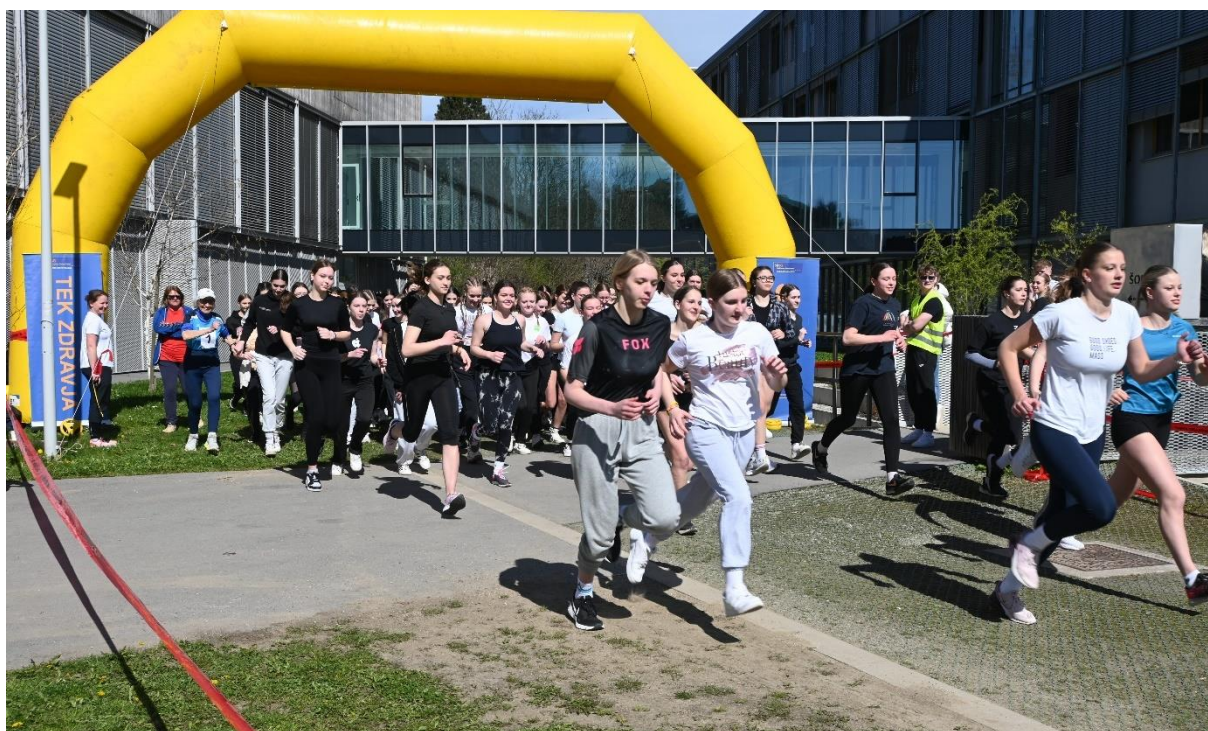


23. TEK ZDRAVJA

Tek po mestnih poteh za zdravje in smeh



Petek, 11. april 2025

OB TEKU

Srednja zdravstvena šola že 23. leto organizira *Tek zdravja* (v preteklosti *Tek po mestnih poteh*) in ga posveča 7. aprilu, svetovnemu dnevu zdravja, ki letos nagovarja zdravje mater in novorojenčkov z geslom ***Zdravi začetki, svetla prihodnost.***

Svetovna zdravstvena organizacija želi na ta način pozvati vlade in zdravstvene ustanove, da povečajo prizadevanja za odpravo smrti mater in novorojenčkov. Zdravje novorojenčkov in njihovih mater je eden najpomembnejših kazalnikov splošnega zdravstvenega stanja in blaginje prebivalstva. Varna nosečnost in porod, telesno in duševno zdravje, dobro počutje žensk pred in med porodom ter (ne)nalezljive bolezni po njem, so le nekateri od številnih dejavnikov, ki vplivajo na zdrav začetek življenja. Stopnja umrljivosti dojenčkov v Sloveniji je med najnižjimi v Evropi, stopnja umrljivosti mater pa primerljiva z razvitimi državami. Pri nas so k napredku na eni strani prispevale izboljšave v organizaciji porodniške oskrbe in skrbi za reproduktivno zdravje (dostopnost do varnega in dostopnega splava, razvoj organizirane porodniške mreže in selitev porodov v nadzorovano okolje porodnišnic, uvajanje preventivnih programov za ženske in nenehno strokovno izobraževanje zdravstvenih delavcev) ter na drugi strani tudi širše spremembe v medicini (dostop do sodobnih diagnostičnih in terapevtskih možnosti ter boljše spremljanje nosečnosti in poroda).

Rojstvo otroka navadno prinese mnogo veselja, zadovoljstva in drugih prijetnih občutkov, lahko pa povzroči tudi številne stiske, ki so v času prilagajanja na življenje in novo vlogo nekaj povsem običajnega ter največkrat prehodnega. Še posebej v razvitem svetu v zadnjem času opažajo, da poporodne stiske vztrajajo ali se poglobljajo. Ker duševne stiske pomembno vplivajo na obolevnost in posredno lahko tudi na umrljivost, naj bi v prihodnje bilo več pozornosti namenjene prepoznavanju in obravnavi duševnega zdravja žensk v času nosečnosti in po porodu.

Kljub dobrim namenom mnogih posameznikov in organizacij, žal tudi v novem tisočletju, obstaja še veliko držav, kjer je dostopnost do osnovnega zdravstva zelo slaba, organiziranost porodniške mreže pa znanstvena fantastika ali celo mit – umrljivost pred, med porodom in po njem pa še vedno precej pogost ali celo vsakodneven pojav.

Človek je čudno bitje: razvija in gradi, da lahko kasneje ruši, rešuje življenja in nato ubija. Sposoben je dati milijone za rešitev enega življenja in po drugi strani pusti umreti tisoče drugih ...

Dijakinje in dijaki Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec skupaj z zaposlenimi organiziramo *Tek zdravja* in na njem tečemo, ker podpiramo prizadevanja Svetovne zdravstvene organizacije za blaginjo vseh ljudi tega planeta. Pri tem poskušamo vključiti čim več pripadnikov različnih skupin.

Ravnatelj SZŠSG
Blaž Šušel



Priprave na Tek zdravja

TEK PO MESTNIH POTEH ZA ZDRAVJE IN SMEH

Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec je ob svetovnem dnevu zdravja že 23. leto zapored organizirala športno-rekreativno prireditev **Tek po mestnih poteh za zdravje in smeh**, ki se je pričela ob 9. uri na dvorišču pred novo šolo Šolskega centra Slovenj Gradec.

Poleg tekaškega dogodka je vzporedno potekal tudi pester spremljevalni program, v sklopu katerega smo na šolskem dvorišču pripravili **tematske stojnice**. Obiskovalcem smo želeli na zanimiv, interaktiven in izobraževalen način približati **pomen zdravega življenjskega sloga, duševnega zdravja, skrbi za okolje ter trajnostnega načina bivanja**. Dijaki in mentorji so skozi ustvarjalne predstavitve, delavnice in pogovore prikazali, kako v šolskem okolju živimo vrednote zdravja in ekologije.

Letošnje stojnice:

- **PROJEKT NEKAJENJE**
Dijaki so osveščali o škodljivih posledicah kajenja in prednostih življenja brez tobaka. S kreativnim pristopom so spodbujali k razmisleku in pogovoru o tej pomembni temi.
- **MERJENJE KRVNEGA TLAKA in MERJENJE SLADKORJA V KRVI**
Dijaki so s pomočjo mentoric s strokovnostjo in prijaznostjo opravljali osnovne meritve ter ljudem svetovali glede rezultatov.
- **EKO-NAPITKI, MANJ PLASTIKE**
Dijaki so obiskovalce spodbudili k zmanjšanju uporabe plastike ter bolj trajnostnemu načinu življenja z geslom Prinesi svoj bidon – teci brez odpadkov.
- **TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA**
Obiskovalci so se lahko preizkusili v osnovah temeljnih postopkov oživljanja – znanju, ki rešuje življenja.
- **TERAPIJA S POMOČJO ŽIVALI**
Veliko zanimanja je pritegnila tudi terapija s pomočjo živali, kjer so terapevtske živali v družbi svojih vodnikov pričarale nasmeh na obrazih otrok in odraslih. Prisotnost živali je še posebej pozitivno vplivala na udeležence parateka.
- **UNIFIED CHAMPION SCHOOL**
Stojnica je bila posvečena vključevanju otrok s posebnimi potrebami v vsakdanje šolsko in športno okolje. Dijaki so skozi igre, plakate in pogovor poudarili pomen prijateljstva, spoštovanja in sodelovanja.
- **DRUŠTVO GLUHIH IN NAGLUŠNIH KOROŠKE**
Prisotni so bili tudi predstavniki Društva gluhih in naglušnih Koroške, ki so obiskovalcem približali svet tišine, jezik kretenj in življenje oseb z izgubo sluha.
- **AROMAZUHRA10 – MASAŽA DLANI**
Obiskovalci so lahko preizkusili masažo dlani z naravnimi eteričnimi olji, ki je sproščala napetosti in prinašala trenutke miru sredi pestrega dogajanja.

Pomembno vlogo pa sta imela tudi:

- **CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA, ZDRAVSTVENI DOM SLOVENJ GRADEC**
- **NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE RAVNE NA KOROŠKEM**

Predstavniki so delili koristne nasvete o spodbujanju zdravega življenjskega sloga ljudi ter pomembnosti preventive.

Srednja zdravstvena šola je aktivno vključena v projekta **Zdrava šola** in **EKO šola**, kar potrjuje njeno predanost celostnemu razvoju in trajnostnemu delovanju.



Stojnice

RAZPORED TEKOV PO KATEGORIJAH

Za lažjo organizacijo športno-rekreativne prireditve **Tek po mestnih poteh za zdravje in smeh** smo pripravili časovni razpored posameznih tekov. Tekmovanje poteka po starostnih skupinah in spolu, vključuje pa tudi tek za predšolske otroke, učence s posebnimi potrebami, dijake ter člane širše skupnosti.

Razdalje so prilagojene starostnim zmožnostim, namen vseh tekov pa je spodbujanje gibanja, druženja in zdravega življenjskega sloga.

URA	KATEGORIJA	RAZDALJA
9.10	1., 2. razred OŠ - m	500 m
9.15	1., 2. razred OŠ - ž	
9.20	3., 4. razred OŠ - m	500 m
9.25	3., 4. razred OŠ - ž	
9.40	Tek predšolskih otrok	350 m
9.55	Tek OPP in invalidov - PARATEK - m in ž	500 m
10.10	5., 6. razred OŠ - m	600 m
10.15	5., 6. razred OŠ - ž	
10.25	7., 8., 9. razred OŠ - m	600 m
10.30	7., 8., 9. razred OŠ - ž	
10.35	1. letnik SŠ - m	2000 m
10.45	1. letnik SŠ - ž	
11.00	2. letnik SŠ - m	2000 m
11.10	2. letnik SŠ - ž	
11.20	3., 4. letnik ter 1. in 2. PTI SŠ - m	2000 m
11.30	3., 4. letnik ter 1. in 2. PTI SŠ - ž	
11.45	Članice in člani	2000 m
11.50	Zdrava hoja	2000 m

Razporeditev tekov po kategorijah

PESEM O TEKU

Tek ni le gibanje nog – je ritem srca, dih narave in glas misli, ki odmevajo v tišini korakov. Je svoboda, ki jo čutimo, ko presekamo vsakdan, in nasmeh, ki se rodi na cilju. Ob dnevu, ko praznujemo zdravje in povezanost, naj besede pretečejo pot, ki jo noge poznajo – pot veselja, napora in skupnosti.

Nekateri tek občutijo s telesom, drugi ga doživljajo s srcem in mislijo. Prav ti pogosto najdejo navdih, da svoje doživljanje prelijejo v literaturo – v **pesem, ki teče drugače, a enako iskreno**.

NE KLONI

*Vem, utrujen si,
kakor pesnikovo pero
po napisani pesmi,
kakor prsti uličnega
kitarista, ki služi kruh
na temni, mrzli ulici.*

*Ne krči kolen,
veš, trda so tla!
Ne toči solz, tvoje
so in vredne blaga.
Pa kaj, če je podoba
njihovih besed kot hladna noč.*

*Ne kloni, ne moli, ne prosi,
čeprav je oster nož prebit
skozi tvoje srce.
Veš, jablana hitro zraste,*

*le če ji rasti dovoliš,
le če ti pogum si osvobodiš!*

*Pa so besede ukrivljene
kot konica os coccygisa,
laži dolge kot Ljubljana,
nesrečne Urške plesna dvorana.
Zato ne kloni, ne prosi,
ne skloni hrbtenice, ne podleži!
Žalost naj bo pozabljena reč,
spregledana kot avtobiografije
napol prebranih knjig in romanov,
naj tvoj bo pogum luč na
koncu tunela, mavrica po
dežju, sijoč biser v školjki.*

Dženita Kovačević, 3. b

REZULTATI TEKA

1., 2. razred OŠ – učenci 500 m

START	KATEGORIJA (1)	RAZDALJA
9:10	1., 2. razred OŠ – učenci (m)	500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	ARI GASHI	PRVA OŠ SG
2.	KRIS KAŠNIK	PRVA OŠ SG
3.	IZAK KRAGELNIK	PRVA OŠ SG
4.	BOR MAROŠEK	PRVA OŠ SG
5.	JALEN BEZJAK ČERNJAK	PRVA OŠ SG
6.	JOŠT KRIVEC	PRVA OŠ SG
7.	ANŽE AREH	PRVA OŠ SG
8.	LAN KLANČNIK	PRVA OŠ SG
9.	AID JAKUBOVIČ	PRVA OŠ SG
10.	TIM JURJEC	PRVA OŠ SG



1., 2. razred OŠ – učenci 500 m

1., 2. razred OŠ – učenke 500 m

START	KATEGORIJA (2)	RAZDALJA
9:15	1., 2. razred OŠ – učenke (ž)	500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	INJA AJTNIK	PRVA OŠ SG
2.	JULIJA KOTNIK	PRVA OŠ SG
3.	EMA VAJS	PRVA OŠ SG
4.	LILI SLATINEK	PRVA OŠ SG
5.	MILA GUTENBERGER	PRVA OŠ SG
6.	ZARJA SOVINC	PRVA OŠ SG
7.	INJA KAVŠEK	PRVA OŠ SG
8.	URŠA LENART	PRVA OŠ SG
9.	MARIJA ROŽA KRAGELNIK	PRVA OŠ SG
10.	ZOJA AMON PRODNIK	PRVA OŠ SG



1., 2. razred OŠ – učenke 500 m

3., 4. razred OŠ – učenci 500 m

START	KATEGORIJA (3)	RAZDALJA
9:20	3., 4. razred OŠ – učenci (m)	500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	GABER LUŠNIC	PRVA OŠ SG
2.	GAL JANŠEK VODOVNIK	PRVA OŠ SG
3.	JAŠA PETRIČ	PRVA OŠ SG
4.	JOŠT SUŠEC	PRVA OŠ SG
5.	JAKOB KRAGELNIK	PRVA OŠ SG
6.	ADAM KAŠNIK	PRVA OŠ SG
7.	MARK KUMER	PRVA OŠ SG
8.	ŽAN VERHOVNIK	PRVA OŠ SG
9.	VID ŠUMAH PAČNIK	PRVA OŠ SG
10.	ŽIGA HOVNIK	PRVA OŠ SG



3., 4. razred OŠ – učenci 500 m

3., 4. razred OŠ – učenke 500 m

START	KATEGORIJA (4)	RAZDALJA
9:25	3., 4. razred OŠ – učenke (ž)	500 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	NIKA ZDOVC	PRVA OŠ SG
2.	ANA SLATINEK	PRVA OŠ SG
3.	MIJA HRIBERNIK REPNIK	PRVA OŠ SG
4.	ZOJA BREZNIK	PRVA OŠ SG
5.	MANCA BOŠNIK	PRVA OŠ SG
6.	EMA ŠTEHARNIK	PRVA OŠ SG
7.	ŽIVA GUTENBERGER	PRVA OŠ SG
8.	JULIJA VIDERMAN	PRVA OŠ SG
9.	SARANDA KRASNIČI	PRVA OŠ SG
10.	EMA KUPERTI	PRVA OŠ SG



3., 4. razred OŠ – učenke 500 m

5., 6. razred OŠ – učenci 600 m

START	KATEGORIJA (7)	RAZDALJA
10:10	5., 6. razred OŠ – učenci (m)	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	BINE AJTNIK	PRVA OŠ SG
2.	FILIP NAL JERLAH	PRVA OŠ SG
3.	ANŽE JERLAH	PRVA OŠ SG
4.	ANŽE VAJS	PRVA OŠ SG
5.	ADAM MIRKAC	PRVA OŠ SG
6.	LUKA SUŠEC	PRVA OŠ SG
7.	ALEN BOŠNIK	PRVA OŠ SG
8.	MARTIN KOTNIK	PRVA OŠ SG
9.	OSKAR ZAJEC	PRVA OŠ SG
10.	RENE STRAŠEK	PRVA OŠ SG



5., 6. razred OŠ – učenci 600 m

5., 6. razred OŠ – učenke 600 m

START	KATEGORIJA (8)	RAZDALJA
10:15	5., 6. razred OŠ – učenke (ž)	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	INGA MARKOVIČ	PRVA OŠ SG
2.	IDA ANTONIJA RAJ	PRVA OŠ SG
3.	VIDA AMON PRODNIK	PRVA OŠ SG
4.	LARA KAŠNIK	PRVA OŠ SG
5.	LEA ROŠER	PRVA OŠ SG
6.	KLARA RODEŠ	PRVA OŠ SG



5., 6. razred OŠ – učenke 600 m

7., 8., 9. razred OŠ – učenci 600 m

START	KATEGORIJA (9)	RAZDALJA
10:25	7., 8., 9. razred OŠ – učenci (m)	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	MATEVŽ PRAPROTNİK	PRVA OŠ SG
2.	VAL MAROŠEK	PRVA OŠ SG
2.	ENEJ HRIBERNIK GOLOB	PRVA OŠ SG
4.	ALJAŽ SVEČKO	PRVA OŠ SG
5.	TILEN ZDOVC	PRVA OŠ SG



7., 8., 9. razred OŠ – učenci 600 m

7., 8., 9. razred OŠ – učenke 800 m

START	KATEGORIJA (10)	RAZDALJA
10:30	7., 8., 9. razred OŠ – učenke (ž)	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	HANA HRAŠAN	PRVA OŠ SG
2.	TJAŠA TOPLER	PRVA OŠ SG



7., 8., 9. razred OŠ – učenke 800 m

1. letnik SŠ – dijaki 2000 m

START	KATEGORIJA (11)	RAZDALJA
10:35	1. letnik SŠ – dijaki (m)	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	TAI GLAZER	SZŠ
2.	NIK POTOČAN	SZŠ
3.	GAL UREK	SZŠ
4.	SAVO SPREČAKOVIĆ	SZŠ
5.	OŽBEJ SOVINC	SZŠ
6.	LUKA GORNJEC	GIM
7.	MARKO VOŽIČ	SZŠ
8.	LEON MARTIN STOPAR	SZŠ
9.	AMAR PRCANOVIĆ	SZŠ
10.	EMIL MULAVDIĆ	SZŠ



1. letnik SŠ – dijaki 2000 m

1. letnik SŠ – dijakinje 2000 m

START	KATEGORIJA (12)	RAZDALJA
10:45	1. letnik SŠ – dijakinje (ž)	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	DŽENANA HALILOVIĆ	SZŠ
2.	LINA HALILOVIĆ	SZŠ
3.	NIKA VIVOD	SZŠ
4.	NEŽA MORI	SZŠ
5.	HANA FLIS	SZŠ
6.	TJAŠA VEČKO	SZŠ
7.	NEJA MAVREL	GIM
8.	KIARA PISTOTNIK	SZŠ
9.	LAURA GORJUP	GIM
10.	VANESSA SAGADIN	SZŠ



1. letnik SŠ – dijakinje 2000 m

2. letnik SŠ – dijaki 2000 m

START	KATEGORIJA (13)	RAZDALJA
11:00	2. letnik SŠ – dijaki (m)	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	LAN KRIŠTOFELC	GIM
2.	NIK BOŽIČ	SZŠ
3.	TARIK MUJKIĆ	SZŠ
4.	DOMINIK ZEME PEČNIK	SZŠ
5.	MATIC URNAUT	SZŠ
6.	AMAR RIBO	SZŠ
7.	MAJ KAC	GIM
7.	MIHA KAC	GIM
7.	JAN BRELIH	GIM
10.	ARMAN OMEROVIĆ	SZŠ



2. letnik SŠ – dijaki 2000 m

2. letnik SŠ – dijakinje 2000 m

START	KATEGORIJA (14)	RAZDALJA
11:10	2. letnik SŠ – dijakinje (ž)	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	LANA VERČKOVNIK	GIM
2.	VITA FERK	SZŠ
3.	EMA OBU	SZŠ
4.	NEJA LESKOVEC	SZŠ
5.	ADELINA KRASNIQI	SZŠ
6.	EMA AJLEC	SZŠ
7.	NEJA PEČNIK	SZŠ
8.	ALIMA ŠIPEK	GIM
9.	JANA KODRIN	GIM
10.	KATARINA PIRTOVŠEK	SZŠ



2. letnik SŠ – dijakinje 2000 m

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

START	KATEGORIJA (15)	RAZDALJA
11:20	3., 4. letnik in 1., 2. letnik PTI SŠ– dijaki (m)	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	MATIC RAZDEVŠEK	GIM
1.	JURIJ STRMČNIK	GIM
3.	ARNES TUPKOVIČ HRIBERNIK	SZŠ
4.	GAL VEČKO	SZŠ
5.	DENIS TROST	SZŠ
6.	ŽAN LUKAS GROSMAN	SZŠ
7.	OŽBEJ WOLF	SZŠ
8.	DOMEN OSKAR KOLER	SZŠ
9.	MIKAIL MORANJKIĆ	SZŠ
10.	ŽIGA NAGLIČ	SZŠ



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

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

START	KATEGORIJA (16)	RAZDALJA
11:30	3., 4. letnik in 1., 2. letnik PTI SŠ – dijakinje (ž)	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA
1.	TINA SUŠEC	SZŠ
2.	HANA POKERŠNIK	SZŠ
3.	TJAŠA TRETJAK	SZŠ
4.	NIKA GNAMUŠ	SZŠ
5.	ŽANA BOŽIČ	SZŠ
6.	NUŠA MOVH	SZŠ
7.	LIJA NEJA GREBENAR	SZŠ
8.	MANCA RUPEL	GIM
9.	ŽIVA GARBUS	GIM
10.	KLARA RUPEL	GM
10.	NADJA DOLER	GIM



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

Člani – ženske, moški 2000 m

START	KATEGORIJA (17)	RAZDALJA
11:45	Člani in članice (m) in (ž)	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	KRAJ
1. moški	ZORAN POTOČNIK	SLOVENJ GRADEC
2. moški	JANEZ GRABEC	SLOVENJ GRADEC
1. ženske	KAZIMIRA LUŽNIK	SLOVENJ GRADEC



Člani – ženske, moški 3500 m

TEK »Z ROKO V ROKI« – PARATEK – 500 m

Paratek je bil eden najlepših in najbolj ganljivih trenutkov letošnjega Teka zdravja. Njegov namen ni bil tekmovanje ali čas, temveč prostor, kjer lahko vsakdo, ne glede na svoje zmožnosti, doživi radost gibanja, vključenosti in sprejetosti.

Otroci in odrasli iz CUDV Slovenj Gradec ter učenci s posebnimi potrebami iz 3. osnovne šole Slovenj Gradec so s srčnostjo, pogumom in pristno navdušenostjo pokazali, kako pomembno je, da ustvarjamo dogodke, kjer se vsi počutimo del nečesa večjega. Spremljali so jih učitelji, vzgojitelji, terapevti, prostovoljci – vsak z roko v roki, z nežnim nasmehom, z besedo spodbude in neštetimi navijači ob progi.

Tekli so na skupni progi, s prilagojenim tempom, a z enako mero veselja in zagnanosti kot ostali. Pogledi, polni ponosa, glasen aplavz in iskreno veselje ob prečkanju ciljne črte so bili neprecenljivi. To ni bil le tek. To je bila prava šola človečnosti – opomnik, da lahko z drobnimi dejanji ustvarimo občutek pripadnosti, varnosti in enakosti.

Paratek ni bil le del programa – bil je srce prireditve. In vsak udeleženec je pustil svoj edinstven, čudovit odtis.



Zmagovalci v parateku so bili vsi.

PREDŠOLSKI OTROCI - 350 m

Vrtčevski otroci so se tudi letos udeležili teka zdravja, vendar so ga izvedli na svoji progi. S tem so se pridružili večji športni prireditvi, ki promovira zdravje in aktivno življenje, in to na način, ki je bil primeren njihovim starostnim skupinam. Otroci so se veselili teka, gibanja in zabave, hkrati pa so spoznavali pomembnost skrbi za svoje zdravje že od najmlajših let.



Tek vrtčevskih otrok

PROSTOVOLJSTVO BOGATI NJENO ŽIVLJENJE

NUŠA LABUS, dijakinja drugega letnika Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec, je prostovoljka – asistentka oz. pomočnica pri vadbi otrok s posebnimi potrebami v vodi. Opravila je izobraževanje po Halliwickovi metodi – metodi učenja plavanja, kar s pridom izvaja v praksi pri delu z mladimi plavalci. S svojo srčnostjo, nežnostjo in sočutjem dobro vpliva na počutje vadečih otrok in je nepogrešljiva sopotnica otrokom pri vabi.

Zakaj si se odločila za delo s paraplavalci?

S sošolko sva se odločili za to dejavnost, ker je bila le-ta na seznamu prosto izbirnih vsebin na šoli ena zanimivejših in je zame pomenila izziv.

Kaj te pri poučevanju mladih paraplavalcev najbolj navdihuje?

Da pomagam otrokom osvojiti to, zanje zahtevno dejavnost, ki je sami ne zmorejo.

S katerimi izzivi se pri tem delu najpogosteje srečuješ?

Največji izziv je vzpodbuditi in opogumiti otroke, da zaupajo v svoje sposobnosti in premagajo strah.

Kako prilagajaš metode poučevanja različnim potrebam posameznikov?

Za vsakega posameznika si vzamem potreben čas, torej predvsem čas prilagajam različnim potrebam, gledam pa tudi na njegovo fizično sposobnost. Seveda pa moram najprej preveriti njihove zmožnosti oz. se posvetovati z mentorico go. Praznik.

Kako poteka tipičen trening?

Poskušam vključiti vse metode, ki sem jih do sedaj osvojila, seveda pa brez nasvetov in pomoči profesorice Katarine Praznik ne bi bila tako uspešna.

Kako gradiš zaupanje vaših mladih učencev?

Trudim se, da ne prekoračim njihovih meja. Če česa ne želijo ali ne zmorejo, jih primerno vzpodbujam ali usmerim k drugi vaji.

Kako vključuješ starše v napredek njihovih otrok?

Po končanem treningu se s starši pogovorim o napredku in jih vzpodbujam k nadaljnjemu delu.

Kateri elementi uspešnega treninga so pri tvojem delu v ospredju?

Posluh za sočloveka, spoštovanje in volja.



Nuša Labus in Katarina Praznik

UNIFIED CHAMPION SCHOOL

SPECIALNA OLIMPIJADA NI LE ŠPORT ... je način življenja oseb z motnjami v duševnem razvoju, prek njih pa tudi njihovih družin in programov. Rezultat te ideje je ohranjanje psihofizičnih sposobnosti in vsesplošna socializacija oseb z motnjami v duševnem razvoju. Slogan specialno-olimpijskega gibanja se glasi:

“Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu.” ... in, kar je v ozadju še pomembnejše, šport izkorišča tudi kot orodje vključevanja v družbo.

Mednarodna specialna olimpijada je razvila program **UNIFIED CHAMPION SCHOOLS (poslovenjeno: vključujoče šole)**, ki vključuje učence z in brez motenj v duševnem razvoju. Program spodbuja razvoj vključujoče miselnosti in veščin prek športa, razvoja vodstvenih sposobnosti in sodelovanja v skupnosti. Program sestavljajo: **vključujoč šport, vključujoče vodstvo mladih in celovito sodelovanje celotne šole.**

Vključujoč šport omogoča vsem učencem sodelovanje v športnih dejavnostih v različnih okoljih, pri tem izboljšujejo športne veščine, krepijo medsebojno razumevanje, spletajo nove prijateljske vezi, razvijajo samozavest in spoštovanje ter povezanost s šolo. Preko mladih voditeljev pa gradijo družbeno vključujoče okolje, kjer spodbujajo enake možnosti in sprejemanje. Ko pa je pri vsem tem vključena celotna šola, se tako oblikujejo šolska okolja, kjer se učenci s posebnimi potrebami počutijo dobrodošli, so redno vključeni in se čutijo kot del vseh dejavnosti, priložnosti in funkcij.



Unified Champion School

KAKO SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE?

Po navadi so nas, sodobnih ljudi, polna usta, ko načrtujemo zdrav način življenja, a pogosto že vnaprej vemo, da bomo podlegli skušnjavi lenobe, ko gre za gibanje, požrešnosti, ko bo pred nami polna miza dobrot ... Pomembnosti gibanja - športnega udejstvovanja, zdravega načina prehranjevanja in skrbi za naše zdravo okolje se pogosto zavemo šele, ko zbolimo ali nas na to spomnijo prireditve, kot je dan zdravja. Ob tej priliki so na vprašanje *Kako skrbite za svoje zdravje?* podali razmišljanje dijaki, profesorji in občani.

Barbara Štulac, profesorica matematike

Za zdravje skrbim tako, da izvajam jogo in meditiram zgodaj zjutraj. Treniram tudi odbojko in se sprehajam v naravi. Izogibam se »toksičnim ljudem« ...

Prehranjujem se zdravo, izogibam se ocvrti hrani, pijem samo vodo in čaj, gazirane pijače ne sodijo na mojo mizo.



Jaka Delčnjak, profesor angleščine

Telovadim 5-krat na teden in hodim na redne sprehode. Targetiram določene mišice.

Jem zdravo in omejujem gazirane pijače na 2-krat tedensko. Na mojem jedilniku je samo en paket sladkarij na teden.

Ajla Imamović, dijakinja Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec

Vsak drugi dan hodim v fitnes. Vsako nedeljo grem ven na lahkoten tek in hodim na sprehode s svojim psom. Trudim se zdravo prehranjevati in jem čim manj hitre hrane.





Dalal Osmanović, dijakinja Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec

Skrbim za zdravo prehrano ... v smislu prehranske piramide!
Spim vsaj osem ur dnevno, saj je spanec zelo pomemben. Pijem veliko vode in se izogibam hitro pripravljeni ter procesirani hrani.

Anita Merzdovnik, zdravstveni tehnik

Hodim na sprehode s psom, če je le mogoče, najraje v naravo. Trenutno delam na bolj zdravi prehrani ... moj cilj je piti več vode in omejiti pitje gaziranih pijač.



Alja Kos, dijakinja Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec

Vsak dan grem na sprehod, če se le da, je to v naravi. Obiskujem treninge plesa, pa tudi vadim sama doma. Trudim se prehranjevati zdravo, a občasno si dovolim tudi kaj sladkega – za dušo!

Pripravili Emra Aletić in Adelina Krasniqi

Z ODGOVORNO POMOČJO DIJAKOV IN DIJAKINJ SMO IZPELJALI TEKAŠKO PRIREDITEV:

Vrsta aktivnosti	Učitelji/učiteljice
Organizatorice prireditve	Katarina Praznik Lucija Kompan Neža Smonkar
Redarstvo	Boštjan Potočnik Zvone Meža Jaka Delčnjak
Postavitev proge	Boštjan Potočnik Jaka Delčnjak Natalija Fužir Lucija Kompan Neža Smonkar
Ozvočenje	Vojko Šuštaršič Marcelj Furman Matevž Rošer
Prva pomoč	Adolf Flis Erika Pevnik Jasna Kolar Macur Darja Knez Maja Šmandl Larisa Jeromel
Fotografiranje	Janja Šetina Blaž Šušel
Napovedovanje	Darja Skutnik
Prijave tekmovalcev	Tomana Es Podpečan
Starter	Neža Smonkar
Časomerilca	Hubert Tratnik Natalija Fužir

Sodnice na cilju	Aleksandra Pečnik Barbara Štulac Almira Rogina Nastja Kompan
Podeljevanje (medalji, diplom, nagrad)	Darja Skutnik Blaž Šušel
Pisanje diplom	Natalija Černjak
Izdelava diplom	Matevž Rošar
Vpis posameznih rezultatov	Špela Martinc
Rezultati kategorij (pano)	Eva Meža
Priprava poročila za medije in biltena	Irena Matko Neža Smonkar Danijela Konc
Spremljevalci OPP	Katarina Praznik
Spremljevalci predšolskih otrok	Marinka Dretnik in dijakinje programa predšolska vzgoja SŠSGM
Spikeball	Dejan Gumpot
STOJNICE SZŠ	Bojana Štern Darja Katanec Doroteja Pernat Melisa Nuhanović Sara Hren Sabina Jurhar Zdenka Lesjak Kočivnik Patricija Pečnik Miha Šajbler Zuhra Horvat Vanesa Knez Založnik
Pomoč pri urejanju birokracije	Klavdija Cehner
Pomoč pri izvedbi prireditve	Ivan Janiš Jure Cokan
Izdelovanje lesenih medalj	Učitelji praktičnega pouka programa lesarstvo SŠSGM

ZAHVALA

Najlepše se zahvaljujemo vsem, ki ste nam pomagali pri organizaciji in izvedbi tradicionalne prireditve Tek zdravja 2025.

Hvala tudi vsem, ki ste sodelovali na stojnicah in popestrili naš program, in vsem, ki se nam omogočili, da smo z vašim prispevkom nagradili naše tekače.



Ob svetovnem dnevu zdravja, 7. aprilu 2025, smo bilten izdali na
Srednji zdravstveni šoli Slovenj Gradec.

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

Glavna urednica: Irena Matko

Fotografije: arhiv SZŠ

Oblikovanje in priprava biltena: Irena Matko, Danijela Konc, Neža Smonkar

Lektorice: Irena Matko, Danijela Konc in Natalija Černjak

Slovenj Gradec, 11. april 2025