

METAFORIKA TELESA



FOTOGODBE DIJAKOV SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE SLOVENJ GRADEC

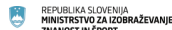
»Ni bila lahka naloga. Sploh ne. Sestaviti dobro fotografsko serijo ali fotozgodbo ni lahko. Ko to poskušaš v primežu epidemije in raznoraznih omejitev, je pa še toliko težje.«

Luka Dakskobler

Dijaka:
Aleksandar Đuričić
Klara Temnikar

AVTORJI: Dijaki 3. b in 2. e ter dijak 4. a ZN Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec v šolskem letu 2020/21 v okviru predmetov slovenščina, anatomija in športna vzgoja
UREDNIŠKI ODBOR: Brigita Rapuc, Darja Skutnik, Sabina Jurhar, Lucija Kompan, Luka Dakskobler, Darja Štirn
FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: Nika Podhostnik
GLAVNA UREDNICA: Darja Skutnik
LEKTORICA: Darja Skutnik
STROKOVNA PODPORA: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani in Zavod PETIDA
KONCEPT IN OBLIKOVANJE: fotobeležNica
IZDAL IN ZALOŽIL: Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec v okviru projekta SKUM – Razvijanje sporazumevalnih zmožnosti s kulturno-umetnostno vzgojo
TISK: M kopija
NAKLADA: 100 izvodov
Junij 2021

Operacijo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Projekt SKUM je bil med nami dijaki zelo dobro sprejet, sodelovanje pa je bilo pravzaprav velik privilegij. Naša srečanja, ki so žal zaradi že poznanih razlogov potekala preko videokonferenc, so bila vselej dovršena, skrbno pripravljena, fotograf Luka pa jih je tudi zelo sistematično konstruiral. Zanimive predstavitve o svetu fotografije so bile vsakič podkovane z obsežnimi zbirkami slikovnega gradiva in s konkretnimi primeri ter anekdotami iz predavateljeve bogate fotografske kariere, ki so predavanja samo še popestrile, obenem pa so nas napotile v globok premislek in širitev življenjskih obzorij.

V učnem procesu, kjer je bil vključen tudi umetnik, smo dijaki razvijali svobodno razmišljanje, kreativnost, samoiniciativnost ter domišljijo, skozi metaforiko in fotografijo pa spoznavali in

utrjevali znanje o delovanju človeškega telesa in se tako na nenavaden način kar veliko naučili. Fotografirali smo stvari, ki so nas spominjale na delovanje organov in njihove naloge ter jih povezovali z metaforičnim pomenom tako, da smo slikali vse, kar nas je spominjalo na njih. Kot bodoče zdravstvene delavce nas je marsikaj spomnilo na bolezenske znake in zaplete v povezavi z organi našega telesa. Ob pogledu na dim smo se takoj spomnili na pljuča, črpalka nas je spominjala na srce, drevesno deblo pa na kožo.

Tako smo povezovali fotografiranje z znanjem in se skozi fotografijo učili ter na zanimiv način ponavljali učno snov pri nekaterih predmetih, krepili ter črpali znanje drug od drugega.

Mentorice:

Darja Skutnik, prof. slovenščine

Sabina Jurhar, prof. naravoslovnih predmetov

Lucija Kompan, prof. športne vzgoje

Fotograf:

Luka Dakskobler

Fotozgodbe dijakov (3.b in 2.e ter dijaka 4.a ZN) Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec so nastale pri povezovanju treh predmetov. Izhajali smo iz metaforike pri slovenščini ter se povezali z anatomijo in športno vzgojo.

Mentorice smo bile prijetno presenečene nad njihovo vztrajnostjo in nastalimi fotografijami, saj so s tenkočutnim opazovanjem dokazali, kaj vse vedo o nekaterih pomembnih organih našega telesa.

V čudnih in težkih časih, ko je pouk potekal na daljavo in so pred zasloni vztrajali le najbolj kleni dijaki, marsikdaj prisotni le s temnim okvirčkom in z molkom v ozadju, smo jih skupaj s profesionalnim fotografom poskušali aktivirati in motivirati za opazovanje in fotografiranje v naravi, med rekreacijo, na športnem dnevu na daljavo, njihovo znanje o delovanju človeških organov pa utrditi in ponoviti skozi pripise besedil k danim fotografijam.

Snovanje fotodelavnice v okviru projekta SKUM je bilo vezano na osnovo, ki so jo dijaki in dijakinje obravnavali že prej na temo frazemov povezanih s človeškimi organi. Zaradi narave medija (fotografije) pa smo frazeme delno zamenjali z metaforiko in dokumentarno fotografijo. Cilj je bil izdelati fotozgodbo ali fotografsko serijo.

Seveda, to ni bilo lahko, v primežu epidemije in raznoraznih omejitev, pa še toliko težje. Čeprav je uspešna metaforika v fotografiji težka, saj mora biti interpretativno pravilno izpeljana, da gledalec izlušči pomen, nam je uspelo, saj so nastale poleg dobrih dokumentarnih fotozgodb, ki nas osveščajo o skrbi za zdravje, tudi metaforične fotozgodbe.

Uspeli smo zaradi vztrajnosti dijakov, ki so se vedno znova vračali k istemu vidiku zgodbe, da bi naredili najboljše, kar lahko. In bolj, ko so bili angažirani, zagnani in kreativni, bolje so razmišljali o svoji temi in dosegali cilje.

Vsebinsko smo torej pokrili širok spekter informacij, ki se nanašajo na posamezne organe, od najmanjše strukture do širokih zunanjih tveganj za zdravje. In to je bil pravzaprav naš namen.

*Strokovna podpora v projektu SKUM na Filozofski fakulteti
Univerze v Ljubljani in Zavodu PETIDA:
Darja Štirn, Petra Štirn Janota, Robi Kroflič*

Dijaki Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec so se v okviru predmetov slovenščina, anatomija in športna vzgoja priključili projektu SKUM (Razvijanje sporazumevalnih zmožnosti s kulturno-umetnostno vzgojo), ki temelji na konceptu vzgoje in izobraževanja preko umetnosti. Projekt podpira sodelovanje s kulturnimi institucijami in umetniki, ki vstopajo v pedagoški prostor in s svojstvenimi pristopi vnašajo kreativne, inovativne načine uresničevanja ciljev učnih načrtov, angažirajo tako dijake kot profesorje ter odpirajo prostor za drugačne poglede in nova doživetja.

Poslanstvo Srednje zdravstvene šole je izobraževati in vzgajati za delo v zdravstvu, pri čemer v ospredje postavljajo

holistični pogled na človeka, povezanost med umom, telesom in doživljanjem ter na ta način iščejo tudi načine, kako razumeti sebe in druge, kako razumeti simptome bolezni in pogoje zdravega življenja, kako se odzvati na potrebe ljudi ...

V vsebini, ki so jo poimenovali Metaforika telesa, so dijaki celosten pogled na človeka izražali skozi metafore besed in podob. Z uspešnim medpredmetnim povezovanjem slovenščine, športne vzgoje in anatomije so dijaki ob podpori umetnika in profesorjev povezovali svoje znanje o delovanju organov z občutenjem sebe in iskali načine, kako skozi podobe in frazeme izraziti doživljanje sebe v svetu. Kaj nam sporoča srce s svojim trepetajočim utripanjem? Zakaj nam »gre na

jetra«, ko smo zaprti doma? Nastale zgodbe kažejo na osebno angažiranost mladostnika do vprašanj, ki jih odpira medicina. Dijaki so preko fotozgodb ustvarili svoj pogled na razumevanje telesa, človeka ... ter razmišljali o učni vsebini v širšem, zanje morda v aktualnejšem kontekstu, ki osebno vplete tudi njih, v smislu poslanstva in bivanja v svetu.

Vera Vecchi, slikarka, zaposlena kot ateljeristka v mednarodno uveljavljenem vrtcu Reggio Emilia iz severne Italije, ki je od poznih šestdesetih let dvajsetega stoletja uveljavljala idejo vzgoje preko umetniškega ustvarjanja, je v monografiji Vzgoja in ustvarjalnost v Reggio Emilia zapisala:

»Verjamem, da je metafora povezana z raziskovalnim odnosom

do realnosti, s participacijo, ki našim mislim dovoljuje, da se odprejo in zlomijo rigidne meje, ki so običajno postavljene. Metaforo vidim kot naraven sistem organizacije intelektualnega razvoja; o njej razmišljam kot o 'prazničnem mišljenju'...«

Razkošno, »praznično mišljenje« izkazujejo tudi dijaki Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec, ki so učni snovi vdahnili živost in osebno noto.

KOŽA

Koža je največji organ oziroma čutilo, ki varuje vse druge organe v organizmu. Po površini je največji organ, po teži pa najtežji.

Tatu ali tetovaža je trajna poslikava telesa, pri kateri se s posebnimi tetovirnimi napravami vbada in vbrizgava črnilo pod kožno povrhnjico. Tatu lahko izdelamo pri tetoverju.

S tetoviranjem posegamo v svoje telo, zato se lahko pojavijo vnetne reakcije, alergične reakcije in okužbe oziroma infekcije.

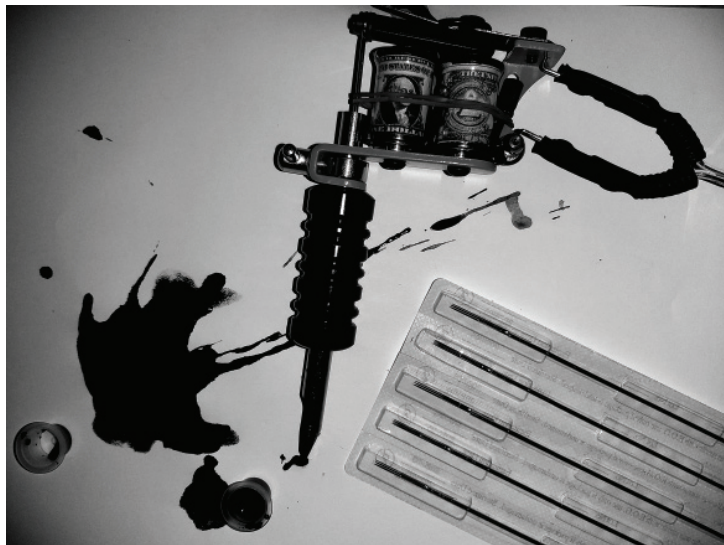
Ana Vegmaher, Tina Pungartnik



V studiu je vse urejeno in sterilno. Stene so okrašene s slikami tetovaž in raznimi dizajni, ki nam pomagajo pri izbiri sloga tetovaže.



Ustvarjanje tetovaže je svoboda, s katero lahko izražamo svojo drugo osebnost, zato je zelo pomembno, da pri izdelavi skice sodelujemo s tetoverjem, saj nam le tako lahko nariše unikatno sliko, ki se sklada z našim karakterjem in našimi željami.



Tetoviranje je med drugim tudi del umetnosti, tako kot lahko na list papirja ali na platnu uporabljamo različne tehnike risanja, lahko tudi na koži uporabljamo različne tehnike in sloge tetoviranja.



Ni pomemben samo motiv tatuja, tudi koža mora biti čista in zdrava, saj to vpliva na kvaliteto in celjenje.



Po končani tetovaži je potrebno tetovažo pravilno zdraviti, da ne bi prišlo do infekcije. Tetovaža celi približno 14 dni. Lahko jo mažemo s kremami za tetovaže ali pa z bepanthenom. Kljub temu, da je tetovaža že zaceljena, jo je še vedno priporočljivo mazati, da čim dlje ohrani svojo barvo.



Tetovaže niso samo lepe in boleče. Vsaka oseba, ki ima tetovažo, nosi nekakšno zgodbo, ki jo je včasih težko povedati z besedami in jo lažje pokaže s poslikavo po telesu. Marsikdo s tem obuja spomine na nekakšne dogodke oz. osebe v svojem življenju.

SRCE

Vsak od nas je že zagotovo kdaj slišal rek: »Strah ima velike oči, znotraj je votel, zunaj ga pa nič ni.« Ko se moramo soočiti z nečim, kar nam je neznano, ali česar ne moremo nadzorovati, nam najpogosteje pade srce v hlače. Zato je v nepredvidljivih situacijah povsem razumljivo, da se počutimo potrte, pod stresom, jezne ali prestrašene. Življenje brez strahu je pravzaprav nemogoče. Strah izostri naša čutila, usmeri pozornost, sporoči nam, da smo ogroženi, obenem pa poskrbi, da ukrepamo in se zaščitimo pred nevarnostjo. Psihično stanje povzroči tudi fizične spremembe. Postanemo napeti

in razburjeni, pride do znatnega porasta srčne frekvence in utripnega volumna srca (volumna, ki ga srce iztisne v enem utripu), tako srce prečrpa velik volumen krvi (tudi do 7-krat večji kot v mirovanju). Upor v perifernem žilju pade (predvsem na račun razširitve žil v delujočih mišicah), pretok krvi se poveča, zaradi večje obremenitve srca pa naraste tudi krvni tlak. Vse te spremembe kažejo na to, da lahko strah razumemo kot obrambni mehanizem narave, ki je za nas koristen in ga potrebujemo, v nas pa izziva tisto, česar ne poznamo in o čemer ne vemo dovolj. Stres pa je naša sposobnost prilagoditve

na stalno spreminjajoče se življenjsko okolje in je bistven del življenja, saj nas spodbuja, motivira ter razvija kreativnost in osebnostni razvoj. Stres ni situacija, ampak je reakcija organizma, ki ga telo sproži ob naši oceni, da smo ogroženi – na osnovi preteklih izkušenj in spominov, ki so se vsidrali v naše srce. Pri tem se je potrebno zavedati, da pogumen človek ni tisti, ki mu srce ne trepeti, ampak tisti, ki svoj strah tudi premaga.

Aleksandar Đuričić



Pri nas se testiranje na prisotnost novega koronavirusa izvaja z jemanjem nosnožrelnih brisov. Koliko bo odvzem neprijeten oziroma boleč, je odvisno od vsakega posameznika – ne le od njegovega praga bolečine, ampak tudi od tega, kako občutljivo nosno sluznico ima in kako trden je na psihološki ravni.



Krvni tlak v naših arterijah je v stalnem dinamičnem ravnovesju, spreminja se iz minute v minuto, odvisno predvsem od trenutne telesne aktivnosti in čustvene vznemirjenosti. Poleg zdrave prehrane in redne telesne vadbe je prav izpostavljenost stresorjem in način spopadanja z njimi tisti spremenljivi dejavnik, ki pomembno vpliva na višino krvnega tlaka.



Sprejem v bolnišnico pri marsikomu vzbudi občutke strahu, tesnobe in negotovosti. Če se to zgodi v tujem okolju, so občutki lahko še toliko močnejši. Neznano je nepredvidljivo, terja od nas prilagajanje, učenje in sprejemanje novosti. Vnaprej predvideti vsako situacijo, ki nas čaka v življenju, je preprosto nemogoče. Prav tako ne bomo vnaprej pripravljeni, da bi premagali strah.



Stres in strah aktivirata in usmerita naše vedenje v soočanje s stresorjem ali nevarnostjo. Hkrati se preko aktivacije avtonomnega živčevja in aktivacije neavtonomnega živčevja spremeni delovanje telesnih tkiv in organov (npr. pospešeno bitje srca, plitko dihanje, mrzle dlani ...). Na endokrini, t. j. hormonski ravni pa stres povzroči presnovne spremembe v organizmu, kot so npr. utrujenost, pridobivanje kilogramov, zvišan krvni sladkor, zmanjšan libido, spontani splavi itd.



Da najhujših oblik bolezni srca ne bi bilo, je pomembno, da težave odkrijemo v zgodnji fazi. To lahko storimo tako, da nas zdravnik napoti na različne diagnostične preiskave za potrditev diagnoze, odkritja razsežnosti bolezni in potencialnih spremljajočih bolezni. Ena najbolj znanih je obremenitveno testiranje na kolesu, kjer z merjenjem krvnega tlaka in snemanjem EKG razkrijemo prekrite težave, ki se v mirovanju ne bi pokazale, na primer motnje krvnega obtoka zaradi zoženih koronark, ki zadoščajo za oskrbo s kisikom.



Da bi ohranili zdravo srce, razmislite, kako si lahko olajšate vaš vsak dan. Premislite, kaj so vaše prioritete in katere so tiste stvari, ki vas osrečujejo, ob katerih ste najpogosteje nasmejani, srečni in sproščeni, ter kako bi lahko več tega vnesli v svoj vsak dan. Vaše dobro počutje v psihičnem smislu je pomembno ravno toliko kot dobro fizično počutje. To dvojce gre velikokrat z roko v roki, zato poskrbite za zdrav duh v zdravem telesu. Mens sana in corpore sano!

Srce mi je padlo v hlače, tako sem se prestrašil.

SRCE

Glavni vzrok za naraščanje števila obolenj srca in ožilja v današnjih populacijah je nezdrav življenjski slog. Srce, naša najpomembnejša mišica, ki poskrbi, da je vsak kotiček v telesu prekrvavljen, je samo ena. Z nezdravim načinom življenja se dan za dnem približujemo različnim obolenjem, ki poškodujejo naš celoten koronarni sistem in ogrožajo naše življenje. Takšna obolenja so: srčni infarkt, ateroskleroza, visok krvni tlak, venska tromboza, srčno popuščanje in mnoge druge. Recimo stop razvadam in spremenimo svoje življenje na bolje!

Ana Verhnjak



"Zašartaj" v zdravo življenje.



Pretegni svoje mišice.



Pobegni v naravo.



Vdihni svež zrak.



Pospeši pulz in kri po žilah.



Ne pozabi na hidracijo.



Krepi mišice z utežmi.



Redno kontroliraj krvni tlak.



Tudi zdrava prehrana naj bo del tvojega življenja, jej veliko sadja, da boš odporen.



Namesto sladkih sokov, alkoholnih in gaziranih pijač, raje izberi vodo.



Pazi na telesno težo.

**Moja prijateljica ima
srce na pravem mestu.**

Kamen se mi je odvalil od srca, ko sem prišel na vrh gore.

JETRA

Andraž Slatinek
Ian Osmanović



Jetra imajo vlogo v presnovi in številne druge naloge, kot je razstrupljanje zdravil, skladiščenje glikogena in sinteza plazemskih proteinov.



Jetra proizvajajo in izločajo žolč, ki je potreben za prebavo hrane ter razgrajujejo hemoglobin in toksične snovi. Mastna hrana je slaba za jetra, ker vodi v zamaščenje jeter.



Ciroza pomeni zabrazgotinjenje jeter. Do tega pride najpogosteje zaradi alkoholizma.



Bilirubin je posledica razgradnje hemoglobina iz mrtvih rdečih krvničk; jetra ga navadno odstranijo iz krvi in izločijo z žolčem. Sladkor iz gaziranih pijač se v njih pretvori v telesne maščobe, ki se pričnejo kopičiti.



Oreški vsebujejo veliko antioksidantov in vitaminov in so pomembna hrana za zdravje jeter.



V jetrih se presnavljajo tudi lipidi, sintetizira se holesterol, nastajajo trigliceridi. Tudi čaj je koristen za jetra.

**Če imam slab dan,
mi gre vse na jetra.**

OČI

Oči so ogledalo duše, samo pogledati jih je potrebno na pravilen način. Predstavljene so oči, nekatere enakih barv, in vidi se, da ima vsak človek svoj odtenek barve v očeh. Barva oči je odvisna od treh genov, najpogostejše barve pa so zelena, rjava ter modra. Ostalih kombinacij se ne da razložiti. Naša barva oči nastane kot mešanje starševskih barv oči na paleti. Barve se spreminjajo z leti, postanejo lahko temnejše ali svetlejše.



Ellen Rednak



KOŽA

Koža je naš zaščitni plašč. Bolj kot samo staranje, kožo bremenijo nenehni vplivi iz okolja; sonce, tuje snovi, poškodbe, sprememba temperature in vlažnosti okolja. Pogosto se na njej odraža splošno zdravje posameznika.

Irma Hrapić



Koža se ob bolezni spreminja. Desna noga je bolj otečena kot leva. Oteklost nog spremlja občutek teže in utrujenosti.



Spremembe na notranjem delu noge so vidne zaradi daljšega sedenja s spuženimi nogami. S hojo in dvigom okončin lahko izboljšamo stanje.



Oteklina, ki je vidna, je najverjetneje dermatofibrom. Na otip je majhna in čvrsta. Površje kože je videti rahlo temnejše barve, sijoče ter luskavo.



Otečenost gležnjev zaradi daljše obremenitve nog. Pri takšni oteklosti uporabljamo kompresijske nogavice, ki zmanjšajo otekanje.



Nega suhe kože je zelo pomembna. Z mastno kremo namažemo kožo, da je občutek hrapave in nategnjene kože manjši ter da jo nahranimo.



Sprememba barve (modra barva) lahko pomeni, da gre za vensko popuščanje. Vidne so mrežaste vene v predelu gležnja.

PLJUČA



Dihanje je naša najosnovnejša potreba, brez katere ne moremo živeti. Organ, ki ima največjo vlogo pri tem, pa so pljuča. Pljuča so dihalni organ, stožčaste oblike, ki ležijo nad desnim oziroma levim obokom prepone, v njih poteka zunanje dihanje. Predstavljajo pomemben del imunskega sistema, saj opravljajo življenjsko pomembne funkcije. Za razvoj zdravih pljuč pa je najpomembnejše zdravo okolje in zdrav življenjski slog.

Klara Temnikar



Pljučem koristi dalj časa trajajoča telesna vadba, kot na primer tek ali hitra hoja. Telesna dejavnost krepi tudi mišice ramenskega obroča in oblikuje prsni koš, s čimer se kapaciteta pljuč poveča. Telovadba in pravilno dihanje izboljšujeta delovanje trebušne prepone, ki je glavna dihalna mišica. S tem izboljšamo zdravje, kar pa olajša delo pljuč.



Ob globokem dihanju, ki ga izvajamo med športnimi dejavnostmi, se krepijo dihalne mišice, prečistijo se pljuča, aktivirajo pa se tudi deli pljuč, ki so v umirjenem stanju slabše predihani.



Slabo delovanje pljuč se lahko kaže s pogostim kašljem, dispnejo, povečanim sluzenjem, piskajočim dihanjem in zadihanostjo ob manjših naporih. Kašelj omogoča, da se iz pljuč izloči odvečna sluz z drobnimi delci ali mikroorganizmi, ki povzročijo infekcijo.



Zdravo dihanje je pogoj za zdrava človeška pljuča. Pomembno je dihanje skozi nos, med rekreacijo v naravi, kjer je zrak čist, pa tudi skozi usta. Odrasel človek diha s frekvenco 14 - 18 vdihov na minuto. Pri dihanju razlikujemo dve fazi, in sicer: inspirij-vdih oziroma vsesavanje zraka v pljuča, ter ekspirij-izdih oziroma izstiskanje zraka iz pljuč. Pri dihanju se prsni koš širi in krči.



Dokler smo zdravi, se ne zavedamo, kako pomembno vlogo imajo pljuča, naš največji organ, ki skoraj povsem zapolnjuje prsni koš. Na zdravje in delovanje pljuč vplivajo različni dejavniki. Če ne skrbimo za zdravje, oziroma zdravje naših pljuč, lahko pride do različnih obolenj.



Za zdravljenje pljučnih bolezni oziroma lažje dihanje lahko uporabljamo zdravila v obliki pršil za inhaliranje. Inhalacije blagodejno delujejo na dihalne poti in sinuse, pripomorejo pa tudi k odstranjevanju sluzi iz nosu in posledično iz pljuč.



Med pljučna obolenja spadajo astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen, pljučni rak. Bolezni se velikokrat odkrijejo prepozno, lahko pa nas spremljajo tudi do konca življenja. Bolniki imajo težave z dihanjem, dušenjem in vnetjem dihalnih poti, zato nekateri uporabljajo »pumpico« oziroma bronhodilatator, ki sprošča sapnice in lajša simptome bolezni.



Kajenje je najpogostejši vzrok za bolezni pljuč, poleg številnih drugih, kot sta onesnažen zrak in dedna nagnjenost. Izpostavljenost tobačnemu dimu vpliva tudi na otroke, saj lahko upočasni rast njihovih pljuč in povzroči bolezni dihalnih poti. V dimu so katran, ogljikov monoksid in nikotin. Dražijo sluznico, povzročajo okvare in ovirajo prenos kisika po žilah.



Pljuča bodo zelo hvaležna za življenje brez cigaretne dima ter za čim manjšo izpostavljenost onesnaženemu zraku. Začnimo bolj skrbeti zase in za svoje zdravje, saj je zdravje pljuč izrednega pomena za naše telo. Gibanje, pravilno dihanje, ustrezna prehrana, opustitev slabih navad, vse to za dobro nas, našega zdravja in za zdravo delovanje pljuč. Izognimo se boleznim in izboljšajmo življenje. Zavedajmo se pomembnosti pljuč in dihanja.

**Življenje je darilo, ki me je naučilo,
da je dihanje največje bogastvo.**

PLJUČA

Maja Kresnik



V notranjost pljuč bomo vstopili skozi vrata, ki simbolizirajo nosnici ali usta, kjer zrak vstopi v naše telo.



Navidezno neskončno dolga pot prikazuje sapnik, po katerem začne pot do naših pljuč.



Pot zraka je razvejana. Sprva je podobna deblu drevesa, ki se razveji v debele veje, sapnice.



Nato zrak potuje po vedno manjših poteh, kakor grm, ki se razveji v drobne vejice, bronhiole.



Kakor korenine v zemlji, ki črpajo hrano za drevo, telo v pljučnih mešičkih črpa kisik, ki je zanj vir življenja.



Zaprta vrata simbolizirajo konec življenja. Zraku je pot zaprta, brez njega pa ni življenja.

**Ko sem prišla iz razreda,
sem zadihala s polnimi pljuči.**

KOŽA

Lepo se je dobro počutiti v svoji koži! Koža je največji organ našega telesa, saj pri odraslem človeku meri od 1,6 – 1,9 m² in zavzema približno 18 % celotne telesne teže. Njena naloga je, da varuje vse organe v organizmu, uravnava telesno temperaturo, izloča odpadne snovi in še marsikaj. Z leti koža izgubi elastičnost, barvo, se zguba ter so na njej vidne nekatere poškodbe, ki odražajo posameznikovo življenje. Tanjšati se začnejo vse plasti kože, izgublja se vsebnost vode, pojavijo

se tudi žilne in pigmentne spremembe in tako tudi gubanje in uvelost, saj se zmanjša tvorba kolagena. Mnogi ljudje na tem svetu stremijo in si želijo postati edinstveni. Z željo pripadati družbi, a biti v nečem drugačen od nje; tak edinstven, univerzalen. Takšna je koža, ki predstavlja posameznika. Je prvo, kar vidimo na ljudeh, in prvo, ki nam začne pripovedovati zgodbo o njenem lastniku.

Nika Knez









SRCE

Srce je na obeh straneh obdano s pljuči, leži v prsnem košu tik pod prsnico. Konica srca je obrnjena proti levemu kolku. Baza srca, iz katerega izhajajo velike krvne žile, pa je obrnjena proti desni rami. Velikost, oblika in lega srca je različna od človeka do človeka. Srce deluje brez naše volje in se nikoli ne utruDI, saj je najbolj deloven organ. Je črpalka ter hkrati tlačilka. V minuti prečrpa približno 5 litrov krvi.

Nika Podhostnik



Ko smo telesno aktivni, srce deluje hitreje, s tem je tudi cirkulacija oziroma pretok krvi po telesu večji.



Žile so kot cesta, ki vodi kri po telesu. Poznamo vene ter arterije. Arterije ležijo globlje v tkivu, vene so bližje površju. Arterije prenašajo po telesu kri bogato s kisikom, medtem ko vene prenašajo kri z ogljikovim dioksidom ter odpadnimi snovmi.



Sinusno atrijski vozal (pacer) daje srcu ritem. Srce se skrči od 60 do 80 – krat na minuto, temu krčenju ter črpanju krvi rečemo srčni ritem.



Srce ima prevodni sistem, ki prevaja električni impulz med celicami srca in s tem povzroči krčenje srčne mišice. Ta električni impulz lahko izmerimo in zapišemo s pomočjo elektrokardiografa v obliki elektrokardiogram zapisa.



Žilni sistem je razvejan po celotnem telesu. Žile se razlikujejo po svoji velikosti, gredo od največjih žil, kot sta aorta ali vena cava, do najmanjših kapilar.



Ob prenizkem številu utripov v minuti (bradikardija), srce potrebuje spodbudo srčnega spodbujevalnika (pacemakerja). Prvi srčni spodbujevalnik so v človeka vsadili leta 1958, žal je učinkovito delal le nekaj ur. Zamenjali so ga z drugim, izboljšanim, ki je deloval le nekaj dni. Zamenjali so kar 22 različnih modelov spodbujevalnikov, da so prišli do današnjih.



Na koncu življenja (ob smrti) srce preneha biti in kri se več ne pretaka po naših žilah.

Nosila je srce na dlani.

Ima zlato srce, saj rad pomaga drugim.

SRCE

Nina Leskovar



Srce je kot zapuščena hiša, saj ravno tako, kot ta hiša, razpade, če zanj ne skrbimo.



V srce bomo pogledali skozi zaraščeno okno, ki predstavlja vhod v srce, zaraščeno z žilami. V desni preddvor vstopata zgornja in spodnja velika dovodnica, iz desnega prekata pa izstopa pljučna arterija. Pljučne vene vodijo s kisikom bogato kri v levi preddvor, levi prekat pa zapušča aorta.



Srcu je za pravilno delovanje potrebno zagotoviti ustrezno oskrbo s hranilnimi snovmi in kisikom. Za to skrbijo koronarne srčne žile (lat. corona = krona ali venec). Iz aorte se odcepita leva in desna koronarna arterija, ki se nato še naprej razvejata in prekrijeta srčno mišico kot mreža drobnih krvnih žil.



Kri potuje po aorti navzgor in naprej v telo. Koarktacija aorte je prirojena zožitev aorte, ki jo na srečo najpogosteje odkrijejo in kirurško popravi-jo že v otroštvu.



Spodnja in zgornja velika dovodnica pripeljeta kri v desni preddvor. Zapora zgornje velike dovodnice je lahko delna ali popolna. Ponavadi jo povezujemo z rakavimi obolenji. Zapora lahko vodi do povečanih ven v glavi in vratu. Zapora spodnje velike dovodnice je zelo redka, med drugim jo povezujemo z globoko vensko trombozo.



V srcu so štiri zaklopke, ki dovoljujejo, da se kri pretaka po srcu samo v eni smeri: iz atrija v ventrikel in nato iz srca po velikih žilah. Predstavljajte si, da so zaklopke vrata, ki jih odprete in zaprete 36-milijonkrat na leto. Kako mislite, da bi izgledala ta vrata? Srčne zaklopke so lahko okvarjene iz različnih vzrokov, kot so na primer: prirojene srčne okvare, revmatična vročica, kronični revmatični endokarditis, infektivni endokarditis, oslabitev zaradi dolgotrajnega visokega pritiska. Srčne zaklopke pa se lahko tudi zabrazgotinijo zaradi infekcij ali preobremenitve.



Pretok krvi po pljučni arteriji naprej v pljuča. Srce in pljuča so tesno povezani, moteno delovanje enega zato vpliva na delovanje drugega. Ker imajo v veliko primerih srčne in pljučne bolezni skupne dejavnike tveganja, se velikokrat pojavljajo skupaj. Na to so pozorni tudi zdravniki, ker se zavedajo, da le pravilna diagnoza omogoča učinkovito zdravljenje.



Ponazarja pogled v človekovo svetlo in barvito dušo, ter ne v srce poraščeno z žilami. Vsaka duša je svetla in lepa, če le skrbimo zanjo.

Ta pa ima kamen namesto srca.

Nekdo mi je porinil nož v srce.

SRCE

Ko se ustavi srce, je najpomembnejše takojšnje ukrepanje.

V življenju nikoli ne vemo, kdaj lahko doživimo srčni zastoj, lahko tudi med rekreacijo. Vendar, če imamo srečo, da imamo takrat ob sebi osebe, katere imajo vsaj malo znanja, lahko te rešijo marsikatero življenje.

Če opazimo osebo, ki ima težave, hitro posredujemo. Najprej pokličemo 112, ustavimo najbližjega mimoidočega,

nakar poiščemo najbližji defibrilator. Počakamo pri osebi, ki je doživela srčni zastoj, in ji pomagamo z oživljanjem, nato še z defibrilatorjem do prihoda nujne medicinske pomoči.

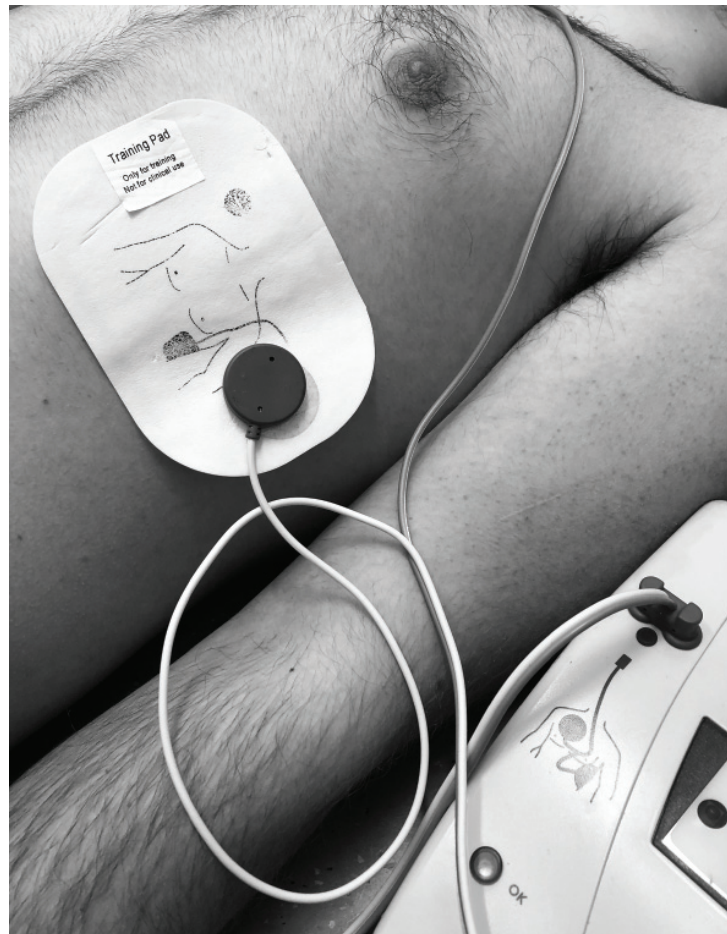
Ob hitri pomoči pri srčnem napadu imajo osebe več možnosti za popolno okrevanje. K temu kasneje prispeva tudi svež zrak in gibanje, ki krepi imunski sistem.

Pomagajmo sočloveku!

Nuša Šegel







Zatrepetalo je njegovo srce.

PLJUČA



Življenje se prične z vdihom in konča z izdihom. To nalogo nam omogočajo dihala. Osrednji organ dihal so pljuča, v katerih se vrši izmenjava plinov med krvjo in zrakom. Ostali deli dihal služijo za prehod zraka. Pljuča so parenhimatozni organ, zgrajen iz bronhialnega vejevja, žilja in veziva. Visijo v prsni votlini, torej v samem osrčju telesa, zavarovane z ogradjem reber.

Saša Kelc



Drevesa so pljuča planeta, saj porabljajo ogljikov dioksid in proizvajajo kisik.



Bronhiji so sestavljeni iz številnih tanjših vej, ki so zgrajene enako kot sapnik. Sapnik izhaja iz grla navzdol, do četrtega prsnega vretenca, kjer se razcepi v dve sapnici, ki se končata ob pljučni lini. Ogrodje je iz podkvasto oblikovanih hrustančastih obročev, ki so med seboj povezani z vezivom in gladkim mišičjem. Obroč je odprt proti požiralniku, da se ta pri požiranju večjega zalogaja hrane lahko razširi. Sluznico prekrivajo migelke in ima veliko žlez. Sapnici se naprej cepita v reženske sapnice, ti pa v segmentalne. Ti se cepijo dalje v dihalne bronhiole, od katerih potekajo alveolarni vodi, ki imajo izrastke, alveolarne vrečice, iz katerih se bočijo številni pljučni mešički.



Pljučni mešički so razširitev najtanjših vejic. Napolnjeni so z zrakom in v njih se izmenjujeta kisik in ogljikov dioksid med krvjo in zrakom. Najtanjše vejice in mešički sestavljajo respiratorno površino pljuč, kjer se izmenjujejo plini. Izmenjava plinov poteka skozi respiratorno membrano po načelu difuzije.



Posledice dolgotrajnega kajenja so lahko kronične.



Rak na dihalih, ki ga v večini povzroča kajenje, je ena izmed najpogostejših posledic. V nekaterih primerih, na primer pri raku grla, je potrebno narediti operativno luknjo, skozi katero lahko človek spet normalno diha.



Rastline proizvajajo kisik, da lahko živimo, dihamo.



Živa bitja ogljikov dioksid vračamo rastlinam in ponovi se cikel kroženja.



Zrak ima veliko vlogo v našem življenju, zato je prav, da veliko hodimo v naravo, saj je zrak v mestu bolj onesnažen.



Ali je smrt še vedno absurdna, če vemo, da dočaka vsakega? Z vsakim izdihljajem smo ji bližje, z vsako stotinko stopimo en korak proti njej.



Pomembno je, da se začnemo hitro zavedati vpliva slabih navad ter pomislimo nase, na druge, in seveda tudi na naravo – pljuča planeta.

PANDEMIJA SKOZI FRAZEME

Ob začetku karantene sem kar nekaj časa tiščala glavo v pesek. Nisem želela verjeti, da je vsa ta stvar z virusom še kako resnična. Življenje se mi je popolnoma postavilo na glavo, ne le meni, tudi vsem ostalim ljudem. Redno spremljam poročila in takrat so me res sama ušesa. Ko slišim, da se je število okužb še povišalo, mi gredo kar dlake pokonci. Želodec se mi obrača ob pogledu na vsakodnevno povišanje števila umrlih bolnikov s covidom-19. Na trenutke imam občutek, da nas je Bog popolnoma zapustil in nam zaril nož v hrbet. Vseh trenutnih ukrepov imam že vrh glave, a se zavedam, da so ključnega pomena za zaježitev virusa. Veliko je takšnih dni, ko vstanem z levo nogo, vso situacijo pa si morda res malo preveč jemljem k srcu. Velikokrat si želim, da bi enostavno preslišala nove, še strožje ukrepe in tako zame ne bi veljali. Saj veste! Pri enem ušesu noter in pri drugem ven. Poleg

vsega tega je tukaj še šola na daljavo. Od začetka mi je bila zelo všeč, sedaj pa mi gre že pošteno na jetra. Veliko raje bi hodila v šolo, kjer bi pouk potekal v učilnicah. Upam in držim pesti, da se bodo razmere kmalu umirile in bomo lahko zaživel normalno življenje.

Maja Kresnik, 3. b

Skoraj leto je že naokoli, pa še kar poslušamo o tej koroni. Prav na živce mi že gre. Šola od doma, dela skoraj dvakrat več in skoraj nič prostega časa. Vsi vse pričakujejo od mene. Na jetra mi gre vse skupaj. Vsak dan ista rutina. Zjutraj vstanem, grem za računalnik, za katerim presedim 8 ur, nato kosilo in nazaj na učenje. Vsak dan ista pesem, zaradi katere se mi obrača želodec. Res si želim normalnega življenja kot je bilo pred tem. Želim si takšen pouk kot je bil prej, ko smo sedeli v šolskih klopeh, se s prijatelji smejali in imeli normalen pouk. Tako pa profesorji sedaj zahtevajo še več kot drugače, saj ne razumejo, da nimamo samo enega predmeta na dan, in da ne moremo z glavo skozi zid in narediti milijon nalog. Zelo sem utrujena od vsega dela, tako da se mi oči ob pogledu na posteljo kar zasvetijo. Ko je delo za šolo končano, pa je zunaj že skoraj tema, tako da si redkokdaj lahko privoščim

sprehod po gozdu, kar je balzam za dušo. Ko se zvečer vsedem pred televizijo, pa samo o tej koroni, ki je imam že vrh glave. Novinarji vtikajo nos vsepovsod, tudi tam, kjer ni potrebno, saj imajo veliko masla na glavi. Res so težki časi, ampak bo treba pljuniti v roke, zavihati rokave in upoštevati ukrepe, da se tega čimprej znebimo. Nekateri pa med poslušanjem novic in napotkov v zvezi z virusom sedijo na ušesih, spet drugi pa si to situacijo vzamejo k srcu in so jih sama ušesa ob poslušanju. Verjamem, da si vsi želimo normalnega življenja in da bomo s skupnimi močmi premagali ta virus enkrat in za vselej.

Nika Knez, 3. b

Karantena, karantena in še enkrat karantena. Poln kufer imam tega, da sedim doma in nimam kaj početi. Prestavljam se iz postelje za računalnik in od hladilnika za mizo. Prebrala sem že vse knjige in pregledala vse filme, sedaj pa se mi pojavlja vprašanje, kaj še početi poleg učenja. Na jetra mi gre, da nikamor ne smem in da se ne morem družiti s prijatelji. Res je težko. Vsi nas vlečejo za nos, da se bo stanje izboljšalo, a vedno bolj zastrujejo ukrepe. Sama pa pravim, da bomo tudi to prebrodili in ponovno zaživel, saj je življenje eno samo, zato ga moramo živeti s polnimi pljuči. Pravzaprav pa ima karantena tudi pozitivno stran. Ne moremo se zaljubiti in nihče nam ne more streti srca, saj veste, kako pravijo, daleč od oči, daleč od srca. Vsi pa si postavljamo vprašanje, kdaj bomo lahko zapustili domove in se vrnili nazaj v svoja stara življenja. V življenju so vzponi in padci, mislim, da je karantena

eden izmed padcev in se bomo na koncu vsi pobrali in šli naprej, kot da se ni nič zgodilo. Ostajam pozitivna in upam na najboljše.

Lucija Herlah, 3. b

Spet ta karantena. Vse skupaj mi gre že pošteno na jetra. Maske gor, maske dol. Prideš v trgovino in kot bi ljudje sedeli na ušesih. Ne držijo se ukrepov. Trgovka zamiži na eno oko, spet druga se ti vsede na jetra. Vsi se lahko obrišemo pod nosom, a ukrepov se bo potrebno držati, saj je na prvem mestu zdravje. Ni prav, da se gremo slepe miši ali gledamo skozi rožnata očala. Z dejstvom se je treba sprijazniti in se spopasti iz oči v oči. Res je, da nekateri ukrepi prihajajo na

vrat na nos, a prav je, da zavijamo rokave in gremo skupaj naprej. Vse skupaj se vleče kot ponedeljek, vendar bo treba stisniti zobe.

V času karantene sem imela bližnje srečanje s policajem. S prijateljem sva bila na sprehodu, ko naju je ustavil. Še sreča, da sva nosila masko, a kljub temu mi je srce skoraj padlo v hlače. Prijazno naju je ogovoril in opozoril. Midva sva mu pihala na dušo, on pa nama je z izpraševanjem skoraj pogledal v jetra. Dogovorili smo se na lepe oči. Vse je šlo kot po maslu, a meni pa so se še naprej tresla kolena. Ne bom si več zatiskala oči. Prijatelju policaj ni prišel do živega, saj ima bela jetra. Za tem sva šla vsak v svojo smer, jaz pa sem gledala za njim in sanjerala z odprtimi očmi. Iz polnih pljuč sem zakričala njegovo ime in mu pomahala, nato sem

z metuljčki v trebuhu odšla domov.

Verjamem, da v času karantene mnogi ljudje doživljajo različne stiske. Starši si belijo glavo z varstvom otrok, z delom na daljavo, ...večkrat je zaradi tega doma ogenj v strehi. Marsikateri otrok mora pošteno zavihati rokave, da se prebije skozi šolsko delo, nekateri pa se enostavno obrišejo pod nosom. Veliko koga čevelj žuli, a ob takih dogodkih moramo pljuniti v roke in si nesebično pomagati. Iz takih situacij se marsikaj naučimo, človek pa se uči celo življenje. Naj bo vsako življenje vpeto v mavrico barv. »Življenje doživljamo skozi svoje zaznave, obarvano pa je s tistimi barvami, za katere se sami odločimo.« (Greg Anderson)

Klara Temnikar, 2. e

VSESPLOŠNA ZMEŠNJAVA

*Nekaj je med nami, o tem dvoma ni,
tihi ubijalec, katerega nihče ni videl, občutimo pa ga vsi.*

*Če je nekoč veljalo, da se moramo veliko gibati,
dihati s polnimi pljuči med pohodi v naravi,
moramo sedaj biti zaprti med štirimi stenami
in se sprehoditi samo po nujnih opravkih z masko na glavi.*

*Družabno življenje poteka le še preko spleta,
vse se je ustavilo, v svetu vlada zmeda.*

*Pregovor pravi, daleč od oči, daleč od srca,
kar pa v tej zgodbi nikakor ne velja.*

*Bolj ko smo prisiljeni živeti v osami,
bolj srce hrepeni po prijateljih, družbi ta pravi.*

*Življenje, katerega smo navajeni, bo počasi postalo zgodovina,
če se ne bomo čimprej predramili iz tega fantazijskega filma.*

Aleksandar Đuričić, 4. a



Šolski center Slovenj Gradec

Srednja zdravstvena šola