

ZBORNİK TEKMOVANJA ANGELE BOŠKIN 2022

APRIL 2022

»Zdi se mi, da je vse, kar res potrebujemo, izkušnja ali nekdo, ki nam to pokaže.«
Eva Neža Doberdrug



»Danes ste vsi vi že zmagovalci.«

*»Mi kot vaši sodelavci, učitelji in spodbujevalci vam
bomo vedno stali ob strani.«*

*»Prijateljstva, vezi in lepi spomini, ki jih spletete v času izobraževanja,
ostanejo za vedno.«*

*»Danes ste tukaj, ker ste najboljši in
ker želite svoje znanje deliti.«*

*»V veliko čast nam je, da lahko letos organiziramo tekmovanje vseh
slovenskih zdravstvenih šol.«*

*»Načrtovanja in izvedbe državnega tekmovanja smo se razveselili, za
nas je bil to nov izziv.«*

KOŽA

Vsebina

IZ ZGODOVINE	4
SLAVNOSTNI NAGOVORI	7
MAG. SILVA KASTELIC,	8
ĐURĐA SIMA,	10
ANITA PRELEC,	11
ADELIJA PERNE,	12
O ŠOLI GOSTITELJICI	14
25. TEKMOVANJE SREDNIH ZDRAVSTVENIH ŠOL SLOVENIJE ZA PRIZNANJE ANGELE BOŠKIN	18
NAČRTOVANJE TEKMOVANJA	19
IZBRANA STROKOVNA TEMA: KOŽA	20
PROGRAM TEKMOVANJA	29
VTISI DIJAKOV	30
EKIPE TEKMOVALCEV	32
TEKMOVANJE V PROGRAMU ZDRAVSTVENA NEGA	34
NAGRAJENCI V PROGRAMU ZDRAVSTVENA NEGA	37
TEKMOVANJE V PROGRAMU BOLNIČAR-NEGOVALEC	38
NAGRAJENCI V PROGRAMU BOLNIČAR-NEGOVALEC	39
LITERARNI NATEČAJ	41
NAGRAJENCI LITERARNEGA NATEČAJA	43
LITERARNI IZDELKI NAGRAJENCEV	44
1. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU	44
2. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU	48
3. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU	52
4. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU	57

5. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU	61
LIKOVNI NATEČAJ	62
NAGRAJENCI LIKOVNEGA NATEČAJA	64
LIKOVNI IZDELKI NAGRAJENCEV	66
1. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU	66
2. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU	67
3. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU	68
4. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU	69
5. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU	70
SPONZORJI	71

IZ ZGODOVINE



ANGELA BOŠKIN

Rodila se je 6. junija 1886 v Pevmi.

Leta 1912 je bila kot medicinska sestra sprejeta na dunajsko porodniško-ginekološko kliniko.

Med 1. svetovno vojno je delala v vojaških bolnišnicah.

Leta 1918 je diplomirala iz socialnozdravstvenega dela skrbstvenih sester in postala prva jugoslovanska diplomirana otroška negovalka in medicinska sestra.

Po vojni je na Jesenicah ustanovila posvetovalnico za matere in dojenčke.

V letih 1922–1926 je predavala v Ljubljani na enoletni šoli za medicinske sestre.

Leta 1926 je v Trbovljah odprla posvetovalnico za otroke.

Leta 1939 se je v Ljubljani zaposlila na Higienskem zavodu in kasneje do upokojitve 1944 v Zdravstvenem domu v Škofji Loki.

Med okupacijo je na Gorenjskem skrbela za ilegalce.

Za zasluge pri organizaciji dispanzerske dejavnosti in otroških posvetovalnic je prejela prvo zlato značko medicinskih sester.

Odlikovana je bila tudi z redom zaslug za ljudstvo s srebrnimi žarki.

Umrla je 28. julija 1977 v Pevmi.



Vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Angela_Bo%C5%A1kin.

SLAVNOSTNI NAGOVORI



MAG. SILVA KASTELIC,

RAVNATELJICA SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE LJUBLJANA

»Danes ste vsi vi že zmagovalci.«



Dragi mladi, dragi tekmovalci na 25. državnem tekmovanju za priznanje Angele Boškin, spoštovani mentorji, spoštovana predsednica Skupnosti zdravstva ga. Adelija Perne, spoštovana izvršna direktorica Zbornice – Zveze, gospa Anita Prelec, spoštovana predsednica ljubljanskega društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Đurđa Sima, spoštovana mag. Maja Medvešček Smrekar, spoštovani ravnatelji vseh slovenskih zdravstvenih šol, spoštovani sodelavci – vsi lepo pozdravljeni in dobrodošli.

Zbrali smo se na zaključnem dejanju 25. državnega tekmovanja srednjih zdravstvenih šol za priznanje Angele Boškin, ko bomo podelili priznanja

nagrajenim na področju likovnega, literarnega ustvarjanja in tekmovanja iz strokovnega področja.

25. državno tekmovanje je bilo načrtovano za april 2020 in leto 2020 je bilo tudi razglašeno za mednarodno leto medicinskih sester in babic, zato so naši dijaki skupaj z mentorji začeli že leta 2019 ustvarjati muzikal o Angeli Boškin z željo, da ga premierno uprizorijo na slovesnosti v prazničnem letu, toda zgodila se je epidemija. Ampak to naših ustvarjalcev ni ustavilo in so tudi v izrednih razmerah nadaljevali in naredili priredbo ter muzikal posneli – z veseljem vas vabim, da si ga ogledate na naši spletni strani.

... ko so vse velike besede postale odveč, kajti dejanja ljudi v belem in modrem so povedala več kot tisoč besed ...

Pomenljivo in kar malo skrivnostno se mi zdi, da se je prav v mednarodnem letu medicinskih sester in babic zgodila epidemija; ko so vse velike besede postale odveč, kajti dejanja ljudi v belem in modrem so povedala več kot tisoč besed; obmoknili smo ob veličini poklica zdravstvenih delavcev, poklica, za katerega se šolate tudi vi, dragi mladi

... in včasih zmanjka besed, s katerimi bi izrazili hvaležnost za vse, kar so medicinske sestre, tehniki zdravstvene nege, bolničarji-negovalci in vsi zaposleni v zdravstvu naredili za človeka in delajo še naprej in so to delali vedno (v tem zadnjih letih pa to malo bolj vidimo in upam, da se pogled ne zamegli prehitro ...).

Angela Boškin, po kateri se imenuje tudi naše tekmovanje, ima veliko povedati tudi danes – s tem, kako se je zavzemala za visoke standarde v zdravstveni negi in socialni oskrbi ter tudi v izobraževanju, s tem, ko je vedno v ospredje postavljala skrb za človeka ... tako da je lahko navdih vsem nam in hvala naši ustvarjalni ekipi, da nam jo je na umetniški način približala.

V 1. nadstropju so razstavljeni likovni in literarni izdelki dijakov, ki so odraz mladega človeka, ki je

»Zvezde ne morejo sijati brez teme.«

iskren, ki išče lepoto, ki se zdi, da že globoko razume življenje kljub svoji mladosti in težke okoliščine izrazi simbolno: »Zvezde ne morejo sijati brez teme.«

»Situacije ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo način, kako gledamo nanjo.«

»Situacije ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo način, kako gledamo nanjo.« Dragi mladi, vi ste nam navdih in upam, da smo vam tudi mi odrasli – v vašem obrazu vidimo tudi svoj obraz.

Da bi videli obraze drug drugega, da bi bili drug drugemu v navdih, da bi vedno želeli nekaj več – kot ste to danes vi, ki ste bili pripravljeni narediti nekaj več od zahtevanega in sem prepričana, da ste tudi deležni tistega nekaj več ... Tako da ste vsi vi danes že zmagovalci. Da bi vsi ostali dobro v svoji koži in bili v veselje drug drugemu. Čestitam nagrajencem in vesela sem, da smo danes skupaj.

ĐURĐA SIMA,

PREDSEDNICA DRUŠTVA MEDICINSKIH SESTER, BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV LJUBLJANA

»Mi kot vaši sodelavci, učitelji in spodbujevalci vam bomo vedno stali ob strani.«



Spoštovano vodstvo Srednje zdravstvene šole Ljubljana, spoštovana ravnateljica mag. Silva Kastelic, hvala za povabilo in lepo pozdravljeni vsi udeleženci današnjega tekmovanja!

Veseli me, da smo se lahko po 2 letih nam v do sedaj nenavadnih življenjskih okoliščinah ponovno srečali. V zdravstvu so še vedno močno prisotni varovalni ukrepi proti SARS – CoV-2, tako da ste me razveselili s svojimi obrazi brez mask. Kljub vsemu smo še vedno samovarovalni in to bo naš način obnašanja tudi v prihodnje.

... saj vas lahko zdrava ambicioznost pelje v sfero učenja, iskanja izzivov in boljših rezultatov v našem poklicu.

Želim vas pozdraviti in nagovoriti v stimulativnem duhu današnjega tekmovanja srednjih zdravstvenih šol, saj vas lahko zdrava ambicioznost pelje v sfero učenja, iskanja izzivov in boljših rezultatov v našem poklicu. Mi kot vaši sodelavci, učitelji in spodbujevalci vam bomo vedno stali ob strani.

Izkoriščam priložnost, da vas po vašem izboru, takoj po zaključenem srednješolskem izobraževanju ali mogoče pozneje, povabim v naša delovna okolja, kjer boste nadaljevali svojo pot osebne rasti.

Mi kot vaši sodelavci, učitelji in spodbujevalci vam bomo vedno stali ob strani.

Enako vas vabim, da se vključite v največje regijsko strokovno društvo, Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana, kar vam bo prineslo pozitivne izzive in možnost vključevanja v sfero izobraževanja.

ANITA PRELEC,

IZVRŠNA DIREKTORICA ZBORNICE – ZVEZE

»Prijateljstva, vezi in lepi spomini, ki jih spletete v času izobraževanja, ostanejo za vedno.«



Prijateljstva, vezi in lepi spomini, ki jih spletete v času izobraževanja, ostanejo za vedno.

Spoštovane učiteljice in učitelji, dragi dijaki, udeleženci 25. državnega tekmovanja srednjih zdravstvenih šol za priznanje Angele Boškin!

Hvala, da sem lahko na ta prav poseben dan z vami. Ponosni smo, da je Zbornica – Zveza tudi letos častna pokroviteljica tega izjemnega dogodka, ki nosi ime po prvi šolani skrbstveni sestri na naših tleh.

Ni naključje, da je tekmovanje potekalo prav dan po 7. aprilu, mednarodnem dnevu zdravja, ko smo ob motu *Naš planet, naše zdravje* opozarjali na nujne ukrepe, potrebne za ohranjanje zdravja ljudi in planeta. Zdravstveni sistemi bremen bolne družbe namreč ne bodo zdržali in pri opolnomočenju pacientov o zdravju, preventivi in zdravem življenjskem slogu so lahko informacije zdravstvenih delavcev izjemnega

pomena. Sama sem končala srednješolsko izobraževanje že pred 35 leti, na takratni Srednji zdravstveni šoli Juge Polak v Mariboru, ki je nosila ime po izjemni patronažni medicinski sestri, začetnici tega strokovnega področja. Na včerajšnjem izobraževanju na sedežu Zbornice – Zveze je do mene pristopila kolegica, sošolka iz Maribora in spomini so naju hitro odnesli na klinično prakso v UKC Maribor in tudi na izdajanje šolskega časopisa z naslovom *Tisoč modro belih rožic*, ki smo ga, navdušenke, tiskale z ročnim tiskalnim strojem in črno barvo ... to samo pomeni, da prijateljstva, vezi in lepi spomini, ki jih spletete v času izobraževanja, ostanejo za vedno.

Ostanite solidarni, srčni in empatični zdravstveni delavci, ne glede na to, kje boste delali ...

Dragi dijaki, navdušena sem nad vašimi izdelki, ustvarjalnostjo, tudi umetniško, kar še enkrat potrjuje dejstvo, da je zdravstvena nega znanost in umetnost. Letošnja tema je Koža in skrb zanjo,

skrb za največji človeški organ, ki je mogoče ravno zato pogosto podcenjena veja v medicini oziroma zdravstvu.

S spoštovanjem do vseh vas, vaših bližnjih, ki vam omogočajo izobraževanje, do učiteljic in učiteljev vam vsem iskreno čestitam za pogum, za znanje, za dosežke danes in tudi ob bližajočem se zaključku šolskega leta. Hvala, da vidite svojo priložnost v slovenskem zdravstvenem sistemu. Ostanite solidarni, srčni in empatični zdravstveni delavci, ne glede na to, kje boste delali ... pacienti vam bodo za to neizmerno hvaležni.

Ker je bil pred kratkim mednarodni dan ustnega zdravja, Zbornica – Zveza podarja vsem tekmovalcem zobno ščetko in kocko z vrednotami zdravstvenih delavcev.

ADELIJA PERNE,

PREDSEDNICA SKUPNOSTI ZDRAVSTVA, FARMACIJE, KEMIJE IN KOZMETIKE

»Danes ste tukaj, ker ste najboljši in ker želite svoje znanje deliti.«



Danes ste tukaj, ker ste najboljši in ker želite svoje znanje deliti.

Spoštovani gostje, dragi tekmovalci,

himna Srednje zdravstvene šole Ljubljana zelo dobro opiše vse naše dijake zdravstvenih smeri. Vsi ste prav posebni dijaki, mladi in zvedavi. Danes ste tukaj, ker ste najboljši in ker želite svoje znanje deliti. Mogoče vas je malce strah, da ne boste uresničili vseh svojih pričakovanj, vendar ni treba, da ste prestrogi do sebe. Z udeležbo na državnem tekmovanju ste že dokazali, da ste najboljši.

Za organizacijo državnega tekmovanja srednjih zdravstvenih šol so se pred sedemindvajsetimi leti na zdravstvenih šolah odločili, ker je bilo prav, da dijaki pokažejo svoje znanje. In to počnemo še danes. Ker je vredno, čeprav je za mentorje in vse, ki pomagajo pri organizaciji, zahtevno.

Zadnji dve leti sta močno posegali v naš vsakdanjik. Spoznali smo, kako močno, dragi dijaki, potrebujemo vaš talent in vaše znanje. Ostanite še naprej zvesti poklicu, ki ste si ga izbrali ob vpisu v srednjo šolo.

Ostanite še naprej zvesti poklicu, ki ste si ga izbrali ob vpisu v srednjo šolo.

Hvala vsem dijakom, ki ste dodatno izpopolnili znanje, zato da ste lahko danes tukaj. Hvala vsem učiteljem, mentorjem, ki dijakom neutrudno stojite ob strani. Hvala Srednji zdravstveni šoli Ljubljana za izvrstno organizacijo današnjega tekmovanja.

O ŠOLI GOSTITELJICI



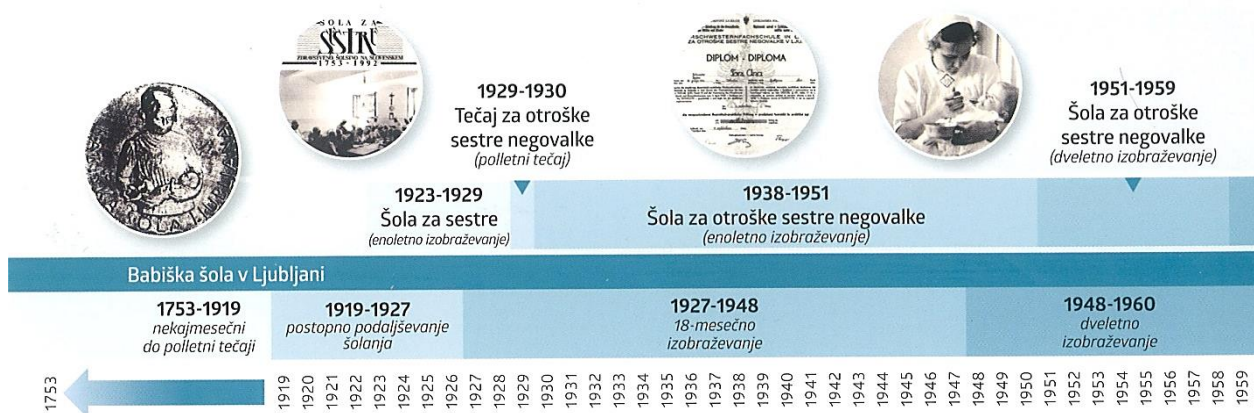
»V veliko čast nam je, da lahko letos organiziramo tekmovanje vseh slovenskih zdravstvenih šol.«

Srednja zdravstvena šola Ljubljana, kot jo poznamo danes, je kompleksna ustanova, ki svoje delovanje utemeljuje z dolgoletno, več stoletij trajajočo zgodovino sorodnih izobraževanj. Ta zgodovina ni le zgodovina neke ustanove, ampak predstavlja razvoj različnih ustanov v različnih zgodovinskih okoliščinah, razvoj človeštva in človeka v perspektivi njegove skrbi za bližnjega. Pri tem so bile vpletene različne državne ureditve, ministrstva in skupščine, pa tudi posamezniki, ki so požrtvovalno skrbeli za razvoj zdravstva pri nas, kot npr. Angela Boškin, rojena 1885, slovenska pionirka na področju zdravstvene nege, ki ima velike zasluge za ustanovitev in razvoj zdravstvenega strokovnega šolstva. Zato zgodovinski časovni trak ne more vsebovati vseh podatkov, izbrali smo samo nekaj najvidnejših, da bi si tudi današnji bralec vsaj v grobih obrisih predstavljal bogato preteklost.

Zato zgodovinski časovni trak ne more vsebovati vseh podatkov, izbrali smo samo nekaj najvidnejših, da bi si tudi današnji bralec vsaj v grobih obrisih predstavljal bogato preteklost.

Na šoli imamo odlične pogoje za kakovostno delo in sprostitev.

Današnja Srednja zdravstvena šola Ljubljana je po letih še mlada, a kot naslednica preteklih izobraževanj na področju zdravstvene nege z bogato tradicijo, danes dinamična, z izkušnjami bogata, saj se ne boji nobenih izzivov, pripravljena na sodelovanje, komunikativna, vztrajna, delavna, z zdravim pogledom na življenje in z mislijo na prihodnost. Tudi zunanost in lokacija nista zanemarljivi. Srce



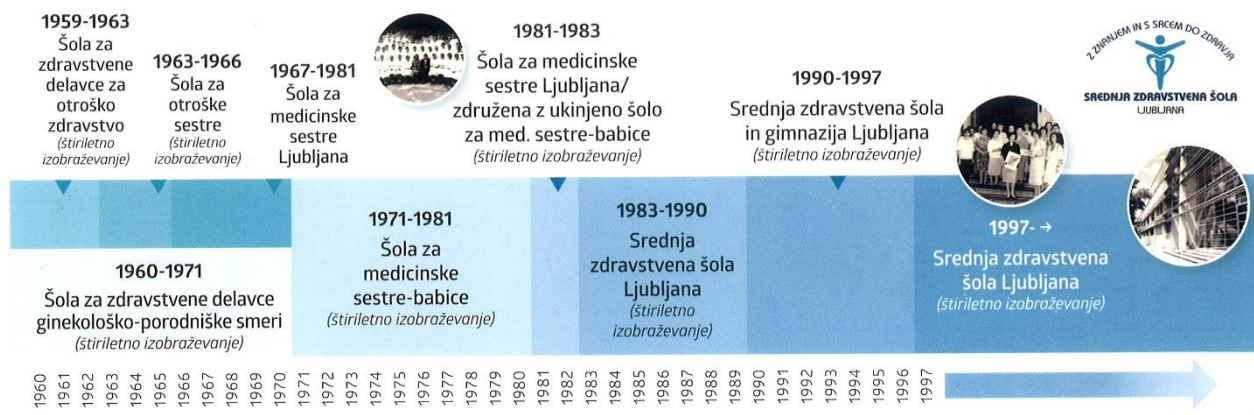
te ustanove, ki deluje na tak način, pa so seveda njeni zaposleni, ki svojim dijakom z vzgledom omogočajo zdrav razvoj.

Lepa zunanost in prijazno okolje, s katerima se naši dijaki srečujejo vsako jutro ob prihodu v šolo, sta pomembna in pripomoreta k dobremu počutju. Šola je sodobna trinadstropna zgradba, ki je lepo vključena v zeleno okolje. Seveda je in mora biti zelo povezana z ustreznimi zunanjimi inštitucijami. Zato je bila lokacija skrbno izbrana. V neposredni bližini šole so dijaški domovi, druge srednje šole, Zdravstvena fakulteta, Univerzitetni klinični center, druge klinike in inštituti. Na šoli imamo odlične pogoje za kakovostno delo in sprostitev, kar nam omogočajo udobne splošne in strokovne šolske učilnice, kabineti, telovadnica s fitnesom, zunanja športna igrišča, kuhinja z jedilnico ter lastna fotokopirnica.

Za izvajanje dobrega učno-vzgojnega procesa je poleg dobre in sodobne opreme nedvomno nujno tudi stalno usposabljanje učiteljev in iskanje novih, sodobnih metod pedagoškega dela. Zato na naši šoli vzpodbujamo zaposlene, da se dodatno izobražujejo na delavnicah, seminarjih, študijskih skupinah, konferencah in podobnih srečanjih, kjer usvajajo znanja iz svoje stroke in iz sodobne didaktike. Naši učitelji so avtorji in soavtorji vrste učnih gradiv, imamo tudi nekaj zaposlenih, ki so zunanji ocenjevalci ali pa sodelujejo v predmetnih komisijah za poklicno maturo.

Spričevalo naše šole pomeni možnost izbire tako zaposlitve kot nadaljnega študija. Po uspešnem zaključku šolanja se naši dijaki lahko zaposlijo v zdravstvenih in socialnih ustanovah oziroma nadaljujejo šolanje na visokih šolah in fakultetah, bolničarji-negovalci pa v poklicno-tehniškem izobraževanju. Vsi dijaki pa na šoli pridobijo svoj prvi poklic, na katerega so ponosni.

Šola si je zastavila cilje v okviru svoje vizije in poslanstva ter si prizadeva za uresničevanje nalog, ki omogočajo kakovostno izboljševanje učno-vzgojnega procesa in vzporednih dejavnosti.



Naša posebnost je praktično izobraževanje, v okviru katerega odlično sodelujemo z vrsto zdravstvenih in socialnih zavodov. Poleg pouka za naše dijakke izvajamo zelo bogat program interesnih dejavnosti na področju kulture, športa, stroke in ekskurzij po Sloveniji in tujini. Pri tem veliko skrb posvečamo razvijanju socialnih veščin in boju proti vsem vrstam odvisnosti, kot so motnje hranjenja, alkoholizem, kajenje in prepovedane droge.

Dijakov ne samo izobražujemo, ampak jih tudi vzgajamo, zato poudarjamo pomen skrbi za sočloveka, spodbujamo prostovoljstvo in dobrodelnost. Naši dijaki lahko obiskujejo vrsto izvenšolskih dejavnosti, sodelujejo v različnih

Dijakov ne samo izobražujemo, ampak jih tudi vzgajamo, zato poudarjamo pomen skrbi za sočloveka.

projektih, zanje organiziramo delavnice, ... Vsako leto nas obiskujejo gostje iz tujine in vedno smo se izkazali kot dobri gostitelji. Pa tudi sami se vsako leto pogosteje odpravljamo preko meja Slovenije, tako na ekskurzije kot v okviru praktičnega izobraževanja.

V čast nam je, da lahko letos organiziramo tekmovanje vseh slovenskih zdravstvenih šol – vemo, znamo in zmoremo sprejeti privilegij, ki se ga bomo spominjali še mnoga leta. Možnost in izbira sta največ, kar dijakom poleg strokovnosti in življenjskosti lahko ponudi kakovostna šola. Za to se bomo trudili tudi v prihodnje.

Lidija Butina in Lucija Mejač Petek

Viri:

- Arhivsko gradivo in dokumentacija SZŠ Ljubljana.
- Šola za sestre: zdravstveno šolstvo na Slovenskem: razstveni katalog. Ureditev kataloga Branko Šuštar; prevodi Vladimir Meula, Manca Šinko. Ljubljana: Slovenski šolski muzej, 1992.

25. TEKMOVANJE

SREDNIH ZDRAVSTVENIH ŠOL SLOVENIJE ZA PRIZNANJE ANGELE BOŠKIN



NAČRTOVANJE TEKMOVANJA

»Načrtovanja in izvedbe državnega tekmovanja smo se razveselili, za nas je bil to nov izziv.«

Že leta 2018 smo izvedeli, da bo državno tekmovanje srednjih zdravstvenih šol Slovenije v šolskem letu 2019/20 pri nas, na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana. Načrtovanja in izvedbe državnega tekmovanja smo se razveselili, za nas je bil to nov izziv, saj smo se zadnja leta še posebej posvetili medpredmetnemu povezovanju in projektom, v katerih je imela prav zdravstvena nega glavno vlogo.

Ideja za izbor teme je tako nastala timsko v našem najštevilčnejšem aktivu, in sicer soglasno. Izbor seveda ni bil naključen, saj smo izhajali iz vseh temeljnih področij, s katerimi so povezani dijaki zdravstvene nege in bolničarji-negovalci, bodoči zdravstveni delavci. Poudarek je bil na strokovni utemeljitvi, da je koža največji vidni organ in prvo, na kar mora biti zdravstveni delavec pri svojem delu še kako pozoren. Koža je izpostavljena različnim dejavnikom, stresnim, zunanjim dražljajem in drugim vplivom. Tema je bila izbrana na podlagi izbranih in proučevanih strokovnih virov, predvsem iz dermatovenerologije. Sodelovalno projektno delo je pripeljalo do različnih rešitev, ki smo jih člani tima skrbno pregledali in usklajevali.

Koža je vedno aktualna tema, še posebej v sodobnem svetu, saj je prvi odraz zdravstvenega stanja, je pa tudi ogledalo človekovega razpoloženja.

Vzporedno pa so nastajali načrti pri likovnem pouku, slovenščini in drugih predmetih. Seveda pa je bila pri tem pomembna tudi aktualizacija. Koža je vedno aktualna tema, še posebej v sodobnem svetu, saj je prvi odraz zdravstvenega stanja, je pa tudi ogledalo človekovega razpoloženja. Ker je koža tako zelo pomemben organ, ni nikoli preveč osveščati in opozarjati, da moramo zanjo še posebej skrbeti. Zato so dijaki najprej pisno dokazovali svoje strokovno znanje, so pa tudi upodabljali svoje videnje kože skozi različne likovne tehnike, izrazili so se lahko tudi skozi literarni izdelek z edinim logičnim naslovom, V svoji koži, saj je ravno v času, ko smo se lotili načrtovanja državnega tekmovanja, potekal pouk na daljavo, ki je termin izvedbe tekmovanja prestavil na šolsko leto 2021/22. Izbrana tema je tako postala še bolj aktualna, kar so potrdili tudi nastali izdelki. Veseli smo, da je kljub razmeram in dveletnemu zamiku tekmovanje potekalo v prijetnem vzdušju, da smo izvedli vse, kar smo načrtovali, dijaki so bili uspešni in zadovoljni. Izkušnjo pa je še posebej obogatilo druženje dijakov in učiteljev iz različnih koncev Slovenije.

Patricija Valentina Raspotnik

IZBRANA STROKOVNA TEMA: KOŽA



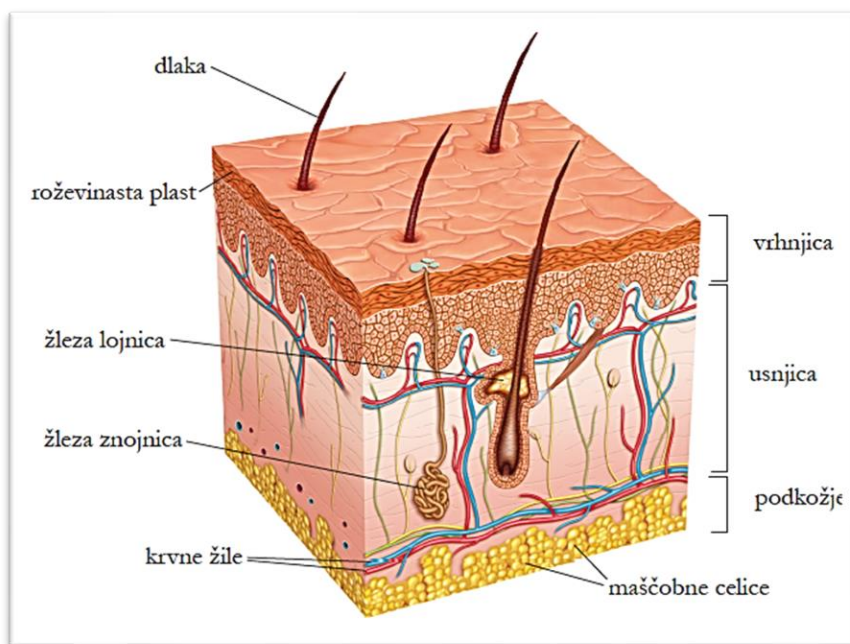
ZGRADBA IN NALOGE KOŽE

Je največji organ, ki pri odraslem zavzema okoli 15 % telesne teže in ima površino do 2 m². Zdrava koža je bistvenega pomena za dobro počutje in zdravje in lahko vpliva na samopodobo posameznika, zato sta zdrav življenjski slog, skrbna in redna nega kože zelo pomembna.

Je zaščitna pregrada med telesom in zunanjim okoljem in je nenehno izpostavljena različnim dejavnikom. Predstavlja prvo telesno obrambo pred morebitnim vdorom škodljivih mikrobov in vplivov iz okolja, hkrati pa se na njej lahko odražajo številne bolezni.

S svojo zgradbo telo ščiti, hkrati pa ima povezavo z zunanjim okoljem. Sestavljena je iz vrhnjice na površini, debelejšje usnjice v sredini in podkožja, ki leži najgloblje.

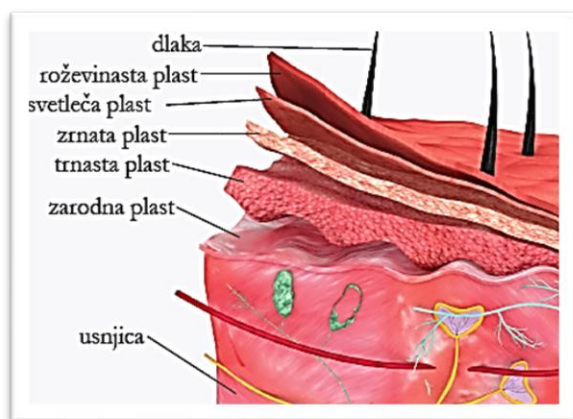
V povprečju je debela nekaj milimetrov. Na vekah je tanjša od 1 milimetra, na podplatih pa je debelejša.



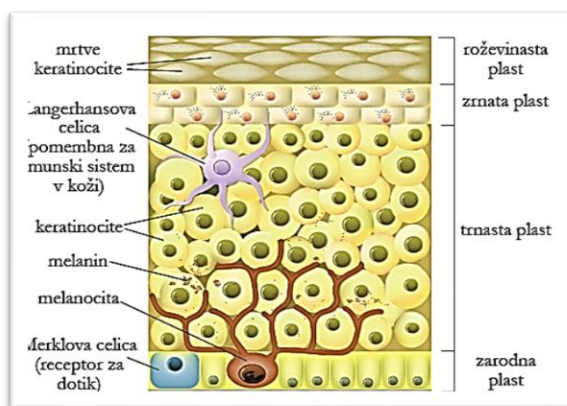
Slika 1: Zgradba kože

Vrhnjica je sestavljena iz več plasti različnih celic, ki se med seboj tesno prilegajo in notranjost telesa ščitijo pred zunanjimi vplivi in izgubo vode. Nekaterne celice delujejo kot del imunskega sistema za zaščito pred mikrobi. Na različnih delih telesa je vrhnjica različno debela. Najgloblja je zarodna plast, ki tvori osnovo vrhnjice, kjer se celice nenehno delijo, novonastale celice pa potiskajo starejše proti površini, kjer odmrejo, zaradi slabe preskrbe s kisikom in hranilnimi snovmi, saj vrhnjica ne vsebuje krvnih žil. Celice proti površini vrhnjice odmirajo tudi zaradi trde beljakovine keratin, ki jo celice tvorijo, ko so še žive. Keratin celice zapolni in uniči.

Vrhnja plast celic je iz poroženelih mrtvih, ploščatih celic, polnih zbitega keratina, ki se nenehno lušči in odpada v obliki nevidnih lusk. Te celice služijo za zaščito, saj so neprepustne za bakterije, viruse, parazite in vodo. Na koži so tudi številni mikrobi, ki so koristni za zdravje. To je kožna mikrobiota, ki se oblikuje takoj ob rojstvu, ko novorojenček pride v stik z zunanjim svetom. Ima pomembno vlogo pri splošnem zdravju kože in prispeva k zaščiti pred kožnimi težavami, zato je pomembno, da kožo ohranjamo zdravo.



Slika 2: Zgradba vrhnjice



Slika 3: Vrhnjica iz različnih celic

Zaščito in barvo kože daje pigment melanin, ki nastaja v pigmentnih celicah, imenovanih melanocitih. Sposobnost pigmentnih celic za tvorbo melanina določajo geni, njegovo tvorbo pa pospešujejo UV žarki. V koži se tvori tudi vitamin D, ki je potreben za pravilno rast in razvoj okostja in zob. Prekomerno izpostavljanje soncu lahko povzroča hitrejše staranje kože, poškodbe in kožnega raka.



Slika 4: Barva kože različnih ras je različna in je odvisna od sposobnosti tvorbe in količine melanina

Usnjica ima pomembno vlogo pri zaščiti telesa pred zunanjimi vplivi, hkrati pa vrhnjici kože zagotavlja hranilne snovi in kisik. S svojo trdno in prožno strukturo pomaga blažiti udarce, pri poškodbah pa sodeluje pri celjenju. Ker vsebuje številne receptorje, deluje tudi kot čutilo.

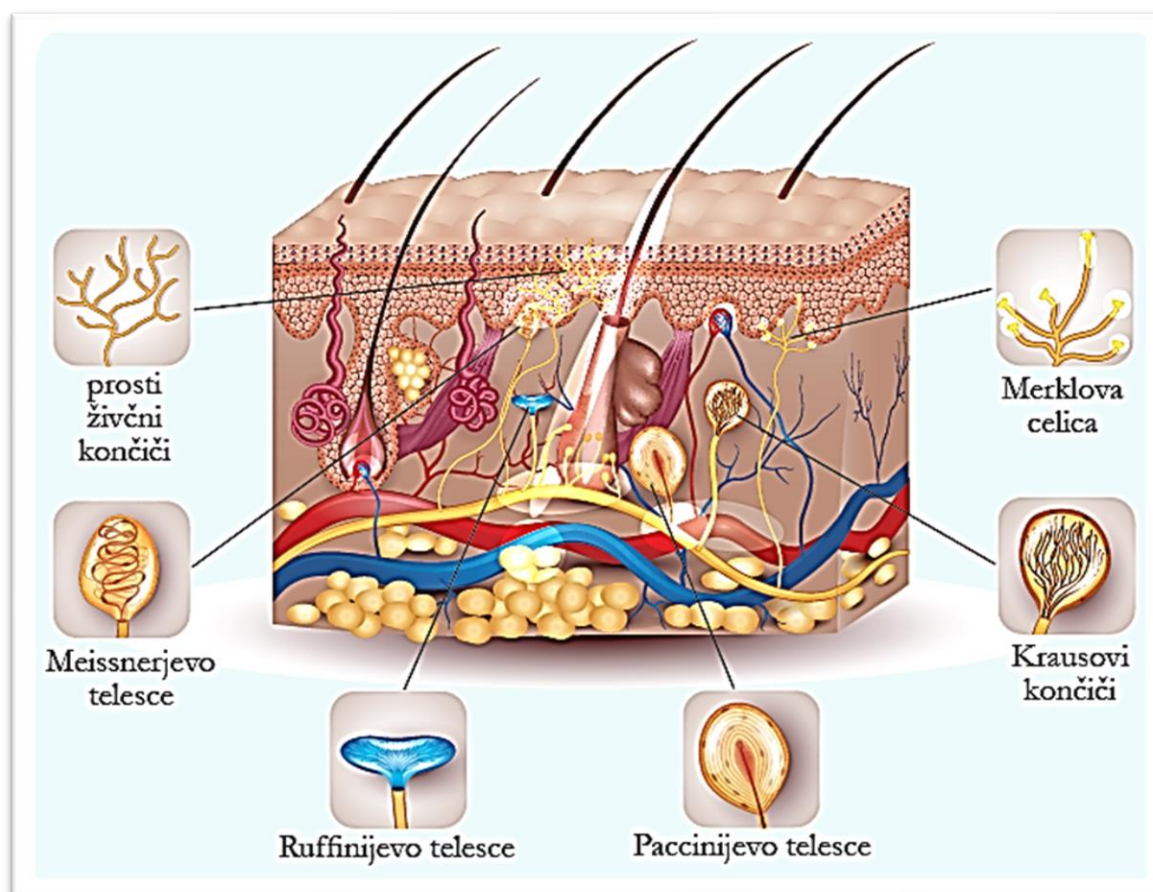
Je prožna srednja plast kože, s številnimi elastičnimi in kolagenskimi vlakni, ki ohranjajo volumen in so osnovna sestavina zdrave in mladostne kože. Zunanji dejavniki, kot so temperature spremembe in UV žarki ter način življenja, pomembno vplivajo na količino kolagena in elastina. S staranjem se naravna tvorba vezivnih vlaken v koži upočasni, zato se pojavijo gube.

V usnjici so krvne žile, ki prehranjujejo vse dele kože in služijo kot rezervoar za kri, saj se v kapilarah in večjih žilah lahko začasno zaustavi v krvnem obtoku velik del krvi.

Žile v koži sodelujejo tudi pri vzdrževanju telesne temperature. Če temperatura v okolju naraste, se žile v usnjici razširijo, zato se pretok krvi skozi žile poveča in toplota izhaja iz telesa v obliki

toplotnega sevanja, ohlajena kri pa se vrača v notranjost telesa, sočasno pa se telo ohlaja tudi z znojenjem skozi žleze znojnice. Če je temperatura v okolju nizka, se žile refleksno zožijo, zato skozi žile teče manj krvi in odda manj toplote.

Žleze lojnice izločajo loj, ki kožo maže in jo ohranja prožno in preprečuje, da bi bila koža suha in razpokana ter služi kot zaščita pred vdorom škodljivih mikrobov, za kar skrbi tudi dobro razvit limfni sistem. Iz lasnih mešičkov v usnjici izraščajo lasje in dlake, ki služijo za zaščito pred sončnimi žarki in udarci. Iz nohtnih mešičkov izraščajo nohti, ki varujejo konice prstov pred mehanskimi poškodbami in omogočajo natančno prijemanje. V usnjici so različne vrste čutilnih organov in živčnih vlaken, ki omogočajo zaznavanje različnih občutkov, od nežnega dotika do bolečine, toplote in mraza, pritiska in občutka vibracije.



Slika 5: V koži so čutilni organi in živčna vlakna

Prosti živčni končiči za bolečino, Meissnerjeva telesca in Merkllove celice za tip, dotik, Krausovi končiči za hladno in Ruffinijeva telesca za nateg, Paccinijeva telesca za pritisk, vibracije in nateg kože.

V zgornji plasti je usnjica močno nagubana in tvori valovito mejo z vrhnjico. Gube na prstih lahko odtisnemo in jih imenujemo prstni odtisi in so značilni za vsakega človeka posebej. V spodnji plasti usnjica tvori mejo s podkožjem.



Slika 6: Prstni odtisi so različni

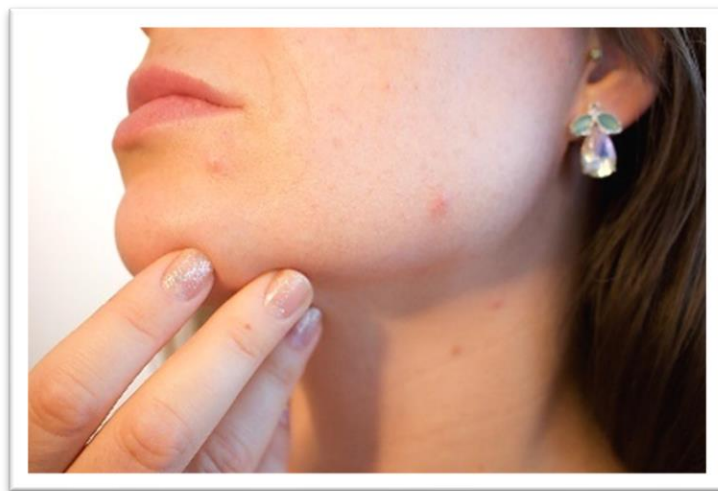
Podkožje je iz rahlega veziva in maščobnega tkiva, s krvnimi in limfnimi kapilarami ter živci. Količina in razporeditev maščevja je odvisna od prehrane, konstitucije, delovanja endokrinih žlez, starosti in spola. Podkožje varuje tkiva in organe v globini pred mehanskimi poškodbami, previsoko temperaturo in škodljivimi vplivi UV-žarkov. Ker zadržuje različne količine vode, daje koži določeno stopnjo napetosti.

Koža se s starostjo neprestano spreminja. Ob rojstvu ima novorojenček tanko kožo in prekrito z zaščitno plastjo, ki jo imenujemo verniks, ki predstavlja najboljšo zaščito otrokove kože po porodu.



Slika 7: Koža novorojenčka prekrita z verniksom

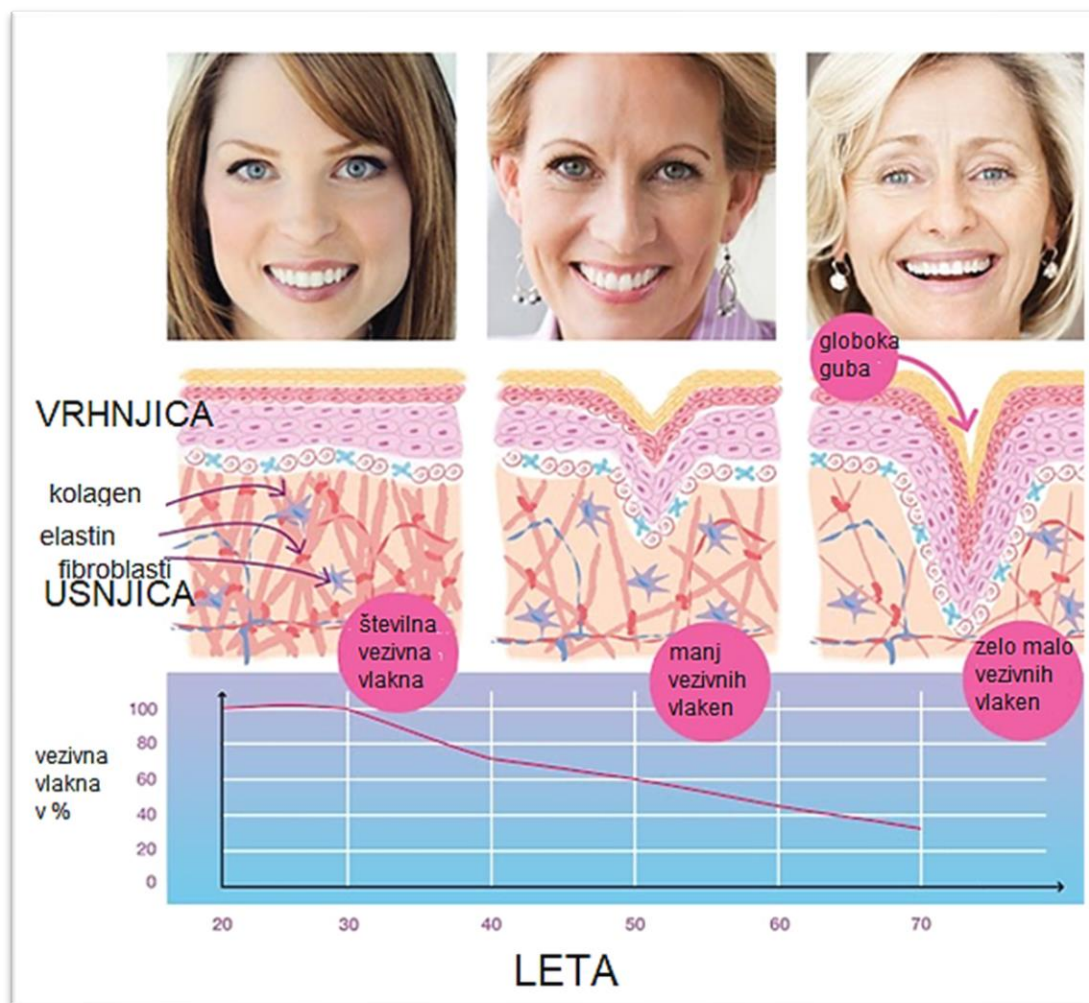
V otroštvu in mladosti se koža odebeli. V času pubertete se lahko pojavijo mozolji.



Slika 8: Mozolji ali akne

S starostjo se koža tanjša, postaja manj prožna in elastična, saj se število vezivnih vlaken s starostjo zmanjšuje. Na koži obraza in rok se lahko pojavijo pigmentne pege.

Posledice staranja kože so najopaznejše na obrazu. Skupen učinek različnih vplivov vodi v zmanjšanje elastičnosti kože, nastanek motenj pigmentacije in nastajanje gub.



Slika 9: Staranje je naravni proces

Koža je več kot le zunanja površina, ki jo lahko vidimo. Poleg zaščite pred škodljivimi mikrobi, ultravijoličnimi žarki sonca, deluje tudi kot čutilo in sodeluje tudi pri uravnavanju telesnih tekočin in temperature. Zdrava koža je topla in gladka brez razpok na površini. Zdrava koža kaže zdravo osebnost. Za ohranjanje zdravega in lepega videza kože je pomembna dnevna, skrbna nega in zdrav življenjski slog.

Marjana Dolinar

Viri:

- Barović, V., Patologija, patološka fiziologija in osnove interne medicine, DZS, Ljubljana 1999.
- Dolinar, M., Tarman Šmit, I, Cunk, V. Anatomija in fiziologija človeka, PIPINOVA KNJIGA, Podsmreka, 2017.
- Pocajt, M., Širca, A., Anatomija in fiziologija DZS, Ljubljana, 2001.
- Rohen J.W., Yokochi C., Lutjen-Drecoll E., Color Atlas of Anatomy. 7 th Edition. Lippincott Williams & Wilkins, United States, 2011.
- Schmidt, R. F., Thews, G., Human Physiology. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg, New York, 1983.
- Stušek, P., Biologija človeka. DZS, Ljubljana, 2001.

Viri slik 1, 2, 3, 5, 6:

- Dolinar, M., Tarman Šmit, I, Cunk, V. Anatomija in fiziologija človeka, PIPINOVA KNJIGA, Podsmreka, 2017
- Slika 4: <http://www.herbana.si/article/4-vse-o-soncenju-zasciti-pred-soncem-in-o-nevarnostih> pridobljeno, 8. 5. 2022
- Slika 7: <https://www.bibaleze.si/dojencek/nega-in-zdravje/verniki-je-otrokova-prva-zascita-tudi-pred-okuzbami-zato-je-ne-brisite.html> pridobljeno, 8. 5. 2022
- Slika 8: <https://pixabay.com/photos/acne-pores-skin-pimple-female-1606765/> pridobljeno, 10. 5. 2022
- Slika 9: <https://beautyservice.ee/en-gb/gold-collagen-research.html> pridobljeno in prevedeno, 11. 5. 2022

PROGRAM TEKMOVANJA

URA	AKTIVNOSTI
8.00–8.30	Prihod in registracija ter jutranje druženje s pogostitvijo
8.30–8.45	Sprejem in uvodni pozdrav
8.45–9.00	Odhod tekmovalcev na tekmovalna mesta
9.00–9.45	Tekmovanje
9.00–9.45	Predavanje: Kako poskrbeti za svojo kožo, da bomo v dobri koži? (prim. dr. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med., višja svetnica, predstojnica Dermatovenerološke klinike, UKC Ljubljana)
10.00–11.45	Voden ogled Cukrarne in sprehod skozi mesto Popravljanje tekmovalnih nalog
12.00–12.45	Kosilo v šolski jedilnici
12.45–13.00	Fotografiranje ekip v šolski telovadnici
13.00–15.00	Zaključna slovesnost z ogledom muzikala in z razglasitvijo rezultatov v telovadnici

KAJ VSE BI POHVALIL/-A NA LETOŠNJEM TEKMOVANJU?



*Zelo lepa šola, prijazni
dijadi in profesorji.*

*Amina Mujagić,
SZŠ Izola*

*Pohvalila bi organizacijo
in sprejem dijadi, ki so
bile zelo prijazne.*

*Jasmine Huskić,
SZŠ Nova Gorica*

*Raznolikost
postavljenih vprašanj in
dobra organizacija.*

*Almina Osmančević,
SZŠ Ljubljana*

Organizacija - TOP.

*Naja Rašić,
SZŠ Nova Gorica*

KAKŠEN JE TVOJ RECEPT ZA DOBRO POČUTJE V SVOJI KOŽI?

Bodi to, kar si.
Amina Mujagić,
SZŠ Izola

Spi dovolj, treniraj.
Aldijan Salihović,
SZŠ Izola

Redna in ustrezna nega.
Almina Osmančević,
SZŠ Ljubljana

Samozavest in dosti vode.
Maja Brozić,
SZŠ Izola

EKIPE TEKMOVALCEV



25. TEKMOVANJE SREDNIH ZDRAVSTVENIH ŠOL SLOVENIJE ZA PRIZNANJE ANGELE BOŠKIN



TEKMOVANJE V PROGRAMU ZDRAVSTVENA NEGA

TEMA TEKMOVANJA: Zdravstvena nega pacienta s kožnimi obolenji v različnih starostnih obdobjih

SEZNAM TEKMOVALCEV

TEKMOVALEC/-KA	ŠOLA
Pia Žižek	Srednja zdravstvena šola Murska Sobota
Alja Bojnec	
Tea Glavica	
Tjaša Porle	
Neli Rakuša	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
Erik Žižek	
Žan Simončič	
Gal Fanedl	
Klea Marko	
Aleksandar Manojlović	Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
Amadeja Grešovnik	
Zala Lauko	
Dino Ibrahimović	
Maruška Dobrovoljski	
Zala Sernel	Srednja šola Jesenice
Daša Smolej	
Daša Sekardi	
Nasiha Kulanić	
Tina Ivanc	

Valentina Vovk	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
Leja Klobučar	
Aleksander Pucelj	
Lina Konda	
Anže Škrbec	
Kaja Batič	Šolski center Nova Gorica
Naja Rašič	
Imreta Iljazoska	
Maja Brožič	Srednja šola Izola
Živa Kocjančič	
Aldian Salihovič	
Ema Halikotič	
Amina Mujagič	
Laura Božjak	Srednja šola Zagorje
Lucija Klemen	
Maruša Klančičar	
Medina Hamidović	
Tjaša Razboršek	
Lara Zupančič	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
Luka Pudgar	
Michel Pavošev	
Hlina Medved	
Tina Aužner	

Jan Zorc	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
Maša Mahkovec	
Sara Eržen	
Almina Osmančević	
Elma Pehlić	
Diana Turco	Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna
Špela Primožič	
Maja Pokleka	
Ema Hiti	
Klara Anušek	Gimnazija Ormož
Evan Ljubec	
Luka Matjašič	
Blaž Milošič	
Tanja Veldin	

OCENJEVALCI

- Adolf Flis, Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
- Monika Vogeljik, Srednja šola Jesenice
- Uroš Frankovič, Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
- Nataša Valh Kukovič, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
- Mojca Zavolovšek, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
- David Novak, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
- Sabina Egart, Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- Ksenija Lovrec, Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- Mojca Zabukovec, Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- Elizabeta Pikovnik, Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- Tanja Gašperlin, Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- Nikica Grkman, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

NAGRAJENCI V PROGRAMU ZDRAVSTVENA NEGA

	TEKMOVALEC/-KA	MENTOR/-ICA	ŠOLA
ZLATO PRIZNANJE	Neli Rakuša	Nataša Rotar, Nataša Valh Kukovič	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
SREBRNO PRIZNANJE	Valentina Vovk	Uroš Frankovič	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
	Tina Aužner	Mojca Zavolovšek, Olga Štancar, Peter Čepin Tovornik	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
BRONASTO PRIZNANJE	Maša Mahkovec	Nikica Grkman, Sabina Egart	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
	Žan Simončič	Nataša Rotar, Nataša Valh Kukovič	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
	Gal Fanelj		
	Leja Klobučar	Uroš Frankovič	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
	Aleksander Pucelj		

TEKMOVANJE V PROGRAMU BOLNIČAR-NEGOVALEC

TEMA TEKMOVANJA: Nega in oskrba kože starostnika

SEZNAM TEKMOVALCEV

TEKMOVALEC/-KA	ŠOLA
Ana Lana Borko	Srednja zdravstvena šola Murska Sobota
Brenda Baranja	
Nika Lipovec	
Eva Gaši Kermel	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
Ema Pfifer	
Andreja Potrč	
Sabrina Dekanovič	Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
Almedina Džajić	
Melika Aldžić	
Gentiana Zogaj	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
Gaj Martin Gorenc	
Eva Jovanovič	
Lisa Fazlija	Šolski center Nova Gorica
Jasmina Huskić	
Merisa Osmanovič	
Halima Alibašić	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
Ema Jesenko	
Valentina Višnar Jernej	
Afijona Krasniqi	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
Sajra Mameledžija	
Lara Osolnik	

Zala Česnik	Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna
Najla Ahmetašević	
Milica Zekić	

OCENJEVALCI

- Sabina Šebjan Jaklin, Srednja zdravstvena šola Murska Sobota
- Aleksandra Ločičnik, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
- Sabina Eberel, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
- Erika Pevnik, Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
- Urška Müller, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
- Martina Škrabec, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

NAGRAJENCI V PROGRAMU BOLNIČAR-NEGOVALEC

	TEKMOVALEC/-KA	MENTOR/-ICA	ŠOLA
ZLATO PRIZNANJE	Ni bilo podeljeno.		
SREBRNO PRIZNANJE	Halima Alibašić	Urška Müller, David Novak	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
BRONASTO PRIZNANJE	Lara Osolnik	Martina Škrabec, Nikica Grkman	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
	Sabrina Dekanović	Erika Pevnik	Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
	Almedina Džajić		

SEZNAM MENTORJEV (ZDRAVSTVENA NEGA IN BOLNIČAR-NEGOVALEC)

MENTOR/-ICA	ŠOLA
Sabina Šebjan Jaklin	Srednja zdravstvena šola Murska Sobota
Edvard Jakšič	
Nataša Valh Kukovič	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
Nataša Rotar	
Aleksandra Ločičnik	
Sabina Eberl	
Adolf Flis	Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
Erika Pevnik	
Monika Vogeltnik	Srednja šola Jesenice
Uroš Frankovič	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
Natalia Zver Zupančič	
Tjaša Hrovat Ferfolja	Šolski center Nova Gorica
Nives Kragelj Benedetič	
Maja Tepša	Srednja šola Izola
Živa Kramar	Srednja šola Zagorje
Anita Mazij	
Mojca Zavolovšek	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
Olga Štancar	
Urška Müller	
David Novak	
Peter Čepin Tovornik	
Martina Škrabec	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
Sabina Egart	
Nikica Grkman	

Katja Stanek	Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna
Tina Režek Pintar	
Tatjana Skoliber	Gimnazija Ormož



LITERARNI NATEČAJ

TEMA NATEČAJA: V svoji koži

SEZNAM TEKMOVALCEV IN MENTORJEV

TEKMOVALEC/-KA	MENTOR/-ICA	ŠOLA
Neja Dervarič	Brigita Štumpf Sovič	Srednja zdravstvena šola Murska Sobota
Nuša Gomboc		
Lea Štrman		
Žak Horvat	Lilijana Petelin	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
Nuša Krošel		
Neva Mihelak in Lara Strmčnik	Špela Verbič	
Nika Knez	Darja Skutnik	Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
Zala Lauko		
Nika Podhostnik		
Nuša Ceglar	Valentina Madjar Sitar	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
Eva Neža Doberdrug	Denis Škofič	
Čandrika Sečnik	Katja Jovič	
Eva Ivana Fabčič	Zdenka Rudolf	Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna
Karmen Poženel		
Andraž Fidel	Nataša Ujčič	
Petra Batistič	Sonja Žežlina	Šolski center Nova Gorica
Pia Eržen		
Larisa Dermaku Okugić	Orjana Zonta Bajec	Srednja šola Izola
Nea Krbavac	Katerina Savarin	
Sara Mahmić	Lucija Mejač Petek	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
Nastja Štern		
Gaja Žnidaršič		

KOMISIJA ZA IZBOR NAGRAJENIH LITERARNIH PRISPEVKOV

- Marjana Hodak
- Marjana Jus
- Katarina Nagode

NAGRAJENCI LITERARNEGA NATEČAJA

	TEKMOVALEC/-KA	MENTOR/-ICA	ŠOLA
1. mesto	Eva Neža Doberdrug	Denis Škofič	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
2. mesto	Nuša Ceglar	Valentina Madjar Sitar	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto
3. mesto	Larisa Dermaku Okugić	Orjana Zonta Bajec	Srednja šola Izola
4. mesto	Nika Knez	Darja Skutnik	Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
5. mesto	Čandrika Sečnik	Katja Jović	Srednja zdravstvena in kemijska šola, Šolski center Novo mesto

LITERARNI IZDELKI NAGRAJENCEV

1. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU

Avtorica: **EVA NEŽA DOBERDRUG**

Mentor: DENIS ŠKOFIČ

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA,
ŠOLSKI CENTER NOVO MESTO

UTEMELJITEV KOMISIJE:

Besedilo je izvirno, napisano je kot scenarij in že po zgradbi izstopa od ostalih prispevkov. Tudi vsebinsko je prepričljivo, saj opisuje izkušnjo, ki zaznamuje, in ima navdihujoč zaključek.

V SVOJI KOŽI

LEA

Spet so me premestili v drugo sobo. Kolikokrat še? Kaj to pomeni? Stopala sem po sobi, zatopljena v misli, če bi bilo pametno prepleskati steno svoje bolniške sobe v svetlo roza ali svetlo vijolično kot sivka. Seveda je tukaj še vprašanje, če bi mi v bolnišnici to sploh dovolili. Kaj če bi

Toda življenje je prekratko, da bi moj dom bil le kvadratna belina.

vsak bolnik pleskal po svoje?! Toda življenje je prekratko, da bi moj dom bil le kvadratna belina. Medtem ko sem zatopljena v svoje misli razmišljala o barvah, sem opazila, da je nekdo obstal pri motivacijski tabli. »Kako čudno,« sem pomislila.

ANJA

Odprem svoje oči le za hip in že takoj jih hočem spet zapreti. Še en nov dan je pred mano. Zadnja stvar, ki bi jo hotela, je zlesti iz tople postelje v mrzlo januarsko jutro. Skozi misli mi šine podoba, kako bo dan potekal. Nevidna bom hodila po šoli, nihče me ne bo opazil. Zmajala sem z glavo, misleč, tako je pač moje življenje. Končno vstanem iz postelje, se preoblečem in odidem, ne da bi se pogledala v ogledalo. Nočem se pogledati v ogledalo. Le kdo bi gledal podobo, ki mu ni všeč? Edina svetla stvar današnjega dne je pouk likovne. Ena ura popolne sreče, samo jaz, list, svinčnik in glasba. Naenkrat slišim zvok, ki me zdrami iz te idile. Profesorica me gleda z upanjem v očeh. Edino, kar zmorem izreči, je: »Ha?«

LEA

Že pred nekaj dnevi bi morala priti punca, ki bi jo okrasila, a je ni bilo. Zato sem se odločila, da sama pripnem eno risbo, saj me je ta belina res motila. Ko me je pogledala, sem vedela, da išče prave besede, ki bi jih rekla nekomu, ki je videti, no, kot sem videti zdaj jaz.

»Ni ravno na vrhunskem nivoju, a vsaj odmakne oči od te ostre beline, se ti ne zdi?«

ANJA

»Anja, vprašala sem te, če bi narisala nekaj optimističnih risb za našo bolnišnico. Vabijo vsako šolo, da izbere nekoga, ki bi to z veseljem naredil in obesil te risbe na njihovo motivacijsko tablo. Bi sodelovala?«

Ujeta sem bila v svojih mislih. Narediti motivacijske risbe za bolnišnico, ko pa je še sama nimam? Jaz da bi narisala nekaj optimističnih risb? Ampak s takim upanjem me je gledala, da nisem mogla reči ne. »Seveda, lahko,« sem odvrnila.

LEA

»Am, ja ... mogoče pa res.«

Zagledala sem nekaj risb v njeni roki in ji z nasmehom rekla: »Predvidevam, da si ti tisto dekle, ki naj bi nam vlila upanje z risbami?« Dekle je obstalo in me nekaj časa samo gledalo.

ANJA

»Super, vse pomembne podatke ti pošljem na elektronski naslov.«

In moj varni mehurček je počil, saj je v tem trenutku zazvonilo za konec ure. Dnevi, ki so sledili, so bili težki. Nisem hotela zlesti iz postelje, kaj šele, da bi se česa lotila. Počutila sem se nevredno, brez prijateljev, brez sreče, brez upanja, smisla. Pogledala sem se v ogledalo in nisem videla ničesar, za kar bi se bilo vredno boriti. Zdelo se mi je že pomilovanja vredno, da je to vse, kar počnem. V naslednjih dneh sem narisala pet risb in jih odnesla v zdravstveni dom.

LEA

»Jaz sem Lea. Naj te moja bojna oprava ne prestraši,« sem pokazala na cevke, »spopadam se z rakom. Že tri leta sva na bojni nogi. Mojstrovina, ki jo občuduješ, je moje delo,« sem pomignila proti risbi.

»Ne, nisem depresivna zaradi svoje diagnoze in tudi nisem veliki sonček, ki ima napisan seznam stvari, ki bi jih rada naredila, preden umrem. Morda ti bo zdaj manj neprijetno, ko poznaš odgovore na vsa tipična vprašanja. In ti si?« Punci se je na obrazu narisal nasmeh in kar je nato odgovorila, me je presenetilo ...

ANJA

Stopila sem do pulta in vprašala za smer do motivacijske table. Našla sem jo in videla le eno risbo. Zelo lepo risbo. Bila je navadna risba dekleta, ki se iskreno smeji in je obkrožena s cevkami. Ne vem, kaj je bilo na tej sliki, a nisem mogla odmakniti oči z nje. Bila je tako preprosta, a vendar je bilo nekaj na njej. Segla sem po risbi in obrnila stran, kjer je s svinčnikom bilo napisano V svoji koži. Nato sem zaslišala glas: »Vidim, da ti je všeč.«

Bila je brez las in imela utrujene oči s temnimi kolobarji pod njimi, a so kljub vsemu izžarevale nekakšno toplino.

Za mano je stala punca mojih let, oblečena v belo bolniško haljo, obkrožena s cevkami, ki so ji dovajale kisik v nosnici, da je lahko normalno dihala. Bila je brez las in imela utrujene oči s temnimi kolobarji pod njimi, a so kljub vsemu izžarevale nekakšno toplino.

LEA

»Sem Anja, že pred nekaj dnevi bi morala okrasiti to tablo, a sem se počutila kot tisti orkester, ki je ostal in igral na Titaniku, ko so se vsi drugi reševali. Ne, nisem depresivna, vesela pa tudi ne. In tvoja slika mi je zelo všeč, ker je preprosta.« Izbruh smeha, ki je sledil minuto kasneje, je odmeval po hodniku.

»Naj ti pomagam,« sem ji dejala.

Skupaj sva okrasili motivacijsko tablo in zares ni bila videti slaba.

»Zelo je lepo, mogoče nas bo to pozdravilo,« sem dejala z rahlim nasmeškom.

Po tistem dogodku se je Anja še nekajkrat vrnila v bolnišnico. Sprva je, kot je pravila, prišla le pogledat, ali je vse v redu z motivacijsko tablo, a nekako sem začutila, da je bil to le izgovor. Tudi sama sem je bila vesela. In potem je prišla večkrat. Ne dolgo po tem je prihajala samo zato, da sva lahko ležali na moji postelji in se pogovarjali. O mnogo stvareh. Ena izmed njih je bila, kako se počutiva v lastni koži.

ANJA

Zdi se mi, da je vse, kar res potrebujemo, izkušnja ali nekdo, ki nam to pokaže. Nam odpre oči. Mogoče le ni vedno potrebna bolezen. Dobila sem prijateljico in za to sem zelo hvaležna, ker si v svojih največjih sanjah nisem mislila, da jo bom, kaj šele, da bi mi dala kanček upanja v svojem življenju. Včasih se nisem mogla pogledati v ogledalo, ko sem zjutraj vstala, in danes sem se. Kakšno minuto sem obstala in pomislila, da je bilo kar nekaj dni v mojem življenju, ki so bili lepi. Da sem lepa tudi jaz.

Zdi se mi, da je vse, kar res potrebujemo, izkušnja ali nekdo, ki nam to pokaže.

LEA

»Samo živim vsak dan po najboljših močeh. Zavedam se, da je življenje polno vzponov in padcev in da je mnogo razlogov, da si na tem svetu žalosten. Pred tremi leti sem vsak dan vstala in se nesrečna odpravila v šolo, ker sem se počutila, kot da ne spadam nikamor, da so prijatelji zgolj družba, da nisem sama. Počutila sem se prazno. In zdaj se vsak dan zbudim v bolnišnični sobi in moj najboljši prijatelj je 70-letni možak z levkemijo in njegova prisrčna žena. Hočem reči, da se v tem življenju zgodi marsikaj. Situacije ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo način, kako gledamo nanjo. Vsak dan se zbudim srečna in pripravljena na nov dan, čeprav ga mogoče sploh ne bom dočkala. Mogoče sploh ne bom več objela svoje matere in slišala ptičjega petja na nedeljsko jutro – to je najbolj žalostna misel. Ampak odločila sem se, da me to ne ustavi. Tukaj in zdaj v tej postelji sem bolj srečna, kot sem bila pred tremi leti, ko sem imela, ja, no, skoraj vse. Razen tega, da se v svoji koži nisem počutila varne in srečne.

Zdi se mi, da če bi vsi ljudje dobili težko bolezen, bi se zavedali, kako neprecenljivo je življenje in kako pomemben je res en sam dan. Žalostno je, da bi potrebovali nekaj takega, da bi se tega zavedali.«

Tako se je končal še en najin pogovor. In je kmalu postal spomin. Z Anjo sva po tem ostali dobri prijateljici in vsak dan sem jo ob 14.05 pričakovala pred svojimi vrati. To dekle je počasi začelo z nasmehom na obrazu hoditi do mojih vrat. Imeli sva toliko načrtov in zgodb in toliko skrivnosti. Anja je vsak dan hodila k meni bolj nasmejana in pogumna in bila je povsem drugačna kot na začetku. Bila sem ponosna nanjo, kako daleč je prišla. A medtem, ko je ona postala vse bolj živa, je del mene čedalje bolj umiral in izginjal.

ANJA

Zaprla sem oči in pomislila, kako zelo sem hvaležna temu dekletu, ki ni imelo dati nič drugega kot le nasmeh in ta mi je spremenil življenje na bolje.

Začutila sem isto praznino, kot sem je bila navajena včasih. Bila sem žalostna, ker sem jo izgubila. Vendar sem se spomnila njenih besed in kako bi se jezila, če bi se spet prepustila temi, ki me je včasih obdajala. Zaprla sem oči in pomislila, kako zelo sem hvaležna temu dekletu, ki ni imelo dati nič drugega kot le nasmeh

in ta mi je spremenil življenje na bolje. Premalu je izgubila svojo bitko z boleznijo. Toda kljub mladosti je znala vnesti barve v svoje življenje. Prepoznala je mavrico tudi v meni. Odprla sem oči in zdravnica mi je prinesla list papirja, ki mi ga je zapustila Lea. Bila je navadna risba dekleta, ki se iskreno smeji in je obkrožena s cevkami. Na zadnji strani je pisalo: »V svoji koži. V njej se dobro počutim.«

2. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU

Avtorica: **NUŠA CEGLAR**

Mentorica: VALENTINA MADJAR SITAR

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA, ŠOLSKI
CENTER NOVO MESTO



UTEMELJITEV KOMISIJE:

Delo je strip, ki je tako likovno kot literarno zanimiv; nebesedni del ilustrira to, kar ni povedano z besedo. Strip prikazuje občutje grozljive stiske, konec pa je odprt in si ga lahko razlagamo na dva načina. Delo je nagrajeno predvsem zaradi močne ustvarjalnosti.







3. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU

Avtorica: **LARISA DERMAKU OKUGIĆ**

Mentorica: ORJANA ZONTA BAJEC

Šola: SREDNJA ŠOLA IZOLA

UTEMELJITEV KOMISIJE:

Okvir besedila je verz pesmi, delo prinaša zanimiv pogled iz prihodnosti na zapuščino današnjega časa in poudarja pomen prijateljstva: samo z drugimi smo!

V MOJI KOŽI

»Sredi zvezd noč in dan se vrti ta svet, Zemlja pleše, tja med zvezdee ...« Ta pesem se pravkar vrti v moji zaporniški sobi. Pozdravljen, sem zapornica Ana. Oprosti mojemu humorju. Nisem zapornica, res pa je, da se včasih počutim prav tako, ujeta, zaprta ... No, pustimo sedaj te žalostne trenutke. Drugače to pesem res poslušam. Ti je najverjetneje ne boš poznal. Pesem je zelo stara, poznam jo v zahvalo moje babi. Bog ve, kaj bo tvoja generacija poslušala. Za informacijo ti povem, da smo sedaj v letu 2039. Ko boš bral ali brala moj dnevnik, bo minilo celo stoletje ali dve, morda celo kaj več. Ti zaupam navdih svojega pisanja. V šoli smo pri zgodovini obravnavali Dnevnik Ane Frank, sklepam, da se ti ne sanja, o čem pravkar govorim, a kljub temu nič zato. Upam, da ne boš preveč zmeden, kar se mojega pisanja tiče. Osebnost ti povem, da sem lenobna, morda včasih ne bom dovolj motivirana za redno pisanje, ali pa nasprotno bom neprekinjeno pisala dnevnik do smrti. Eno ali drugo, ne vem, saj sem bolj ekstremne narave. Kako sem nevljudna, saj se nisem predstavila, kot se spodobi. Ponovimo vajo. Zdravo, sem Ana, stara sem 18 let in obiskujem srednjo zdravstveno šolo. Obiskujem ... hmmm, ja no, tako nekako. V mojem času se vse izvaja online. Pri tem mislim na čisto vse izobraževanje, na osnovne, srednje, visoke šole ter tudi fakultete. Vse se dogaja preko spleta. Socialno življenje je eno, a tudi tam gre skoraj vse narobe. Redkokdo komunicira, kot se spodobi. Profesor zgodovine pravi, da se je vse to začelo v času Covida leta 2021, skratka to je bil en virus. Ajme meni, ura je že 17.00. Nujno se moram odpraviti. Z Anastasio in Laro se dobimo na videoklicu na FT-ju. A, ja, to je drugače aplikacija, na kateri se družimo mladi. Po angleško se ji pravi Fast Time, sklepam da zato, ker čas beži, mi pa smo minljivi. Nihče noče več ven. Da spoznaš prijatelje,

Nihče noče več ven. Da spoznaš prijatelje, moraš redno objavljati selfije.

moraš redno objavljati selfije. Seveda smo tukaj žal prikrajšani ljudje, kot smo me tri ... V glavnem, jutri ti to obširneje obrazložim. Adijo.

Dober dan ponovno. Danes je spet nov dan. Bom kar prešla na včerajšnjo temo. Zagotovo se že sprašuješ, kdo sta Lara pa Anastasia. No, to sta moji najboljši prijateljici. Anastasia je stara 19 let. Po narodnosti je Rusinja, tam tudi živi. Hodi na srednjo ekonomsko šolo. Anastasia je ostra punca, brez dlake na jeziku. Ima zelo čvrst značaj. Zelo je visoka, tako nam je povedala, skoraj vedno je nasmejana in izjemno lepa, a žal njeno zdravje šepa. Ima kožnega raka. Sicer ji njen ego ne dovoli pokazati, da jo to skrbi, a vemo, da ji ni lahko. In sedaj še Lara. Ta je kot Anastasijin klon. Tudi ona ni lahek oreh. Izjemno je trmasta, živahna in trdoživa. Sicer pa je njena duša zmeraj pripravljena priskočiti na pomoč in za svoje najbližje stori prav vse. Lara je Ukrajinka. Njen obraz je zaznamovan z opeklini, ki se razteza po polovici obraza. To je posledica, ki jo je utrpela kot dojenček, saj je leta 2022 tam divjala vojna. Tudi sama se spopadam s številnimi tegobami, a ne tako velikimi. Že več let se junaško borim z atopijskim dermatitisom. Ni velika reč, a pordeli, suhi, luščeči se predeli kože srbijo kot sto hudičev. V stopnji razpokanosti celotne plasti kože je zelo boleče. Bolezen naj bi se v 20 % razvila zaradi genetske nagnjenosti. Na razvoj bolezni vpliva tudi prehrana in seveda stres. Imam bolj tiho osebnost, znana sem tudi kot mama v naši skupini. Zelo rada berem in opazujem zvezde. Ti zaupam, kako smo se spoznale. To je bilo prav zanimivo. Anastasia in Lara sta se srečali že pred mano. No, morda kak teden prej. Stik sta vzpostavili preko FT-ja. Nekega dne sta bili na videoklicu in po nekem nepojasnjem naključju sem vletela v njun klic. Sklepam, da sem kaj narobe kliknila ter se povezala z njima. Popadel nas je napad smeha. No, tako smo se začele pogovarjati in sedaj smo že štiri leta najboljše prijateljice. Človek bi rekel, da je naše življenje odlično, pa vendar ni tako lahko, kot se zdi. Anastasia nima težav z zunanjim videzom, saj je njen kožni rak na hrbtu, zaradi česar ga nihče ne opazi. A je kljub temu depresivna in se ne mara družiti, medtem ko sva z Laro zgodbi zase. Moj atopijski dermatitis se prikaže na mojem obrazu. Njena opeklina pa je ves čas na obrazu. V današnjem času je eden izmed kriterijev tako imenovane spletne socializacije videz. Popoln videz te mora spremljati vsak dan. Če nisi vizualno popoln, si skorajda ničvreden. Kam je odšel ta svet. Žalostno ..., a kaj moreš. Raje, kot pa da si tema posmeha, se skriješ v varni svet svoje samote. Hvaležna sem, da smo se me tri spoznale, res ne vem, kaj bi bilo z mano v nasprotnem primeru. Skratka, smo kot skrite sence v našem udobju. Vsaka izmed nas sovraži del sebe, a hkrati toliko bolj sovraži okolico zaradi teh stereotipnih in obupnih standardov. Nimam več energije za pisanje, pa še nalogo moram narediti. Lahko noč.

V današnjem času je eden izmed kriterijev tako imenovane spletne socializacije videz. Popoln videz te mora spremljati vsak dan. Če nisi vizualno popoln, si skorajda ničvreden.

Ponovno pišem. Minil je teden, odkar sem nazadnje pisala. Moram izliti svojo jezo. Norim. Naj ti opišem današnji pripetljaj. Z Laro in Anastasio smo bile na videoklicu. Hipoma se je zaslišal divji krik. Slišali sva, kako Lara na ves glas vpije svoji mami, da si želi opraviti operacijo, saj je itak cenovno ugodna, da ne vidi smisla, da tega ne bi storila. Mama ji je s povzdignjenim tonom odgovorila, naj ne bo

smešna, naj počaka, saj to ni nobena nuja. Lara je izgubila oblast nad seboj.

Ne pomnim, kdaj je nazadnje tako burno odreagirala. Zaključek njunega prepira je, da Lara ni dosegla zelenega, zato je sedaj užaljena. Z Anastasio nama je uspelo rešiti situacijo. Humor je bil zadetek v črno. Na koncu smo se tako smejale, da bi skorajda počile, hahahaha, trebuh nas je tako močno bolel. Anastasia je izjavila, da bo po operaciji izgledala kakor otečen klovn. To je izgovorila, ker se Lara rada liči. Po pogovoru nas je preplavila vedrina, a kljub temu občutju me je obšla jeza. Zavedam se, da je Lara popolnoma nezadovoljna sama s seboj, Anastasie pa niti ne omenjam ... Kaj občutim v tem trenutku? Nisem tako nezadovoljna, sem pa velika mevža. Strah me je, bojim se opazk družbe. Če ni ničesar drugega, sem se sedaj vsaj izpovedala. Do naslednjič! Ojla. Spet sem tu. Danes smo imeli psihoterapevtsko seanso z Anastasio. Ne želi jesti, samo spi in se zapira vase. Pogovarjali smo se dosti časa. Standardi družbe ubijajo veliko mladih ljudi. Vse je tako nerealno, pa še odkritih pogovorov ni. Malo me skrbi za vse skupaj, zlasti za Anastasio. Razmišljam o svojem šolanju naprej. Vse je bedno, ogromno tehnologije in nesramnih ljudi. Starejši ljudje potrebujejo topel nasmeh in dotik. Ljudje živijo v pravljičah in nerealnih življenjih. Malo prej sem se usedla pred ogledalo in se opazovala. Na obrazu je bila vidna rdečina z mehurčki, vnetje se je spet ponovilo. Joj, kako grozno. Ugotavljam, da se na nek način ne prenesem. Sklepam, da je v mojo podzavest ušla tudi vsa neumnost mojega razreda. Danes so komentirali, da nepopolne osebe nimajo pravice imeti prijateljev. Popolno? Kaj sploh je to. Je moj obraz popoln? Neumnost. Neko tako fikcijo je imel nazadnje Hitler, vendar se ni dobro izšlo. Saj marsikdo se s tem ne strinja, a ljudje obmolknejo, bojijo se spregovoriti. Da se razumemo, ta obsesija popolnosti bo uničila psihično stanje ljudstva. Upam, da se ta trend čim prej konča. Ne počutim se dobro, ampak bedno. Jutri grem na grob k moji babi, že dlje časa nisem šla tja. Pogrešam jo.

Dobro jutro! Danes je sredo. To pomeni, da je danes ... moj 19. rojstni dan. Vse najboljše, Ana. Končno! Današnji dan ni tako poseben in pomemben samo zaradi rojstnega dne, ampak predvsem zaradi obljube mojih staršev. Obljuba dela dolg. Že nekaj časa se pogovarjamo o tem,

da bi se s prijateljicami srečale v živo. Ana, Anastasia in Lara, triperesna deteljica. Skupaj bi odšle na dopust za en teden. Dobile bi se v Ukrajini pri Lari. Njeni starši bi naju sprejeli pod streho z velikim veseljem. Končna odločitev o mojem odhodu je bila v rokah mojih staršev. Pretehtali so in usoda se je nagnila na mojo stran. Obljubo so izpolnili. Čez en teden bom ob tej uri že sedela na letalu. Malo sem razdvojena, na eni strani sem izjemno zadovoljna, a na drugi strani me prijema paranoja ob misli, da bom šla med množico ljudi. Kaj če bo kdo kaj komentiral, ali me čudno gledal ... Kar koli bo, bo. Končno bom videla Laro in Anastasio v živo. Kri mi vre od radovednosti.

Sedim na balkonu. Veter pihlja proti meni. Čutim, da se bliža poletje. Ta trenutek doživljam v Ukrajini, v Kijevu. Larini starši so zelo dobrosrčni. Tako je lepo. Ostala sem brez sape. Anastasia in Lara sta srečni. Podnevi pohajkujemo, zvečer se vrnemo domov z oteklimi nogami. Danes smo z očmi oplazile vse katedrale, ki smo jih lahko. Seveda smo se morale ustaviti še v nakupovalnem središču Globus. Vse tri smo obsedene z nakupovanjem. V Ukrajini imajo bombastične palačinke. Do sedaj smo naredile le eno fotografijo, saj se Lara nerada slika. Žalostno je dejstvo, da se ljudje, ki se ne počutijo dobro v svoji koži, lahko imajo lepo, le če se za trenutek zamotijo in pozabijo na ta dejavnik. In nam je bilo tako prijetno.

Žalostno je dejstvo, da se ljudje, ki se ne počutijo dobro v svoji koži, lahko imajo lepo, le če se za trenutek zamotijo in pozabijo na ta dejavnik. In nam je bilo tako prijetno.

Prijatelji in družina so dragocena stvar.

Danes je dan povratka. Lara naju je pospremila do letališča. Naša vez se je v enem tednu okrepila. Uživale smo do maksimuma. Moji starši komaj čakajo, da se vrnem. Pravijo, da je brez mene živi dolgčas. Sedim v letalu in razmišljam o Anastasijinih besedah. Nek večer nam je Lara pripravila bubble tea. Gledale smo film in se nato pogovarjale še dolgo v noč. Govorile smo o vsem mogočem in nemogočem, se smejale in nasmejale do solz. Čudno je bilo samo v trenutku, ko je nenadoma zazvenela Anastasijina izjava: »Če bi morala umreti, bi bila moja zadnja želja ta, da se ponovi čas našega skupnega tedna.« Sledil je trenutek tišine, ki sva ga z Laro prekinili. Na izrečene besede sva odgovorili s sarkazmom in bučen smeh se je razlegal naprej. Prijatelji in družina so dragocena stvar.

Danes je nedelja. Minil je natanko en teden, odkar smo doma. Anastasia se do sedaj ni niti enkrat oglasila. Nekaj je hudo narobe ...

Ne morem zadržati solz, ne, to ni res, boli, zelo boli ... Starši so mi pravkar sporočili, da je Anastasija umrla, sklenila je svoje dni. Žalostno novico so sporočili njeni starši. Njen rak naj bi

prišel na kosti. Pogreb je čez en teden v Moskvi. Moja starša sta potrdila, da bom prisotna. Ničesar nam ni povedala! Po vsem tednu skupaj ... nam ni povedala! Iztrpela je. Boli me! Srce me boli!

Minila sta dva meseca. Končno sem se sestavila. Z Laro sva potrebovali čas, da to predelava. Anastasia nama je želela le dobro. Ni naju želela obremenjevati. Zakaj nama ni zaupala svojega stanja, povedala v kakem drugem življenju? To me še vedno muči. A ko imaš nekoga tako rad, mu ne moreš zameriti njegove odločitve. Na njenem pogrebu je ob pokopališču stal visok bor. Zastrmela sem se vanj in se zamislila ... Zanimivo je to zimzeleno drevo, mar ne ... bor je pri starih Grkih simboliziral nesmrtnost, tudi Anastasijino ime izvira iz starodavnih grških časov in pomeni oživitvev. Ja, Anastasia bo ponovno oživila skozi mene in Laro. Vedno je v šali dejala, da je ona naša zvezda. V njenem zvezku sem našla poved, ki jo je izjavil D. H Sidebottom: »Zvezde ne morejo sijati brez teme.« Očitno je morala Anastasia iz tega razloga iz zvezde usahniti v temo, da lahko jaz in Lara zažariva v njenem imenu. Naučila nas je, da videz ne igra nobene vloge, če se ne počutiš v redu v svoji koži. Še vedno nisem prebolela dejstva, da je ni več tu med nami.

Spet sem tukaj. Šokirana sem. V roki držim Anastasijino pismo. Čudno, mar ne? Danes sem ga prejela. V njem je opravičilo, izpoved bolečine in hvaležnost za vse neprecenljive trenutke. Ko so zdravniki ugotovili, da ima Anastasia melanom v tretjem stadiju, so začeli z intenzivnim zdravljenjem. A na žalost je zatem bolezen prešla v četrti stadij. To pomeni, da se je melanom zaseval v oddaljene bezgavke in organe. Melanom ne boli, a bolezen se je zapletala in neusmiljeno napredovala, pojavil se je še rak kosti. Anastasia je doživljala sunkovite bolečine. Ni več zdržala, zato je odklonila zdravljenje. Njeno življenje je en sam nepretrgan boj z boleznijo ... veliko solz, strahu, stalna zdravljenja ... nihče ni večni ... Razumem jo, resnično jo razumem.

Obsesija popolnega videza je v okolju končno malo usahnila. Ko na koncu pozorno pogledaš nazaj, ugotoviš, da šteje le, kako se počutiš.

Dobro jutro! To bo moj zadnji dnevniški zapis. Lara je sedaj super. Postala je samozavestna in obe se v najinih kožah počutiva izjemno. Okolica je počasi začela poslušati, kaj želiva povedati. Obsesija popolnega videza je v okolju končno malo usahnila. Ko na koncu pozorno pogledaš nazaj, ugotoviš, da šteje le, kako se počutiš.

Strmim v zvezde in se cmerim. Tokrat od žalosti in veselja hkrati. Vesela sem, da z Laro tako napredujeva, a hkrati pogrešava Anastasio. Vem, da je ponosna na naju. Kdo bi si mislil, da bomo tako pristali. Dnevnik bom zakopala. Upam, da ga boš našel ti, dober sopotnik mojih izpovedi. Ne

pozabi, vedno bodi vesel v svoji koži. In kadar misliš, da nimaš nikogar, poglej k zvezdam. Tam bom!

Sredi zvezd noč in dan se vrti da svet, Zemlja pleše, tja med zvezde ...

4. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU

Avtorica: **NIKA KNEZ**

Mentorica: DARJA SKUTNIK

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA SLOVENJ GRADEC

UTEMELJITEV KOMISIJE:

V besedilu je dobro izraženo razpoloženje, avtorica učinkovito vpleta strokovne izraze. Pripoved je smiselna, zaokrožena in prepričljiva, prinaša spoznanje, kako se hočemo potrditi v zunanjem svetu, ne da bi v resnici poznali svoje telo.

POČUTITI SE DOBRO V SVOJI KOŽI

Vsak dan, ki nam je namenjen, nam ponudi oder, na katerem ljudje igramo svojo igro življenja. S svojo prezenco vstopamo v svet, v katerem je tisočero oči, ki nas sodijo ravno po naši zunanosti in vsakem gibu, ki ga naredimo. Ampak vse te oči in tuje misli v ljudeh ustvarjajo zgolj iluzijo in njihova mnenja oviro, zaradi katere ne moremo biti to, kar smo. V svetu nenehnega tekmovanja in primerjanja je ves čas prisotna senca, ki nas priganja k idealom, h katerim stremimo. K idealom, ki si jih hrepeneče želimo in tako pozabljamo na drugačnost, edinstvenost. Vsi si želimo biti takšni, da bomo ustrezali idealu, ki ga zaznamuje današnji čas, vendar pa ob tem pozabljamo na tisto, kar je v življenju najpomembnejše – zdravje.

Vsi si želimo biti takšni, da bomo ustrezali idealu, ki ga zaznamuje današnji čas, vendar pa ob tem pozabljamo na tisto, kar je v življenju najpomembnejše – zdravje.

Tudi moje misli so nemalokrat zašle k svetovnim lepoticam, ki so se brez napak predstavljale svetu. Neglede na to, da sem vedela, da slike in videoposnetki ne prikazujejo realnega stanja, sem še vedno želela izgledati tako, kot zgledajo one. Neprestano sem brskala po spletu in iskala izdelke, ki bi ohranjali mojo kožo lepo, zdravo in čisto. Največjo bojazen pa so mi predstavljale strije ter celulit v predelu stegen. Vedno sem si želela vitko postavo, vendar ne takšno, da bi mislili,

da sem anoreksična, ampak takšno, kjer se opazijo bicepsi in tricepsi. To so bili moji cilji. Ne morem oceniti, koliko denarja, truda in stresa sem vložila v to, da bi bila popolna. Zame je obstajal samo zunanji perfekcionizem, ki se je potenciral do takšne mere, da nisem opazila nič drugega okoli sebe. Vendar bi morala! Končno pa sem prišla do točke, ko sem si bila resnično všeč. Dobila sem željeno postavo in moja koža, ki si je končno opomogla od zadnjega hormonskega neravnovesja, je bila brezhibna. Bila sem samozavestna in polna življenja, vsem sem želela pokazati, kaj lahko oseba doseže, če si to le močno želi. To veselje je trajalo le kratek čas, saj me je doletelo nekaj, na kar niti pomislila nisem, da me lahko.

Bilo je sredino sončno jutro, urin kazalec je kazal na osmo uro zjutraj. Osem in tri minute, če sem natančna. Ravno takrat sem se pogledala v ogledalo in si ogledovala prelepe, svetlikajoče lase in tuhtala, s kakšno pričesko bom stopila pred simpatičnega doktorja medicine, pri katerem sem bila naročena na pregled. Ob vstopu v ambulanto se nisem zavedala, da se mi bo življenje iz želje po perfekcionizmu sprevrnilo v željo po življenju, preživetju.

Ko sem odhajala od doma, se mi je v mislih odvrtelo zadnje leto, ki je mojemu telesu prineslo veliko sprememb, za katere sem mislila, da so pozitivne, saj sem si ravno takšno postavo neskončno želela. Ampak po pregledu pri zdravniku sem doumela, da temu ni tako. Izmenjujoča obdobja diareje in obstipacije, nenadna izguba telesne teže, napihnjenost ... Na vse te simptome sem pritrdila, ko me je zdravnik povprašal po njih. Najprej mi to ni vzbujalo pretiranih skrbi, a ko so prišli izvidi koprokulture in hemokulture, sem obnemela. Ker sem medicinska sestra, sem vedela, kaj pomenijo izvidi in kaj vse me čaka. Besna sem bila nase, saj zaradi svoje zagledanosti vase nisem opazila, kaj mi sporočajo interni organi. Jezna, ker bi kot medicinska sestra morala to prepoznati, ne pa naivno spregledati. Od ambulate do doma me je ločilo 10 minut hoje in ves čas se mi je v glavi vrtel en stavek: izvidi so pokazali sum na karcinom. V moji glavi je odmevalo: karcinom, karcinom, karcinom ...

Ko sem zaprla vhodna vrata, so mi solze v potoku lile po obrazu. Vsa besna sem preletavala dogodke zadnjega leta, kako vesela sem bila, ko sem izgubljala težo, ker je bila moja peristaltika zelo hitra. Kakšna trapa sem bila! Kako nisem opazila tega, kako?! Ampak, ne glede na to, koliko besa je bilo v meni, sem še vedno upala, da bo kolonoskopija ovrgla hipotezo o karcinomu črevesja.

Nekaj dni kasneje sem se spet ozrla v ogledalo, ko sem se pripravljala za odhod na kolonoskopijo. Ura in očarljivi lasje so bili enaki, le moje razmišljanje to jutro ni bilo takšno, saj sem namesto razmišljanja o videzu tuhtala, kaj bodo prinesli izvidi endoskopske preiskave. Po kliničnem pregledu in pogovoru me je čakala priprava na preiskavo. Moram povedati, da tako živčna nisem

bila še nikoli, saj sem vedela, da je to zelo neprijetna preiskava. Namestila sem se v simsov bočni položaj in tako smo začeli. Preiskava je trajala slabe pol ure. V sebi sem čutila zgolj hrepenenje po dobri novici, ki sem si jo želela.

Po nekaj dneh mi je zazvonil telefon. Ko sem zagledala izpisano telefonsko številko na ekranu, me je zvilo v predelu processus xiphoideus. Oglasila sem se. S tresočim glasom sem odgovarjala na vprašanja specialista. Naročil mi je, naj se takoj zglašim v njegovi ambulanti, in to je bil trenutek, ko sem začutila, da življenje ne bo nikoli več takšno, kot je bilo. Ob prihodu sem videla zdravnikov izraz na obrazu, ki je nakazoval na slabe novice. In res. Moje skrbi so bile upravičene. Sledila so navodila o nadaljnjem zdravljenju. Misel na kemoterapijo in obsevanje me je čisto iztirila, pa čeprav sem vedela, da bo to stalnica mojega življenja. Novico o diagnozi sem prikrila vsem, tudi svoji družini, saj so mi nemalokrat očitali moj način življenja in željo po popolnosti. Namesto tega sem bila odločena, da premagam največjega morilca današnjega časa.

Pravijo, da je vsak začetek težak. In res je. Za sabo sem imela prvo kemoterapijo. Neprestana nausea, vomitus, vsesplošna oslabeledost ter diareja so bile prve posledice tega zdravljenja. Seveda sem se počutila slabo, a sem si govorila, da bom to že premagala. Dnevi so minevali. Vsak obisk Onkološkega inštituta v Ljubljani je na meni pustil grozne posledice. Pa ne samo telesne, predvsem psihične. Vsakodnevno opazovanje ljudi, ki jih je doletela ista bolezen, je zelo vplivalo name. Vsaka oseba, ki sem jo srečala, je izgledala slabše od prejšnje. Alopecija, cianoza ustnic, costae vere in clavicula, ki so štrlele iz telesa ubogih ljudi. To je bila muka. Da ne omenjam ekstremne shujšanosti in tresočega se telesa, ki komaj stoji. Vse to sem doživela, še preden sem sploh prišla v ordinacijo. Čisti obup. Dnevi in tedni so minevali, bolnišnica mi je postala kot drugi dom. Na sebi sem začela opazovati prve mozolje po obrazu kot posledico biološkega citostatskega zdravljenja. Iz treh mozoljev je po tednu dni koža postala neprepoznavna. Po celem obrazu so bili vidni samo rozacea in mozolji. Iz mozoljavosti pa se je to prevesilo na luščenje kože. Pojavila se je tudi alopecija, ki mi je prinesla plešavost. Da ne omenjam stomatitisa, enterokolitisa, levkopenije, nevropatij in še veliko več. Če sem se pred letom dni dobro počutila v svoji koži zaradi izgube odvečnih kilogramov, sem ob kaheksiji spoznala, da bi raje videla, da bi imela kar nekaj kilogramov več. Bila sem neprepoznavna. Nisem si predstavljala, da me bo želja po brezhibni koži, laseh ter postavi pripeljala do takšnega ekstrema. To je bil trenutek, ko sem spoznala, da v življenju ni samo zunanji videz. Na naslednjem kontrolnem pregledu so me čakale slabe novice. Pojavile so se metastaze na jetrih. Takrat sta me prvič spreletela srh in misel, da se bolezen lahko tragično konča. Na tej točki sem spoznala, da si tudi družina zasluži resnico. Ne bom lagala, bilo je nekaj

To je bil trenutek, ko sem spoznala, da v življenju ni samo zunanji videz.

najtežjega, kar sem v življenju storila. Lahko si predstavljate tisti neutolažljiv jok, vlivanje pozitivne in poguma s strani družine. Vse je bilo zelo čustveno. Si želite izvedeti, kako se moja zgodba konča?

Tako sem se naučila, da se zgolj preko trnja sega po zvezdah.

Vsaka zgodba si zasluži svoj zaključek, ne glede na to, kakšna se nam zdi, ko jo prebiramo. Kot otrok sem zelo rada poslušala pravljice, zato sem ravno zaradi pravljič iz otroštva verjela v srečen konec, po katerem sem v dani situaciji boleče hrepenela.

Želela sem si, da ima zgodba zaključek, ki bo bralcem poleg solz, prinesel tudi nasmeh na obraz in toplino v srce. Tako sem se naučila, da se zgolj preko trnja sega po zvezdah. Moje telo je bilo v tem trdem boju s to zahrbtno boleznijo krvavo, poškodovano, prepojeno z znojem in bolečino, a nikoli premagano in popolnoma uničeno. Bili so trenutki, ki so me spravili na tla, me pritisnili ob hladno zemljo z občutki, da telo nima več moči, da bi se pobralo. Moje oči so bile pogosto polne solz zaradi dogodkov iz preteklosti, ki jih je ujel čas in jih tako ni bilo moč spremeniti. A volja do življenja je bila premočna in moja želja po pravljičnem koncu prav tako. Nikdar nisem zatisnila oči z mislijo, da jih ne bom nikoli več odprla, in niti približno nisem pomislila na poraz. Čeprav so moji starši vsak dan jokali in najbližji komaj zadrževali solze, ko smo bili skupaj, sem bila pozitivno naravnana.

Dobila sem moč, da njihove solze žalosti, ki so uničevale naša življenja, spremenim v solze sreče, s katerimi bomo vsak dan hvaležni za dan, v katerega smo se zbudili.

Sedaj sem popolna. Nisem anoreksična, nimam takšnih las, kot jih imajo svetovne lepotice, in moja koža ni takšna, kot je bila. Imam močnejšo postavbo in zaradi tega izgledam bolj zdravo, polno življenja. Na koži obraza je veliko brazgotin. A naj vam nekaj povem. Te brazgotine so nekaj, na kar sem najbolj ponosna.

Dobila sem moč, da njihove solze žalosti, ki so uničevale naša življenja, spremenim v solze sreče, s katerimi bomo vsak dan hvaležni za dan, v katerega smo se zbudili. Z voljo in delom sem premagala to zahrbtno bolezen, ki mi je povzročala neznosne bolečine in ogromno trpljenja. Tisti trenutek, ko so mi sporočili, da sem v obdobju remisije, so mi po licu stekle solze sreče. V hipu sem se odločila, da svojo izkušnjo predam drugim. Lotila sem se motivacijskih govorov. Moja zgodba je tako postala resničen navdih za vse bolnike, ki bijejo

podoben boj. Sedaj sem popolna. Nisem anoreksična, nimam takšnih las, kot jih imajo svetovne lepotice, in moja koža ni takšna, kot je bila. Imam močnejšo postavbo in zaradi tega izgledam bolj

zdravo, polno življenja. Na koži obraza je veliko brazgotin. A naj vam nekaj povem. Te brazgotine so nekaj, na kar sem najbolj ponosna. In vsakemu, ki me pogleda s čudnim pogledom in si misli, zakaj jih ne zakrijem, odvrnem, da so to brazgotine zmage in ponosa! In samo takšna se počutim zares DOBRO V SVOJI KOŽI.

5. MESTO NA LITERARNEM TEKMOVANJU

Avtorica: **ČANDRIKA SEČNIK**

Mentorica: KATJA JOVIĆ

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KEMIJSKA ŠOLA, ŠOLSKI CENTER NOVO MESTO

KAČA

Menjala bom kožo, ker sem kača,
to ni moja izbira, to je moja narava.
Odvrgla bom staro in spodaj bom novo,
ampak še vedno bom stara in vedno bom taka,
ker sem kača.

Luske naj grejo in z njimi laži,
gladka in sočna izpod njih bom prišla
in takoj bom spet rasla na novo.
Nove luske in nove laži,
ker sem kača.

Lahko verjameš, lahko le upaš,
da sem, kar nisem in nisem, kar sem,
na lastno odgovornost in lastno pamet
še vedno bom sikala, še vedno bom pikala,
ker sem kača.

UTEMELJITEV KOMISIJE:

Pesem je izvirna,
izraža stilno moč
lirskega subjekta, ki
se spreminja, da
ostaja enak.

LIKOVNI NATEČAJ

TEMA NATEČAJA: V svoji koži

SEZNAM TEKMOVALCEV IN MENTORJEV

TEKMOVALEC/-KA	MENTOR/-ICA	ŠOLA
Taja Vajda	Janja Rudolf	Gimnazija Ormož
Ajda Mlinarič		
Špela Štiher		
Nasiha Kulanič	Marisa Monti	Srednja šola Jesenice
Maida Rekič		
Špela Čater		
Maša Zorič	Mileva Kralj Buzeti	Strokovno izobraževalni center Brežice
Tim Mitić		
Lucija Frelj		
Lana Hercog		
Luka Resnik		
Maja Vegelj		
Adna Umihanič		
Tjaša Praunseis	Zlatko Prah	Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
Anej Križovnik		
Lamija Križevac		
Marjeta Pertovt	Anka Dornik Valič	Šolski center Nova Gorica
Nea Krbavac	Marlene Zorjan Hrovat	Srednja šola Izola
Luana Praper in Veronika Beštjak Scher		
Maja Makoter, Lara Lutar, Alina Kumin, Nina Forjan, Ema Voroš	Anton Buzeti	Srednja zdravstvena šola Murska Sobota
Taira Celec		

Luka Gorenjak	Zlatko Prah	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
Maja Slanič		
Domen Novak		
Šejla Kovač	Samo Šiles	Srednja šola Zagorje
Pia Prosenc		
Leris Dorič		
Manja Pažur, Deana Pettiroso in Amina Tufekčič	Janja Jakša	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
Mirnes Biberović, Karmen Kauković, Anamarija Panda		
Dijaki 4. B		
Benjamin Bele	Tadeja Lamut	Šolski center Novo mesto, Srednja zdravstvena in kemijska šola
Rebeka Höfferle	Julijana Krajšek Souvan	
Tara Novoselac		
Lara Zupančič	Petra Pižmoht	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
Vita Sušec		
Neja Zalar		
Ana Lojen	Franja Dobrajc	Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna
Lejla Rekić	Tina Režek Pintar	
Šejla Mrkonjić		
Manuela Subotić		
Diana Turco	Urška Blazinšek	
Tinkara Cvetko	Katja Stanek	

KOMISIJA ZA IZBOR NAGRAJENIH LIKOVNIH PRISPEVKOV

- Jiri Kočica
- Anka Hribar Košmerl
- Mateja Smole

NAGRAJENCI LIKOVNEGA NATEČAJA

	TEKMOVALEC/-KA	MENTOR/-ICA	ŠOLA
1. mesto	Tinkara Cvetko	Katja Stanek	Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna
2. mesto	Mirnes Biberovič, Karmen Kaukovič, Anamarija Panda	Janja Jakša	Srednja zdravstvena šola Ljubljana
3. mesto	Maja Makoter, Lara Lutar, Alina Kumin, Nina Forjan, Ema Voroš	Anton Buzeti	Srednja zdravstvena šola Murska Sobota
4. mesto	Luka Gorenjak	Zlatko Prah	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
5. mesto	Dijaki 4. B	Janja Jakša	Srednja zdravstvena šola Ljubljana

UTEMELJITEV KOMISIJE ZA VREDNOTENJE LIKOVNIH IZDELKOV

Komisija ugotavlja, da so vsa dela, ki so prispela, odraz sodobnega časa in premisleka mladih ljudi ter njihovega odziva na dogajanje, ki nas zadeva vse in vpliva na nas kot posameznike, v veliki poplavi stilov, estetik, novih umetniških smeri, neenotnosti likovne govorice ... Vse to se kaže že, če le nekaj časa presedimo za računalnikom. Od japonskih anim, ghibli karakterjev, ameriških stripov, domišljijjskih Disneyevih filmov, realističnih kriminalnih zgodb Netflix, preko estetike »ikon« različnih proizvajalcev mobilnih telefonov in računalnikov vse do evropske filmske produkcije, tik-tok kratkih posnetkov in tako naprej, skoraj brez konca. Tako so mladi ujeti v nekakšno poplavo, valovanje vseh teh vplivov in preden se zavejo, imajo že strukturiran estetski kod, v katerem se kulture posameznih narodov ali manjših združb utapljajo ter povsem izginjajo. V tem smislu je bila komisija postavljena pred hudo težko nalogo, kako to ovrednotiti in celo razvrstiti od višje do nižje rangiranih del.

Komisija se je za prvo mesto odločila na podlagi nekaterih pomembnih vsebinsko-formalnih poudarkov:

1. Gre za angažirano, zelo aktualno delo, ki kaže vsebinsko utapljanje življenja posameznikov v medijski krajini in poplavi, o kateri smo govorili zgoraj.
2. V to medijsko krajino se posamezniki, ne da bi se sploh zavedali svoje bitne zvezanosti s svetom in zmožnosti dostopa do presežnih vrednot, projicirajo skozi virtualizirana telesa. Skozi kožo, ki sploh ni več naša koža, temveč koža, ki jo določajo medijske krajine, drugi ljudje, predstave o njih in o nas ...
3. Prvonagrajeno delo je kljub tem hudim kontrastom in dobro predstavljeno razkrojeno estetsko krajino neobičajno konsistentno v likovnem, skoraj stripovskem jeziku. Operira z močnim svetlobnim, barvnim, oblikovnim, vsebinskim kontrastiranjem in kljub temu dosega tako enotnost v likovnem jeziku kot tudi ...

Prav tako moramo omeniti tudi druga dela, ki so vsebinsko lahko drugačna in imajo druge tendence, a so prav tako v kontekstu srednjih šol in ob dejstvu, da ne gre za likovne šole, večinsko izjemno natančna. Posebej še dela, ki smo jih izbrali za 2., 3., 4. in 5. mesto. A to nikakor ne pomeni, da ni poleg tega še vsaj nekaj del, ki smo jih morali dati na stran, četudi so bila v ožjem izboru, praktično enako dobrih. Nekatera med njimi kažejo na odlične risarje, zelo nežne in tenkočutne slikarje, v samem izboru sta tudi dve odlični kiparski deli, skratka, imamo odlično razstavo!

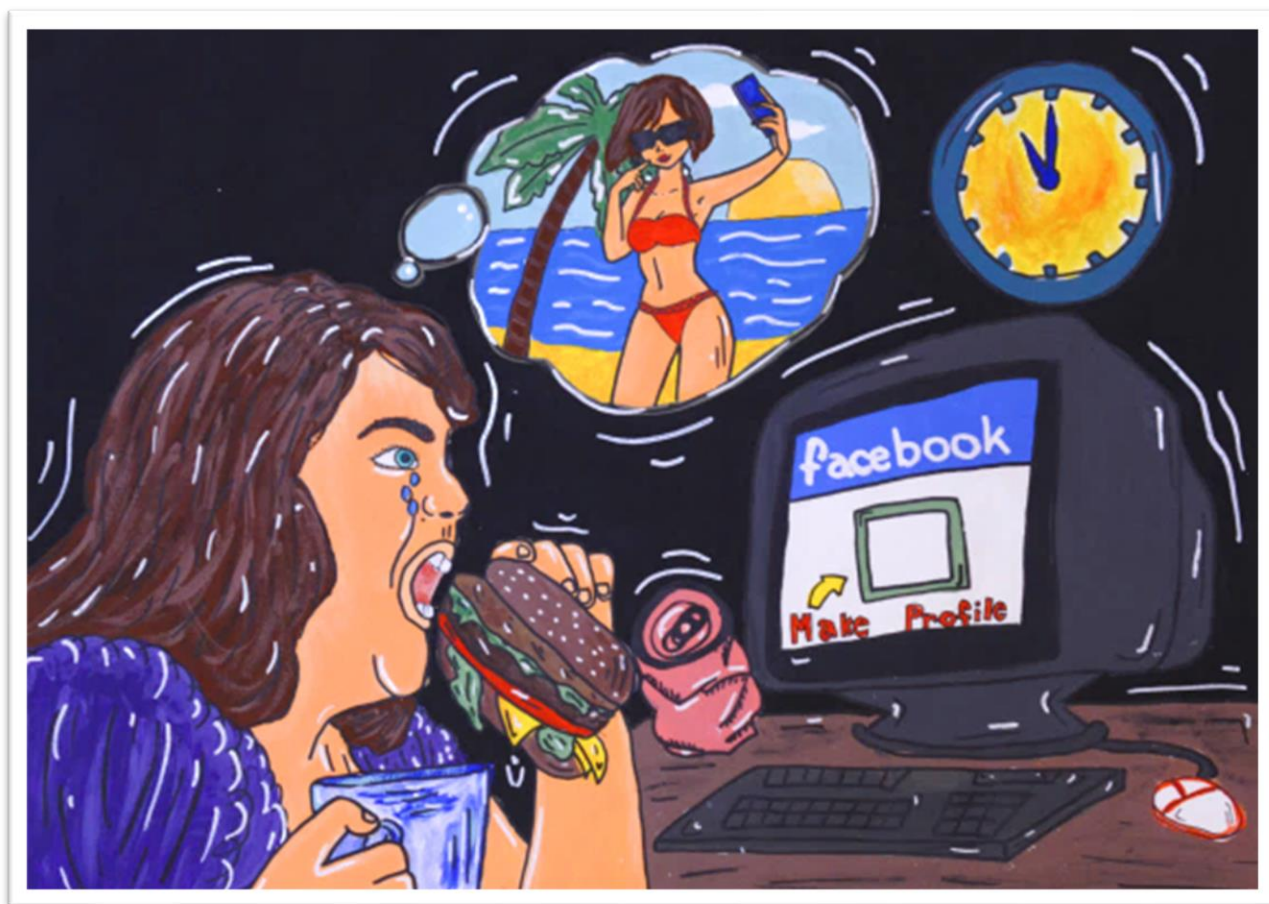
LIKOVNI IZDELKI NAGRAJENCEV

1. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU

Avtorica: **TINKARA CVETKO**

Mentorica: KATJA STANEK

Šola: SREDNJA GOZDARSKA IN LESARSKA ŠOLA POSTOJNA



2. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU

Avtorji: **MIRNES BIBEROVIĆ, KARMEN KAUKOVIĆ, ANAMARIJA PANDA**

Mentorica: JANJA JAKŠA

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

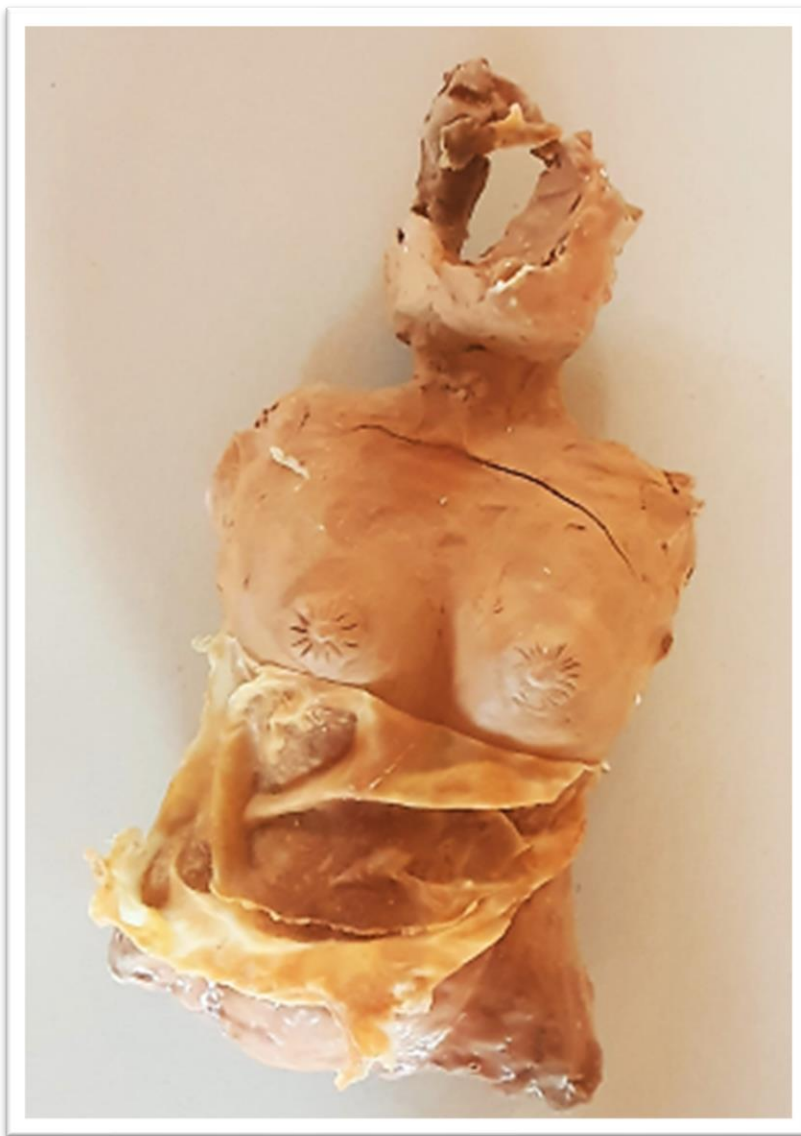


3. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU

Avtorice: **MAJA MAKOTER, LARA LUTAR, ALINA KUMIN, NINA FORJAN, EMA VÖROŠ**

Mentor: ANTON BUZETI

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA MURSKA SOBOTA



4. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU

Avtor: **LUKA GORENJAK**

Mentor: ZLATKO PRAH

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA MARIBOR



5. MESTO NA LIKOVNEM TEKMOVANJU

Avtorji: **DIJAKI 4. B**

Mentorica: JANJA JAKŠA

Šola: SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

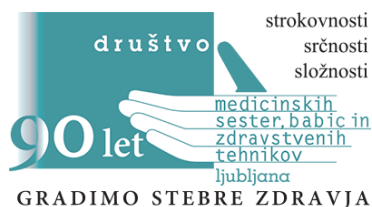


ČASTNA POKROVITELJICA TEKMOVANJA:

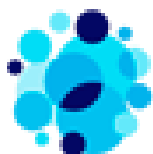
Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije



SPONZORJI:



Mestna občina
Ljubljana



TelekomSlovenije



medex



flegis

Zdrav nasmeh
je uspeh!

CURAPROX



smrekovit

*Katja Dance
Company*

Mladinska knjiga

elan

Always Good Times



barjans



Dijaški dom Poljane

B&Co
Bizjan

SPAR



in**sport**line

KMETIJSKA ZADRUGA
METLIKA[®]



HARPER[®]



VUČKO.SI



Lekarna
Ljubljana



Chio

RONI
NEPREMIČNINE



Slovenske železnice

Toffifee[®]

PACIENT



»Obsesija popolnega videza je v okolju končno malo usahnila. Ko na koncu pozorno pogledaš nazaj, ugotoviš, da šteje le, kako se počutiš.«

Larisa Dermaku Okugić

Izdala Srednja zdravstvena šola Ljubljana

Organizacijski odbor 25. državnega tekmovanja zdravstvenih šol Slovenije za priznanje Angele Boškin:

Silva Kastelic, Aleksandra Soršak,
Tanja Ahac, Špela Flerin, Tanja Gašperlin, Katarina Kastelic, Helena Krakar, Ksenija Lovrec,
Patricija Raspotnik, Mojca Zabukovec,
Darja Ciber, Vera Orešnik, Katja Vidmar, Matej Bračko,
Janja Jakša, Lucija Mejač Petek

Izvedba tekmovanja in prireditve:

zaposleni in dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana

Urednici zbornika:

Lidija Butina, Lucija Mejač Petek

Lektoriranje:

Lidija Butina, Lucija Mejač Petek

Fotografije:

Vojko Opaškar, Vera Orešnik, arhiv šole

Oblikovanje:

Vera Orešnik