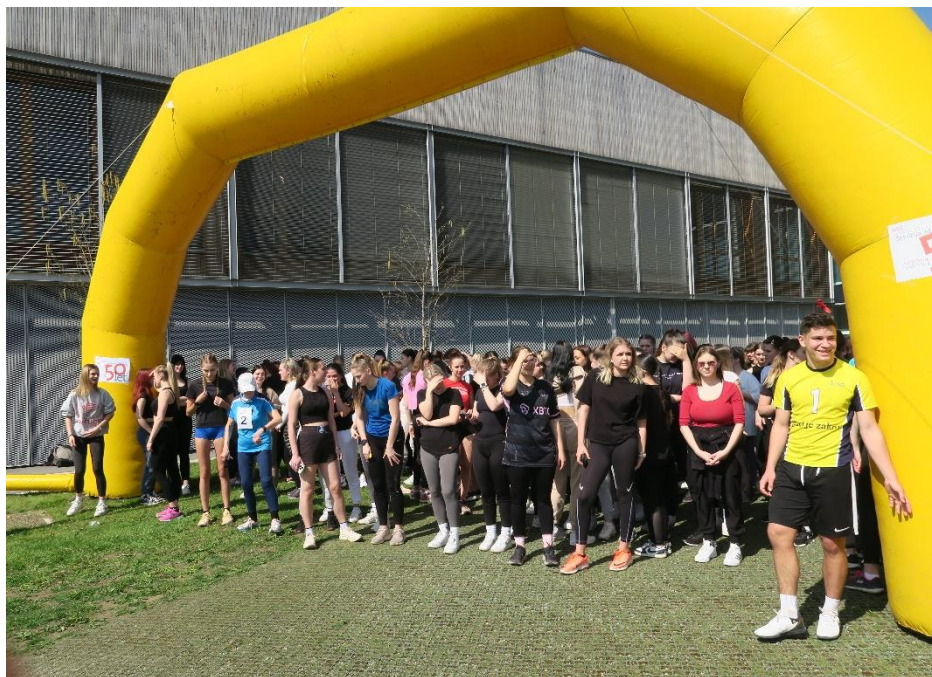


1973/1974  
2023/2024  
**50**let

## TEK PO MESTNIH POTEH ZA ZDRAVJE IN SMEH



**Petek, 12. april 2024**

## Razmišljanje ob teku

Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec, ki v tem letu praznuje 50 let svojega obstoja, že 22 let v čast 7. aprilu, svetovnemu dnevu zdravja, prireja Tek zdravja po mestnih poteh. Vsa ta leta je v eni izmed aprilskih sobot Glavni trg v mestu oživel ter dobil ob skoraj pregovorno lepem vremenu, množici ljudi, stojnicah in živem dogajanju pravo pravljíčno podobo.

Letošnja prireditev je bila prvič izvedena v petek in je potekala po novi trasi na obrobju mesta. Razlog za to je sodelovanje večine srednjih šol ŠCSG, ki bi drugače zaradi slabih avtobusnih povezav ob sobotah morale to tekmovanje izpustiti. Svoje pa so prinesla tudi nova pravila o delovnem času zaposlenih.

»Moje zdravje, moja pravica« je letošnje geslo ob svetovnem dnevu zdravja in ga je predlagala Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization ali WHO), ki deluje na področjih preventive, ozaveščanja, izobraževanja in izboljševanja zdravstva na svetovnem nivoju s ciljem zagotavljanja čim boljše zdravstvene oskrbe vsem ljudem, neodvisno od njihovega ekonomskega ali družbenega statusa.

Kako pomenljiv je lahko neki naslov ali geslo, pričata trenutni položaj zdravstva v naši državi in odnos do zdravja ter življenja na našem modrem planetu nasploh. Po eni strani se v družbi nenehno govori o etiki, morali, zaprisegah, pravicah in zdravju kot vrednoti. Po drugi strani pa se nam doma dogaja stavka zdravnikov, ki se z oblastjo ne morejo dogovoriti o višini plač. Oboji s trmastim neskončnim merjenjem moči stojijo vsak na svoji strani in vse to najbolj občutijo nemočni in bolni. V širši okolici se odpirajo nova vojna žarišča in dogajajo se grozote, v katerih umirajo zdravi ljudje, se rušijo domovi in bolnišnice, najhuje pa je, da ne prizanašajo niti otrokom. Priča smo ignoranci do bolnikov in omalovaževanju etike in morale nasploh, pred našimi očmi na ekranih se v živo dogaja institucionalno dovoljen genocid in mimo vsake želje po mirovnem procesu se brezglavo vlagajo milijarde v neko namerno sprovcirano vojno dveh vojaških velesil, ki ne more imeti zmagovalca. Vse to gledamo in se zgražamo, tudi protestiramo in na koncu žalostno sklenemo, da ne moremo ničesar narediti. Denar, moč in oblast so nad vsem. Neomajni egi velikih igralcev, samovšečnost in zagledanost vase, nesposobnost empatije mnogih struktur, zavestno, s tihim pristankom nas vseh, v potrošništvo nagnjenih, vodijo človeštvo v pogubo. Poraja se torej vprašanje glede primernosti letošnjega gesla »Moje zdravje, moja pravica« in lanskoletnega »Zdravje za vse«, ki je bilo postavljeno ob 75. obletnici Svetovne zdravstvene organizacije. Ob omenjenem dogajanju vse te misli zvenijo kot cenene floskule brez vrednosti, kot pesek v oči in opravičevanje obstanka nekih institucij ter obeleževanje datumov, ki jih nihče ne jemlje resno.

Na Srednji zdravstveni šoli Slovenj Gradec kljub zapisanim ostrim besedam optimistično zremo v prihodnost ter verjamemo v razum ter dobro v ljudeh. Tečemo, ker spoštujemo dan, ki postavlja zdravje na prvo mesto in ga privoščimo ter iskreno želimo vsem. Zahvaljujem se vsem, ki ste omogočili, da je Tek zdravja uspel.

Ravnatelj SZŠSG  
Blaž Šušel

## TEK PO MESTNIH POTEH ZA ZDRAVJE IN SMEH

URA	KATEGORIJA	RAZDALJA
9.15	1., 2. razred OŠ – m	500 m
9.20	1., 2. razred OŠ – ž	500 m
9.25	3., 4. razred OŠ – m	500 m
9.30	3., 4. razred OŠ – ž	500 m
9.35	Tek Z roko v roki – PARATEK – m in ž	500 m
9.40	Tek predšolskih otrok	250 m
9.50	5., 6. razred OŠ – m	800 m
10.00	5., 6. razred OŠ – ž	800 m
10.10	7., 8., 9. razred OŠ – m	800 m
10.20	7., 8., 9. razred OŠ – ž	800 m
10.25	1., 2. letnik SŠ – m	2000 m
10.35	1., 2. letnik SŠ – ž	2000 m
10.45	3., 4., 5. letnik SŠ – m	2000 m
11.05	3., 4., 5. letnik SŠ - m ter 1. in 2. PTI SŠ – m	2000 m
11.15	3., 4., 5. letnik SŠ - ž ter 1. in 2. PTI SŠ - ž	
11.30	Članice in člani	3500 m
11.45	Zdrava hoja	2000 m

## NA STOJNICAH SMO PREDSTAVLJALI PROGRAME, NAMENJENE VAROVANJU ZDRAVJA IN OKOLJA:

- PROJEKT NEKAJENJE
- MERJENJE KRVNEGA TLAKA
- MERJENJE SLADKORJA V KRVI
- EKO – NAPITKI, MANJ PLASTIKE
- STOJNICA OŽIVLJANJE, DEFIBRILATOR
- TERAPIJA S POMOČJO ŽIVALI
- GIMNAZIJA – ŠPORTNI ODDELEK
- STOJNICA 3. OŠ ERASMUS PLUS PROJEKT BODI MOJ PRIJATELJ UNIFIED SCHOOL SZŠ
- DRUŠTVO GLUHIH IN NAGLUŠNIH KOROŠKE
- AROMAZUHRA10 – MASAŽA DLANI
- CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA



## Tišina veliko pove

Živimo v svetu preobilja. Imamo vse, a nimamo nič, imamo prijatelje, družino, partnerja, a se počutimo osamljeni, smejemo se, vendar je v naših srcih nemir. Poved, da ni vedno vse tako, kakor izgleda, je dobila svoj pomen takrat, ko sem to začutila na lastni koži. Začelo se je kar nekaj let nazaj, vendar na začetku ni bilo tako hudo. Stopnjevalo se je. Nespečnost, bolečina v prsih, pospešeno bitje srca, potenje ...

Imela sem in še vedno imam vse. Družino, ki je zdrava, krasne prijatelje, fanta, ki me ljubi, a kljub temu se velikokrat počutim osamljeno, potrto in žalostno. Menim in vem, da nihče ni kriv za moje počutje, ki je včasih boljše in velikokrat slabše. Že od nekdaj sem pesimistka, kar pa se je v mojem življenju velikokrat izkazalo kot velik problem. Sem oseba, ki preveč zahteva od sebe, ne dovolim si delati napak, veliko razmišljam vnaprej, in to v negativnem smislu. Seveda se to odraža na mojem mentalnem zdravju, a poskušam to skriti, kolikor se le da.

Pred tremi leti sem ugotovila, da imam anksioznost, občasno tudi lažje oblike paničnih napadov, kar dodobra otežuje marsikaj. O svojih problemih govorim zelo redko, razen v primerih, ko začutim, da bo nekaj hudo narobe. Edina oseba, ki ji zaupam vse, je moja mama, a ji ne povem čisto vsega, saj ne želim dodatno poslabšati njenega zdravstvenega stanja. Odrasla sem v družini polni ljubezni in medsebojne podpore, tako da anksioznost ne izhaja od tam. To je problem mentalnega stanja, ki se velikokrat pojavi, če krivdo za vse prenašamo nase. Velikokrat se kritiziram, ker vem, da sem lahko boljša, zato je moje slabo počutje pogost pojav, a svoje probleme zelo rada rešujem sama s seboj, ker samo jaz točno vem, kaj me muči. Za moje boljše počutje ima zasluge hvaležnost. Kljub temu da me kar nekaj stvari muči, sem zelo hvaležna za vse, kar imam in vse, kar mi je dano. Iščem srečo v malih stvareh, v tistem, kar rada počnem, v ljudeh, ki me osrečujejo. S temi problemi se borim že nekaj let in se bom borila, dokler ne nehajo. Sem oseba, ki ne odneha zlahka, zato se bom borila. V življenju imam cilje in verjamem, da jih bom dosegla.

Življenje je velikokrat nepravilno do nas, a ga je vredno živeti. Menim, da moramo biti hvaležni tako za slabe kot dobre stvari, kajti vse se zgodi z razlogom in imajo nekakšno vlogo v našem življenju. Ljudje zelo radi kritiziramo druge in jih obrekujemo, ne da bi se prepričali, kakšni v resnici so. Čeprav je včasih na prvi pogled videti vse prav in lepo, nam ne daje pravice do mnenja, da je posameznikovo življenje idealno. Otroci, še posebej nekateri mladostniki, svoje probleme zelo dobro skrivajo, zato je prav, da jih prepoznamo, tistim, ki pa imajo očitne in vidne stiske, pa moramo ponuditi pomoč. Menim, da moramo biti do vsakega prijazni in pošteni ter si medsebojno pomagati. Nihče na tem svetu ni brez problemov, vsak od nas je kdaj v kakšni stiski, kar je v današnjem svetu razumljivo, saj na žalost prevladuje sovraštvo, ljubosumnost in nespoštovanje, a kljub temu se vedno najde kakšna oseba, ki se ji lahko zaupamo in nas potolaži s toplo besedo, ali že samo s poslušanjem. Veliko ljudi, z mano vred, svoje probleme raje zadrži zase, kar v večini primerov ni prav, zato je treba tudi tišino prepoznati.

Dženita Kovačević, 2. b



## REZULTATI TEKA

### 1., 2. razred OŠ – učenci 500 m

MESTO	IME IN PRIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	TIMOTEJ KREVIH	1. OŠ SG	2.14.8
2.	KRIS KAŠNIK	1. OŠ SG	2.16.8
3.	MARK AREH	1. OŠ SG	2.24.9
4.	AID JAKUBOVIČ	1. OŠ SG	2.35.4
5.	BOR ZAJEC	1. OŠ SG	2.43.5
6.	MATIC OSMIČ	1. OŠ SG	2.51.8





## 1., 2. razred OŠ – učenke 500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	ANIKA JEZNIK	1.OŠ SG	2.19.20
2.	EMA ŠTEHARNIK	1.OŠ SG	2.20.8
3.	JULIJA KOTNIK	1.OŠ SG	2.21.1
4.	INJA AJTNIK	1.OŠ SG	2.23.5
5.	ZOJA ČAS	1.OŠ SG	2.38.2
6.	ZARJA SOVINC	1.OŠ.SG	2.40.9
7.	JULIJA VIDČRMAN	1.OŠ.SG	2.42.3
8.	INJA KAVŠČEK	1.OŠ.SG	2.43.8
9.	ZOJA AMON PRODNIK	1.OŠ SG	2.44.5
10.	AJDA AMBROŽ	1.OŠ SG	2.49.3





### 3., 4. razred OŠ – učenci 500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	BINE AJTNIK	1. OŠ SG	1.53.4
2.	FILIP NAL JERLAH	1. OŠ SG	1.54.1
3.	ADAM MIRKAC	1. OŠ SG	1.54.4
4.	ANŽE VAJS	1. OŠ SG	2.02.6
5.	OSKAR ZAJEC	1. OŠ SG	2.10.0
6.	ROŽLE ŠTEHARNIK	1. OŠ SG	2.18.9
7.	JAKA ERMENC	1. OŠ SG	2.25.8
8.	ALEKS ŠIPEK	1. OŠ SG	2.25.8
9.	SVIT KONEŽNIK	1. OŠ SG	2.30.6
10.			





### 3., 4. razred OŠ – učenke 500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	INGA MARKOVIČ	1. OŠ SG	1.57.7
2.	ZARJA SKARLOVNIK	1. OŠ SG	2.24.9
3.	ZOJA BREZNIK	1. OŠ SG	2.33.3



## 5., 6. razred OŠ – učenci 800 m

MESTO	IME IN PRIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	SVIT MARJŠEK	1. OŠ SG	2.02.8
2.	ANŽE VIVOT	1. OŠ SG	2.08.1
3.	JAJA VESEL	1. OŠ SG	2.12.3
4.	VITJA VESEL	1. OŠ SG	2.12.9
5.	VAL ČEVNIK	1. OŠ SG	2.13.7
6.	ENEJ JAKOPITSCH	1. OŠ SG	2.13.7
7.	TEVŽ LENART	1. OŠ SG	2.21.1
8.	ANŽE JERLAH	1. OŠ SG	2.28.0
9.	ALJAŽ SKRALOVNIK	1. OŠ SG	2.31.0
10.	NACE KOMPAN	2. OŠ SG	2.32.9





## 5., 6. razred OŠ – učenke 800 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	TJAŠA TOPLER	1.OŠ SG	2.10.6
2.	VIDA AMON PRODNIK	1.OŠ SG	2.23.6
3.	ANA DULER	1.OŠ SG	2.31.9
4.	NEŽA ŽIBERNA	1.OŠ SG	2.33.4
5.	JULIJA PAULVIČ	1.OŠ SG	2.55.8
6.	KLARA RODEŠ	1.OŠ SG	3.05.5
7.	NEŽA PAVŠE	1.OŠ SG	3.12.7
8.	LANA TRJST	1.OŠ SG	3.20.0
9.	NIKA OSMIČ	1.OŠ SG	3.40.6





## 7., 8., 9. razred OŠ – učenci 800 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	DOMINIK ŽGANEC	2. OŠ SG	1.54.9
2.	VIDJAN LENART	2. OŠ SG	2.04.3
3.	JAN BREZNIK	2. OŠ SG	2.06.1
4.	JAN OŠLOVNIK	2. OŠ SG	2.07.6
5.	VID MEH	2. OŠ SG	2.09.4
6.	LUKA ŠTEHARNIK	2. OŠ SG	2.10.8
7.	ŽIGA FRANC PEČOVNIK	2. OŠ SG	2.12.1
8.	LUKA KNEŽ	1. OŠ SG	2.15.8
9.	ALJAŽ SVEČKO	1. OŠ SG	2.24.1
10.	ENEJ KRAHULEC	1. OŠ SG	2.25.9



## 7., 8., 9. razred OŠ – učenke 800 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	UMA GREŠOVNIK	1.OŠ SG	1.51.9
2.	TIA BREG	2.OŠ SG	1.56.8
3.	ELIANA MARIA HLASTAN	2.OŠ SG	1.59.8
4.	NEJA KORMANŠEK	1.OŠ SG	2.07.4
5.	VILINA LENART	2.OŠ SG	2.12.9
6.	VITA LUŽNIK	OŠ ČRNA NA KOR.	2.13.5
7.	NUŠA KAVNIK	2.OŠ SG	2.14.3
8.	LILI ŠUSTAJ	2.OŠ SG	2.14.5
9.	PIA PFEIFER	2.OŠ SG	2.14.8
10.	ZALA ZORMAN	2.OŠ SG	2.16.1





## 1. letnik SŠ – dijaki 2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	ALJAŽ FRAJDL	SGM	8.43.6
2.	NAL PERUŠ	SGM	8.58.1
3.	BRIN TREBOVŠEK	SGM	9.07.5
4.	GAJ HARTMAN	SGM	9.12.2
5.	DAVID VOCOVIK	SGM	10.06.7
6.	MARK CAFUTA	SGM	10.08.6
7.	NIK KRESLIN	SGM	10.08.6
8.	OŽBEJ SMREČNIK	SGM	10.26.4
9.	NACE REK	SGM	10.32.1
10.	NEJC BRELIH	SGM	10.33.7





## 1. letnik SŠ – dijakinje 2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	DEJA GRAJFONER	SZŠ	9.16.1
2.	ULA KOŠELNJIK	SGM	9.22.9
3.	VITA FERK	SZŠ	9.29.8
4.	EMA OBU	SZŠ	9.40.3
5.	PIA KARNER	SGM	9.52.4
6.	ADELINA KRASNIČI	SZŠ	10.31.8
7.	NAJA LESKOVEC	SZŠ	10.54.5
8.	SARA SEŠEL	SZŠ	11.04.7
9.	MAJA ANGELI	SGM	11.07.2
10.	NEJA PEČNIK	SZŠ	11.07.9



## 2. letnik SŠ – dijaki 2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	MATIC ZALOŽNIK	SZŠ	8.26.9
2.	VINKO GOSTENČNIK	SGM	8.31.2
3.	MANUEL PETROVIČ	SZŠ	8.42.6
4.	OŽBEJ JAVORNIK	SZŠ	9.15.3
5.	DENIS TROST	SZŠ	9.16.2
6.	LUKA TOPOLOVEC	SZŠ	9.20.4
7.	MATIJA DOLINŠEK	SGM	9.31.1
8.	ANEJ IMPERL	SGM	9.31.5
9.	ŽAN GORŠEK	SGM	9.40.1
10.	ALMEDIN ĐOGIČ	SGM	9.57.3





## 2. letnik SŠ – dijakinje 2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	TINA SUŠEC	SZŠ	10.19.9
2.	NINA ZAPONŠEK	SZŠ	10.37.8
3.	DAŠA ŠTUSAJ	SZŠ	10.38.1
4.	TJAŠA TREDAK	SZŠ	10.38.4
5.	NAJA HALUŽAN	SZŠ	10.53.0
6.	DANIJELA ŽVIKART	SZŠ	10.59.2
7.	NIKA GNAMUŠ	SZŠ	10.59.7
8.	ŽIVA KOTNIK	SGM	11.24.4
9.	NUŠA MOVH	SZŠ	11.31.3
10.	ANJA KRAVS	SZŠ	11.34.1





### 3., 4. letnik in 1., 2. letnik PTI SŠ – dijaki 2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	JAN VRABIČ	SGM	7.32.2
2.	JAKA GUTMAN	SGM	7.38.5
3.	ANDREJ JEROMEJ	SGM	8.44.7
4.	ANEJ GRUBELNIK	SGM	8.46.5
5.	MATIJA PAVIČ	SGM	8.58.1
6.	TADEJ KAC	SGM	9.03.9
7.	ALEX SUŠEK	SGM	9.08.4
8.	NELIS HUSETNOVIČ	SZŠ	9.09.5
9.	ŽAN LEŠNIK	SGM	9.15.9
10.	DAVUD HADŽIČ	SZŠ	9.50.1



### 3., 4. letnik in 1., 2. letnik PTI SŠ – dijakinje 2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA	ČAS
1.	MANCA PAVLIČ	GIM SG	8.28.5
2.	LEA OŠLOVNIK	SZŠ	10.31.8
3.	ALEKSANDRA MANOJLOVIČ	SZŠ	10.32.1
4.	LARISA PEČNIK	SGM	10.36.5
5.	TAMARA VIDAKOVIČ	SGM	10.54.0
6.	LANA POTOČNIK	SZŠ	11.09.4
7.	ELA ŠTEHARNIK	SZŠ	11.26.3
8.	HELENA ŠART	SZŠ	11.41.0
9.	TINKARA SALMIČ	SZŠ	12.03.4
10.	VEŠNA KOTNIK	SGM	12.10.3





## Člani – ženske, moški 3500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	KRAJ	ČAS
1.	ERIKA JUVAN		18.01.4
2.	KAZIMIRA LUŽNIK		18.53.0

MESTO	IME IN PRIIMEK	KRAJ	ČAS
1.	MARKO JANEŽIČ		16.54.4
2.			





## Tek Z roko v roki – PARATEK – 500 m





## Predšolski otroci 300 m





## NOGOMETNI TURNIR ZA DIJAKE

V okviru Teka zdravja je potekal tudi **nogometni turnir** med programi, na katerem so se pomerili dijaki ŠCSG: srednji zdravstvenik, mizar, trgovec, gostinec, ekonomski tehnik in turist.

Turnir je potekal pod vodstvom prof. Boštjana Repasa.

**Zmagovalci turnirja so postali dijaki Srednje zdravstvene šole.**



**Za odgovorno pomočjo dijakov in dijakinj smo izpeljali tekaško prireditev:**

<b>Vrsta aktivnosti</b>	<b>Učitelji/učiteljice</b>
<b>Organizatorici prireditve</b>	Katarina Praznik Lucija Kompan
<b>Redarstvo</b>	Boštjan Potočnik Zvone Meža Sašo Camlek Boštjan Temnik Janko Uršnik
<b>Postavitev proge</b>	Boštjan Potočnik Natalija Fužir Lucija Kompan Boštjan Repas
<b>Ozvočenje</b>	Vojko Šuštaršič Marcelj Furman Matevž Rošer
<b>Prva pomoč</b>	Adolf Flis Erika Pevnik Jasna Kolar Darja Knez
<b>Fotografiranje</b>	Janja Šetina Zala Debelak Blaž Šušel Tomaž Šoster Marinka Dretnik
<b>Napovedovanje</b>	Darja Skutnik Katja Tomažič Dominik Zeme Pačnik Zoja Žižek
<b>Prijave tekmovalcev</b>	Brigita Rapuc Tomana Es Podpečan



<b>Starter</b>	Marinka Dretnik, Matjaž Ogris
<b>Časomerilca</b>	Hubert Tratnik Natalija Fužir
<b>Sodnice na cilju</b>	Aleksandra Pečnik Larisa Jeromel Barbara Štulac Alenka Recko Nastja Kompan Vlasta Perkuš Milena Štrovs Gagič
<b>Podeljevanje (medalj, diplom, nagrad)</b>	Darja Skutnik Blaž Šušel
<b>Pisanje diplom</b>	Natalija Černjak
<b>Izdelava diplom</b>	Matevž Rošer
<b>Vpis posameznih rezultatov</b>	Nuša Škalič
<b>Rezultati kategorij (pano)</b>	Eva Meža
<b>Priprava poročila za medije</b>	Irena Matko
<b>Spremljevalci OPP</b>	Katarina Praznik Almira Rogina dijaki 3. letnikov SZŠ
<b>Nogometni turnir</b>	Boštjan Repas
<b>Spremljevalci predšolskih otrok</b>	Marinka Dretnik dijaki predšolske vzgoje
<b>Napitki</b>	Vanja Banfro Nataša Uranc Anja Srebre Andrej Klobčar

**Ob svetovnem dnevu zdravja, 7. aprilu 2024, smo bilten izdali na  
Srednji zdravstveni šoli Slovenj Gradec.**

Odgovorni urednik: Blaž Šušel, univ. dipl. psih.

Glavni urednici: Natalija Černjak in Irena Matko

Fotografije: Janja Šetina, Blaž Šušel, Zala Debelak, Tomaž Šoster, Marinka Dretnik

Oblikovanje in priprava biltena: Natalija Černjak, Irena Matko, Matevž Rošer

Oblikovanje logotipa 50 let ZŠ: Luka Urisk

Slovenj Gradec, 12. april 2024