



OKOM
ZDRAVOTNÍKA

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA



Časopis Strednej zdravotníckej školy

V

Liptovskom Mikuláši



Nostalgia chladných, jesenných dní sa už postupne udomácnila. V každom z nás sa budia nové, hoci známe pocity. Smútok či melanchólia, ktoré idú ruka v ruke s potrebou tráviť viac času so sebou samým, spracovať nahromadené zážitky z letných mesiacov a postupne sa naladiť na zimnú nádielku. Ešte predtým sa však musíme „prešuchotať“ farebným lístím a pokúsiť sa ignorovať nevyspytateľné počasie, ktoré ešte neraz pokazí plány na víkendový výlet. Tak- či onak, jeseň nie je len pochmúrnou dárou, ale spolu s chladným vetrom nesie aj dni plné ľudskosti, pretože október je práve tým mesiacom, kedy si pripomíname, že staroba nie je choroba a snažíme sa rozdať úsmev každému seniorovi. Všetci raz zostarneme a pozornosť ktorú im venujeme teraz nás obohatí a oni pocítia spokojnosť a šťastie. Život je ako rozprávka o troch grošoch. Z jedného žijeme, jeden požičiavame a jeden groš vraciame. Dúfajme, že túto rokmi overenú ekonomickú metódu nenapadne inflácia...

Alexandra Vyšná III.PSB



Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku...

V priebehu septembra sme nastúpili na dlho očakávanú prax a pomaly si zvykali na nové prostredie. Nemocnica nám je síce stále trošku vzdialená, ale verím, že sa to čoskoro zmení. Ako sa hovorí, začiatky nikdy nie sú jednoduché. Zmätenosť a neistota nás na chvíľku opantali, ale naše ochotné pani profesorky ich hravo zahnali do kúta. Keďže sme prvé dva ročníky absolvovali v odborných učebniach ošetrovateľských techník, naše zručnosti sú postavené na pilieri slušných základov.



Na praxi sa mi páči, pacienti na mňa pôsobia príjemne a milo. Rada sa za nimi vraciam a počúvam nové príbehy, ktorými nás zakaždým obdaria. Chápem, že sa potrebujú niekomu vyrozprávať, a práve preto pristupujem k životu na oddelení s veľkou dávkou empatie.

Daniela Žiaranová, III.PSB



Bájka o modrom bicykli

Bol raz jeden bicykel, ktorý žil v požičovni s ostatnými bicyklami. Bol z nich najnovší a najkrajší. Jeho modrá farba vyzerala ako čistá obloha a modro modré more. Kvôli tomu, že bol najlepší a mal najkrajšiu farbu si ho ľudia v stále požičiavali a majiteľ mu nestíhal vymieňať nové časti, kvôli ktorým sa rýchlo opotreboval, a tak ho majiteľ nechal stáť pod holým nebom, pozerajúc sa na modro modré more .

Ponaučenie: Náš život je úsilie a práca.

Eduard Čonka, I.M

O lenivej nabíjačke

Bola raz jedna lenivá nabíjačka, ktorej sa veľmi nechcelo robiť svoju prácu. To sa nepáčilo počítaču a užívateľovi už vôbec nie. Počítač nabíjačku viackrát upozorňoval, že ak nezačne nabíjať poriadne užívateľ ju čoskoro vymení a hodí do koša. Nabíjačka si nedala povedať a tak sa aj stalo.



Teraz smutne pozerá zo spodku koša.

Ponaučenie: To, čo robíš, rob dôkladne.

Sebastián Fiačan, I.M

O pretekárskom aute

Bolo raz jedno pretekárske auto. Bolo to jedno z najlepších áut. Tým, že bolo jedno z najlepších, tak používalo najlepšie a najdrahšie palivo. Avšak palivo bolo naozaj drahé a pomaly spáliteľné, kvôli tomu, aby sa motor neprehrial na pretekoch, a to znamenalo, že motor zrýchľoval pomaly. To sa však autu nepáčilo. Chcelo dosiahnuť vysokú rýchlosť čo najrýchlejšie. A preto začalo používať lacné a nekvalitné palivo, ktoré bolo rýchlo spáliteľné. Počas jedných pretekov, kde auto použilo lacné palivo, bolo auto hneď po štarte vpredu. Avšak tým, že auto použilo lacné palivo, ktoré sa spaľovalo rýchlo, tak sa začal motor prehrievať až začal horieť. Auto spanikárilo, narazilo na prekážku a vybuchlo. Auto už potom nikdy nepretekalo.

Ponaučenie: Nie všetko, čo je lacné, je aj dobré.

A.Jarabová I.M

Potravinová „nádielka“

Fakt, že naša škola je pevne spätá s organizáciou Červený kríž, nám ako študentom dáva veľké množstvo príležitostí na rozvoj aktivít, ktoré svojou podstatou pomáhajú tým, ktorí to najviac potrebujú. Hovorí sa, že aj

z malého zrnka môže vyrásť strom. Nedávno sa tri páry rúk z III.PSB podieľali na balení potravinových balíčkov pre sociálne slabé rodiny a spoločne jeden pomyselné „zasadili“. Poliali ho radosťou a dobrým pocitom, že pomoc príde tam, kde je najnutnejšia. Tak veľa dokáže krabica potravín, zabalená s láskou nesúca odkaz, že aj v neľahkých časoch nikdy nie sme sami.



A. Vyšná, III.PSB

Nepriateľ, ktorý vie nakopnúť

Poznáš to, veľa učenia, možno ešte viac mimoškolských aktivít, panika, stres z nedodržania stanovených termínov. Odrazu akoby spánok predstavoval červené eso, ktoré nemožno použiť. Rozmýšľaš, ako ho obísť, ako sa ešte na pár hodín povzbudiť a neodísť do ríše snov, preto siaháš po pomocníkovi – energetickom nápoji.



Chcem sa s vami podeliť o vlastnú skúsenosť a priblížiť negatíva, ktoré „energeták“ predstavuje. Priznám sa, že pitie nápojov tohto typu bolo kedysi u mňa na dennom poriadku. Cítila som sa super a nebola som unavená. To bol, samozrejme, môj cieľ. Čas však bežal a účinky, na ktoré som bola zvyknutá sa vytratili a nahradila ich priam nočná mora každého študenta – migréna v spolupráci s nervozitou a poruchami spánku.

Povedala som si, že to takto nechcem a musím začať konať. Bolo pre mňa nesmierne ťažké úplné vysadenie „energetáka“, preto som postupovala opatrne a deň za dňom som znižovala príjem, až napokon som ho úplne vyradila z každodennej rutiny.

Dobiť „baterky“ si môžeš aj inak. Základom je vyvážená strava a správny pitný režim spolu s fyzickou aktivitou. Začnime dbať na svoje zdravie, pretože negatíva sa môžu prejaviť aj po dlhšom čase, kedy už môže byť neskoro.

Lenka Nemešová, IV.ZuA

Prax zubných asistentov na našej škole

Jeseň sa rozbehla v plnom prúde a spolu s ňou aj prax na našej škole. Žiaci tretích a štvrtých ročníkov každý týždeň navštevujú svoju pridelenú zubnú ambulanciu. Pre tretiakov sa otvárajú nové „dvere“ do budúcnosti. Získavajú nové skúsenosti, nové znalosti, známosti, ba možno aj budúce nádejné pracovné miesta. Štvrtáci sú obohatení o jeden deň praxe navyše, veď to aj potrebujú, čaká ich maturitná skúška.

Tento školský rok sa stal veľmi bohatým na nové zdravotnícke zariadenia, v ktorých môžeme pracovať. Pribudlo mnoho nových zubných ambulancií, nových spoluprác a dobrých zubných lekárov. Niektorí žiaci štvrtého ročníka preto mali zmenené miesto praxe, a aj keď každá zmena prináša neistotu a nervozitu, všetci nakoniec zostali spokojní. Zmena pracoviska v našom odbore totiž nikdy

nie je na škodu. Každý zubný lekár má iný spôsob práce a v každej ambulancii to funguje v inom režime. Preto nám vystriedanie viacerých ambulancií môže len prospieť a pridať na našich vedomostiach a zručnostiach.

Ako prax vnímajú tohtoroční tretiaci? Ešte dnes si pamätám na pocity, ktoré som prežívala v treťom ročníku deň pred praxou. Dnes sa nad tým už len usmievam, avšak pred rokom som taká usmiata nebola. Prvý deň na praxi bol spojený s veľkým stresom. A myslím si, že nielen u mňa, ale aj u všetkých mojich spolužiakov. Nevedeli sme čo nás čaká, nepoznali sme pracovné prostredie a ani ľudí v ňom. Postupom času však stres čím ďalej, tým viac opadal. Zistili sme, že je v poriadku niečo nevedieť. Je v poriadku sa pýtať. Ako hovorí zubár, u ktorého praxujem: *„Lepšie sa opýtať blbosť, ako sa neopýtať nič a zostať blbým.“*



So svojimi pocitmi sa so mnou stihla podeliť aj Lenka z III.ZuA:



„Do tretieho ročníka sme všetci nastupovali so zmiešanými pocitmi. Naše očakávania sa miešali s obavami, pretože sme nevedeli čo máme čakať. Čakalo nás niečo úplne nové, čo sme predtým ešte nezažili. Za každého jedného z nás môžem povedať, že sme pred nástupom na prax mali veľký stres, avšak na druhej strane sme sa tešili na to, čo nové nám prax

prinesie.

Prvé dni na pracovisku boli pre mňa určite náročné a stresujúce, keďže som sa musela oboznámiť s novým prostredím, s novými prístrojmi a pomôckami, ktoré som dovtedy ešte nepoznala, no a hlavne s organizáciou celej ambulancie. Nakoľko pracujem na pracovisku, kde sa nachádzajú 3 zubolekárske kreslá, bolo to o to náročnejšie, pretože sa tam striedal pacient za pacientom a roboty bolo o to viac. Aj keď z praxe chodím veľmi vyčerpaná, hodnotím ju pozitívne, pretože sa tam naučím veľa dôležitých vecí pre svoje budúce povolanie.

Pracovisko odbornej praxe idem navštíviť už piatykrát a môžem povedať, že s pomocou sestričiek som sa stihla veľmi rýchlo zabehnúť, čiže už je to pre mňa omnoho jednoduchšie a na prax chodím veľmi rada, nakoľko je tam aj veľmi príjemný kolektív.“

Slová Lenky, myslím, hovorili aj za väčšinu ľudí z III.ZuA triedy. A slová, ktoré by sme my štvrtáci chceli odkázať našim tretiakom by zneli asi takto:

„Užívajte si túto príležitosť praxe v zubnej ambulancii. Máte možnosť spoznať sa so skvelými ľuďmi a naučiť sa mnoho nových vecí. Dva roky uplynú ako voda a za chvíľu VY vystriedate naše miesto a my už na tejto škole nebudeme. Možno naše cesty nezídu zo smeru asistencie, možno sa mnohí z nás poberú študovať ďalej týmto smerom, či už to bude dentálna hygiena alebo zubné lekárstvo. Prajeme Vám veľa šťastia a trpezlivosti do tohtoročnej praxe a vy nám zas držte palce pri našej maturite!“

Terézia Buzáková, IV.ZuA

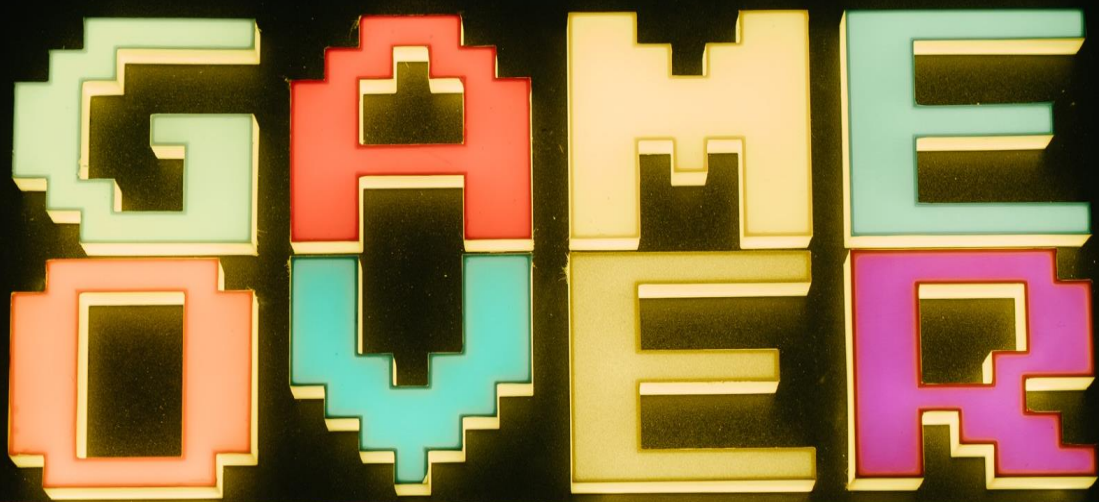
Automat „Ovocko“

Bol raz jeden herný automat. Prezývali ho „Ovocko“. Bol bohatý a namyslený, pretože na ňom nikdy nikto nevyhral. Ľudia si mysleli, že bol heknutý. Jedného dňa prišiel chlapík, ktorý na ňom hral niekoľko hodín, až napokon vyhral neskutočných 1200 €. Ľudia boli v nemom úžase. Chlapík hral ďalej, až kým všetko neprehral...

Automatu sa to spočiatku nepáčilo, no napokon sa všetko zlé na dobré obrátilo. Ľudia zmenili názor na „Ovocka“, pretože zistili, že nie je heknutý...

Ponaučenie: Nehrajte hazardné hry, pretože všetko prehráte.

Matej Sekan, I.M



Radost' z kvapky krvi



Má ju každý, tú životodarnú tekutinu prúdiacu celým našim telom, ktorá je základom funkčnosti každého organizmu. Chránime si ju, veď je našou pomocníčkou pri odhaľovaní mnohých ochorení. Podlieha vyšetreniam na krvné skupiny a iné parametre. To všetko pre prípad, že jej jedného dňa telo z nejakého dôvodu môže stratiť priveľa a byť ohrozené na živote. V takomto prípade sme pokojní, spoliehame sa na druhých, na tých, čo nám ju

darujú.

Spoločne s kamarátkou som sa rozhodla pridať sa ku skupinke darcov krvi, a tak možno niekomu darovať to najkrajšie – druhú šancu na život. Zo začiatku som cítila obavy, či už z neistoty ako bude „zákrok“ prebiehať, alebo či bude naša krv vhodná pre darcovstvo.

Bolo to však celkom zbytočné. Privítal nás neskutočne milý kolektív a moje nepríjemné myšlienky sa ihneď stratili. Najskôr nastala administratívna, tá nudnejšia, ale zato dôležitá časť spolu s odmeraním krvného tlaku.

Pri samotnom odbere, sme dostali penovú loptičku, ktorú sme sem-tam museli stlačiť, pre lepší prietok krvi. Prvých pár minút som sa cítila skvelo, atmosféru dopĺňali aj sestričky, ktoré nás stále kontrolovali. Koniec odberu mi spôsobil nevoľnosť, aj keď som dodržala ľahké raňajky a pitný režim. Začala som vidieť zrnito, krútila sa mi hlava a bolo mi na vracanie. Po odobratí krvi mi museli urobiť protišokové opatrenia.

Verím a dúfam, že som vás neodradila, nie každému býva pri odbere zle. Treba si to vyskúšať na vlastnej koži. Navyše dostanete kávičku a niečo malé pod zub. Tak neváhajte a pomáhajte!

Naneta Blažeková, IV.ZuA

Očami dobra

Hlavnou postavou príbehu Núdza sa vždy stane osoba láskavá, pozorná a už len svojou prítomnosťou meniaci osudy druhých. Strieda svoju perspektívu, dláždí cestu dobra a svieti nádejou, ktorú treba ako soľ. Naša škola, tak ako každý rok, priložila ruku



k jednej z najväčších zbierok na Slovensku, zbierke ktorá nevidiacim a slabozrakým ľuďom pomáha začleniť sa do bežného života. Myslím, že už tušíte o čo ide – áno, ide o Bielu pastelku.

Po administratívnej časti, žiačky druhých a tretích ročníkov oslovili ľudí v blízkosti pešej zóny mesta Liptovský Mikuláš, ŽSR a neminuli ani obchodné centrum STOP SHOP. Výťažok putoval pre Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska konkrétne pre Úniu nevidiacich v Bratislave.

Ďakujeme našim spolužiakom za vzornú prácu dobrovoľníkov a povzbudzujeme ich do ďalšej spolupráce s Úniou nevidiacich v meste L. Mikuláš, ktoré bude od októbra 2022 pokračovaním projektu „*Chceme byť očami nevidiacich...*“

A.Vyšná III.PSB

Zbierka Dni nezábudiek

Zostava ôsmich dobrovoľníkov, členov každého odboru z našej školy, sa zúčastnila zbierky za účelom dôležitosti ochrany duševného zdravia.

Som presvedčený, že všetci, ktorí sme v daný deň išli do terénu, sme nešli s pocitom ulievania sa, neučenia sa, či oddychu od školy, ale za účelom praktizovania schopnosti komunikácie, empatie a porozumenia.

Naprieč ulicami Liptovského Mikuláša sme narazili na ľudí rôzneho charakteru. Niektorí boli hanbliví, iní zase prívetiví, dokonca sme natrafili aj na pár vulgárnych „týpkov“, ale ako to už v živote býva, nie každý deň je nedeľa, a preto sme sa nad to povzniesli a spomenuli si, pre koho to vlastne robíme a čo po sebe zanecháme.



Našli sa avšak aj obyvatelia, ktorí prejavili záujem a prišli dobrovoľne bližšie k nám, aby sa dozvedeli o danej problematike viac. Takéto správanie nás prekvapilo a milé, povzbudivé slová nás zahriali pri srdci a spríjemnili nám celý zvyšok dňa.

Našou snahou bolo tiež poskytnúť kontakt na bezplatnú a anonymnú Linku dôvery Nezábudku, ktorá je tu dvadsaťštyri hodín pre každého, kto sa potrebuje zdôveriť, pretože práve rozhovor dokáže v ľuďoch evokovať pocit pohody a duševného bezpečia, ktoré je také dôležité, ale bohužiaľ, často podceňované.

Kristián Kaprál, III.ZuA

Na duševnom zdraví nám záleží...

My, ôsmi dobrovoľníci z našej školy, sme sa zúčastnili zbierky týkajúcej sa dôležitosti ochrany duševného zdravia. Boli sme rozdelení do štyroch skupín a v každej skupine boli zastúpené všetky odbory - praktická sestra, masér, ale aj zubný asistent. Pevne verím, že všetci, ktorí sme v daný deň išli do terénu, sme sa nešli uliať sa zo školy, ale zbierky sme sa zúčastnili za účelom praktizovať v uliciach mesta zásady správnej komunikácie, empatie a porozumenia.



Naprieč ulicami Liptovského Mikuláša sme narazili na ľudí rôzneho charakteru. Boli to ľudia hanbliví, neslušní, ale aj vulgárni. No ku každému sme pristupovali milo a s úctou. Dôležité bolo uvedomiť si jednu

zásadnú vec, a to nehádať sa. Vždy sa nájdú totiž ľudia, ktorí budú nesúhlasiť s činnosťami, ktoré im nie sú sympatické, ba dokonca až zavádzajúce. V takých chvíľach je dobré porozmýšľať nad tým, aký zmysel má dobrovoľníctvo a zachovať si dôstojnosť.

Našli sa avšak aj obyvatelia, ktorí prejavili záujem a prišli k nám bližšie, aby sa dozvedeli o danej problematike viac. Takéto správanie nás pozitívne prekvapilo. Milé a povzbudivé slová nás zahriali pri srdci a spríjemnili nám zvyšok dňa. Dozvedeli sme sa aj mnoho informácií od jednotlivých ľudí, ktorí mali záujem zdôveriť sa s problémami týkajúcimi sa duševného zdravia a nepohody. Vyskytli sa aj prípady, kedy išli naše emócie bokom a s dôverčivými obyvateľmi Liptovského Mikuláša sme empaticky pospomínali na situácie, ktoré ich v minulosti postihli.

Všetci sme sa snažili byť súcitní najmä k tým starším deduškom či babičkám, ktorí sa doma nemajú s kým porozprávať. Možno cítili aspoň na krátku chvíľu útechu a pochopenie pre ich nevypočuté prosby.

Cieľom bolo ľuďom s ochotou poskytnúť kontakt na bezplatnú a anonymnú Linku dôvery Nezábudka, ktorá je tu pre každého 24 hodín denne 7 dní v týždni.

Ak sa cítite osamelo, nie ste v duševnej pohode a nemá vás kto vypočuť, bez obáv vytočte Linku dôvery Nezábudka a porozprávajte sa s odborníkom na duševné zdravie. V tom momente bude na linke iba pre vás, aby vás počúval. Je veľmi dôležité, aby mal každý človek možnosť nájsť si spôsob, ako byť niekým vypočutý. Mať možnosť vyrozprávať sa zo svojich trápení a problémov. Práve rozhovor dokáže v ľuďoch evokovať pocit pohody a duševného bezpečia. Prestať myslieť aspoň chvíľu na

všetko zlé okolo nás je potrebné dennodenne, pretože potom naše psychické zdravie môže prejsť do stavu depresie a samoty, z ktorého len tak jednoducho nevykízneme. Aj krátky rozhovor so susedou či susedom pomáha k vylepšeniu psychiky, a práve preto by sme duševné zdravie nemali zanedbávať. Starajme sa o svoje vnútro zodpovedne!

Kristián

A čo ďalej?

Milí naši čitatelia,

dnes by som sa s vami rada podelila o skúsenosti získané na veľtrhu vysokých škôl Gaudeamus v Bratislave. S mojimi spolužiačkami sme sa vybrali na veľtrh vysokých škôl takzvané "omrknúť" možnosti vo výbere vysokej školy. Veľtrh prebiehal v Inchebe Expo v Bratislave, kde mala každá VŠ svoje stanovisko. Každá škola si zariadila svoje stanovisko po svojom. Napríklad škola *Univerzity of New York in Prague* mala dokonca aj svojho maskota prezlečeného do kostýmu Sochy slobody. Svoje stanoviská tam mali tiež ďalšie zahraničné školy, a to *Ostravská univerzita*, *Univerzita Karlova*, *Univerzita Tomáše Bati v Zlíne*, *Univerzita Palackého v Olomouci*, *Masarykova univerzita*, *Vysoká škola chemicko-technologická v Prahe*. Objavili sa tam, samozrejme aj naše slovenské školy, a to *Žilinská univerzita v Žiline*, *Ekonomická univerzita v Bratislave*, *Trnavská univerzita v Trnave*, *Francúzsky inštitút na Slovensku* a *Univerzita Komenského v*

Bratislave. Všetky VŠ mali zaujímavé prezentácie a zástupcovia týchto univerzít nám na všetky otázky s radosťou odpovedali. Ja aj moje spolužiačky sme sa zameriavali na lekárske fakulty. Mňa najviac zaujal odbor zubný lekár, a to na Masarykovej univerzite v Brne a na Univerzite Palácekeho v Olomouci. Tieto univerzity sú novo vybavené figurínami na prax. Hneď vedľa areálu vysokej školy (kampusu) sa nachádza nemocnica, takže na prax je to na skok. Na veľtrhu sme sa tiež dozvedeli, z čoho sa máme učiť na prijímacie skúšky, dokedy sa posielajú prihlášky na univerzitu a kedy sa konajú prijímacie pohovory.

Veľtrh Gaudeamus je významným zdrojom informácií o možnostiach ďalšieho štúdia pre študentov stredných škôl aj pre všetkých záujemcov o vyššie vzdelanie. Na veľtrhu študenti môžu nájsť odpovede na otázky: Kam po maturite? Ako sa dostať na vysokú školu? Kde je štúdium najvýhodnejšie? A mnohé ďalšie. Odporúčam vám v budúcnosti zúčastniť sa tohto veľtrhu. Pre mňa to bolo veľmi prínosné:-)

Veronika (školský život)

V Praze je blaze

ERAZMUS+ , PRAHA 5, KLINIKA MALVAZINKY

Milí žiaci,

rada by som vám chcela napísať o mojom zážitku z
ERAZMUS+ v Prahe na

klinike MALVAZINKY. Výmenného pobytu som sa
zúčastnila v júni 2022 ako jedna zo 6 študentov tretieho
ročníka z odboru masér.

Nestrácajte čas a vrhnite sa na čítanie....:-)

Do Prahy sme cestovali ráno okolo 10.15 z vlakovej stanice v Liptovskom Mikuláši. Cesta bola veľmi zdĺhavá a nudná. Asi 3 hodiny pred príchodom do Prahy sa pokazila elektrika vo vlaku a prestala fungovať klíma. Najhorší pocit sedieť v tej horúčave a nemôcť nič urobiť.

Po príchode na HLAVNÍ NÁDRAŽÍ som so spolužiačkami bola úplne dezorientovaná. Rýchlo sme išli kúpiť lístky do metra a ani sme sa nenazdali, už sme čakali na autobus, ktorý nás mal odviezť až k hotelu. Akoby stresu nebolo málo, polovica z nás sa kvôli kufrom nezmestila do autobusu a ostala trčať na zastávke. Sami, bez učiteľov, v meste, ktoré sme nepoznali... V ten moment sme nevedeli, či máme panikáriť alebo to vyriešime ako dospelí ľudia a budeme dúfať, že nám učiteľky zdvihnú mobil, aby sme vedeli, kde máme vystúpiť. Po nejakom čase nás autobus vysadil na zastávke,



kde sme sa mali stretnúť a ďalej prejsť do hotela. Hneď pri bráne nás privítala veľmi milá pani, ktorá vlastnila hotel, poukazovala nám izby a my sme sa okamžite ubytovali. Keďže sme prišli okolo 19:30, boli sme dosť unavení a rovno sme sa uložili do perín.

Prvý deň sme začali budíkom skoro ráno, aby sme sa stihli poobliekať a naraňajkovať. Kliniku sme mali oproti hotelu, čo bolo veľmi praktické. Po príchode nás všetci privítali a oboznámili nás so všetkým potrebným. Potom nás rozdelili na rannú a poobednú zmenu. Mne a ďalším dvom spolužiačkam prideliť poobedné zmeny, tak sme sa vrátili do hotela, pobrali si pár vecí a išli sme na menšie nákupy do centra. Okolo obeda sme zavítali do nemocničnej jedálne a naobedovali sa, aby sme nabrali energiu na prax. Ale čo si budeme hovoriť, nemocničná strava nikdy nebola ideálna:-)

Na praxi sme sa venovali hlavne segmentovým masážam, pretože práve tie tam dominovali, klasické si museli klienti platiť. Taktiež sme denne pomáhali pri hydroterapii, termoterapii a mohli sme sa ísť pozrieť aj na cvičenia s klientmi, ktorí boli pár dní po operácii. Nemôžem zabudnúť na to, že sme si mohli vyskúšať hydrokinezioterapiu, čo je cvičenie vo vode. Mnohí si myslia, že je to jednoduché a priznám sa, myslela som si to aj ja. No verte mi, po odskúšaní som zmenila názor.

Prax sme väčšinu času končili poobede a počasie bolo stále veľmi teplé. Preto sme chodievali na rôzne výlety, exkurzie, do reštaurácií. Spoločne sme sa vybrali aj do nemocnici MOTOL.

V Prahe som sa osamostatnila, zistila som, aké to je byť v inom meste len s pár kamarátmi a môcť sa spoľahnúť len sama na seba. Ľudia v tejto klinike boli vďační, milí a komunikatívni. Bolo to úplne niečo iné ako u nás. Stretla som sa tu s rôznymi ochoreniami, rôznymi príbehmi pacientov, no najviac ma potešila ich reakcia po masáži. Ten úsmev a úprimné **ĎAKUJEM** bolo na nezaplatenie.

Takto nám zbehli 3 týždne ako voda. Ani sme sa nestihli poriadne rozlúčiť a už sme sedeli vo vlaku cestou naspäť domov.

Priznám sa, slzička ubehla asi každému, keď sme odchádzali. Bola to príjemná a dobrá skúsenosť. Som veľmi šťastná, že som sa práve ja mohla zúčastniť tohto výmenného pobytu.

Ďakujem hlavne pani učiteľke Halkovej za vybavenie všetkých náročných vecí ohľadom projektu, ďalej sa chcem poďakovať všetkým ostatným učiteľkám, ktoré to tam s nami zvládli: pani uč. Hrbatej, Švihrovej, Jiráskovej a Jančiovej.

Dúfam, že vás zaujalo moje rozprávanie a zážitky z pobytu a verím, že o rok sa tam podarí dostať práve tebe.

Áno TEBE, milý čitateľ :-)

Vlad'ka (školský život)



Keď nás kopa múza... ALEBO Chvíľka poézie

Život ako kniha

Ak by bol môj život ako kniha,
málo by to výhod pár.
Zážitky, na ktoré zabúdam, fíha,
zamračila sa mi tvár.
Na pekné chvíle,
na úsmevy milé.

Na zážitky, ktoré zabúdam
a vraciam sa k nim v sekundách,
Zišla by sa záložka malá,
aby som si pamätala.

Spomínať, áno, to je krása,
no srdce rozbíja sa.
Na pár kúskov smútku,
Slzy mi už tečú, vskutku.

Zuzana Majerčáková, 1.ZuA



Už zase čítať?



To mám akože celú knihu prečítať?

Knihy tejto autor,
to musel byť predátor,
záložka ju skrášľuje,
no veľmi ma to rozčuľuje.

Literatúra nie je moja kamarátka,

a pritom nie je vôbec krátka,
čítať ma ju nebaví,
hádam sa jej už zbavím,
ale veľmi dobre viem,
že ju potrebujem,
možno raz názor zmením,
s múdрым presvedčením,
že život bez nej by bola nuda,
uvidíme, čo k tomu ešte dodá...

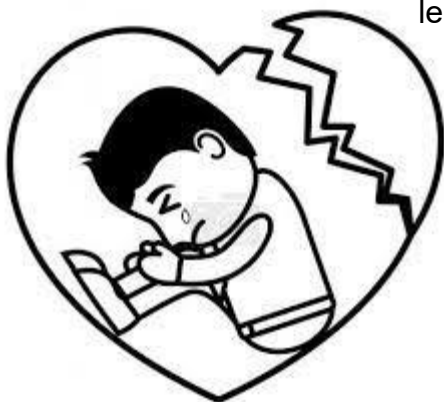
Soňa Skorušová, Sofia Vojtková, 1.ZuA

Zlákala nás štúrovčina (kreatívne mysle študentov)

ÚNIK

Nežijem, len sa dívam na svet,
ňejem, len do úst dávam jed,
ňespím, len oči zatváram
prežívam, len svetom prechádzam.

Každí deň v tichosti,
žadam anjelou o milosti.
No stále ňepočujem nič,
len v mojej hlave sa ozíva bolestní krik.



Táto doba ňemilá,
celú ma zvnútra zlomila.
Mám pocit, že mi nepomôže nik,
úž hladám len cestu o unik.
Na cestu som sa vidala,
na tú cestu poslednú.
Ostala som teraz sama,
všetko záčína blednúť.
Poslední vídich zo mňa višjeu,
už ňjet mi pomoci.
Tak dávam zbohom všetkým,
pod úplnkom temnej noci.
Iskra v očjach vihasla,
a bolesť v srdci len narastá.
Slzi po tvári padajú,
do čjerneje zeme vsjakajú.
Už som v pokoji.
Už ňjesom stražená.
Odišla som z vlastnej vuole,
sama a zničená.

R. Jankechová, IV. ZuA

AJ ŽIVOTU TREBA MÁLO

Bola raz jedna uplakaná d'edinka,
všetki ženi, všetki d'eti ba i muži
narjekali, zrazu jedna bránka
otvára sa dokorán,

a v tej bránke tetka stojí
viškjera sa pcestním,
v ruke džbánok d'eraví
žjal v jej očjach ňecíim,

podíđe k nej chlapec malí
v očjach sa mu slza tvorí,
chlape sa jej spíta:
"Tetka, vari Vám do plaču ňje je,
z tolkej chudobi na tomto sveťe."

Tetka naň len smelo hladí
chlapec je z nej uďivení,
kolko radostí v jej očjach vidí
aj keď džbánok už ňikdi ňenaplní

tetka klakňe k chlapcovi
pošepká mu do uška:
"Vidím chlapče, vidím kolko chudobi,"
ňežňe sa naň usmeje a povje:
"Ale ňeoplatí sa žit' v ňešťastí,
veť život je predsa takí krátki!"

V. Budveselová, I. PSA

FJALKA

Smeje smeje sa hlávka fjalová,
spod hustšej trávi nadutej,
rúčki svoje k slnku ťahá,
a na líčkach farbi červenej.

Hladí hladí do ňebíčka,
modroočka naivná,
že s čajkou kamarátiť bi sa rada,
už sa celá viškjera.
Kričí kričí na čajku,
slabí hlások ňevinní
sveťjelko jej žjari v očjach,
ašak osud jej je úbohí.
Zazre zazre čajka z ňeba,
pohlad jej je pekelní,
drobná fjalka zlakňe sa,
no čajka letí z oblohi.
Plače plače šatmi krúťi,
radosť v nej sa zadusí,
no čajka trhá trhá život z fjalki,
smrť jej hlások uhasí.
Letí letí čajka preč,
fjalka čo bola už ňení,
a čo sveťjelko predtím horelo,
ťeraz už dávno zomrelo.



E. Brnoliaková I.PSB

NOČNÁ ULICA

Šjeu som po ulici a čo sa ňestalo,
volakdo sleduje, to sa mi zazdalo.
Pomali sa otočím, pozrjem sem i tam,
kravu za mnou vidím stáť, počkaj ja jej dám!
Pozerám jej do očí, ona zase mňa,
oči zo mňa ňespúšťa, no to teda ňje!
Započnem premíšľať, vkročiť vpred či vzad,
ako len sa prešmiknúť ríchlo a bez strát.
Z toho strachu rozum mi zastavuje,
a tá krava ňeprestajňe ma prekvapuje.
Zrazu si lahňe a potom ríchlo viskočí,
pozrje znova na mňa a rázňe ku mňe vikročí.
Sekundu rozmíšlam, započnem uťekať,
ťetu v okňe vidím hlasno sa chichotať.
V hlave už ňemám dobrí predobraz,
a tak bežím po ulici snád' ešňe doťeraz.

Lea Vollmannová



TAJOMSTVO LESNEJ VÍLI

Ťichou cestou medzi horou
kráča víla s jej pokorou.
Jemná, nežná, tichučká
kráča víla víločka.
Slnko nad ňou sa len smeje,
zlatje lúče na ňu hreje.
Kveti šťastím spjevajú,
že anjela kráčať vídajú.
Víla to je anjeu náš,
ktorá ochráni aj obrovskí a krutí dážd'.

Rozpráva o nej celý les, že zleťela
k nám až z ňebjes.
Chceťe poznať túto vílu?
Stačí iba jedna vec...
Lúbiť kúskom srdca les
a víla sa Vám zjaví tjež.

V. Čendulová, I. PSA



PREČO PRÁVE JA?

Snažiť, trpieť, dýchať ťažko.
Áno, som za možnosť napredovať prudko.
Ňje som človek víňimoční, iní.
Ašak prečo pociťujem tolko vini ?
Veľ je to len láska, milosť, a či pícha.
Pri pohlaďe naň mi utkve v hlave,
„ŇJE” - je to predsa ON, Ňje ona, Valika.
Pozornosťi Ňhehcem hlavňe.
Príležitosť naskitňe sa kedikolvek,
upútava predovšetkým starší vek.
Ňvhodnosťi dopočúvať Ňetúžim sa,
zmíšľaňja pračloveka v Ňich prebúdzsa sa.

Odsuďení sú to ľudja Ňneprávom
a slzička dole Vahom.
Preljevaňja krvi nastalo,
mnoho ľudí sprostích, potrestalo.
Boj a zloba vuokou nás.
Keď uťeká extremista,
kríže mi pohlťi Ňeskutoční mráz.

Hasta ale vista.
Ňnebuďem ja žiť tu.
Tu, na mjestě „vivoleníh,,
Ďennoďenňe strácam silu,
mislím aj na ostaních.
Koňjec nastau pre všetkých,
zbabelci sú „vivolenci,,
Ňspomenutí na náhrobnom venci.
Ňecíťili vjeru z Ňich.

K. Kaprál, III. ZuA



Chvil'ka prózy

O namyslenej knihe

(bájka)

V ďalekej krajine, uprostred malebného mestečka stála nádherná knižnica. Stála tam viac ako sto rokov. Za ten čas ňou prešlo obrovské množstvo ľuďi a každý v nej vždy našiel, čo hľadal. Jej obrovské police sa prehýbali pod váhou kníh. A na jednej z políc sa odohral tento príbeh. Staromestská knižnica, druhé poschodie, polica číslo 127 bola domovom kníh, ktoré tu boli od samého počiatku knižnice. Pamätali si rôzne obdobia, rôznych ľuďi a navzájom si rozprávali svoje príbehy, ktoré zažili na potulkách svetom s ľuďmi, ktorí si ich požičali. Boli to príbehy veselé i smutné, vážne i poučné. Za ten čas, ktorý tu spolu strávili, si medzi sebou vytvorili silné priateľstvo. Jedného dňa sa však stalo niečo zvláštne. Zrazu k nim pribudla nová kniha. Bola prekrásna. Ešte nikdy ju nikto nečítal, ani nikto v nej nehľadel obrázky. Ostatné knihy ju privítali medzi sebou a chceli ju lepšie spoznať. Ale nová kniha na ne skríkla: „Nedotýkajte sa ma! Ste staré, otrhané a špinavé.“ Knihy zostali smutné. Aj ony boli niekedy krásne a nové. Teraz už síce boli trochu ošúchané a pokrčené, ale vedeli prečo. Ľuďom sa páčia a prinášajú im radosť. Ako dni plynuli, knihy si ďalej žili svoj život na polici číslo 127. S radosťou sledovali ľuďi okolo seba. Nová kniha sa neustále pretláčala dopredu a snažila sa zaujať svojím zlatým zdobením. Raz za čas ju niekto zobral do ruky, prelistoval, ale vzápätí s nezáujmom vrátil späť do police. Nikto si ju nepožičal. Ani raz. S prekvapením sledovala, ako „staré“ knihy odchádzajú a zas sa vracajú späť, s novými zážitkami. Bola smutná a nechápala. Ona, pekná a nová a zapadala prachom. A staré zažitnuté knihy si ľuďia požičiavali stále. Prekonala svoju pýchu a spýtala sa ostatných kníh: „Prečo je to tak?“ Ony jej s úsmevom odvetili: „Ľudia si nevyberajú knihy podľa obalu. Zaujímá ich, čo je vo vnútri v nás. A naše staré príbehy im vyčarujú úsmev na tvári a vrátia ich do detských čias.“ Vtedy nová kniha pochopila, že nezáleží na dokonalom vzhľade a pozlátanom obale. To dôležité a krásne sa ukrýva vo vnútri každého z nás.

Ponaučenie: Nesúď knihu podľa obalu a ľuďi podľa zovňajšku.

Tamara Mráziková, I. PSA

Papier a nožnice

(bájka)

Žil raz jeden papier, ktorý bol nespokojný, lebo vyzeral ako každý iný obyčajný papier. V jedno sychravé ráno dostal zaujímavú ponuku, či by nemal záujem stať sa papierovou snehovou vločkou. Pomyslel si, že to je veľmi dobrá príležitosť a aspoň sa konečne bude

odlišovať svojím výzorom od ostatných. Vybral sa preto do výtvarnej dielne, v ktorej z papiera vyrábali snehové vločky. V rade pred ním čakalo veľa papierov, kým sa z nich vystrihnú vločky. Papier rozmýšľal nad tým, aký tvar vločky si vyberie a ktoré nožnice ho budú strihať. Chcel, aby to boli len tie

najlepšie a najkrajšie. Keď prišiel rad na neho, stáli pred ním hrdzavé nožničky, ktoré vyzerali tak, že sa každú chvíľu rozpadnú. Váhal preto, no nožničky mu povedali: „Možno nevyzeráme najkrajšie, ale to je výsledok toho, že nami strihali už mnohokrát a vždy to bolo dokonalé dielo. Ak si zvolíš nás, urobíme z teba tú najkvalitnejšiu vločku.“ Zrak uprel v poradi na druhé nožničky, ktoré boli však zase dokrivené, takže mal obavu, či budú strihať rovno. No nožničky sa ozvali: „Naše nožičky sú síce dokrivené, ale to len preto, lebo name často strihali kruhy a ak si vyberieš nás, urobíme z teba prekrásnu okrúhlu vločku.“ Papier váhal a nechcel zveriť svoj osud do rúk takýchto nožničiek. S nádejou uprel zrak na tretie nožničky. No tie mali v sebe drobné výčnelky, tak si pomyslel, že sa určite budú pri strihaní zasekávať a vločka nebude mať pekný tvar. Tretie nožničky však neváhali a povedali: „Vieme, že výčnelky nepridávajú na našej kráse, no je to preto, že nami strihalo už veľa detí a určite z teba urobíme kreatívnu vločku, ktorá vyčarí široký úsmev na každej detskej tvári.“ Papier sa však znechutený od nich odvrátil. Zrazu mu zrak zastal na posledných nožničkách, ktoré boli krásne, ligotavé, farebné, mali pevnú rukoväť a vyzerali úplne novo. Nožničky ho prehovárali: „Nepočúvaj ich! My z teba urobíme vločku, ktorá bude kvalitná a kreatívna, ktorá bude tá najokrúhlejšia na celom svete a ktorá vyčarí úsmev na tvári nielen deťom, ale aj dospelým.“ Papier sa bez váhania hneď rozhodol a vybral si posledné najkrajšie nožnice. Po niekoľkých minútach videl, že prvé nožničky naozaj vytvorili dokonalú vločku, druhé zase vločku peknú a okrúhlu. A keď uvidel vločku, ktorú vystrihli tretie nožničky, nevedel potlačiť úsmev. Nedočkavo vyčkával, kedy uvidí sám seba ako kvalitnú kreatívnu a dokonale okrúhlu vločku, ktorá úsmevom prežiarí každú tvár. Vybral si predsa tie najkrajšie nožničky, preto bude musieť byť najkrajší aj on. Nožničky strihali pomaly, ale papier si myslel, že to je len kvôli opatrnosti, aby bol výsledok dokonalý. No neskôr si uvedomil, že sa rozpadá na malé kúsky. So strachom a s úzkosťou cítil, že sa z neho nestáva vločka, ale len drobné kúsky papiera. Došlo mu, že nožničky, ktoré si vybral, boli síce krásne, ale neboli skúsené a nemali

žiadnu prax.

Ponaučenie: Nie je všetko zlato, čo sa blyští.

Martina Obtulovičová, I. PSB

Niečo zaujímavé...

Téma: Ako pripraviť telo na zimu?

Zazvonil budík, otvorila som oči a už ani neviem ako, no sedela som v škole. Trieda bola poloprázdna, a tak som hľadela von z okna. Moje myšlienky prerušil hrubý kašeľ. A znovu. Potom niekto zo zadnej časti triedy začal vyťahovať vreckovky, smrkal a opäť kašeľ spolu s kýchaním. Pozrela som von oknom, moje oči zaujali padajúce listy zo stromov zasadených okolo školy. Zaujímavé je pozorovať, ako sa všetko vonku mení. Je dôležité sa na túto zmenu počasia pripraviť a neochoriť? Rozhodne áno a dá sa to viacerými spôsobmi. Mnohé už určite dobre poznáte, poďme si ich spolu zopakovať.

SPÁNOK Potrebný je dostatok spánku a to minimálne 7 hodín denne. Kvalitný a dostatočne dlhý spánok je pre každého z nás nutný, keďže telo aj myseľ sa pri spánku regenerujú a posilňujú. Poviete si, že je to náročné pri skorom rannom vstávaní do školy. ALEEEEE, dá sa to. Čo tak ísť do postele o hodinku skôr bez mobilu v ruke? :-)

STRAVA Dôležitá je konzumácia ovocia a zeleniny s dávkou vitamínu C, ale nemôžeme zabudnúť ani na zdravé tuky, sacharidy a vitamíny. Ho sa do toho! Pribal'te si na desiatu nejakú fajnú ovocnú maškrtu!

POHYB Nezabúdajme na pravidelný pohyb. Netreba sa ale preťažovať, pretože v zime je telo nastavené skôr na šetrenie energie ako na jej výdaj. Cvičením sa zrýchľuje krvný obeh, a to podporuje našu imunitu.

Posledným tipom je **BYŤ V TEPLE**. Nezabúdajme pripraviť na zmenu počasia aj naše šatníky, a to hrubšími kúskami oblečenia. Lepšie je mať nejakú teplú mikinu v taške a nepoužiť ju, ako nemať nič a triasť sa od zimy. Naopak to, čo nám vôbec nepomôže je

STRES, preto by sme sa mu mali vyvarovať čo najviac a zapracovať na jeho znížení. Stresový hormón, nazývaný kortizol, znižuje imunitu a oslabuje naše telo. Možno sa niektorí budete čudovať, ale smiech je naším veľkým pomocníkom. Zvyšuje počet bielych krviniek, ktoré vedia regulovať náš imunitný systém. Ponúkli sme vám zopár tipov, ako sa pripraviť na zimu a v zdraví ju úspešne prežiť.

Ak sa nimi budete riadiť, určite sa budeme všetci spolu v zdraví v škole stretávať s úsmevom na tvári nielen počas celej zimy, ale celý školský rok.

Lea Vollmannová, I. PSB, Yelyzaveta Tomilovych, I. PSB



ROZHOVOR

MAJSTROVSTVÁ SVETA - THE BEAT IS NOW 2022

Rozhovor o tanečných úspechoch s Oliverom Šalátom

V dňoch 26. - 29.10. 2022 sa v meste Graz (Rakúsko) konali Majstrovstvá sveta v hip-hopu a poppine, ktorých usporiadateľom bola medzinárodná tanečná organizácia IDO (International Dance Organization). Súťaž s názvom - The beat is now je najvyššia a najoceňovanejšia súťaž v tanečnom zväze. Účastníci musia byť nominovaní, takže na samotné MS sa dostanú len tí najlepší.

Tohtoročných majstrovstiev sveta sa zúčastnil aj Oliver Šaláta z III.M , ktorý si vybojoval obrovské úspechy.

Oliver, s kým si bol na súťaži?

Šli sme spolu s mojou "crew" zo Žiliny- offthebeat, s ktorou tancujeme už nejaké tie roky.

V skupine sme 7 tanečníci - 4 baby, 3 chalani. Snažíme sa posúvať dopredu, zlepšovať sa, či už vo freestyle alebo aj v choreografii. Cestujeme na rôzne akcie, voláme si známych tanečníkov na workshopy atď.

V akých kategóriách ste súťažili?

Súťažili sme v 4 kategóriách (dospelí): sólo, duo, skupiny a battle. Sóla boli vo forme freestylu - improvizácie. Duá a skupina sa realizovali vo forme choreografie, ktorá však nie je viazaná na hudbu, ale na počítanie dôb a v momente, keď sme na "stagy", tak nám DJ pustí ľubovoľnú skladbu, na ktorú tancujeme. Znie to zložito, ale nie je to tak. :))

Báli ste sa konkurencie?

Áno, určite sme sa jej obávali. Mali sme rešpekt pred veľkými tanečnými menami. Takže konkurencia bola obrovská vzhľadom na to, že v každej krajine majú samostatné

majstrovstvá danej krajiny a prví traja víťazi boli nominovaní na túto súťaž. Boli tam tanečníci z 15 krajín

sveta (Nemci, Dáni, Slovinci, Švédi, Afričania, Nóri, Holanďania, Francúzi, Poliaci...).

Bolo to fyzicky náročné?

Bol to neskutočne náročný týždeň. Keďže sme tancovali každý jeden deň, museli sme jesť veľa vitamínov, minerálov, aby sa stihlo telo zregenerovať, jesť ľahké jedlá, aby nám nebolo ťažko, keďže sme každú hodinu tancovali. Hneď v stredu sme tancovali celý deň duá. Bolo nás tam 120 dvojíc a jedno kolo sa tancovalo 3x formou spoločnej minúty (na parkete je 15 dvojíc), sólovej minúty (kde sme boli 3 dvojice) a zase spoločnej minúty. A ďalej vypadáva a postupuje určitý počet dvojíc. Dokopy sme duo odtancovali vyše 20x. Vo štvrtok a v piatok boli na programe sóla, tam sme tiež podali super výkon. Skupinu sme tancovali v sobotu a v nedeľu minimálne 8-9x.

Aké úspechy sa vám podarilo dosiahnuť?

Ako jediní Slováci sme postúpili do finále v kategórii duo a skupina. Sólo dospeláci muži - 42. miesto zo 104 súťažiacich. Duo dospeláci - 5. miesto zo 120 súťažiacich. Skupina dospeláci - 3. miesto z 55 súťažiacich-- **II. Vicemajstri sveta.**

Akú skúsenosť si si odniesol z majstrovstiev sveta?

Makať, makať, makať a neprestávať. Na MS som videl rôzne prístupy k tancu, úrovne, tanečné štýly, tancujúcich ľudí z rôznych krajín, a to ma naplnilo obrovskou inšpiráciou a motiváciou. Je neskutočné, čo dokáže ľudské telo pri tanci a aké hranice si ako tanečníci dokážeme nastaviť.

Oliverovi blahoželáme k tanečnému úspechu a prajeme mu ešte veľa radostných chvíľ pri tanci.

S Oliverom z III.M sa rozprávala Sára:-)

Obsah

Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku.....	strana 2-3
Bájka o modrom bicykli.....	strana 3
O lenivej nabíjačke.....	strana 4
O pretekárskom aute.....	strana 5
Potravinová „nádielka“.....	strana 6
Nepriateľ, ktorý vie nakopnúť.....	strana 7
Prax zubných asistentov.....	strana 8-9
Automat „Ovocko“.....	strana 10
Radosť z kvapky krvi.....	strana 11-12
Očami dobra.....	strana 12-13
Zbierka Dni nezábudiek.....	strana 13-14
Na duševnom zdraví nám záleží.....	strana 14-15
A čo ďalej?.....	strana 16-17
V Praze je blaze, ERAZMUS+.....	strana 17-19
Poézia, próza.....	strana 20-30
Zaujímavosti.....	strana 31-32
Rozhovor.....	strana 33-34
Obsah a tiráž.....	strana 35-36

OČAMI ZDRAVOTNÍKA

Školský časopis Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši

- Občasník, ročník 2022/2023

Editori: Mgr. Veronika Bobulová, Mgr. Zdenka Huntošová, Sára Riegel, Saša Vyšná,

Samuel Krajčí

