

Delavnice Misli na srce

»K si tolik star k mi, si itak nesmrten. Umreš šele, ko si star in beden.«

Citat iz zelo uspešnega slovenskega mladinskega filma Izlet dobro opiše stanje duha slehernega

mladostnika. Kako torej doseči, da ti nadebudni dijaki prisluhnejo, ko začneš govoriti o srčnem infarktu, aterosklerozi, arterijski hipertenziji? Tako, da se čim bolj vživiš v njihov vsakdanjik, si sproščen, poveš šalo ali dve za uvod ter nadaljuješ interaktivno – s filmčki, modeli, jih vključiš v skeč, ipd.

Vse to počnemo »Srčki« zadnjih nekaj let. Dijaki so občutljiva generacija – seveda ne v smislu ogroženosti za SŽB – iz otrok se razvijajo v odrasle, zato je znanje o skrbi za lastno zdravje zelo

dragoceno in se mnogokrat izgubi v prenatrpanih učnih načrtih. Hkrati pa njihovi stari starši, starši

prihajajo v leta, ko se tveganje za SŽB poveča. Tako dijake s pomočjo filmčka naučimo prepoznati

nekaj osnovnih znakov akutnega koronarnega sindroma kot so tiščoča ali pekoča bolečina v prsnem

košu, ki lahko izžareva npr. v vrat, dušenje, slabost, občutek nerednega bitja srca in najhujši – motnje

zavesti. S skečem ena izmed skupin dijakov slikovito predstavi, kako ukrepati ob taki situaciji.

Večji del naše delavnice je seveda posvečen vprašanju: Kako zmanjšati dejavnike tveganja? Ob

pogledu na primerjavo med priporočeno dnevno količino soli (1 mala žlička) in količino soli v pici (2

žlički in pol) se marsikdo zamisli. Da o »kompotu« katrana, ki se nabere v 1 letu v kadilčevih pljučih

niti ne govorimo...

Spoznanje, da zdravje ni nekaj samoumevnega, naj se usidra čimprej – v Društvu Misli na Srce se

bomo za to trudili še naprej!

Katja