

# Dihanje je življenje – škodljivi vplivi na naša dihala

## Zaključna prireditev 20. tekmovanja mladih

Jubilejno 20. zaključno prireditev tekmovanja mladih *Zdrav dih za navdih* na temo *Dihanje je življenje – škodljivi vplivi na naša dihala*, se je odvijalo v soboto, 11. maja 2019, v Srednji zdravstveni šoli Celje pod pokroviteljstvom Mestne občine Celje.



▲ Najprej smo si ogledali razstavo izdelkov letošnjih tekmovalcev.

Prizadevni koordinator profesor Peter Čepin Tovornik, vodstvo šole, dijaki, profesorji ter drugi sodelavci v sodelovanju z našim društvom so prireditev pripravili še posebej slavnostno. Že ob vstopu v prostore šole smo bili obiskovalci in gostje toplo sprejeti.

Najprej smo si ogledali čudovito pripravljeno razstavo različnih izdelkov, prispelih na razpis tekmovanja. Letos je sodelovalo 473 učencev in dijakov iz 34 šol (19 OŠ in 15 SŠ). Prejeli smo 40 literarnih izdelkov, 84 plakatov in risb, 172 likovnih izdelkov, štiri makete, zloženko, štiri križanke, 11 videoposnetkov in 11 drugih izdelkov. Ocenjevalna komisija projektne skupine za otroško in mladinsko dejavnost je izbrala izdelke, ki sta jih profesorici Maja Barbara Kokot in Urška Zakošek s pomočjo dijakov domiselno razstavili.

V polnem in prijetno urejenem prireditvenem prostoru se je odvijal program srečanja, ki so se ga udeležili nagrajenci iz vse Slovenije. Pripravili in izvedli so ga dijaki Srednje zdravstvene šole Celje, kulturni del s pomočjo profesorice Franje Dobrajc, bogat glasbeni del pa pod mentorstvom profesorja Danijela Bardena.

Poseben poudarek so dali prireditvi uvodni govorki in govorec, ravnateljica šole, profesorica Katja Pogelšek Žilavec, predsednik društva gospod Mirko Triller in podžupanja mesta Celje gospa Breda Arenšek.

## TEKMOVANJE NAJU JE PRITEGNILO

Naša šola že več kot deset let sodeluje z Društvom pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, za kar smo letos prejeli tudi priznanje. Učenci se z veseljem udeležujemo tekmovanja *Zdrav dih za navdih* in vsako leto prejmemo veliko priznanj. Mentorica Manja Kokalj nam vedno predstavi teme in nas motivira za sodelovanje. Midve sva pripravili prispevek že drugo leto, in sicer rap izvedbo pesmi (lani o škodljivosti kajenja, letos o onesnaževanju okolja). Tekmovanje naju je pritegnilo, ker je kajenje aktualna tema in ker mnogo mladih kadi. Želiva jih opozoriti, da je kajenje res grozna razvada, da z dimom in ogorki onesnažujejo okolje ter da škodujejo sebi in drugim.

Všeč nama je, da pripravite lepo prireditev, na kateri učencem in njihovim mentorjem podelite priznanja ter pohvale. Nekatere učence povabite, da sodelujejo v programu – tudi midve sva nastopali in pred občinstvom sva se počutili odlično. Pripravili ste tudi zanimivo razstavo in uživali sva pri sodelovanju v poučnih delavnicah. Po prireditvi smo odšli na celjski grad in izvedeli še marsikaj o življenju na gradu.

Preživeli sva prijetno obdobje: najprej sva iskali zamisel za prispevek, nato sva pesem pisali, jo izvajali in snemali, nato pa jo še predstavili v živo. Zagotovo bova še kdaj sodelovali z vami z novimi idejami.

Patricija Cebek in Ajda Heric, 7. a  
OŠ Selnica ob Dravi



▲ Prisotne so pozdravili predsednik društva Mirko Triller, podžupanja mesta Celje, pokrovitelja prireditve, Breda Arenšek, in ravnateljica Srednje zdravstvene šole Celje Katja Pogelšek Žilavec.

Prisluhnili smo predavanju mag. Simone Uršič, dr. medicine, specialistke higijene, z naslovom *Okolje in zdravje*. V njem je izpostavila, da je fizično okolje, ki nas obdaja, naravno okolje, prepleteno z vplivi človekovega delovanja. Tako kot človek



▲ Dijaki Srednje zdravstvene šole Celje so pod mentorstvom profesorja Danijela Bardena pripravili bogat glasbeni program.



▲ Prireditev je povezoval dijak Srednje zdravstvene šole Celje Fazli Gashi.

vpliva na njegove osnovne sestavine (zrak, vodo in zemljo), tudi okolje neposredno vpliva na naše življenjske in bivanjske pogoje ter s tem na naše zdravje. Eden izmed globalnih problemov, ki jih pri preučevanju okolja in zdravja izpostavljamo v današnjem času, je onesnaženost zraka. V Evropski uniji predstavljajo v zadnjih desetletjih glavna onesnaževala v zraku delci PM, ozon in dušikovi oksidi, v Sloveniji zlasti delci PM in ozon.

Delavnico Fantazija bleščic je pripravila mentorica Špela Fajdiga, sodelovale so tudi dijakinje Tina Gosak, Vanesa Ramšak, Eva Držek, Sanja Firant, Tjaša Pinter, Laura Skale, Aleksandra Verzelak in Lara Podergajs Siussi.

Delavnico Prva pomoč je pripravil mentor David Novak, pomagali so mu dijaki Karmen Oprešnik, Nina Pačnik, Blaž Meh, Sara Gabrovec in Katja Ružič.

Delavnico Poskrbimo za svoje zdravje je pripravila mentorica Danica Artnak, sodelovali so dijaki Jasmina Merdanović, Mirela Memišević, Laura Kostreš in Matic Omerzu.

Delavnico S tehnikami do boljšega počutja je pripravila mentorica Anamarija Vrhovec, pomagale so ji dijakinje Tjaša Šmarčan, Ana Založnik Kelenberger in Dielleza Xhini.

Delavnico Merjenje mineralne kostne gostote na petnici z ultrazvokom so izvajale članice Območnega društva bolnikov z osteoporozo Celje Jožica Osolnik, Anica Kremžar, Marinka Krašovic, Dragica Konec in Miša Hojnik.

Delavnico Moč življenja sta pripravili predsednica in prostovoljka Slovenskega društva Hospic mentorica Renata Jakob Roban in prostovoljka Karmen Žohar.

Onesnažen zrak povzroča bolezni številnih organskih sistemov in skrajšuje življenjsko dobo ljudi. Za zmanjšanje negativnih učinkov onesnaženega zraka na zdravje ljudi je nujno intenzivno hkratno delovanje na dveh ravneh:

- dejavnosti za zmanjševanje onesnaževanja zraka (na globalni, meddržavni, državni in lokalni ravni).
- dejavnosti, s katerimi omejujemo izpostavljenost ljudi onesnaženemu zraku; sem spadajo intenzivno obveščanje in ozaveščanje prebivalstva o preventivnem ukrepanju in ravnanju.

Ob dvajsetletnici tekmovanja nam je gospa Nuška Guid povedala nekaj o zgodovini tekmovanja, katerega začetki segajo v leto 1999/2000. Po predavanju smo poslušali še predstavitev raziskovalnih nalog in pesmi. Najprej sta nam Nina Nahtigal in Livia Štakne, učenki 8. razreda OŠ Karla Destovnika Kajuha Šoštanj, predstavili raziskovalno nalogo *Kako lahko varujemo zdravje – vpliv osvežilcev na dihala*. Prisluhnilni smo tudi pesmi Patricije Cebek in Ajde Rihter iz 7. razreda OŠ Selnica ob Dravi z naslovom *Pozor za naše okolje*. Seminarsko nalogo *Kaj vedo dijaki in njihovi starši o škodljivosti kajenja* sta predstavili Barbara Dvoršak in Veronika Motaln, dijakinji Srednje zdravstvene in kozmetične šole Maribor. Zanimive so



▲ Predsednica projektne skupine za mladinsko dejavnost Nuška Guid, dr. med., je podelila trstike.





▲ Po podelitvi priznanj so udeleženci lahko sodelovali v različnih delavnicah.



▲ Po kosilu so se udeleženci prireditve odpravili še na ogled celjskega gradu.

bile videoprojekcije učencev OŠ Alojza Gradnika Dobrovo in dijakov Srednje zdravstvene šole Celje.

Vrhunec srečanja je bila podelitev trstik nagrajenim tekmovalcem. Prisotnim jih je izročila predsednica sekcije za otroško in mladinsko dejavnost Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, gospa Nuška Guid, dr. med. Glede na dosežene točke ocenjevanja je bilo podeljenih 82 zlatih, 39 srebrnih in 75 bronastih trstik.

Predsednik DAPBS je ob jubilejnem tekmovanju podelil tudi posebna priznanja šolam in mentorjem teh šol za njihovo deset- in petletno sodelovanje.

V kabinetih šole so po zaključku prireditve potekale zanimive praktične delavnice. Poleg osebja Srednje zdravstvene šole Celje in dijakov so organizatorji k sodelovanju pri izvedbi delavnic pritegnili tudi društvo bolnikov z osteoporozo in društvo Hospic.

Po kosilu so se nagrajenci, gostitelji in gostje v prelepem sončnem vremenu odpravili še na ogled celjskega gradu.

Neda Luznar

Fotografije: Peter Čepin Tovornik in fotokrožek Srednje zdravstvene šole Celje

## Zahvala

za sodelovanje in pomoč pri pripravi in izvedbi zaključka 20. državnega tekmovanja za mlade ZDRAV DIH ZA NAVDIH

**pokrovitelju**

**in**

**gostitelju**

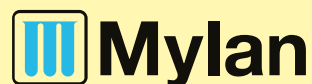


MESTNA OBČINA CELJE



Srednja zdravstvena šola Celje  
Ipavčeva 10, 3000 Celje

ter našim zvestim podpornikom



# Dvajseta obletnica tekmovanja Zdrav dih za navdih

Srečanje ob zaključku tekmovanja *Zdrav dih za navdih*, ki se je to leto odvijalo 11. maja v Srednji zdravstveni šoli Celje, je bilo nekaj posebnega. V letošnjem letu je namreč Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije obeležilo dvajseto obletnico organizacije našega tekmovanja. Ob tej priložnosti sem se za društveno glasilo odločila napisati nekaj besed o tekmovanju in njegovi zgodovini.

## Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije in Komisija za preventivo in dejavnost mladih: začetki tekmovanja Zdrav dih za navdih

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, ustanovljeno leta 1992, združuje bolnike z boleznimi dihal in alergijskimi boleznimi, njihove svojce in zdravstvene delavce na območju celotne Slovenije. Njegov cilj je pomagati in lajšati življenje ljudem z boleznimi dihal in alergijami, med našimi glavnimi nalogami pa sta tudi informiranje in izobraževanje.

Zaradi načina dela je bilo v društvu oblikovanih več komisij, specializiranih za posamezna področja. Ena izmed njih je leta 1992 ustanovljena *Komisija za preventivo in dejavnost mladih*. V njej smo od njene ustanovitve dalje delovale tri zdravnice: pulmologinja Barbara Latkovič in pediatrijki Jasna Čuk Rupnik in jaz, avtorica tega prispevka. Pozneje je bila komisija preimenovana v *Projektno skupino za otroško in mladinsko dejavnost*. Pridružile so se nam tudi nove članice. Danes delujejo v skupini poleg mene še štiri kolegice: zdravnici Živa Grgič Koritnik in Vesna Glavnik ter profesorici zdravstvene vzgoje Neda Luznar in Vida Repovž.

Delovanje komisije je usmerjeno v izobraževanje mladih o astmi in alergijah ter v promocijo nekajenja. Že leta 1992 smo izdelali preventivni program proti kajenju za predšolske otroke in osnovnošolce, v sklopu katerega smo pripravili tri poučne risanke, leta 2000 pa smo sodelovali z IVZ (sedaj NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje) pri oblikovanju preventivnega programa proti kajenju v osnovni šoli Spodbujajmo nekajenje.

## Prvo tekmovanje leta 2000

Vzpostavitvi tekmovanja za mlade je botrovala želja, da bi bilo z boleznimi dihal, astmo in alergijami ter njihovim preprečevanjem seznanjenih čim več otrok in mladih. Ob svetovnem dnevu astme, ki je namenjen ozaveščanju javnosti o tej bolezni, smo 3. maja 2000 tako razpisali prvi nagradni natečaj z naslovom *Astma in alergije*. Na njem je tedaj sodelovalo pet osnovnih šol. Zaradi izjemno pozitivnega odziva je sledila odločitev, da tekmovanje organiziramo vsako leto, k sodelovanju pa smo se odločili povabiti tudi srednje šole.

## Odličja

Za namen tekmovanja smo leta 2002 uvedli odličje trstika. Ime izhaja iz naziva pobudnika in tajnika 1904. leta ustanovljenega Pomožnega društva za bolne na pljučih na Kranjskem dr. Demetra Bleiweisa - Trsteniškega. Trstika tudi pomeni rastlino – travo, ki naseljuje zlasti močvirja in vlažne kraje. Je zelo trdoživa in uporabna rastlina, ki ustvarja dobre pogoje za številne majhne in velike živali. Na našem priznanju je





V preteklih dvajsetih letih se je tekmovanja udeležilo več kot 6000 tekmovalcev iz 232 šol. Prejeli smo 5250 različnih izdelkov – od literarnih del, filmov in likovnih izdelkov do raziskovalnih nalog, didaktičnih iger, celo aplikacij za telefon.

upodobljena trstika ob ribniku, v katerem plava žaba. Priznanje je oblikoval akademski slikar Bojan Jurc.

### Prvo državno tekmovanje Zdrav dih za navdih leta 2007

Ker je z vsakim letom naraščalo tako število tekmujočih kot število izdelkov, smo se v sodelovanju z ministrstvom, pristojnim za šolstvo, odločili, da organiziramo tekmovanje na državni ravni. Leta 2007 je potekalo prvo državno tekmovanje *Zdrav dih za navdih*, zaključna prireditev pa se je odvila 12. maja 2008 v Srednji zdravstveni šoli Ljubljana. Na tekmovanju je tedaj sodelovalo že 36 šol (33 osnovnih in tri srednje) s skupaj 138 izdelki. Zaključna prireditev je tudi vsa naslednja leta potekala v Srednji zdravstveni šoli Ljubljana, zadnji dve leti pa v Srednji zdravstveni šoli Celje.

### Teme tekmovanj

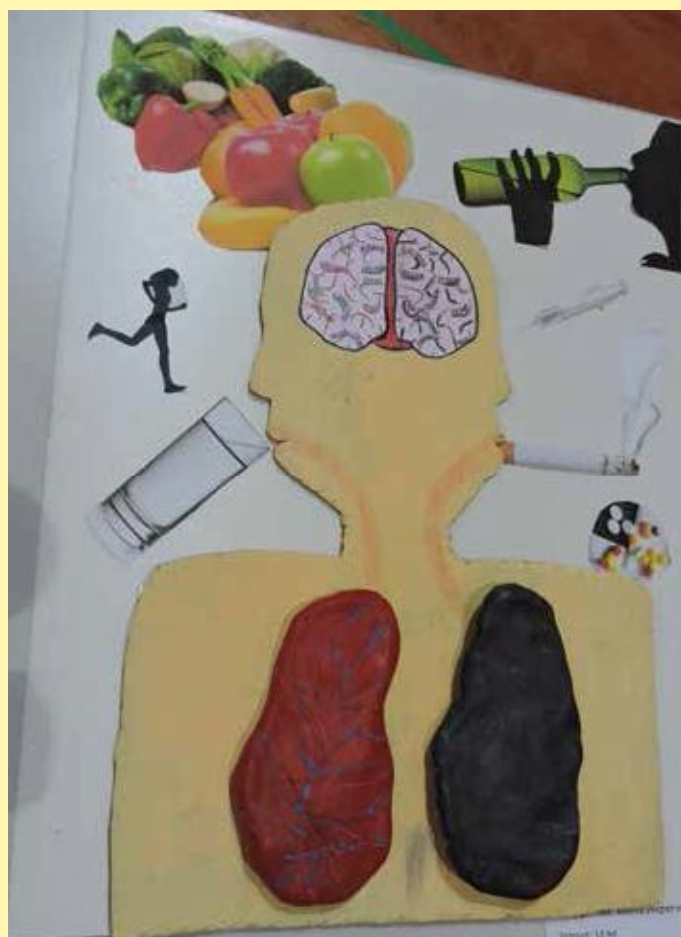
Namen tekmovanja je pomagati otrokom in mladim k čim boljšemu poznavanju bolezni dihal in alergij, ozaveščanje o vplivu okolja na naša dihalna, predvsem pa izobraževanje na področju škodljivosti kajenja.

V preteklosti smo v sklopu tekmovanja razpisali različne teme, vezane na zdravje dihal. V prvih letih smo bili osredinjeni predvsem na teme, povezane s problemom astme in alergij, pozneje pa smo vsebine razširili na zdravje dihal na splošno, posebno pozornost pa smo se odločili nameniti zlasti problematiki kajenja. Zdi se, da je ta med udeleženci tekmovanja vedno bolj priljubljena in vse pogosteje obravnavana.

Naj izpostavim nekaj naslovov v preteklosti razpisanih tem: *Astma in alergije, Življenje z astmo in alergijami, Astma in šport, Kakovost zraka in bolezni dihal, Hočem, da prenehaš kaditi – moji nasveti kadilcu, Kajenje tobaka in vpliv na dihalna, Pasivno kajenje, Dihanje je življenje.*

### Tekmovanje v številkah

V preteklih dvajsetih letih se je tekmovanja udeležilo več kot 6000 tekmovalcev iz 232 šol. Do zdaj je na tekmovanju sodelovalo 190 osnovnih šol iz večjih in številnih manjših krajev iz vse Slovenije ter 42 srednjih šol, med njimi skoraj vse srednje zdravstvene šole, kar prepoznavamo kot nadvse pomembno,





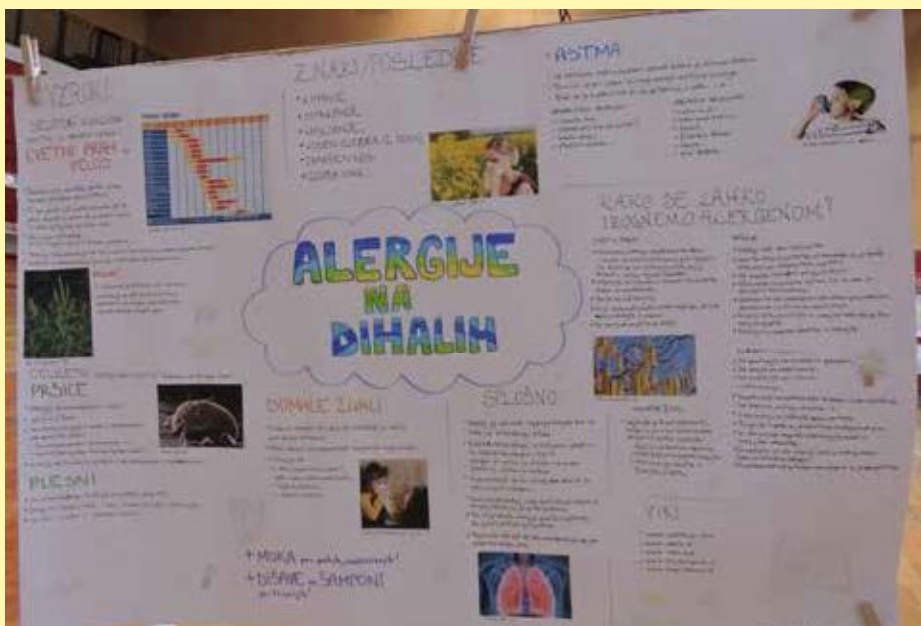
nih nalog, didaktičnih iger, celo aplikacij za telefon. Vsi sodelujoči so vsako leto znova dokazali, da je ustvarjalnost mladih brezmejna. Pomembno in izjemno vlogo imajo seveda tudi mentorji, saj brez njihove angažiranosti in požrtvovalnega dela ne bi bilo uspeha.

### Dvajset let navdiha

Za zaključek bi z vami rada delila misel ene izmed udeleženk letošnjega tekmovanja, ki hkrati povzema tudi mnenje našega društva ter dokazuje nujnost in pomembnost izobraževanja ter ozaveščanja: »Želim si, da bi v vseh šolah bolj ozaveščali otroke in najstnike o škodljivosti kajenja, saj so oni tisti, pri katerih bi dosegli najvišji cilj. Želim si, da bi tudi država začela

saj so to teme njihovega prihodnjega poklica. Vsako leto na tekmovanju sodeluje od 33 do 48 šol. Nekatere šole so se tekmovanja udeležile samo enkrat, druge večkrat, nekatere pa z nami sodelujejo več let. Šolam in mentorjem, ki z nami sodelujejo že več kot deset let, smo letos podelili priznanja društva. Prejele so ga OŠ Karla Destovnika Kajuha, OŠ Selnica ob Dravi, OŠ Antona Globočnika Postojna, OŠ Mirna in OŠ Bogojina ter Srednja zdravstvena šola Ljubljana, Srednja zdravstvena šola Celje, Srednja medijska in grafična šola Ljubljana in Srednja šola Zagorje.

V preteklih dvajsetih letih smo prejeli 5250 različnih izdelkov – od literarnih del, filmov in likovnih izdelkov do raziskoval-



bolj opozarjati na to z raznimi reklamami in s podražitvijo cigaret. Velik vpliv imajo tudi mediji s svojo močjo, v današnjem svetu lahko spremenijo pogled na kajenje mnogim ljudem. Tudi sama si želim bolj sodelovati pri ozaveščanju glede tega problema.«

Naj to priložnost izkoristim, da vsem nagrajencem in mentorjem ponovno čestitam in se jim zahvalim za sodelovanje. Verjamem, da se znova vidimo prihodnje leto.

Nuška Guid

Slike: Izdelki tekmovalcev – utrinki z razstave 20. tekmovanja mladih