



SREDNJA ŠOLA ZAGORJE

PRELOM



- ♦ Pregled dejavnosti projektne tedna
- ♦ Gremo na pot
- ♦ Izola—Trst—Miramare
- ♦ Ljubljana—Komenda
- ♦ Velenje—Šoštanj
- ♦ Nova Gorica—Goriška Brda
- ♦ Delavnica Kaj jem
- ♦ Delavnica Punce, zmigajte se!
- ♦ Delavnica Motnje hranjenja
- ♦ Delavnica Sheme kakovosti živil
- ♦ Delavnica Ali veš, kaj ješ?
- ♦ Delavnica Prehrana dializnega bolnika
- ♦ Delavnica Pravična trgovina
- ♦ Osrednja prireditve: Zasavje za zdravje
- ♦ Recept za dolgo življenje
- ♦ Utrinki, misli in mnenja dijakov

UVODNIK

Izbrana tematika projektnega tedna nam je pomagala odkrivati nove povezave na področju, za katerega morda napačno menimo, da ga dobro poznamo. Zdrava prehrana kot delček v prepletu dejavnikov zdravega življenjskega sloga? No, kaj je tukaj novega, boste morda vprašali. Dosti se posvečamo zgradbi jedilnikov, izboru živil, načinu priprave naših jedi, nenazadnje privlačnemu videzu postreženega obroka. A vendar hrani v vlogi zdravstvene intervencije ne namenimo toliko pozornosti.

Naš namen je bil raziskati področje hrane tako, da si lahko odgovorimo na vprašanje, ali je hrana strup ali zdravilo.

Vanesa Škornik



PREGLED DEJAVNOSTI PROJEKTNEGA TEDNA

V večdnevnem sklopu delavnic, združenih pod imenom *Hrana – strup ali zdravilo?*, so srednješolci imeli priložnost spoznati širok krog tematik, in sicer:

- zdravo prehrano (dijaki so izdelovali plakate, obiskali delavnice zdrave prehrane mladostnika in zdrave prehrane po špansko);
- prehrano pri posebnih bolezenskih stanjih (vpliv hrane na delovanje organov, prehrano za ledvične bolnike in otroke z epilepsijo);
- motnje hranjenja (ogledali smo si film *Moja sestra suhica* in spoznali angleško izrazje, vezano na motnje hranjenja);
- živila iz ekološke pridelave oz. predelave, posebne kakovosti živil, živila iz pravične trgovine in razloge za njihovo višjo tržno ceno; posebno mesto je tokrat imela tatarska ajda;
- problematiko odvržene hrane;
- poglobljeno razmišljanje o tem, ali sploh vemo, kaj pristane na naših krožnikih (zahvaljujoč predavateljem, ki so z nami delili svoje znanje);
- se odzvati povabilu na čaj in spiti skodelico toplega, dišečega poparka.





Dijaki gastronomskih smeri so poskrbeli za polne želodčke s pripravo dopoldanskega obroka za sošolce, njihov moto pri tem je bil *Zdrav zajtrk za vse!*

Vanesa Škornik



GREMO NA POT

Strokovne ekskurzije med projektnim tednom

Poleg delavnic so dijaki imeli možnost obiska parlamenta in ogled glavnega skladišča podjetja Lidl, en dan posvetiti strokovno vodenemu potepu zunaj meja v Trstu, se udeležiti ekskurzije v Velenje in si ogledati Čebelarški dom Izlake in kmetijo Sešlar.

Vanesa Škornik

IZOLA-TRST-MIRAMARE

V četrtek, 20. 10. 2016 so se dijaki 1. d in 4. d udeležili strokovne ekskurzije na Primorskem in v Italiji. Imeli so priložnost ogleda družinske oljarne Torkla, ki deluje že dvajset let, pri čemer gostoljubni gostitelji niso pozabili na pokušino oljčnega olja in posušenih plodov.

V Trstu so se seznanjali z ustanovami, ki so del skupnosti slovenske narodne manjšine, ostanki amfiteatra in mestom, kjer je deloval Primož Trubar. Raziskovalno popotovanje so zaključili z ogledom gradu Miramare.

Vanda Macerl, Vanesa Škornik

NOVA GORICA-GORIŠKA BRDA

V četrtek, 20. 10. 2016, smo se dijaki 3. A in 3. B razreda, program zdravstvena nega, skupaj s profesoricami odpravili na strokovno ekskurzijo, in sicer na ogled komune odvisnikov in Goriških Brd. Sprva nas je pot ponesla na ogled samostana Kostanjevica, kjer se zdravijo odvisniki. Na ta ogled smo že vsi nestrpno čakali, saj je bilo za vse nas to nekaj novega in zanimivega. V komuni se nam je zdelo zelo zanimivo, ko sta nam svoji zgodbi pripovedovala dva odvisnika. Sprva nas je bilo malo strah, saj nismo vedeli, kako se bosta odzvala na naša vprašanja. Slišali smo dve različni zgodbi: prvi je bil zasvojen z drogami, drugi pa z alkoholom. Življenje se lahko v trenutku obrne na glavo. Alkohol in droga te spremenita v popolnoma drugega človeka.



V komuni vladajo zelo stroga pravila glede obnašanja, čistoče, reda in spoštovanja. V njej so sami fantje, zato občasno pride tudi do prepirov in trenja, vendar se o nastalih problemih fantje med seboj takoj pogovorijo. Če pravila prekršijo (pozabijo ugasniti luč ...), jih doletijo sankcije. Kar nas je presenetilo, je tudi to, da si morajo sami kuhati in prati perilo na roke. Cel dan delajo, nato jim nekaj časa ostane za druženje in ob večerih imajo skupne sestanke. Prvi mesec življenja v komuni imajo prepovedane kakršne koli stike z zunanjim svetom. Komuna prepoveduje



tudi obiske neporočenih žensk (sestre, tete) do 30. leta.

Za tem nas je avtobus popeljal mimo Konjskega, kjer nam je vodič na avtobusu predstavil nekaj znamenitosti cerkve Svetega križa. Vreme nam ni bilo najbolj naklonjeno, še vseeno pa smo si kljub hudemu vetru na Gonjačevem lahko ogledali razgledni stolp, se na hitro povzpeli nanj in naredili nekaj fotografij.



Ob 13.00 smo imeli ogled Šmartnega, kjer smo se razdelili po razredih. Prva skupina si je v stari gotski hiši najprej ogledala kratek filmček o Brdih, druga skupina pa je imela med tem ogled trgovine Nona Luisa, kjer izdelujejo naravno kozmetiko iz oljčnega olja.



Nato nas je avtobus odpeljal na ogled gradu Dobrovo, kjer smo izvedeli nekaj zanimivosti o samem gradu. Pot naj bi se nadaljevala po Gradnikovi učni poti, vendar zaradi dežja in blata ter neprimerne obutve



nas, dijakov, tega ni bilo mogoče izvesti, zato smo si ogledali Gradnikovo rojstno hišo, ki stoji v vasi Medana.

Vsi smo že komaj čakali zadnji ogled, saj je bila ekskurzija zares dolga. Pred odhodom domov smo se popeljali še mimo Vipolž, Cerovega in Huma, kjer snemajo znano TV-nadaljevanko Žlahtna štorija. Ekskurzija nas je pošteno izčrpala, zato smo na poti domov na avtobusu skoraj vsi zaspali.

Zala Zaman in Nika Guna, 3. B

VELENJE-ŠOŠTANJ

20. oktobra je bil za dijake programa pomočnik v biotehnikih in oskrbi dan, namenjen strokovni ekskurziji v Velenju. Najprej so si ogledali muzej rudnika, ki so ga za javnost odprli leta 1999 v opuščenem delu Škale, kjer so spoznali razvoj premogovništva in težko delo rudarjev, ki je zahtevalo krepko knapovsko malico. Te so bili deležni tudi dijaki, še pojedli so jo v pristni knapovski atmosferi: globoko pod zemljo v rovu rudnika.

Vsekakor so ostali lepi spomini, ki so se jim pridružili še vtisi iz usnjarskega muzeja v Šoštanju. V zunanjem delu, paviljonu, so si ogledali stroje in naprave za predelavo kože v usnje, ki segajo v začetek 20. stoletja. V muzeju so lahko spoznali začetke usjarstva in si ogledali film, ki je prikazal postopke pridobivanja usnja znanih slovenskih proizvajalcev.

Karmen Pevec, Vanesa Škornik

LJUBLJANA-KOMENDA

18. oktobra so se dijaki ekonomskih smeri udeležili strokovne ekskurzije v osrednji Slovenji. Začeli so v NLB, kjer so zanje izvedli predavanje na temo finančnega opismenjevanja, nadaljevali pa z ogledom prostorov stavbe Državnega zbora in spremljali sejo Državnega zbora v živo.

Temu je sledil obisk v logističnem centru trgovske verige Lidl: predstavili so zgodovino in razvoj podjetja, jim razkazali skladišče, preverili delovanje testne kuhinje, za konec pa smo imeli priložnost poskusiti še različne sokove. Ob slovesu so dijaki prejeli še darilce, za kar se Lidlu iskreno zahvaljujemo.



Bogomil Lukan, Vanesa Škornik



DELAVNICA KAJ JEM?

Med projektnim tednom, 20. oktobra 2016, smo dijaki drugih letnikov programa zdravstvene nege izvajali laboratorijske poskuse v učilnici kemije. Najprej nas je profesorica razdelila v skupine in določila, kateri poskus naj izvajamo. Ko smo se ustrezno zaščitili, smo lahko začeli z delom.



Moja skupina je dokazovala različne hranilne snovi v vzorcih hrane s pomočjo biuretskega, Fehlingovega reagenta in jodovice. Ob strani smo imeli pripravljene vzorce in raztopine živil: jajčni beljak, med, sladkor, krompir in škrob. Po uspešno opravljenem delu smo lahko pričeli z naslednjim eksperimentom, v katerem smo določevali količino vitamina C v limonovem soku.



Vaje so bile zelo poučne in zanimive. Ker smo morali delati samostojno brez pomoči profesorice, smo nadgradili veščine z rokovanjem laboratorijskega inventarja in se naučili, kako pomemben je vitamin C in s katerimi živali ga lahko vnašamo v telo.

Aljana Smajlović, 2. A



DELAVNICA PUNCE, ZMIGAJTE SE!

Delavnico je vodila profesorica Stana Kovač Hace. Zbrali smo se v športni hali. Prvi del delavnice smo imele skupaj s fanti in s profesorjem Rudolfom Uraničem. Na začetku smo sedeli v krogu, profesorja sta nam pripravila zanimiv članek o tem, zakaj otroci jedo toliko nezdrave hrane. Članek je govoril tudi o tem, da se pojavlja čedalje več avtomatov z nezdravo hrano v šolah in tudi v zdravstvenih ustanovah.



To je po mojem mnenju absolutno nesprejemljivo, saj nas v šoli učijo o zdravi prehrani, po drugi strani pa nam z avtomati dajejo vtis, da govorijo eno, počnejo pa nekaj drugega. Avtomati se mi vsekakor ne zdijo dobra stvar. Hkrati smo iz članka razbrali, da nekatere ustanove avtomate nameščajo zato, ker jim prinašajo dodaten zaslužek in so nekako njihov vir financiranja za določene stroške.

V drugem delu delavnice so fantje s profesorjem igrali namizni tenis. Dekleta pa smo skupaj s profesorico izvajala vaje za krepitev mišic celotnega telesa. Vsako vajo smo ponovile 25-krat. Pri izvajanju vaj smo ugotovile, da niso mačji kašelj, saj nas je bilo na koncu kar nekaj takih, ki smo bile precej izmučene. Kljub temu pa smo spoznale, da je športna aktivnost koristna za naše telo in za naše zdravje in da je ustrezna zdrava prehrana oziroma upoštevanje najnovejših prehrabnih načel

uspešno zagotovilo za zdravo življenje, brez prekomerne telesne mase in



s tem tudi zmanjšamo tveganje za povišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, povišane vrednosti holesterola v krvi ter za različna obolenja srca in kapi.

Lana Ravnikar, 3. B



DELAVNICA MOTNJE HRANJENJA

Z delavnico o motnjah hranjenja smo želeli dijakom na nazoren način približati način razmišljanja mladih, ki se s tem problemom soočajo. Težave običajno nastanejo postopno, težko jih je takoj prepoznati. Ko nastopi bolezen, pa jo je težko enostavno pozdraviti, sploh, če nismo ukrepali takoj.

Anita Mazij

DELAVNICA SHEME KAKOVOSTI ŽML

Ali lahko ima nadev prekmurske gibanice mleta chia semena, ali smemo to prekmursko kulinarično zajamčeno tradicionalno posebnost pripraviti v Zasavju, da ne izgubi svojega imena, in ali je kaj narobe, če po skutnem nadevu potrosimo mak namesto obratno? Odgovore so dobili dijaki prvih in drugih letnikov, ki so lahko dobesedno zagrizli v ta izziv, da so si lahko odgovorili na zastavljena vprašanja.

Vanesa Škornik

DELAVNICA ALI VEŠ, KAJ JEŠ?

Na delavnici *Ali veš, kaj ješ* so dijaki rešili vprašalnike o prehranjevalnih navadah. Sledil je razgovor o naših dobrih in slabih navadah »za mizo«. Za konec pa so iskali manjkajoče besede pri pregovorih o prehrani.

Karmen Tofolini

DELAVNICA PREHRANA DIALIZNEGA BOLNIKA



Dijaki so lahko o tematiki izvedeli iz prve roke, obiskal jih je namreč gospod Matjaž Pintar, ki je dializni bolnik že okoli 30 let. Skupaj so pripravili ledvicam prijazne jedi. Spoznali so tudi farmacevtsko pripravljene obroke, na njihova vprašanja je odgovarjala gospa Mojca Bevc Močnik, predstavnica podjetja Abbot.

Sabina Eberl, Vanesa Škornik



DELAVNICA PRAVIČNA TRGOVINA

Banane za 60 centov, ananas po 80 centov na kilogram ... eh, kaj bi le kupoval od sosednjega kmeta. Obisk v supermarketih je praktičen in ugoden, toliko ugoden, da se nam res ne da razmišljati o tem, kakšno pot opravi rumeni sadež od plantaže do naše natrpane nakupovalne košare.

Še manj nam je všeč, da si dan grenimo z mislijo na okoljsko in družbeno breme naših nakupovalnih odločitev. In tu nastopi Organizacija pravične trgovine, ki nam pomaga, da sprejmemo bolj odgovorne odločitve in daje pridelkom pravo ceno. Pravično ceno.

Vanesa Škornik



Vir: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:FairTrade-Logo.svg>

OSREDNJA PRIREDITEV: ZASAVJE ZA ZDRAVJE

V sredo, 19. 10. 2016, smo dijaki 4. letnika programa zdravstvene nege na Srednji šole Zagorje že šesto leto zapored izpeljali prireditev Zasavje za zdravje, ki je potekala v mestnem parku dr. Janeza Drnovška, od 9.30 do 12.30. Letošnja tema projekta je bila *Hrana – zdravilo ali strup*.



Vsako leto je namen dijakov, da promoviramo zdrav način življenja. Zdravje je pomembno prav za vsakogar, zato smo na letošnji prireditvi pripravili zanimive in poučne delavnice za obiskovalce.

Po parku smo imeli razstavljene različne stojnice, ki so bile namenjene prav vsem, tako tistim najmlajšim kot malce starejšim. Ogromno pozornosti je letos pritegnila vaja ekipe prve pomoči. Prikazali so prometno nesrečo, v kateri je bil ranjen kolesar, v avtu pa smo imeli gospoda, ki ga je bilo treba oživljati, njegovo ženo s poškodbo hrbtenice in dojenčka, ki se je dušil zaradi koščka hrane.

Tudi delavnica, pri kateri so si mimoidoči lahko brezplačno izmerili krvni sladkor in krvni tlak, je bila zelo obiskana. Letošnje leto smo



Predstavila se je tudi ekipa, ki je skrbela za šport. Dijaki so pripravili zanimive športne igre za vsako starostno skupino. Na prireditvi so se predstavljali tudi programi SVIT, ZORA in DORA. Na tej stojnici so si obiskovalci lahko ogledali tudi napihljiv model debelega črevesja, skozi katerega so jih popeljale študentke medicine.

prvič v sodelovanju z Zdravstvenim domom Zagorje pripravili delavnico, kjer so si obiskovalci lahko ogledali, koliko skrite soli, maščobe in sladkorja je v določenih živilih. Sledila je anatomska delavnica. Dijakinje so predstavile zgradbo srca in prebavnega trakta. Naslednja je bila delavnica zdrave prehrane, kjer so dijaki stregli suhe krlje, ki so jih sami posušili.



Čeprav nam vreme ni bilo naklonjeno, nas to ni motilo, saj so nas vodili dobra volja dijakov, nasmeški obiskovalcev in veliko zanimanje mimoidočih.

Ana Maria Zaman



RECEPT ZA DOLGO ŽIVLJENJE

Sestavine:

- zdrava, varovalna prehrana,
- gibanje oz. redna telesna dejavnost, že v mladostništvu,
- obvladovanje stresnih situacij,
- ustrezno psihično stanje,
- dovolj spanja in počitka,
- dobri odnosi z ljudmi,
- ljubezen,
- občutek varnosti,
- izkazovanje čustev,
- zadovoljstvo s samim sabo, pozitivna samopodoba,
- dobra komunikacija,
- izogibanje alkoholu in cigaretam.

Sara, Nina, Manca, Barbara, Amadeja, Pamela, Tajda, Žana, Laura,
Kaja, Lara, Klavdija, Rok, Amadej (3. A)

Nasveti za pripravo:

- bodite dejavni, vsak dan vsaj 30 min;
- pijte samo vodo, prehranjujete se uravnoteženo;
- ohranjajte stike z ljudmi, ki so vam blizu;



- bodite samozavestni, ampak ne preveč;
- vključujete se v družbo;
- učite se (križanke, branje knjig) za boljšo razgledanost.

Alain, Albina, Laura, Edin (3. A)

Recept za dolgo življenje:

- dovolj telovadbe,
- 8 ur počitka,
- ščepec zdrave prehrane,
- 1 kg čustev, tako pozitivnih kot negativnih,
- kanček hudomušnosti in veliko dobrih medsebojnih odnosov,
- za preliv: dodajte majhno količino negativnega stresa in veliko pozitivnega stresa.

Ženinn, Mateja, Laura Viktorija (3. A)

Recept za dolgo, zdravo in srečno življenje:

- miselna aktivnost,
- zadovoljene življenjske potrebe,
- uravnotežena zdrava prehrana,
- pozitiven odnos do življenja,
- dovolj počitka,
- vključevanje v družbo, izkazovanje čustev,
- čim manj nezdravih razvad.

Lejla, Marina, Neja (3. A)

UTRINKI, MISLI IN MNENJA DIJAKOV

Ni pouka!



Dijakom se bili dnevi projektnega tedna všeč zaradi sproščenosti in poučnosti. Navdušeni nad Zdravim zajtrkom so si zaželeli, da bi to dejavnost še kdaj ponovili. Navdušile so tudi ostale delavnice, kjer je bila mogoča pokušina, in ekskurzije.

»Menim, da so takšni dnevi super, ker pouk poteka malce drugače. Izvedela sem veliko novega.«

»Projektne dnevi so zelo pomembni, ker sem dobil tudi nekaj znanja, ki ga pri pouku ne bi.«

»Potrebovali bi več takšnih dni, ker je vzdušje sproščeno, veliko je smeha in pridobivanja novih znanj.«

»Takšni dnevi so dobri, moj predlog pa je, da bi vključili tudi več športa.«

Glasilo PRELOM je naslednik glasila PRELOM.

UREDNIŠKI ODBOR:

- dijaki SŠZ
- profesorji SŠZ

LEKTORIRANJE:

- Vanesa Škornik

RAČUNALNIŠKA OBDELAVA:

- Maša Topole
- Boštjan Krajnc

TISK: Srednja šola Zagorje

Število Izvodov: 400

Zagorje ob Savi, november 2016