo malo ilovice in peska ter imajo kislo vrednost pH med 4,5 in 6. Šmarnica se počuti dobro tudi v polsenci okrasnih grmov in pod drevesi ter ponuja veliko možnosti za sajenje.

ZDRAVILNE UČINKOVINE IN DELOVANJE:

Nadzemni deli vsebujejo strupene učinkovine, ki močno delujejo na srce, in sicer krepijo njegovo moč ter povečajo hitrost krčenja srčne mišice, nižajo frekvenco utripa in upočasnijo prenos dražljajev. Šmarnica poveča tudi izločanje seča. Ne sme se je uporabljati pri pomanjkanju kalija in pri uživanju drugih pripravkov s podobnimi učinkovinami. Za zdravljenje jo uporabljamo le v obliki standardiziranih pripravkov pri oslabelosti srčne mišice in pri nabiranju vode zaradi oslabelega srca, ampak vedno le pod nadzorom zdravnika.

UPORABA:

Na vrtu uporabljamo šmarnico v glavnem kot podrast za skupino drewnin. Majhna trajnica vsako pomlad močno opozori nase med tulipani in hrušicami. Lepa je tudi kot rezano cvetje v šopku, ki ga nekomu podarite, ali kot okras v vazi.

STRUPENOST:

Zastrupitve s šmarnico so med najpogostejše obravnavanimi zastrupitvami v srednji Evropi, verjetno zaradi zamenjave s čemažem.

Je tudi ena od najstarejših rastlin ljudskega zdravilstva. Strupeni so vsi deli rastline zaradi vsebnosti glikozidov: konvalamarina, konvalatoksina in konvalarina. Do zastrupitve pri otrocih pride najpogostejše, če so sesali sveže natrgane peclje ali pili vodo iz vaz, v katerih so stale šmarnice. Do zastrupitve s šmarnico pri odraslih pride največkrat, če ne upoštevajo predpisanih odmerkov. Glavni znaki zastrupitve so aritmija srca, bruhanje, driska, omotičnost. Nikoli je ne uporabljamo sami, vedno pod nadzorom zdravnika.

ZANIMIVOSTI:

Iz šmarnic se pripravljajo tudi parfumi. Eden izmed teh je tudi zelo znan, ki ga je izdelala francoska družba Dior (saj je bil najljubši cvet Kristjana Diorja).

Kate Middleton (vojvodinja iz Cambridga) je imela na poroki s princem Williamom (vojvoda iz Cambridga) poročni šopek iz šmarnic, ki pa naj bi bil zelo drag.

Šmarnico so nekoč uporabljali kot sestavino za kajeenje ter preprečevanje in zdravljenje kapi in epilepsije. Šmarnica je v upodablajoči umetnosti simbol zdravilstva, čiste ljubezni, ponižnosti in skromnosti.



Slika 10: Šmarnica

Tijana Šobot, F 2. c

INFARKT, MOŽGANSKA KAP

ZNAKI SRČNEGA INFARKTA	ZNAKI MOŽGANSKE KAPI
• stiskajoča bolečina za prsnico, ki se lahko širi predvsem v levo roko (lahko tudi v desno), vrat, spodnjo čeljust in med lopatici • težko dihanje • slabost in bruhanje • znojenje • omotica	• G – govor (preverimo, ali oseba lahko ponovi preprost stavek; če ne more ponoviti stavka, je to lahko znak možganske kapi) • R – roka (oseba dvigne roki; če ju ne more zadržati v dvignjenem položaju, je to lahko znak možganske kapi) • O – obraz (znaki so lahko povešen ustni kotiček, v eno stran viseč jezik, nesimetričen nasmeh) • M – minuta (v primeru, da opazimo katerega od naštetih znakov, je potrebno takoj odreagirati, kliči 112)

Pripravila: Andreja Kmet, prof.

PROSTOVOLJNO DELO V DOMU IMPOLJCA

Dijaki SZKŠ Katja, Saša in Tim (Saša Krnc in Tim Baumkircher iz Z 1.c, Katja Cerovšek iz Z 1. d – pti) v okviru prostovoljstva po navadi enkrat mesečno obiskujemo Dom upokojencev in oskrbovancev Impoljca. Stanovalci so nas tople sprejeli. Najlepše je videti nasmehe na njihovih obrazih, ko vstopimo v skupen



Slika 11: Impoljca

prostor. Po navadi se zabavamo ob igri Človek ne jezi se in se dostikrat od srca nasmejemo. Občutki ob srečanju z osebami s posebnimi potrebami so bili ob vsakem obisku nekaj posebnega, vedno smo nekako nesigurni vstopili v njihove prostore, toda vedno na koncu odšli povsem navdušeni nad dejstvom, da se lahko z ljudmi, ki jih ne poznaš, tako zelo zabavaš in od njih izveš veliko zanimivega. Ob vsakem obisku nam dajejo nek poseben zagon, kajti prav zares so vsi kljub težavam v njihovih življenjih in hudim boleznim polni pozitivne in navdihujočih misli. Najbolj se nam je v spomin vtisnil pogovor z gospodom, ki je kljub težki življenjski preizkušnji, izgubi govora navdihujoče pozitiven. Z nami je komuniciral preko tablice, kar nam je veliko pomenilo, saj se je videlo, koliko truda je vložil v črkovanje nekaterih malo bolj zapletenih besed. Podal nam je nekaj nasvetov, kako na življenje gledati z nasmehom in kako živeti v trenutku. Naša srečanja tako vedno zaključimo s toplino v srcu.

Saša Krnc, Z 1. c

MLADI IN DOBRODELNOST

»A poznaš tisti občutek, ko nekomu polepšaš dan, čeprav se ti na prvi pogled zdi, da nisi naredil nič?

Tisti občutek zadovoljstva, sreče in ... pristnosti, ko nekomu podariš toplo besedo, nasmeh, ko z nekom deliš svoje znanje in ko si odtrgaš košček časa v svojem navidezno še tako natrpanem urniku, da ga nameniš človeku, kateremu ne prisluhne nihče ..., ko z nekom preprosto širiš obzorja ... tako, čisto nevsiljivo..., ko se spletajo vezi, v svojem bistvu tako krhke, a tako dragocene...

Zato sem prostovoljka.

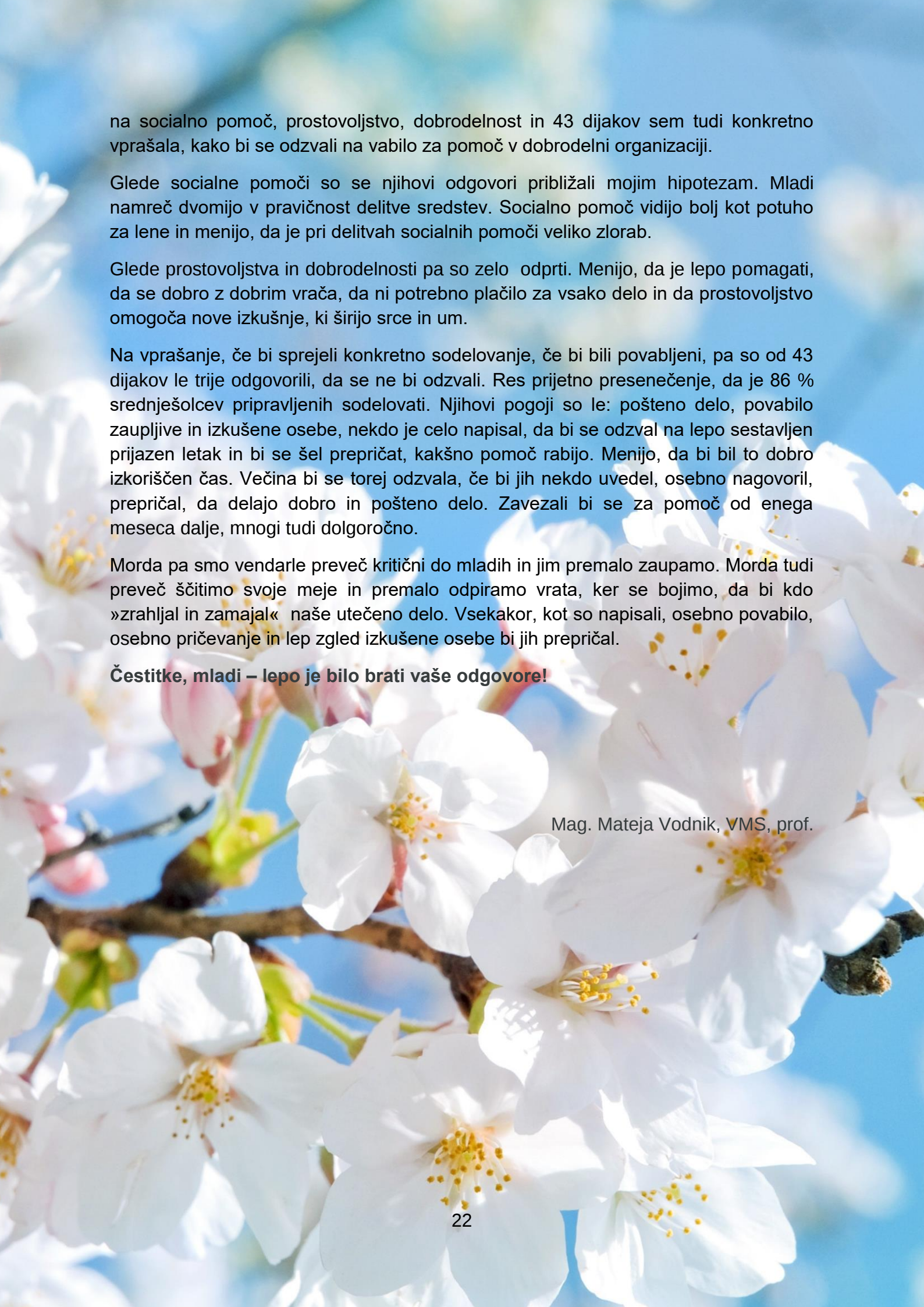
Ker ne glede na to, koliko dam, vedno končam z nečim več.«

Petra, prostovoljka Slovenske filantropije

Danes se veliko bogastva kopiči v rokah posameznikov, velikokrat v povezavi z nezakonitimi dejavnostmi in hkrati pod zaščito države ter z velikim ropanjem človeškega dostojanstva ne le v tretjem svetu, ampak tudi pri nas. Veča se število ponižanih, oropanih dostojanstva. Predvsem mladim so kratene pravice do poštenega dela in zaslužka. Ostajajo na trgu dela kot višek in strošek, čeprav so mladi, zdravi in sposobni. Sledi revščina, ki duši pobude mladih, ker jih onemogoča na poti do dela. To pa v njih hromi občutek za osebno odgovornost, saj se je nimajo kje naučiti, če ne dobijo dela. V tem so nova vprašanja, v teh problemih smo dolžni ustvarjati vizije in se ne prepuščati mentaliteti, da se ne da ničesar storiti. Dolžni smo se boriti za boljšo prihodnost.

Med dijaki tretjih in četrth letnikov sem v okviru pouka psihologije in psihiatrične zdravstvene nege izvedla mini anketo, v kateri sem želela preveriti naravnost mladih glede vključevanja v dobrodelnost in prostovoljstvo. Zakaj sem se lotila tega dela? Preprosto se mi je zdelo, da se mladi težko odločijo za sodelovanje v prostovoljnih akcijah, če so le-te izven šolskega konteksta. Menila sem, da bi sodelovali le v primeru obljubljenega plačila ter da ne verjamejo v pravičnost socialne pomoči, da sami niti ne verjamejo v potrebnost dobrodelnih organizacij, da imajo premalo občutka za druge, da so preveč vpeti v svojem svetu interneta, da so bolj kot v kulturi srečevanja doma v kulturi odmetavanja (obleke, telefona, računalnika ... vsega, kar ni več »in« ...).

Da bi si lažje odgovorila oziroma se prepričala, ali so moje sodbe o mladih resnične, sem jih prosila, da mi pisno odgovorijo na nekaj vprašanj. Na moja vprašanja je odgovarjalo 63 dijakov tretjega in četrtega letnika zdravstvene in farmacevtske smeri. Dijaki so me s svojimi odgovori zelo pozitivno presenetili. Vprašanja so se nanašala



na socialno pomoč, prostovoljstvo, dobrodelnost in 43 dijakov sem tudi konkretno vprašala, kako bi se odzvali na vabilo za pomoč v dobrodelni organizaciji.

Glede socialne pomoči so se njihovi odgovori približali mojim hipotezam. Mladi namreč dvomijo v pravičnost delitve sredstev. Socialno pomoč vidijo bolj kot potuho za lene in menijo, da je pri delitvah socialnih pomoči veliko zlorab.

Glede prostovoljstva in dobrodelnosti pa so zelo odprti. Menijo, da je lepo pomagati, da se dobro z dobrim vrača, da ni potrebno plačilo za vsako delo in da prostovoljstvo omogoča nove izkušnje, ki širijo srce in um.

Na vprašanje, če bi sprejeli konkretno sodelovanje, če bi bili povabljeni, pa so od 43 dijakov le trije odgovorili, da se ne bi odzvali. Res prijetno presenečenje, da je 86 % srednješolcev pripravljenih sodelovati. Njihovi pogoji so le: pošteno delo, povabilo zaupljive in izkušene osebe, nekdo je celo napisal, da bi se odzval na lepo sestavljen prijazen letak in bi se šel prepričat, kakšno pomoč rabijo. Menijo, da bi bil to dobro izkoriščen čas. Večina bi se torej odzvala, če bi jih nekdo uvedel, osebno nagovoril, prepričal, da delajo dobro in pošteno delo. Zavezali bi se za pomoč od enega meseca dalje, mnogi tudi dolgoročno.

Morda pa smo vendarle preveč kritični do mladih in jim premalo zaupamo. Morda tudi preveč ščitimo svoje meje in premalo odpiramo vrata, ker se bojimo, da bi kdo »zrahljal in zamajal«
naše utečeno delo. Vsekakor, kot so napisali, osebno povabilo, osebno pričevanje in lep zgled izkušene osebe bi jih prepričal.

Čestitke, mladi – lepo je bilo brati vaše odgovore!

Mag. Mateja Vodnik, VMS, prof.

ZANIMIVOSTI O ČLOVEŠKEM TELESU

- Katera je najhitrejša aktivnost, ki jo lahko izvede naše telo? Kihanje, *kašljanje* (izmerili so hitrost 160 km/h).
- Človeški lasje zrastejo v povprečju od 1,5 cm do 2,5 cm v enem mesecu.
- Okvare hrbtenice se lahko pojavijo tudi zaradi nepravilnega nošenja šolske torbe.
- Povprečni človek bo v času svojega življenja predihal 288 milijonov litrov zraka.
- Koža pri povprečno velikem človeku meri kar 1,8 kvadratnega metra in tehta od 2,7 do 3,4 kilograme.
- Jezik je edina mišica v človeškem telesu, ki je pritrjena samo na enem koncu.
- Vsaka celica organizma je živa enota, ki se prehranjuje, proizvaja različne snovi, porablja in sprošča energijo ter izmenjuje informacije z okoljem.
- Najtrši del telesa je sklenina naših zob.
- Najdaljša mišica telesa je krojaška mišica in meri 50 cm, najkrajša pa je stremenasta mišica v ušesu, ki meri 0,5 cm.
- Moška brada ima od 7.000–15.000 dlak.
- Zjutraj smo za centimeter višji kot zvečer.
- Vsak človek ima svoj unikatni prstni odtis, celo enojajčni dvojčki. Ali veste, da obstaja še en odtis, ki si ga lasti samo ena oseba na svetu? Vsak človek ima tudi svoj unikatni odtis jezika, ki ni enak nobenemu drugemu.
- Moška medenica je ožja in višja, ženska pa širša in nižja.
- Kri je slanega okusa, njen Ph je 7,35 do 7,45. Zaradi eritrocitov (v njih je hemoglobin, ki vsebuje železo), ki med krvnimi celicami prevladujejo, je kri rdeče barve. V enem kubičnem mm krvi je približno 4-6 milijonov eritrocitov, 7000 levkocitov in 300.000 trombocitov.
- Ključnica je najbolj pogosto zlomljena kost.

Pripravila: Andreja Kmet, prof.

DELO TAJNICE ŠOLSKE MATURITETNE KOMISIJE

Tajnica šolske maturitetne komisije ima pomembno nalogo pri izvedbi poklicne mature na šoli, saj je nekakšen »vezni člen« med šolsko maturitetno komisijo, dijaki zaključnih letnikov, učitelji ter vodstvom šole. V okviru osnovnih nalog, ki jih opravlja, lahko izpostavim naslednje:

- zagotavlja varovanje izpitne tajnosti,
- seznaja člane šolske maturitetne komisije, šolskih izpitnih komisij in nadzorne učitelje s pravili za izvedbo poklicne mature,
- opravlja administrativno-organizacijske naloge za šolsko maturitetno komisijo,
- organizira izvedbo neobveznega predmaturitetnega preizkusa,
- sprejema in izroča gradivo za izpit po pooblastilu predsednice šolske maturitetne komisije,
- skrbi, da so kandidati seznanjeni z načinom ter pravili opravljanja poklicne mature, zlasti s koledarjem poklicne mature, z navodili za uporabo šifer, s trajanjem posameznih delov izpita, s posebnostmi opravljanja četrtega predmeta, z dovoljenimi gradivi in pripomočki pri izpitu, z načini ocenjevanja, z varstvom pravic kandidatov, z drugimi obvestili v zvezi z izvajanjem poklicne mature,
- vodi seznam predprijav in prijav kandidatov,
- vodi seznam kandidatov za opravljanje posameznega izpita splošne mature in jim svetuje,
- zbere in pripravi seznam tem in mentorjev za četrti predmet,
- v skladu z zakonodajo in navodili državnega izpitnega centra pripravi pogoje za izvedbo izpitov,
- pripravi predloge časovne razporeditve opravljanja izpitov, razporeditve kandidatov po prostorih in sedežne rede pri pisnem izpitu, razporeditve nadzornih učiteljev in šolskih izpitnih komisij, razporeditve kandidatov po prostorih za ustni izpit,
- skrbi za ustrezno pripravo izpitnih prostorov,
- pripravi in ustrezno varuje šifre kandidatov,

- 
- posreduje izpitna in druga gradiva nadzornim učiteljem, mentorjem in šolskim izpitnim komisijam,
 - sodeluje z zunanjimi člani šolskih izpitnih komisij,
 - vodi seznam ocenjevalcev na šoli,
 - po potrebi sodeluje z drugimi šolami pri izvedbi izpitov,
 - organizira slovesno podelitev spričeval,
 - opravlja naloge v skladu s predpisi in navodili Državne komisije in Državnega izpitnega centra.

Poleg tega je tajnica poklicne mature celo šolsko leto (v času govorilnih ur, dopoldanske govorilne ure, preko e-pošte) na voljo dijakom in njihovim staršem pri svetovanju in reševanju vprašanj glede poklicne mature, v času izvedbe poklicne mature pa nemalokrat poskrbi tudi za spodbudne besede dijakom, ki čakajo na pisni izpit ali zagovor ustnega izpita.

Še malo za šalo, malo za res: v kabinetu poklicne mature se v času izpitnega roka vedno najde tudi kakšen sladkorni priboljšek, papirnati robčki in rezervno pisalo.

Andreja Kmet, prof.,
tajnica ŠMK za poklicno maturo

POTOVANJE V VALENCIJO

Med zimskimi počitnicami smo se z družino odpravili na potovanje v Valencijo. Valencija se nahaja na bregovih reke Turia in velja za tretje največje mesto v Španiji, kjer živi okoli 800.000 prebivalcev.

Naše potovanje se je pričelo z odhodom na letališče v Trst. Let smo izbrali v večernih urah v upanju, da bomo Valencijo videli z letala ponoči. Let je trajal dobri dve uri brez turbolenc in že smo pristali na letališču v Valenciji. Z letališča smo se s taksijem odpeljali proti hotelu v središče mesta.

Naslednje jutro nas je zbudilo sonce in z navdušenjem smo se odpravili na ogled mestnih znamenitosti. Najprej smo si ogledali znameniti spomenik Torres de Quart, nato pa največjo tržnico v Valenciji, imenovano Mercado Central, ki velja za eno izmed najbolj slikovitih tržnic v Evropi. Kar peš smo se odpravili



Slika 13: Mercado Central

do muzeja znanosti in do enega izmed največjih oceanografskih parkov. Na začetku smo si ogledali muzej, v katerem so razne razstave: o nastanku Zemlje, o razvoju dinosavrov, o kamninah, do tehnoloških in kemijskih poskusih, o vesolju ... Ogled



Slika 14: Valencija

muzeja je bil zame zelo poučen in vreden ogleda. Pot smo nadaljevali do akvarija, ki nas je že na začetku navdušil z osupljivo arhitekturo. V sami notranjosti akvarija smo si ogledali bogat in čudovit morski svet, svet ptic, plazilcev in nekaj fosilov. Na koncu ogleda pa nas je čakala še osupljiva predstava z delfini. Po končanem ogledu smo se peš odpravili nazaj proti hotelu.

Vračali smo se po poti, kjer je včasih tekla reka, danes pa je tam urejen park za sprehajanje in razne dejavnosti. Tako se je naš prvi dan končal.

Naslednje jutro nas je presenetil dež, ki pa za nas ni bil ovira. Z dežniki smo se odpravili do znamenite cerkve Saint Nicolas, ki jo bogati prelep gotski stil. Ogledali smo si tudi znamenito katedralo iz 15. stoletja, ki ji danes pravijo srce življenja v Valenciji. Po vseh ogledih smo si zvečer zaželeli nekaj toplega, zato smo se odločili za restavracijo s tradicionalnimi španskimi jedmi.



Slika 12: Katedrala

Tretji dan našega bivanja v Valenciji smo preživel na plaži, imenovani Playa de la Malvarrosa. Plaža leži na obrobju mesta in se razprostira daleč naokoli. Na obali smo si privoščili špansko paelo z morskimi sadeži in si s tem pričarali vonj po morju. Ker pa je bil za nas to zadnji dan v Valenciji, smo naredili še en krog po mestu in kupili nekaj spominkov, da nam bo Valencija ostala v spominu.



Slika 15: Paelo z morskimi sadeži



Slika 16: Playa de la Malvarrosa

Zjutraj, po zajtrku, smo se odpravili na letališče v Valenciji in odleteli nazaj proti Sloveniji. Potovanje v Valencijo mi je bilo zelo všeč, spoznala sem nove ljudi, njihovo kulturo in prišla domov z lepimi spomini.

Karin Volt, K 3. a

11. SREČANJE E-MEDICE V TERMAH TUHELJ

Celo šolsko leto smo delale na projektu Adipositas znotraj mednarodnega združenja E-medica, zdaj pa je bil čas, da ga predstavimo. In to pred kar veliko množico, ki je štela okoli 300 ljudi (predvsem dijakov). Že pred razredom je težko nastopati, kaj šele pred takšno množico. Predstavljali smo prvi in ko so nas napovedali, se mi ji srčni utrip močno dvignil (zdravstveniki bodo vedeli, da se temu reče tahikardija). Dobila sem potne roke, v grlu pa velik cmok. V glavi sem si ponavljala svoje stavke, ki sem jih morala povedati. In smo začeli. Vsi pred mano so predstavili svoj del in čas je bil, da pred mikrofon stopim jaz. Globoko vdihnem in začnem. Govorim in govorim in bilo je konec. Iz srca se mi je odvalil kamen. Počakala sem, da so še drugi dokončali in sledil je aplavz. Pogledala sem med publiko in videla ponosne profesorice. Preplaval me je občutek sreče in ponosa.



Slika 17: Nina Imperl

Dijaki smo si med seboj čestitali in vsi smo lažje zadihali. Svoje delo smo opravili in sledilo je uživanje v termah. Družili smo se po sobah in se nasmejali do solz. Zgodile so se nam prigode, ki se jih bomo spominjali še mnogo let in nas bodo nasmejale, ko jih bomo pripovedovali drugim. Med temi tremi dnevi sem se nasmejela, sprostila, uživala in veliko preveč pojedla (zaradi zelo dobre hrane). S sošolkami smo se družile v sobi in res uživale. Ugotovila sem, kako pomembno je imeti prave prijatelje.



Slika 18: Priprave na projekt

Še enkrat bi se rada zahvalila mentoricam za to izkušnjo, ki si jo bom za vedno zapomnila.



Slika 19: Ekipa SZKŠ

Nina Imperl, Z 3. c

TUDI JAZ SEM ČLOVEK

»Pacient ima pravico, da ga pri zdravstveni oskrbi, ne glede na katerokoli osebno okoliščino (npr. starost, vero ali prepričanje, spol, narodnost, invalidnost, gmotni položaj, raso, spolno usmerjenost) obravnavajo enako.«

Zvok koleščkov je zapolnil tišino urgentnega centra. Ob desetih zvečer je bil sprejet pacient z odprtim zlomom golenice. Potiskala sem voziček po hodniku do sprejemnice in živčno, a jasno vprašala medicinsko sestro, kje je najbližja prosta operacijska soba, ona pa je vrgla pogled na bolnika in zamomljala nekaj v smislu: »Rezervirana je.« Kmalu sem izvedela, da oseba, za katero je rezervirana, zamuja že eno uro. Naročila sem sestri, naj sporoči osebju, da pripravijo dvorano za novega pacienta, a ko je hotela ugovarjati, sem povzdignila glas: »Hemofilijo ima, ne bo zdržal več kot pol ure, naj bo operacijska pripravljena v petih minutah.«

Moj vstop je bil deležen presenečenih pogledov in nisem potrebovala veliko za ugotovitev, da je zdravstveni tim šokiran zaradi bolnikove temne barve kože. Operacija je kljub temu potekala gladko, malo dlje kot ponavadi, a uspešno. Operirani moški je bil sprejet na intenzivno nego, zanj sta bili zadolženi dve starejši medicinski sestri, občasno pa ga je negovala tudi Eva, študentka na praksi.

Dan po operaciji me je Eva poiskala v ambulanti ter priznala, da imajo manjšo težavo. »Gospod Eugene se je zbudil pred eno uro, a se ne odziva na naša vprašanja, čeprav je tega fizično zmožen. Najprej smo mislile, da ne razume slovensko, a smo to kmalu ovrgle, saj je čisto samostojno in zavzeto bral časopis ... Prosimo vas, da pridete na ogled.« Sledila sem študentki, si razkužila roke in vstopila v sobo, kjer je pacient nepremično ležal na bolniški postelji in strmел v strop. Prosila sem sestre, naj zapustijo prostor, in sedla poleg njega. »Kako se počutite, gospod Eugene?« sem vprašala z nasmeškom na obrazu, a se ni zganil. »Do you understand me?« sem poskusila znova, a spet nič. Sprehodila sem se do okna in odgrnila zaveso, da je sobo preplavila mehka svetloba, jaz pa sem znova sedla in gospoda prišla za roko. Ta je vrgel oči na mojo roko, ki je počivala na njegovi, in me ošinil s pogledom. »Sem že mislil, da se me bojite,« je spregovoril in prekinil očesni stik. »Kako to mislite?« sem bila osupla, Eugene pa je zavzdihnil in dejal: »Po komentarjih osebja vem, da nisem zaželen.« Poskušala sem poizvedeti več, gospod Eugene pa mi je razložil, kako je med nego doživel nesramnost sester, ko pa je zaprl oči in se pretvarjal, da spi, je slišal razne rasistične pripombe.

Tudi sama se bila priča temu, ko sem stopila v kot po novo škatlico zdravil in sta v sobo prišli medicinski sestri. Zgleda, da me nista opazili, saj sta prešli v nespoštljiv pogovor kar pred bolnikom. »Spet ne bo nič, kajne? Naj gre nazaj, od koder je prišel, če mu tukaj ne ugaja,« je rekel prvi glas, kateremu je sledil drugi: »Ah, verjetno je tu ilegalno pa se zato ne upa preveč povedati.« Slišati je bilo smeh, ki se

je prekinil takoj, ko sem stopila prednjo. »Ob enih naj bo vse osebje, odgovorno za gospoda, zbrano v sestrski postaji,« sem strogo rekla in jima pomignila, naj odideta in to sta brez besed tudi storili.

Opravičujoče sem se ozrla gospodu: »Iskreno se vam opravičujem, da ste bili deležni takšnega neprimernega, nečloveškega odnosa. Ne morem verjeti, da so takšne osebe sprejete v poklic, katerega namen je zdraviti ljudi in spodbujati dobro počutje. Obljubljam vam, da bom ukrepala glede tega in vam zagotovila spoštljive negovalce.« Na gospodovem obrazu sta bili vidni zadovoljstvo in sproščenost. »Imate tukaj družino?« sem vprašala.

»Sam sem.«

»Nudili vam bomo najboljšo možno nego, kakršno si zaslužite,« sem dejala, ko sem hodila proti vratom. »Hvala,« se je nasmehnil, jaz pa sem se obrnila in s toplino v srcu dejala: »Ni potrebe po zahvaljevanju, to je naša dolžnost,« in se pripravljala na soočenje z delavci.

V Združenih državah Amerike je dejstvo, da temnopolti in druge rase doživljajo več bolezni, zdravstvenih zapletov, hujših koncev in smrti kot belci. V Sloveniji se moramo boriti, da ne pride do česa takšnega, nediskriminacija naj bo del našega značaja, še posebej v zdravstvenem poklicu.

*»Zavežite se plemenitemu boju za enakopravnost.
Naredili boste boljšo osebo od sebe, boljši narod od
svoje države in boljši svet za življenje.«*

Dr. Martin Luther King Jr.

Kaja je na 23. državnem tekmovanju srednjih zdravstvenih šol za priznanja Angele Boškin na literarnem natečaju osvojila bronasto priznanje.

Kaja Selko, Z 1. c

MATURANTSKI PLES

Letošnji maturantski ples oddelkov KZ 4. a in Z 4. a se je odvijal v petek, 2. 2. 2018, v Galaksiji Trebnje. Izbira lepih oblek in čevljev, pa tudi frizur in ličil nas je razjedala vse do začetka plesa. Maturantje smo s svojimi soplesalci oz. soplesalkami morali priti na generalko že okoli 15. ure, starši in ostali povabljeni pa so prišli ob 19. uri. Vsak maturant je bil pred začetkom programa deležen družinskega slikanja. Ob 20. uri je sledil začetek programa, ki smo ga maturantje popestrili z uvodnim plesom. Sledila je maturantska himna, ki smo jo



Slika 20: Maturantski ples



Slika 22: Maturantski ples

na generalki vsi prvič zapeli in ugotovili, da je nihče ne pozna, kar je izpadlo zelo smešno, ter predstavitev vsakega posameznega dijaka. Za tem smo odplesali še nekaj plesov, ki smo se jih naučili v Plesnem centru Dolenjske in za katere smo trdo delali skoraj 4 mesece. Ni manjkalo tudi popestritev za starše in profesorje, saj smo tudi za njih pripravili nekaj plesov in iger, pri katerih so se lahko sprostili. Ob polnoči smo odplesali četvorko, razrezali torto in nazdravili s penino. S slavnostnim programom smo zaključili, nato pa je sledil zabavni program z ansamblom Veseli Dolenjci. Na razredni ples, ki ga je imel vsak od razredov, se nismo pretirano pripravljali, saj smo hoteli, da vse poteka bolj sproščeno oz. spontano. Vzdušje je bilo ves čas fantastično. Mislim, da tega dne nihče od nas ne bo pozabil in da se ga bomo vsi vedno radi spominjali.

na generalki vsi prvič zapeli in ugotovili, da je nihče ne pozna, kar je izpadlo zelo smešno, ter predstavitev vsakega posameznega dijaka. Za tem smo odplesali še nekaj plesov, ki smo se jih naučili v Plesnem centru Dolenjske in za katere smo trdo delali skoraj 4 mesece. Ni manjkalo tudi popestritev za starše in profesorje, saj smo tudi za njih pripravili nekaj plesov in iger, pri katerih so se lahko sprostili. Ob polnoči smo odplesali



Slika 21: Maturantski ples

Pia Šemec, KZ 4. a

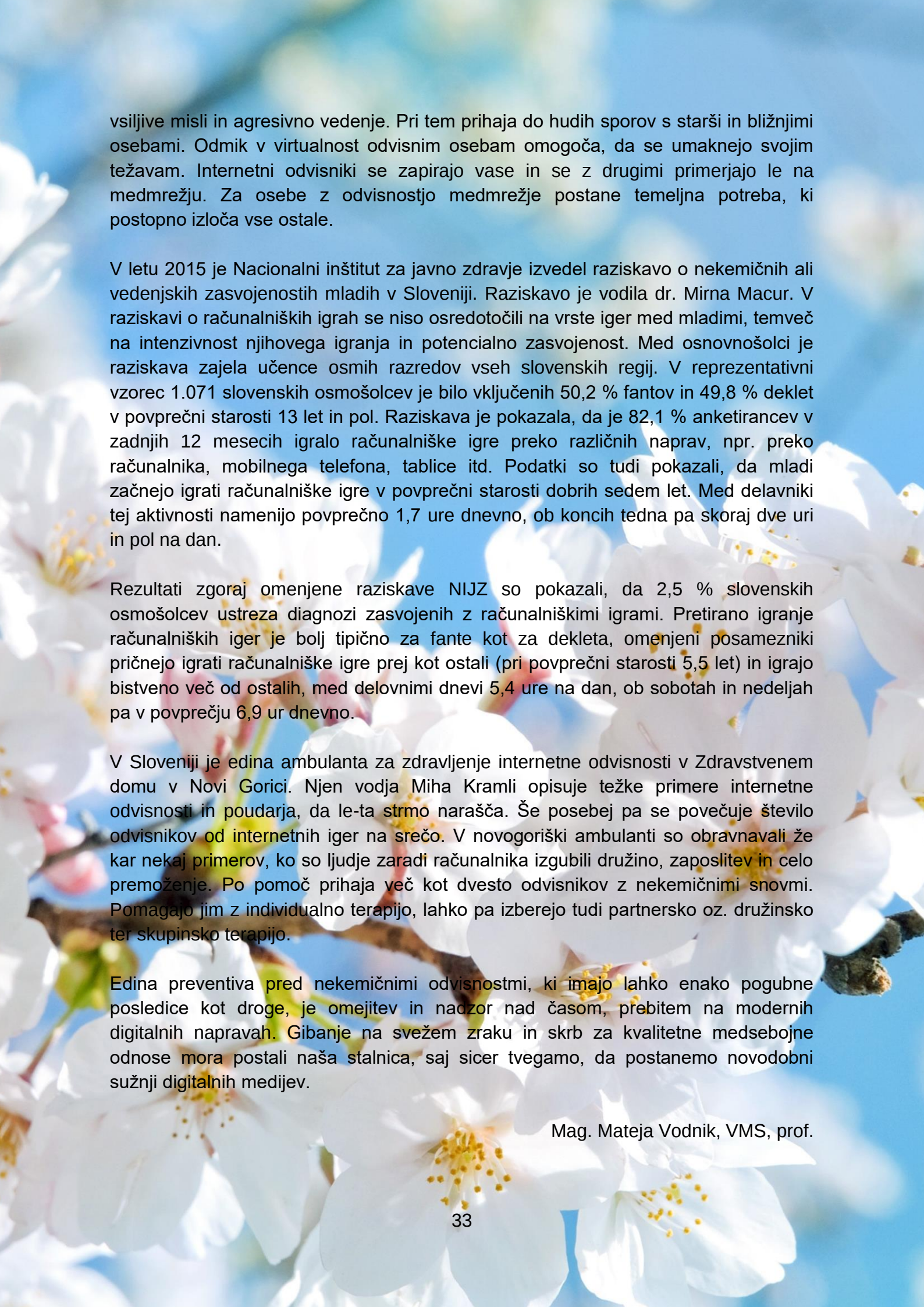
INTERNET – NOVA ODVISNOST

Leta 2009 se je svetovna javnost zgražala nad primerom 12-letnega Kitajca, ki so ga v Pekingu prisilno odpeljali v bolnišnico na terapijo z elektrošoki, da bi ga spravili k zdravi pameti. Fant je namreč postavil svojevrsten rekord, ko je štiri dni zapovrstjo preživel v kibernetski kavarni, nenehno povezan na omrežje, ne da bi se dotaknil hrane ali vode (Tonioni, 2013).

Odvisnost od interneta je v zadnjih petnajstih letih predmet številnih znanstvenih razprav in raziskav. Leta 1995 je psihiater Ivan Goldberg objavil diagnostične kriterije za do tedaj neznano odvisnost od interneta. Za ta namen je prilagodil kriterije patološkega igranja na srečo iz diagnostično statističnega priročnika duševnih bolezni. V znanstvenih razpravah je pogosto vprašanje, ali je odvisnost od interneta samostojna motnja ali pa je le posledica depresije, različnih strahov na področju odnosov ter vsiljivih misli in prisilnih dejanj. Sprašujejo se tudi, ali gre za podobnosti z odvisnostjo od kemičnih snovi ali le za motnjo nadzora impulzov kot pri igrah na srečo. Posledice niso le v odvisnosti od interneta, ampak temu sledi še vedenjska odvisnost. Po diagnostičnih kriterijih je za določitev odvisnosti od interneta potrebnih vsaj pet od spodaj navedenih osmih značilnosti, in to v trajanju vsaj šest mesecev:

- Oseba razmišlja o svojih prejšnjih dejavnostih na spletu v povezavi s prihodnjo (Kdo bo na Facebooku? Ali kaj zamujam?)
- Oseba čuti potrebo, da se vse pogostejše poveže na omrežje za vedno daljša obdobja, da doseže zadovoljstvo.
- Oseba si je velikokrat prizadevala, da bi nadzirala, zmanjšala ali prekinila uporabo interneta.
- Oseba je nemirna, razdražljiva, depresivna, ko skuša omejiti uporabo interneta.
- Oseba ostane na medmrežju dlje od načrtovanega časa.
- Oseba tvega izgubo pomembnega razmerja in ogrozi študij ali delo zaradi uporabe interneta.
- Oseba lažje družinskim članom in drugim o času, ki ga je prebila na internetu.
- Oseba uporablja internet kot beg pred vsakdanjimi težavami, da popravi svoje razpoloženje, depresijo, strah, občutke krivde in nemoči.

Poleg diagnostičnih kriterijev se lahko pojavijo še drugi znaki, kot so bolečine v hrbtu, rokah in nogah, motnje v prekrvavitvi, utrujenost, migrene, sprememba prehranjevalnih navad, nespečnost itd. V nekaj primerih so beležili tudi disociativni trans z značilno izgubo zavedanja resničnosti, verjetno zaradi dolgotrajnega sedenja za zaslonom. Mladi odvisnik od interneta izgubi stik z resničnostjo in zanimanje za vse aktivnosti, razen za internet. V tej fazi se zateka v prikrivanja in laži o vsebinah ter času, prebitem na internetu. Ob poskusih, da bi zmanjšal ali prekinil uporabo, se lahko pojavijo še znaki psihomotoričnega nemira, tesnoba, depresivno počutje,



vsiljive misli in agresivno vedenje. Pri tem prihaja do hudih sporov s starši in bližnjimi osebami. Odmik v virtualnost odvisnim osebam omogoča, da se umaknejo svojim težavam. Internetni odvisniki se zapirajo vase in se z drugimi primerjajo le na medmrežju. Za osebe z odvisnostjo medmrežje postane temeljna potreba, ki postopno izloča vse ostale.

V letu 2015 je Nacionalni inštitut za javno zdravje izvedel raziskavo o nekemičnih ali vedenjskih zasvojenostih mladih v Sloveniji. Raziskavo je vodila dr. Mirna Macur. V raziskavi o računalniških igrah se niso osredotočili na vrste iger med mladimi, temveč na intenzivnost njihovega igranja in potencialno zasvojenost. Med osnovnošolci je raziskava zajela učence osmih razredov vseh slovenskih regij. V reprezentativni vzorec 1.071 slovenskih osmošolcev je bilo vključenih 50,2 % fantov in 49,8 % deklet v povprečni starosti 13 let in pol. Raziskava je pokazala, da je 82,1 % anketirancev v zadnjih 12 mesecih igralo računalniške igre preko različnih naprav, npr. preko računalnika, mobilnega telefona, tablice itd. Podatki so tudi pokazali, da mladi začnejo igrati računalniške igre v povprečni starosti dobrih sedem let. Med delavniki tej aktivnosti namenijo povprečno 1,7 ure dnevno, ob koncih tedna pa skoraj dve uri in pol na dan.

Rezultati zgoraj omenjene raziskave NIJZ so pokazali, da 2,5 % slovenskih osmošolcev ustreza diagnozi zasvojenih z računalniškimi igrami. Pretirano igranje računalniških iger je bolj tipično za fante kot za dekleta, omenjeni posamezniki pričnejo igrati računalniške igre prej kot ostali (pri povprečni starosti 5,5 let) in igrajo bistveno več od ostalih, med delovnimi dnevi 5,4 ure na dan, ob sobotah in nedeljah pa v povprečju 6,9 ur dnevno.

V Sloveniji je edina ambulanta za zdravljenje internetne odvisnosti v Zdravstvenem domu v Novi Gorici. Njen vodja Miha Kramli opisuje težke primere internetne odvisnosti in poudarja, da le-ta strmo narašča. Še posebej pa se povečuje število odvisnikov od internetnih iger na srečo. V novogoriški ambulanti so obravnavali že kar nekaj primerov, ko so ljudje zaradi računalnika izgubili družino, zaposlitev in celo premoženje. Po pomoč prihaja več kot dvesto odvisnikov z nekemičnimi snovmi. Pomagajo jim z individualno terapijo, lahko pa izberejo tudi partnersko oz. družinsko ter skupinsko terapijo.

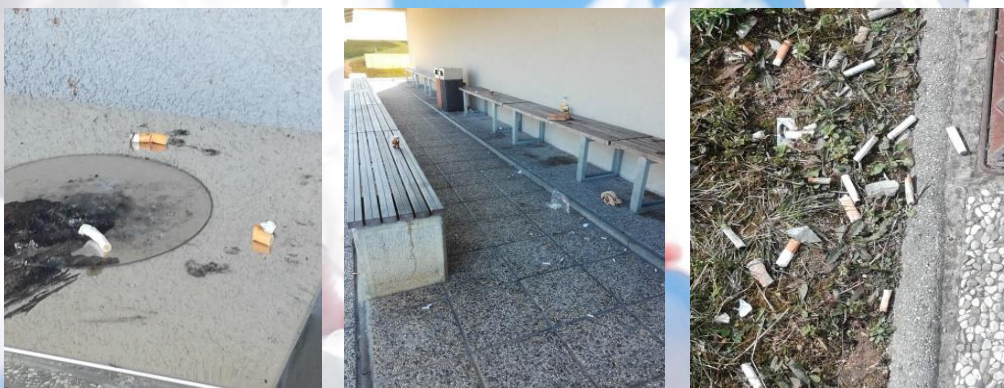
Edina preventiva pred nekemičnimi odvisnostmi, ki imajo lahko enako pogubne posledice kot droge, je omejitev in nadzor nad časom, prebitem na modernih digitalnih napravah. Gibanje na svežem zraku in skrb za kvalitetne medsebojne odnose mora postati naša stalnica, saj sicer tvegamo, da postanemo novodobni sužnji digitalnih medijev.

Mag. Mateja Vodnik, VMS, prof.

KAJENJE PRED ŠOLO »DA ali NE?«

Sem že 21. leto učiteljica na Šolskem centru Novo mesto, ki ob prihodu v službo in odhodu domov vsakodnevno opazujem mladino, ki pred šolo kadi, pije kavo, verjetno še kaj drugega, vendar očem skritega. Večkrat ob prihodu v učilnico upamo na svež zrak, ki ga zamenja dim cigarete. Ob slabem vzdušju z dijaki včasih pogovor nanese, katere stvari jih motijo, kaj bi spremenili, vendar si nihče od dijakov ne upa komentirati glede kadilcev, ker so v manjšini. Malo sem po razredih tudi povprašala, koliko dijakov je kadilcev oziroma nekadilcev in moram povedati, da sem presenečena nad rezultati. Ugotovila sem, da povprečno 5 dijakov na razred kadi. Zakaj se dijaki odločijo za kajenje? Zanimivi odgovori: »Starši kadijo, prijatelji kadijo, počutim se pomembnega, boljšega, kajenje me umiri in dobro vpliva na moje splošno počutje.«

Zmotila me je tudi okolica šole, vse je umazano, polno cigaret po tleh. Tudi fotografije povedo marsikaj, kakšna kultura nas obdaja.



Slika 23: Pred šolskim centrom

Kaj pa zdravje? 31. januarja je svetovni dan brez cigarete in ta dan sem stopila prijazno do vseh kadilcev pred Šolskim centrom Novo mesto, povedala sem jim dejstva, čemu se izpostavljajo. Nekateri so bili šokirani, vendar jih še danes srečujem s cigareto v ustih in to zraven znaka, ki prepoveduje kajenje pred šolo. Eni se nasmihejo mojim komentarjem, drugim je nerodno in vedo, da si škodujejo, tretji pa so se začeli skrivati. Upam, da se ob tem članku dijaki zamislijo; nekateri me poznajo, nekateri ne, vendar vsem želim, da so zdravi in vitalni, da imajo lepo življenje in zdrave družine, da bodo z veseljem opravljali svoje poklice, živeli brez cigaret, ker so nepotrebne, škodljive zdravju in okolici.

UMETNINE NAŠEGA DIJAKA



Ismail Osmanagić, K 2. b

UMETNINE NAŠE DIJAKINJE



Lea Drab KZ 2. a

RASTLINE, DA BOLEZEN MINE

Ko te glava zaboli,
analgetik na pomoč prihiti.

Kadilci pazite na bronhitis,
rumeni prsti niso dermatitis.

Blodnja, slušni in vidni prividi - to je shizofrenija,
ne pa hipoglikemija.

Znak za slednjo je tudi koma,
ki lahko starša pripelje do živčnega zloma.

Akne so kožna bolezen, ko lojnice izločajo več loja,
zato bi dekleta na obrazu morala nositi manj umetnega sloja.

Ajda na stranišču driska,
ker teži jo današnja fiz'ka.

Mogoče ima zelo rada slive,
ki morda so tokrat krive.

Potrebuje karminativ, kot je komarčkov čaj,
in napenjanju bo lahko rekla: »Baj, baj.«

Ajda pa ni samo ime, temveč tudi zelišče,
zato bi si lahko doma posadila celo cvetišče.

Hematom je podplutba oziroma modrica,
ki pa je ni povzročila babičina potica.

Ko smo že pri sladkih stvareh,
izogibajmo se jim in pojdimo po bolj zdravih poteh.

Sladkorni bolnik si mora inzulin vbrizgavati
in če želiš postati zdravnik, moraš to prepoznavati.

Kronično vensko popuščanje je motnja obtoka v venah nog,
pri katerem ne greš lahkih nog naokrog.

Semena pravega muškatoevca so stomahik,
ki pomagajo ti, da nisi več želodčni bolnik.

Brusnica okužbe sečil zdravi,
vsaj tako profesorica pravi.

Sara Bratanič in Nika Volk, F 2. b

BREZ TEBE

Življenje brez tebe
ni nikakršno življenje,
je samo čas ohromelosti
in tišine,
je razočaranje in tema.

Nekaj manjka ...
... tebe ni.

Ni ljubezni, vznemirjenja,
sreče, ni iskric, ni moči.
Nekje daleč stran, tvoje srce bije za drugo,
oči imaš samo še za njo.
Brez tebe sem nepopolna,
zlomljena, obupana ...

Srkam kapljice
iz spominov, ki so mi ostali.

Ne bom preživela,
borim se s temo, a nočem zmagati.
Želim, da me zagrne
in dokončno ugrabi.

Ne želim si življenja brez tebe,
ker kako naj živim brez tebe,
če si bil ti edini razlog,
zakaj sem se borila.

Dark Cupid

TI

Jaz po tebi hrepenim,
želja po tebi se veča in veča.
Vsak dan v solzah zaspim,
moja ljubezen gori kot neugasljiva sveča.

Ta močna čustva me oblivajo,
v šoli se sploh ne morem zbrati.
Najini spomini se v mojem srcu skrivajo,
moje besede me ne smejo izdati.

Pogrešam tvojo roko,
hočem ujeti najin trenutek in ti vse priznati.
Vsak dan rana seže bolj globoko,
upam, da znaš v mojem srcu luč prižgati.

Kristina Rozman, Z 3. a

SPOZNANJE

prazen pogled
togo telo
jeklen oklep
srce ki je včasih gorelo

mrk obraz
povešena glava
izginula strast
ona bila je le stava

njegov dotik
njegov nasmeh
misel da je skrit
ko počela sta greh

zdaj boli
solza ji polzi po licu
ko sama na postelji leži
in hrepeni po njegovem klicu

Spoznanje! – Njega ni
ni bil vreden
zato vstani
še preden
te zopet rani

sprijazni se – si reče
dvigne se iz postelje
solze si obriše
pokončno vstane
si oči pomane

vidi sonce
ki jo greje
za njo padejo vse sence
veselo se nasmeje

vse je lažje
ko njega ni več
misлити nanj je vedno težje
njegov spomin prebodel je meč

razprostrla je krila
visoko poletela
samozavest si zgradila
si nekaj obljubila

proč z naivnostjo
pozdrav pameti
obdala se bo s skrivnostjo
saj pazljivo srce je težko raniti

Dark Cupid

SVET

Svet je čuden,
včasih je slep,
včasih pozabljen,
včasih zadet.

Včasih se igra,
nas namenoma izda,
včasih zaljubljen,
lune poljubljen.

Na takšnem svetu ljubiti,
sovražiti, vzljubiti,
na takšnem svetu težko je razumeti,
težko se lepo imeti.

In čudni so rezultati,
žalostni in smešni
in nenavadni,
nikoli načrtovani.



Slika 24: Svet

Nina Suljić, F 2. a

PESEM

jim res verjameš
da so srečni
ko se jim smeji
in s tem vso jim vzameš
srečo ki je ni
in vsi
vsi potrti
vsi mi
mi prezrti
le igro igramo

in zmaga ta
ki najmanj svet ga prepozna
če ga ne izda
da ne verjameš
da je srečen ko se mu smeji
zdaj veš da ni

Nina Suljić, F 2. a

TIHA PESEM MOJA

Težje diham,
veš boli,
se odmikam,
svet žari.

Tihe pesmi moje
so kot ptice, ki so blazne,
ko častijo misli tvoje,
pozabijo lepote svoje prazne.

Negotove so besede sreče,
ptice letajo v oblake prazne,
razočarani kot tema sveče
le od hvale te porazne.

Nina Suljić, F 2. a

PRAVA SMER

Vihar, strela grom,
mislim mojim miru ne dajo.
Sprušujem se, kaj če udrlo se bo nebo,
a jaz le tiho čakam, tiho čakam trenutek ta,
da nevihta bo ponehala.

Mrki glasovi, ostri kot britev, režejo v srce,
oči, straha polne, iščejo rešitev tam nekje.
Solza nesreč po licu mojem zdaj spolzi,
ko težka glava polna je ljudi in njihovih laži.

Zdaj odločim se vstati, noge težke, komaj še stojim.
Ponoči, ko tišina noč preplavlja, ob plamenu sveče jaz bedim.
A ko končno zaspim, zjutraj z nasmehom na obrazu se zbudim,
po dolgih letih oči se mi iskrijo,
novega dne se iskreno veselijo.

Zdaj skozi življenje pokončno hodim,
novi človek sem postala.
Ljudi, kot knjigo odprto sem prebrala,
in tiste, ki nekoč sem jih občudovala,
tiste, ki nekoč sem jih hvalila,
na njih zdaj sem končno pozabila.

Zdaj izbrisani vsi grdi so spomini,
spomini, ki zadrževali so me v bolečini.

Jasmina Saje, KZ 2. a

I SEE YOU

You think no one notice
that no one cares
but I want you to remember
I'm your friend
I know you
I see you
I see the pain in your eyes
I see how broken you are
but yet I still see how you shine
while doing the things you love

I care

I notice

I see

Dark Cupid

YEARNING

Everyone is happy,
Every heart is full of love,
Every eye is sparkling
And I'm missing you.

Love is me,
Love is you,
Love is us
And that is true.

What to say,
What to do,
I'm in love,
Yes with you.

I just want to look at you,
I'd love to hold your hand,
I love to see you smile,
Please don't ever say goodbye.

Pain is here,
Pain is there
And now it's everywhere.

You're with her
And I'm alone,
I need your hand to hold.

You see a smile,
Yes, it's fake,
You don't see the tears inside my face.

Don't go,
Don't leave me here,
I won't give up on your,
My love for you is true.

I'm still here
And you are there
For us it is the end
O yes, my friend.

It's hard for me,
It hurts so much,
It's over now, I say my goodbye.

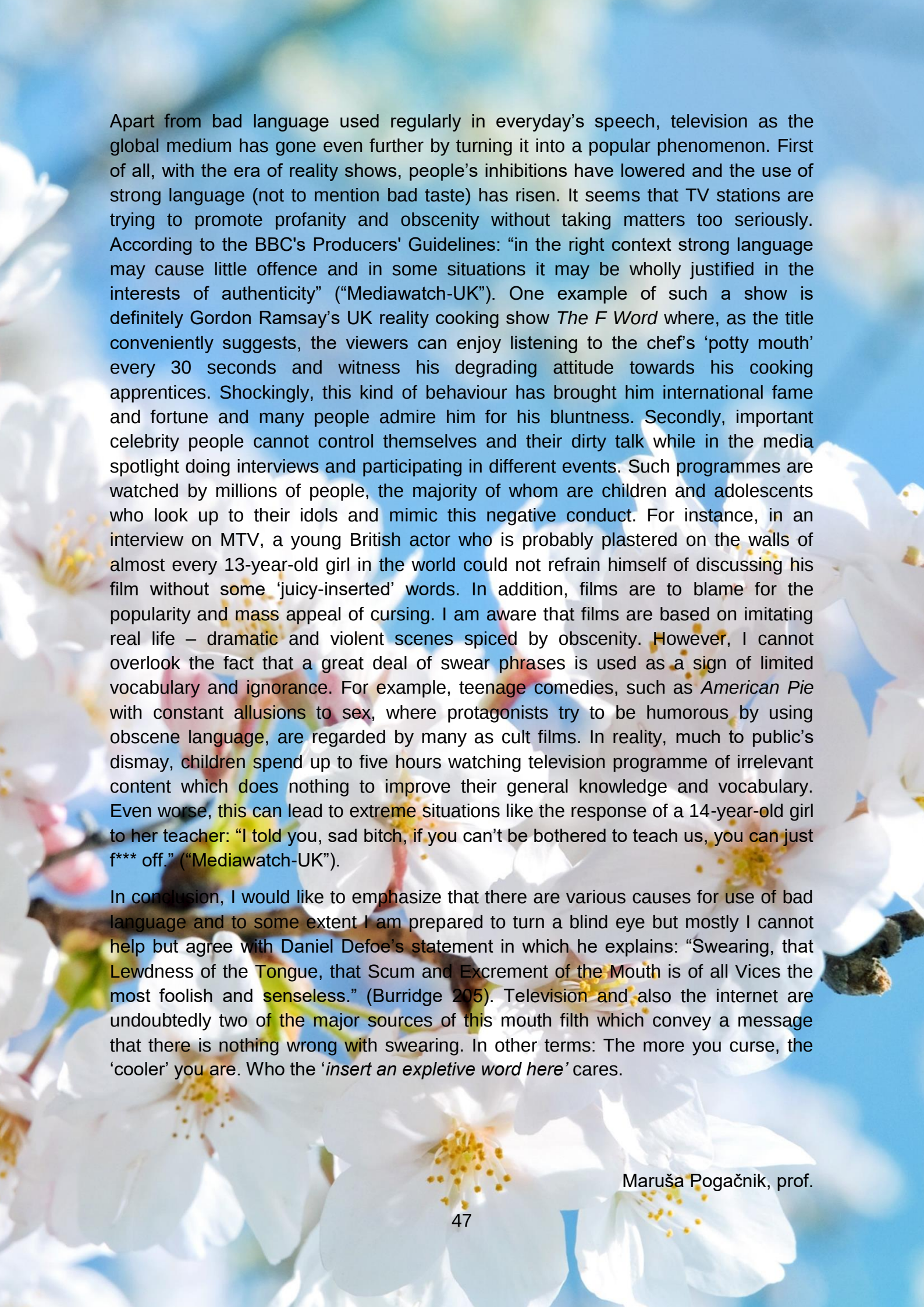
Urška Gmajnič, KZ 3. a

POWER OF WORDS: 'THE F-WORD SOCIETY'

(THE USE OF FOUL LANGUAGE IN TERMS OF EVERYDAY LIFE AND TELEVISION)

"Frankly my dear, I don't give a damn!" ("Profanity"). This is the first instance of foul language used in a major American film *Gone with the Wind*, dating back to 1939. In today's society, almost eighty years later, the word 'damn' does not evoke a strong feeling of distaste anymore and nobody even cringes upon hearing such words and phrases that caused uproar in the past, in fact the use of even more explicit bad language in media, especially on television and in films, has augmented. Research shows that an average person utters around 80 swear words per day and much of this kind of behaviour is easily seen on television. Although, there are different reasons why people curse and some special cases exist when profanity can be regarded as less severe, strong language still remains connected with intimidation, abusive behaviour, showing off and therefore should be frowned upon. Nevertheless, television has not only twisted the negative influence of swearing and obscene language into a condonable act, into something fashionable, but also contributed to the impoverishment of language especially the one used by young children and teenagers.

The most prominent function of swearing is letting off steam in emotional situations but without insulting others in the process. When a person finds himself / herself feeling stressed out, hurt or angry, they are most likely to express their frustration out loud by using some type of foul language – either mild, such as Gosh, O my god, Darn or stronger versions – usually referring to some sexual body parts or animals. It has almost a cathartic effect when, for instance, people drop something on the floor and by cursing show their negative feelings. This is a part of our daily vocabulary which we use subconsciously and without any malice or intention of hurting someone. Even though, I am aware of cursing being perceived as a sign of low social conduct and bad etiquette, I cannot strongly condemn the occasional slip of the tongue when no harm is intended. However, bad language has also a more abusive role, which leads to emotions of fear, disgust and great offence. Its sole purpose is to cause distress to others. Such derogatory expressions, usually sex-related, racial and ethnic swear words, are to be regarded as verbal violence and should not be taken lightly. For example, on the radio, the former Australian Prime Minister insulted those who disregarded gas restrictions by calling them pricks. What is even more alarming is the fact that cursing has become part of showing off among the peers as well as attracting attention. Nowadays, it is not uncommon that instead of typical 'hms' during informal (or even worse formal) communication, people insert an item of profane language. For instance, just walking down school corridors one stumbles upon 'delicious' vocabulary of pupils talking about regular things and cursing without any need whatsoever.



Apart from bad language used regularly in everyday's speech, television as the global medium has gone even further by turning it into a popular phenomenon. First of all, with the era of reality shows, people's inhibitions have lowered and the use of strong language (not to mention bad taste) has risen. It seems that TV stations are trying to promote profanity and obscenity without taking matters too seriously. According to the BBC's Producers' Guidelines: "in the right context strong language may cause little offence and in some situations it may be wholly justified in the interests of authenticity" ("Mediawatch-UK"). One example of such a show is definitely Gordon Ramsay's UK reality cooking show *The F Word* where, as the title conveniently suggests, the viewers can enjoy listening to the chef's 'potty mouth' every 30 seconds and witness his degrading attitude towards his cooking apprentices. Shockingly, this kind of behaviour has brought him international fame and fortune and many people admire him for his bluntness. Secondly, important celebrity people cannot control themselves and their dirty talk while in the media spotlight doing interviews and participating in different events. Such programmes are watched by millions of people, the majority of whom are children and adolescents who look up to their idols and mimic this negative conduct. For instance, in an interview on MTV, a young British actor who is probably plastered on the walls of almost every 13-year-old girl in the world could not refrain himself of discussing his film without some 'juicy-inserted' words. In addition, films are to blame for the popularity and mass appeal of cursing. I am aware that films are based on imitating real life – dramatic and violent scenes spiced by obscenity. However, I cannot overlook the fact that a great deal of swear phrases is used as a sign of limited vocabulary and ignorance. For example, teenage comedies, such as *American Pie* with constant allusions to sex, where protagonists try to be humorous by using obscene language, are regarded by many as cult films. In reality, much to public's dismay, children spend up to five hours watching television programme of irrelevant content which does nothing to improve their general knowledge and vocabulary. Even worse, this can lead to extreme situations like the response of a 14-year-old girl to her teacher: "I told you, sad bitch, if you can't be bothered to teach us, you can just f*** off." ("Mediawatch-UK").

In conclusion, I would like to emphasize that there are various causes for use of bad language and to some extent I am prepared to turn a blind eye but mostly I cannot help but agree with Daniel Defoe's statement in which he explains: "Swearing, that Lewdness of the Tongue, that Scum and Excrement of the Mouth is of all Vices the most foolish and senseless." (Burridge 205). Television and also the internet are undoubtedly two of the major sources of this mouth filth which convey a message that there is nothing wrong with swearing. In other terms: The more you curse, the 'cooler' you are. Who the '*insert an expletive word here*' cares.

Maruša Pogačnik, prof.

OSMEROSMERKA

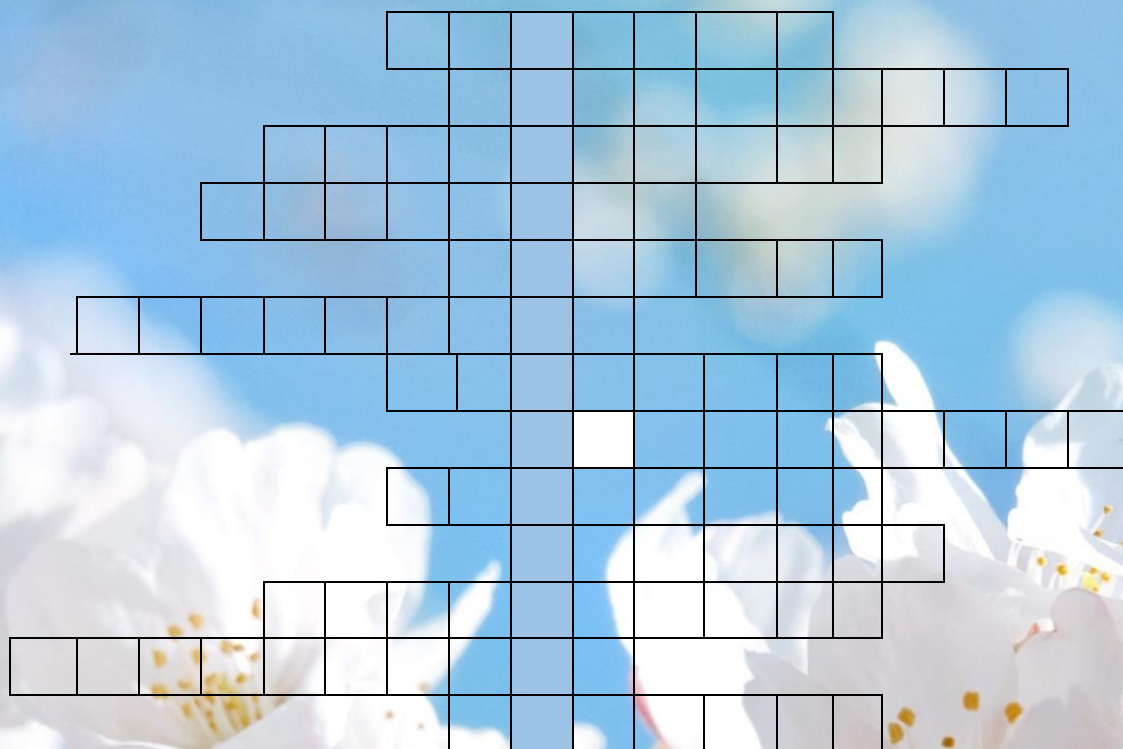
V naboru črk poišči 10 organov oziroma delov telesa, ki se nahajajo v trebušno-medenični votlini. Išči v vseh smereh.

S	E	Č	E	V	O	D	F	G	P	I	L	H	A	C	M
F	R	C	L	E	D	U	J	L	U	L	Č	H	T	G	B
U	D	A	V	J	A	Z	E	I	O	E	C	F	A	T	I
K	E	C	J	R	L	U	T	M	V	D	S	A	V	A	U
O	D	Ž	N	K	A	T	R	K	I	V	L	D	A	N	T
T	R	E	B	U	Š	N	A	S	L	I	N	A	V	K	A
L	A	L	R	I	M	A	I	R	P	C	M	V	L	O	P
V	C	O	B	N	Ž	L	K	C	J	I	H	G	F	Č	D
S	A	D	Š	P	O	I	U	Z	A	T	R	E	D	R	A
U	M	E	T	N	O	V	E	R	Č	O	L	E	B	E	D
I	L	C	Z	A	T	R	O	S	N	I	K	V	I	V	R
J	A	R	O	V	I	Š	Č	E	M	O	J	E	S	O	A
V	I	S	E	Č	N	I	M	E	H	U	R	J	E	G	C
H	J	R	A	D	D	V	A	N	A	J	S	T	N	I	K

Rešitve: sečevod, vranica, debelo črevo, trebušna slinavka, želodec, jetra, ledvici, tanko črevo, sečni mehur, dvanaesnik

KRIŽANKA

Napiši slovenska imena spodaj napisanih družin v križanko in dobi boste geslo.



1. TILIACEAE
2. HYPERICACEAE
3. LAMIACEAE
4. ERICACEAE
5. LINACEAE
6. CAESALPINIACEAE
7. VALERIANACEAE

8. MENYANTHACEAE
9. BRASSICACEAE
10. ALLIACEAE
11. ARACEAE
12. FABACEAE
13. THEACEAE

GESLO: _____

Geslo: prava kamilica

Tisa Golob, F 2. b