

PRELOM

ŠOLSKO GLASILO



2014

VSEBINA:

1. DEBELI RTIČ
 2. ZAJTRK ZA 1. LETNIKE
 3. PROJEKTNI TEDEN
- STROKOVNE EKSKURZIJE
 - ZASAVJE ZA ZDRAVJE
 - DELAVNICE
 - STAND UP KOMIKA

DEBELI RTIČ

V četrtek, 2. oktobra, smo se dijaki 2. in 4. letnika zdravstvene nege Srednje šole Zagorje, pod vodstvom profesorja Štefana Kološe, profesorice Anite Mazij in profesorice Anemarije Berdelak Potočnik, odpravili na dvodnevno strokovno izobraževanje na Debeli Rtič.

V zgodnjih jutranjih urah smo se z avtobusom odpravili proti Primorski. Po smo okoli devete ure prispeli na morsko obalo, smo se takoj udeležili predavanja o stigmi, katero je trajalo približno 3 ure. Ko smo končali, smo se odpravili proti hotelu Bor ter se razdelili v sobe. Sledilo je kosilo in počitek. Popoldan smo se odpravili v bazen. Tam sta nas reševalca naučila in pokazala kako se rešuje ponesrečenca iz vode ter kako se pravilno potapljamo. Sledila je večerja, kratek počitek ter nato predstavitev istrskih glasbil. Okoli 10. ure smo se na bližnjem igrišču pomerili tudi v igranju nogometa. Za pester zaključek prvega dne pa je sledil kviz, katerega so sestavili profesorji. Le za dve točki so bili boljši dijaki 2.a.



Naslednji dan se je začel ob osmih zjutraj z zajtrkom. Sledil je ogled hiperbarične komore, nato pa sta nam dve zdravnici povedali še nekaj o dihanju in astmi. Glavno predavanje o astmi pa je sledilo po kosilu. Razdelili smo se v skupine. Eno skupino je najprej čakal sprehod do plaže ter terapevtske vaje ob plaži, druga skupina pa se je seznanila s nujnimi pripomočki pri astmi, ukrepi...

Po končanem zadnjem predavanju smo se z avtobusom odpeljali v Koper v McDonald's. Po 45 minutah smo nadaljevali našo pot domov ter se spočiti in polni znanja proti večeru vrnili v Zagorje.



ZAJTRK ZA 1. LETNIKE

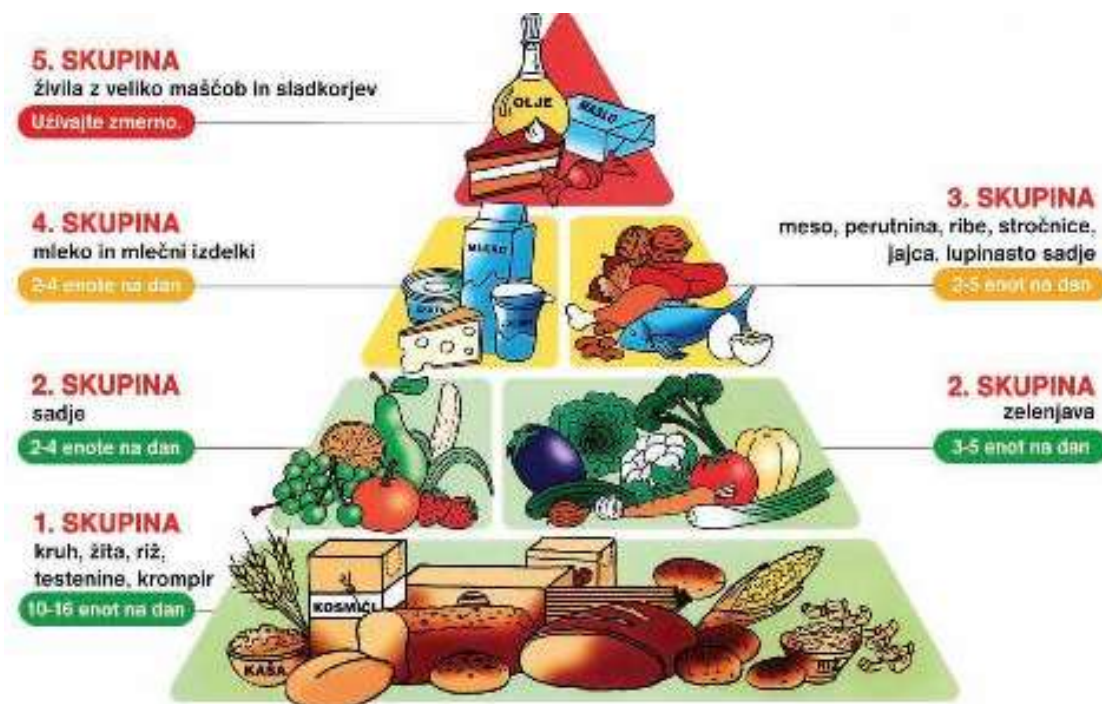
Srednja šola Zagorje je v preteklih letih pridobila naziv Zdrava šola. Da pa nismo zdrava šola samo na papirju, dokazujejo številne aktivnosti, ki potekajo na šoli in so povezane z zdravjem. Ena izmed njih je tudi vsakoletna predstavitev zdravega zajtrka za dijake prvih letnikov šole. Slovenska raziskava je pokazala, da zajtrkuje le 62 % žensk in 47 % moških, najbolj neredno pa se prehranjujejo odrasli, stari od 18 do 25 let. Posledice tega so različne vrste bolezni: sladkorna bolezen tipa dve, maščobe v krvi, preveč slabega holesterola, srčno-žilne bolezni ... Pravilno prehranjevanje naj bi vsebovalo tri glavne obroke in enega do tri vmesne prigrizke. Z zajtrkom lahko pokrijemo 20 do 25 % energijskih potreb.



Ob svetovnem dnevu hrane so v petek, 17. 10. 2014, pod mentorstvom Mojce Omahne, učiteljice praktičnega pouka, pripravili in predstavili zdrav zajtrk dijaki 4. in 5. letnika, programa gastronomija. Zdrav zajtrk je vseboval naslednje jedi: čaj, mleko, kakav, limonado, maslo, marmelado, med, umešana jajca, perutninske hrenovke, palačinke, koruzne kosmiče, jogurte, ajdovo kašo z zelenjavo v solati, polnozrnatu pekovsko pecivo, ovsene kosmiče s suhim sadjem, sir, zeliščne namaze, zelenjavo v kislu, praženec s sadno omake, sveže sadje (jabolka, hruške, banane, ananas, pomaranče, grozdje). Za slajenje so uporabili med in rjavi sladkor.

Dijaki prvih letnikov so se ob zajtrku seznanili s pomenom prvega obroka za dober začetek dneva. Če bodo nekateri od njih zaradi te izkušnje izboljšali svoje prehranske navade, je bil namen dogodka dosežen.

Maruša Kolar



PROJEKTNI TEDEN

Mladi učijo mlade

Zadnji teden pouka v oktobru smo v Srednji šoli Zagorje imeli pouk, ki ni takšen, kot ga poznamo: urnik, določene učne ure, predmeti, profesorji ... Začeli smo namreč izvajati projektni teden. Naša šola že od časov prenove izobraževalnih programov vsako leto v projektnem tednu ponudi dijakom drugačne pristope k učenju, vsebine, ki so povezane z življenjem, z drugimi strokovnimi področji.

Letos je bila tema projektnega tedna Mladi učijo mlade. Tako so dijaki programov zdravstvene nege učili trgovce, gastronome in obratno. Na šolo smo povabili tudi zunanje izvajalce, ki so iz lastnih izkušenj predstavili svoje delo, življenje ... Tako je prostovoljec Jure z MC Zagorje prikazal dijakom 2. letnika, programa zdravstvena nega, svojo izkušnjo z življenjem v tujini. Gospa s Karitasa je dijake osveščala in ozaveščala o trgovini z ljudmi, dijaki zdravstvene nege so učili svoje vrstnike o pomenu in vrstah kontracepcije, spolno nalezljivih boleznih ... v delavnici z naslovom Ni me prinesla štorčija. V kuhinji pa so dijaki programa gastronomski tehnik skupaj z zdravstveniki nižjih letnikov pekli piškote, pečene kolačke, ameriške palačinke in pripravljali sadne solate. V strežbi so dijaki mešali koktajle, mlečne sadne napitke in flambirali ananas ter višnje. Rezultate peke, flambiranja, mešanja so lahko tudi poskusili in pojedli ter spili.

Dijaki so se v sredo po oddelkih in programih odpravili na ekskurzije. Pot jih je vodila po Ljubljani v času Emone, v Sežani so si ogledali vinsko klet, v Bistri so se v tehniškem muzeju seznanjali s fiziko, si ogledali v Vrbi Prešernovo rojstno hišo, na Bledu bili gostje visoke šole za gostinstvo in turizem, odšli v univerzitetni klinični center v Ljubljano, center Draga pri Igu, komuno za zdravljenje odvisnikov od drog Don Pierin.

Maruša Kolar



. STROKOVNE EKSKURZIJE

Vrba, Višja strokovna šola za gostinstvo in turizem Bled in hotel Astorija

V sredo, 22. oktobra, smo se dijaki petih in drugih letnikov programa gastronomski tehnik ter gastronomske in hotelske storitve odpravili na strokovno ekskurzijo. Najprej smo si ogledali rojstno hišo našega največjega slovenskega pesnika, Franceta Prešerna, ki je v vasi Vrba. V hiši nas je lepo sprejela vodnica, ki nas je popeljala v Prešernovo zbirko pesmi - Poezije, v katerih je tudi Zdravljica. Po poučni predstavitvi smo si še ogledali hišo ter po končanem ogledu odpravili proti višji strokovni šoli za gostinstvo in turizem, ki se nahaja na Bledu. Šolo nam je na kratko razkazala tamkajšnja knjižničarka in nam predstavila programe ter nas na koncu odpeljala v hotel Astorija, v katerem poteka praktični pouk.

Veronika Ilić, 5.d



Postojnska porodnišnica in Postojnska jama

V sredo, pred težko pričakovanimi počitnicami, smo se dijaki 4. letnikov odpravili na strokovno ekskurzijo v Postojno. Ko smo prispeli tja, smo bili vsi navdušeni nad prelepim krajem in prijaznimi ljudmi. Najprej smo prisluhnili diplomirani medicinski sestri, katera je tudi glavna sestra porodnišnice. Povedala nam je nekaj zanimivosti o njihovi porodnišnici. Bolnišnica pokriva območje bivših občin Sežana, Ilirska Bistrica, Postojna in Cerknica. V večjem številu prihajajo pacientke še iz občin Ajdovščina, Logatec, Idrija, Ribnica in Ljubljana, posamezne pa iz cele Slovenije, kakor tudi iz sosednjih držav. Letno sprejmejo okoli 5000 bolnic in porodnic. Število porodov počasi, vendar vztrajno narašča, in sicer od 819 v letu 1997 do 1706 v letu 2013. V porodnišnici smo si ogledali prostore in se seznanili z njihovimi načini dela, ogledali smo si porodniške in operacijske sobe. Na koncu je sledila še pogostitev, kasneje pa smo se poslovili in se odpravili še do jame. Ogled jame smo začeli z vlakcem, kateri nas je popeljal v čudovit svet jamarstva. Z nami je bil tudi vodič, ki nam je predstavil jamo in nas po poti peljal tudi peš. Za konec pa je zopet sledil prevoz z vlakcem na površje. Potem smo se počasi odpravili domov. Ta dan nam je vsem ostal v lepem spominu, saj je bilo zelo zanimivo in poučno.



Ula Hvala, 4. b

. STROKOVNE EKSKURZIJE

Komuna don Pierino - Nova Gorica in Goriška Brda

Ob 6:30 smo se odpravili izpred AP v Zagorju. Pot je bila kar dolga, saj smo imeli nekaj težav zaradi dežja in prometa. Ko smo prišli v komuno don Pierino (skupnost srečanje) smo se razdelili v dve skupini in imeli delavnice. V prvi je vodil pogovor g. Miha Kramelj, terapevt, vodja centra za zdravljenje odvisnosti v Novi Gorici. Po pogovoru smo si ogledali komuno in slišali življenjsko zgodbo enega izmed tamkajšnjih odvisnikov. Povedal nam je, da skupnosti niso psihiatrični sanatoriji, zapori ali bolnišnice, ampak šola življenja, predlog življenja v širšem pomenu, ki zajema celega človeka v prizadevanju, da bi se mu povrnilo osebno ravnotežje. So pot, da ponovno najde samega sebe.



Po končanih delavnicah v komuni nas je pot vodila na Hum, kjer nas je pričakal vodnik, odpravili smo se na Kojsko, kjer smo si ogledali cerkev Svetega Križa. Nato smo odšli v Gonjače, kjer smo se podali na razgledni stolp in spomenik in nadaljevali pot v Šmartno ter do gradu Dobrovo. Od tu dalje smo odšli peš po Gradnikovi učni poti, katera nas je vodila v Medano do Gradnikove rojstne hiše. To pa je bil tudi naš zadnji ogled pred odhodom domov. Bilo je zelo poučno, saj smo izvedeli kar nekaj novih stvari tako glede komune Don Pierino, kot pri ogledu Goriških Brd.

Monika Grošelj, 3.b

Bankarna, parlament in Evropska hiša Ljubljana

Dan se je začel zgodaj. Ob 7:00 zjutraj smo se zbrali pred picerijo Tik Tak v Zagorju, kjer smo se skupaj s Trboveljčani in Hrastničani vkrcali na dvonadstropni avtobus. Ekskurzije se je udeležilo več letnikov. Od 1. pa vse do 5. letnika, smer trgovec oziroma ekonomski tehnik.

Odpravili smo se v Ljubljano. Najprej smo pot utrli proti Cankarjevemu domu, a nam na žalost do ogleda ni uspelo priti, saj je bila gneča na cesti prevelika. Z malo nejevolje zaradi predolge vožnje smo se nato odpravili proti parlamentu. Že ob samem pogledu na stavbo je marsikdo privzdignil obrvi. Fasada je namreč opremljena s številnimi kipi ljudi, ki v rokah držijo različne predmete.

. STROKOVNE EKSKURZIJE

Kasneje, ko smo v parlament vstopili, pa smo tudi izvedeli o pomenu teh kipov, prav tako kot številne druge informacije o sami stavbi, kako je nastala, kaj ponazarja freska na steni v sobi, kjer se dogajajo vsi intervjuji in podobno. Ko smo zaključili z ogledom, nas je pričakal 31-letni politik Matej Tonin iz stranke NSI in nam bolj podrobno razložil, kako politiki delujejo.

Ves čas je bil nasmejan, prijazno je odgovarjal na vsa naša vprašanja in nam razjasnil marsikatero dilemo, ki smo jo imeli. Vsi smo ga z zanimanjem poslušali. Kmalu smo z vprašanji zaključili in končno je napočil čas, ko smo se lahko prosto sprehajali po Ljubljani. S profesorji smo se dogovorili, kdaj in kje se dobimo, nato pa smo šli vsak svojo pot. Sprehajali smo se predvsem po Tromostovju in Prešernovi ulici, saj sta bila najbližje avtobusu.

Skorajda prekmalu je bila ura 12:40 in čas je bil za odhod. Zbrali smo se, se prešteli in skupaj odšli nazaj do avtobusa. Odpravili smo se nazaj proti Zasavju. Takrat je bila vožnja bistveno krajša. Dan je bil zelo zanimiv. Verjamem, da je marsikdo zavil z očmi, ko je izvedel, da si gremo ogledat parlament, vendar smo bili na koncu prijetno presenečeni.

Pia Palčič, 3.c



. ZASAVJE ZA ZDRAVJE

V času projektne tedna smo učenci 4. letnikov Srednje šole Zagorje, smer – zdravstvena nega, ljudem v Zagorju in Trbovljah predstavili in jih poučili o zdravem načinu življenja. Ogledali so si lahko naslednje delavnice: zdrava prehrana, športne aktivnosti, vajo prve pomoči, program Svit in Dora ter si lahko izmerili vrednosti krvnega sladkorja in krvnega tlaka. V Zagorju smo prikazali vajo nesreče v primeru potresa. Pri tem so sodelovali in nam s tem tudi olajšali delo gasilci, reševalec in policisti.



V Trbovljah pa smo prav tako s pomočjo gasilcev, reševalcev in policistov izvedli vajo prometne nesreče. Gasilci so naredili izrez avtomobila in tako rešili poškodovane osebe iz vozila, reševalci so poskrbeli za ponesrečence, policija pa je zavarovala kraj dogodka. Na koncu pa so bili vsi poškodovanci preneseni v reševalno vozilo. Pri zdravi prehrani so lahko poskusili energijske tablice ter sadne napitke, pri športni dejavnosti so plesali ter se zabavali od vodenju ter spremljavi zumbe. Pri anatomske delavnici so se ljudje lahko seznanili z zgradbo človeškega telesa, zraven pa so si lahko ogledali še program Dora in Svit. Na koncu so si lahko izmerili tudi vrednosti sladkorja v krvi in višino krvnega tlaka. Dan je potekal v zdravem duhu.

Ula Hvala, 4. b



. STROKOVNE EKSKURZIJE

Mestni muzej Ljubljana in Univerzitetni klinični center Ljubljana

V sredo, 22.10.2014, smo se v okviru projektnega tedna na Srednji šoli Zagorje, dijaki prvih letnikov zdravstvene nege odpravili na ekskurzijo v Ljubljano.

Zbrali smo se na glavni avtobusni postaji v Zagorju in se z avtobusom odpeljali v Ljubljano. Najprej smo se pred Mestnim muzejem Ljubljana razdelili v dve skupine. Najprej smo si ogledali celoten muzej, v katerem so razstavljeni predmeti, ki segajo v obdobje rimskega cesarstva in so bili najdeni na območju. Pot nas je nato peljala po poteh rimske Emone. Ogledali smo si ostanke rimskega zidu, rimske hiše, ki je imela talno ogrevanje, ostanke mozaika in stranišče ter kopališče iz časa Rimljanov. Izvedeli smo tudi, kako so se Rimljani krstili in kakšen način umivanja so poznali. V vmesnem času smo reševali tudi delavni zvezek, ki smo ga dobili na začetku ekskurzije ter je bil sestavljen na podlagi teme o Rimljanih. Ko smo ga vsi uspešno rešili, smo se odpravili proti Univerzitetnemu kliničnemu centru. Najprej je bilo na vrsti predavanje o Eboli, kjer so nam veliko povedali o zaščitni obleki, ravnanju z okuženimi, simptomih in izvoru te bolezni. Predavanje je bilo zanimivo in poučno, saj je pomembno da smo tudi mladi ozaveščeni. Ko je bilo predavanja konec, se je vsaka skupina odpravila na svoj oddelek. Razdeljeni smo bili v štiri skupine. Oddelki, na katerih smo bili razdeljeni dijaki so bili Klinika ORL, Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja, Nevrološka klinika ter Reševalna postaja. Videli smo kako poteka delo na klinikah in kako natančno ter naporno je lahko delo zdravstvenih delavcev. Ogled smo končali okoli 12. ure in se nato odpravili nazaj proti Zagorju. Na avtobusu smo reševali tudi učni list, na katerem je bilo nekaj vprašanj v povezavi iz vseh štirih oddelkov, ki smo jih obiskali dijaki. Med seboj smo si pomagali in skupaj rešili vsak svoj učni list.

Ekskurzija se mi je zdela zelo zanimiva, najbolj zanimiv pa je bil obisk oddelka Klinike ORL, saj smo si lahko od blizu ogledali kako poteka delo in se že malo spoznali z našim bodočim poklicem.

Marina Eberl, 1.a



. DELAVNICE

MASAŽA

V četrtek, 23. 11. 2014, smo se v okviru projektnega tedna udeležili eno-urne delavnice masaže. Nekaj osnov nam je pokazala gospa Zina Bajc, ki se s tem ukvarja že vrsto let.

Tisto uro smo izvedeli nekaj o masaži hrbta. Predstavila nam je tudi posebne pripomočke, kateri so nepogrešljivi del masaže, kot je npr. masažna miza z luknjo pri glavi. Pri masaži gospa uporablja mandljevo olje, nekaj brisač ter seveda spretno roke in veliko znanja.

Ana Maria Zaman, 2.b



PRVA POMOČ

Med projektnim tednom smo dijaki ekipe prve pomoči izvajali delavnico, ki se je razdelila na 2 dela. Vse to smo predstavili dijakom ostalih smeri, to so bili trgovci in gastronomi. Prvi del je potekal tako, da smo jim prikazali osnove oživljanja in zaustavitve krvavitav. Drugi del pa je potekal tako, da smo več pozornosti posvečali imobilizaciji. Opozorili smo jih, kako pomembni so položaji pri poškodovancih. Eden od zanimivejših delov delavnic je bil, ko smo enega od dijakov dali na nosila. Sami so se lahko preizkusili v znanju prve pomoči. Nekaterim je to šlo odlično od rok. Dijaki so se na delavnicah odzvali različno, mnogim je bilo izvajanje vaj prve pomoči zelo zanimivo, nekateri posamezniki pa niso pokazali zanimanja.

Delavnico za prvo skupino so pripravili Rok Klančičar, Tadej Psarn, Tadej Mikuž in Žan Lebar. Drugo delavnico pa so vodili Luka Selan, Monika Ocepek, Nejc Ocepek in Monika Grošelj. Za vse to nas je usposobila prof. Anita Mazij.

Luka Selan in Monika Ocepek 3.b



STAND UP KOMIKA

Zadnji dan projektnega tedna, v petek, 24. 10. 2014, smo se v delavskem domu Zagorje udeležili Stand Up komedije. Komedija je bila sestavljena iz treh delov. V prvem in tretjem delu nas je do ušes nasmejal Perica Jerković v drugem delu pa Aleš Novak. Polni novih idej in smešnih šal smo se po eni uri smejanja odpravili domov, da bi tudi sami nasmejali svoje domače.

Ana Maria Zaman, 2.b





*Glasilo PRELOM je naslednik
glasila PRELOM*

UREDNIŠKI ODBOR:

- *dijaki in dijakinje SŠZ*
- *Metoda Strmljan*
- *Mateja Vrtačnik*

LEKTORIRANJE:

prof. Danica Štrtak

ŠT. IZVODOV: 400



Zagorje ob Savi, november, 2014