



OKOM

ZDRAVOTNÍKA

NOVEMBER
JANUÁR
2024

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

O DVOCH AUTÁCH

Žili raz v garáži dve autá, staré a nové. Staré auto vždy považovalo to nové za svojho syna. Do života mu dávalo rady, čo nové auto veľmi ťažko znášalo. Nové auto si myslelo, že je múdrejšie, pretože je novšie a výkonnejšie. Raz staré auto povedalo novému: „Synak, dnes je na ceste mokro a viditeľnosť je veľmi zlá, musíš ísť opatrne a pomaly.“ Nato mu nové auto odvrklo: „Čo mi ty ideš hovoriť o opatrnosti, veď ja som nové, mám svetlá, ktoré rozžiaria celú cestu a mám protišmykové pneumatiky.“ Staré auto sa naňho len usmialo a nechalo ho odísť. Nové auto išlo už hodnú chvíľu, keď sa mu vybavila pripomienka starého auta. Odrazu samo sebe povedalo: „Nooo uuuurčite opatrne, som predsa stavané na nebezpečenstvo.“ A ešte zvýšilo rýchlosť. Netrvalo dlho a auto dostalo šmyk a nabúrало. Auto sa prebudilo u automechanika. Stálo tam pri ňom staré auto. „Synak, ako sa cítiš?“ spýtalo sa. Nové auto sa s prekvapením naňho pozrie a odpovie: „To je všetko, čo mi povieš? Nevyhodíš mi na oči, že si mal pravdu?“ Nato mu staré auto s láskavým úsmevom odpovie: „Myslíš si, že ti rady dávam preto, aby som ti mohol potom povedať, že som mal pravdu?“ „A prečo by si to inak robil?“ „No predsa preto, aby si neurobil tie isté chyby ako ja!“

Ponaučenie: Niekedy je dobré počúvať rady od starších a skúsenejších. To, že prijmemu radu od niekoho iného nie je prejavom našej slabosti, ale naopak, je to prejav vnútornej sily, ktorú v sebe máme.





BÁJKA O ŽIVOTE KNIHY

Ako dni plynuli a čas utekal, zrodila sa jedna zaujímavá knižka určená pre vekovú kategóriu 14 a viac rokov. Bola vo forme denných zápiskov a obsahovala okolo 350 strán. Písalo sa v nej o živote mladej dievčiny, teda príbeh o každodenných problémoch obyčajnej pubertiačky. A vlastne nie až takej obyčajnej. Hlavná postava menom Gréta sa narodila prvého apríla a ako už iste všetci vieme, v apríli sa rodia blázni. A v tomto prípade to nebolo inak. Spisovateľka, ktorá túto knihu napísala, nebola až taká známa a populárna vo svete. Vydanie bol prvý pokus začiatku života knihy. No nie nadarmo sa hovorí, že začiatky sú vždy najnáročnejšie. Kniha bola z toho až demotivovaná. Myslela si, že jej život nemá zmysel, keďže čitateľky sa o ňu nešli „pobiť“. Kniha bola na tom psychicky veľmi zle a pomaly sa to začalo odrážať aj na jej vzhľade. Obal knihy nevyzeral úplne lákavo. Kniha chcela ukončiť svoj život. Po uplynutí niekoľkých premrhaných rokov života predsa len prichádza zmena. Dievčatko, ktoré v detstve nemalo žiadne hračky, ani len jednu bábiku, veľmi túžilo po nejakej hračke. Bohužiaľ, finančná situácia im to veľmi nedovoľovala. V jedno slnečné ráno cestou do školy si všimla knihu kráčajúcu ku košu na odpadky. Dievčatku to prišlo zvláštne, a tak prehodila pár slov s knihou. Kniha sa zdôverila so svojou životnou odyseou. Dievčatko si knihu prečítalo a rozprávalo o nej aj svojim kamarátkam či spolužiačkam. A takto začal veľký život tejto nepoznanej knihy. Stala sa najpredávanejšou na trhu, pretože svojou výnimočnosťou zaujala mnoho čitateľov.

Ponaučenie: Nesúd' knihu podľa obalu!

BÁJKA

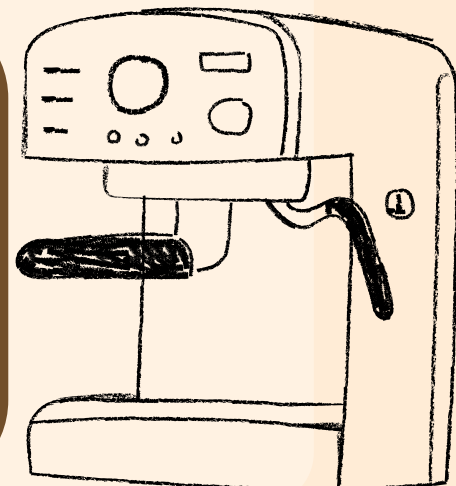
O zahodenej posteli



Žila raz jedna postel' v modernom svete. Postel' bola síce staršia, ale pekná a hlavne pohodlná. Jej majiteľ ju mal rád, lebo si na nej vždy úžasne oddýchol. Ako plynuli roky, tak sa vyrábali nové a nové posteľe. Jej majiteľ si povedal, že už túto postel' nechce a zahodil ju. Ešte v ten deň si majiteľ z internetu objednal novú a modernú postel'. Stará postel' skončila na internetovom bazári a smútila za svojim starým majiteľom. Majiteľ sa tešil z novej posteľe a na svoju starú postel' pomaly zabúdal. Po istom čase však zistil, že nová postel' nie je vôbec pohodlná a zle sa na nej leží. Odkedy ju mal, vstával ráno unavený a zničený. Začalo mu byť smutno za jeho pohodlnou posteľou a chcel ju späť. Postel' však už patrila niekomu inému. Jej majiteľ si uvedomil, že si ju mal nechať. Zistil, že nie vždy nové a moderné veci sú lepšie a niekedy je lepšie sa uspokojiť s tým, čo máme. A tak majiteľ smútil a smútil a svoju peknú, obľúbenú a hlavne pohodlnú postel' už nikdy nevidel...



BÁJKA PYŠNÝ KÁVOVAR



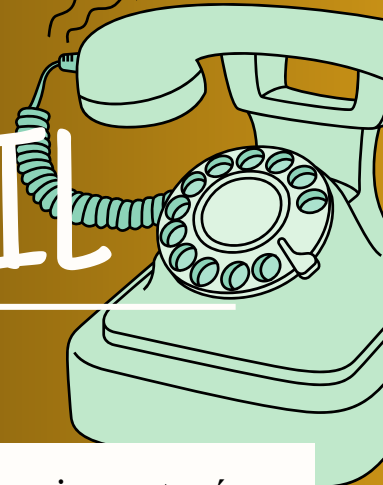
Bola raz jedna rýchlovarná kanvica, ktorú vlastnila Magda. Vravela, že táto kanvica je najlepšia, taktiež výkonná a dlho vydrží. Mala pravdu. Vydržala jej niekoľko rokov. Dobre slúžila. Magda s ňou prevárila vodu na kávu, na čaj pre návštevu. Vždy fungovala ako po masle. Lenže jedného dňa videla Magda na sociálnych sieťach nový kávovar za dobrú cenu. Po takom stále túžila. Rozhodla si ho okamžite objednať a kúpiť. Rýchlovarná kanvica bola smutná, že teraz sa na ňu zabudne. Tak sa aj stalo. Magda ju odložila na policu do skrine. Počkala dlhý mesiac. Dni sa vliekli ako slimák. No v jedno krásne popoludnie jej prišla SMS, že kávovar bude zajtra doručený. Magda tak vysoko od radosti vyskočila, že by sa až mrakov mohla dotknúť. Prišlo ráno, zazvonil zvonček. Magda vyskočila s postele a utekala otvoriť. Kuriér jej dal balík s kávovarom a ona sa rozhodla ho okamžite vyskúšať. Fungoval perfektne. Mohla si urobiť rôznu kávu s vyšľahanou penou a trvalo to len pár minút. Magda bola spokojná a používala ho neustále. Kávovar bol taktiež spokojný, ale aj neslušný, preto sa vysmieval rýchlovarnej kanvici. Hovoril jej, že je nanič a ani sa nečuduje, prečo na ňu sadá na polici prach. Po dvoch mesiacoch, keď si Magda robila espresso, kávovar nefungoval. Niečo skratovalo. Tentokrát plakal kávovar a kanvica sa usmiala, pretože Magda ju zobrala zo zaprášenej police a znova ju začala používať.

Ponaučenie: Nemali by sme sa vyvyšovať nad ostatnými. Každý z nás je jedinečný.



NAMYSLENÝ MOBIL

B Á J K A



Žil raz jeden starší káblový telefón, ktorý slúžil dlhé roky svojmu starému majiteľovi. Majiteľ, pán Dvorský, mal tento svoj starý, ale veľmi spoľahlivý telefón veľmi rád. Vždy bol spoľahlivý a vedel ho spojiť so synom, ktorý býval ďaleko. Pán Dvorský rád vytáčal ciferník telefónu a rád počúval príjemný cinkot svojho miláčika. Istého dňa prišiel na návštevu k pánovi Dvorskému jeho syn. Priniesol mu darček, a to nový mobilný telefón. Syn začal poučovať svojho otca, ako má ovládať nový mobil. Syn tiež veľmi chválil nové funkcie a vymoženosti nového telefónu. Starý telefón položil na stolček do tmavého kúta a nový mobil umiestnil v obývačke na vyvýšené miesto vedľa televízora. Syn chcel tiež, aby pán Dvorský úplne zrušil pevný káblový telefón, čiže pevnú linku. Pán Dvorský s tým nesúhlasil. Keď bola noc a pán Dvorský spal, nový telefón sa často posmieval starému káblovému telefónu. Vysmieval sa mu, že je starý, nemoderný a nepotrebný. Starý telefón len ticho a smutne pozeral a nič nepovedal. Jedného dňa sa pán Dvorský necítil dobre a potreboval lekára. Zobral do rúk mobil a začal ťukať na známe číslo lekára. Ale telefón nefungoval. Znova a znova skúšal volať, ale telefón nereagoval. Bol totiž vybitý. Syn zabudol otcovi povedať, že mobil musí dávať do nabíjačky. Pán Dvorský si však spomenul na svoj starý telefón a rýchlo k nemu prišiel a vytočil číslo lekára na starom ciferníku. Jeho staručký telefón ho nesklamal. O krátky čas prišiel lekár a pomohol pánovi Dvorskému. A tak starý telefón, aj keď bol nemoderný, pomohol svojmu milovanému pánovi. Pán Dvorský ho premiestnil na svetlé a viditeľné miesto v obývačke. A nový telefón? Ten sa už nikdy staršiemu telefónu neposmieval a vážil si ho.

Ponaučenie: Nie všetko staré je nepotrebné.

A. Šrobárová, I. PSB

ZOZNÁMTE SA!

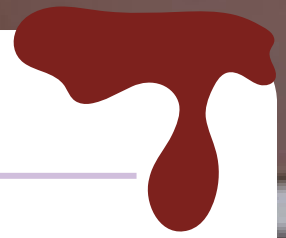
ÚSPEŠNÝ TANEČNÍK Z NAŠEJ ŠKOLY

Volám sa Oliver Šaláta, som žiakom 4. ročníka Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši, odbor masér. Mojou vášňou je už 12 rokov tanec. Konkrétne pouličné štýly- street dance. Od roku 2019 pôsobím v tanečnom klube Dance Galaxy ako lektor pouličného tanca. Som súčasťou tanečnej skupiny Off the Beat, s ktorou aktívne súťažíme a máme za sebou tituly: 2x majstri SR, 2x majstri ČR. V školskom roku 2023/2024 som získal podporu z grantového programu Žilinského samosprávneho kraja s názvom Talentovaná mládež. Grant mi umožnil pokryť náklady spojené s cestovaním a súťažením na uvedených majstrovstvách. Okrem toho mi poskytol prostriedky na materiálne vybavenie vo forme kostýmov. Na tohtoročných Majstrovstvách SR som sa umiestnil na 3. mieste. Vďaka projektu Tanec je môj život mohla vzniknúť aj špeciálna hodina Street dancu pre triedu III.M, cieľom bolo priblížiť street dance štýly mojim spolužiakom. Ďakujem poskytovateľovi grantu Žilinskému samosprávne mu kraju za možnosť byť úspešnejší v mojej záľube a pani učiteľke Mgr. Ľubomíre Halkovej - koordinátorke projektu, za ochotu pri príprave a realizácii projektu.

OLIVER ŠALÁTA, IV. M



NEBOJTE SA DAROVAŤ KRV!



Ahojte, všetci čitatelia tohto časopisu!

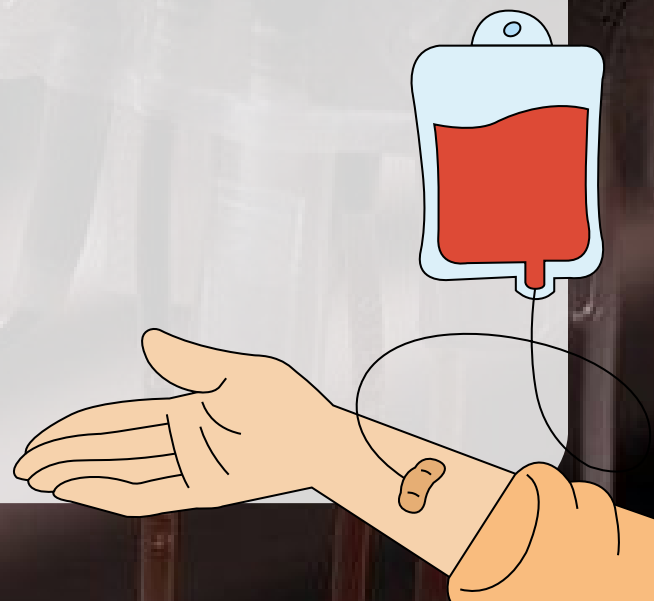
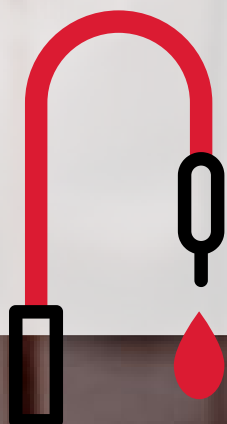
Moje meno je Adela Štetková a som žiačkou III.PSA triedy. Už v minulosti mi napadla myšlienka, že keď dovýším osemnásť rokov, stanem sa darkyňou krvi. V tejto myšlienke ma podporovali aj moji blízki, hlavne môj ocino, ktorý je dlhoročným darcom krvi. Často mi rozprával mi o svojich zážitkoch a skúsenostiach z darcovstva. To ma utvrdilo v tom, že to chcem vyskúšať aj ja.

Môj sen sa splnil 22. 11. 2023, keď som si prvýkrát ľahla do odberného boxu. Mala som zmiešané pocity. Strach? Zvedavosť?? Túžbu prekonať svoj strach a skúsiť niečo nové?? Zvládla som to v pohode - neodpadla som 😊

Po odbere krvi som bola veľmi šťastná, že som urobila správnu vec a pomohla niekomu, kto moju krv potrebuje. Ak budem zdravá, v marci sa chystám na ďalší odber spolu s ocinom a verím, že tak budeme pokračovať stále.

Týmto príspevkom vás chcem všetkých povzbudiť, aby ste sa nebáli darovať krv a vyskúšali si to. Verte mi, ten pocit spokojnosti a vedomia, že ste urobili niečo dobré, za to stojí. (AŠ)

Vianočná kvapka krvi



HRDINOVIA ODBOJA

Ako prezývky zachránili partizánov

Bolo to už dávno, presný dátum si nepamätám. Spolu s rodičmi som bola na návšteve u babky Martušky v Prašiciach. Po výbornom obede sme si pochutnávali na sladučkem marhuľovom koláči. Babka je skvelá kuchárka a cukrárka, akej široko-daleko niet. Pri kávičke sa zrazu rozprúdila družná debata.

Mňa však viac zaujal fotoalbum položený na stolíku. Keď som v ňom začala listovať, babka si ku mne prisadla a o každej fotografii mi chcela niečo porozprávať. Po obrátení ďalšieho listu v albume babka povedala: „Toto je bratranec mojej maminky Fero Paluš, prezývaný Koreň.“ „Babka, a to prečo ho tak prezývali?“ opýtala som sa. Babka sa usmiala a pokračovala: „V Prašiciach žije veľa mužov s rovnakým menom a priezviskom. Aby sa dalo ľahšie zistiť o koho ide, tak im ľudia dávali prezývky, ako napríklad: Smrko, Potkan, Čert, Krivý, Drak, Šarkan, Boh, Fukso, Krk, Šešo, Očko a podobne.“


„Babka, a im to neprekáža, že ich tak prezývajú?“ dobiedzala som. „Niekomu áno, niekomu nie. Ale v jednom prípade boli radi, že tie prezývky majú,“ dodala potichu babka. „Povedz mi o tom!“ naliehala som. „Tak teda počúvaj,“ riekla babka. Priložila si k ústam šálku kávy a s pôžitkom si ju vychutnávala. Začala rozprávať....

„Bola vojna. Slovenské národné povstanie nemecké vojská potlačili. Slovenskí vojaci odišli do hôr a prešli na partizánsky spôsob boja. Aj v prašických horách pôsobila partizánska jednotka, ktorej velil kapitán Vladimír Žalman. K nej sa pridali aj občania z Prašíc a z okolitých dedín. Partizáni podnikali diverzné akcie proti nemeckým jednotkám. To sa Nemcom nepáčilo. Začali zhromažďovať informácie o partizánoch z prašických hôr a bolo len otázkou času, kedy Nemci dedinu prepadnú. Stalo sa tak ráno 30. novembra 1944. Asi 6-tisíc nemeckých vojakov obsadilo obce Prašice, Nemečky, Zavadu, Velušovce a Duchonku. Všetkých mužov vo veku od 18 do 60 rokov z týchto obcí sústredili na školskom dvore v Prašiciach, kde ich držali 3 dni. Začalo ich vyšetrovať gestapo z Nitry. Gestapácky kapitán vybral z kabáta papier, ktorý dostal od zradcu – udavača. Na ňom bol napísaný menný zoznam chlapov z Prašíc a z okolitých dedín, ktorí boli v Žalmanovej partizánskej jednotke. Zoznam bol napísaný nesprávne. Namiesto rodných priezvisk boli na ňom napísané prezývky tak, ako ich v dedine volali. A tak z Fera Paluša bol Fero Koreň. Keď sa gestapák pýtal, kto týchto ľudí pozná, dostal odpoveď, že také mená sa v dedine nevyskytujú. Nemci tomu nechceli uveriť, preto zavolali na školský dvor učiteľa, farára, notára aj starostu. Tí svorne tvrdili, že takých ľudí nepoznajú. Ukázali Nemcom aj matriku. Keď v nej hľadané mená nenašli, žiadnu rodinu nepotrestali a zhromaždených chlapov pustili domov.“

„Tento príbeh sa napokon skončil šťastne, vďaka prezývkam. Ich nositelia boli v tú chvíľu radi, že ich majú. Veď im zachránili životy,“ dodala s úsmevom babka Martuška. Aj obyčajná prezývka môže mať v neľahkých časoch priam zázračnú moc.

Alica Laura Bariaková, I. PSB





IMATRIKULÁCIE PRVÁKOV - Z POSTREHOV III. PSA

Vo štvrtok 9. 11. 2023 sme pripravili imatrikulácie pre I. PSA. Na začiatok si naši prváci vypočuli zopár jasných, a možno aj nie úplne jasných pokynov. Rozhodli sme sa pre zábavnú formu imatrikulácie a vytvorili sme štyri stanovištia. Každá skupinka našich spolužiakov sa dohodla na vlastných pravidlách, bodovaní a na časovom limite. Na našom stanovisku mali prváci za úlohu prejsť prekážkovú dráhu vo dvojiciach s loptou medzi chrbtami. Sami sme túto dráhu skúšali a vylepšovali, až kým nebola podľa našich predstáv. Prváci boli šikovnejší a zručnejší ako sme čakali a väčšina z nich tieto prekážky hravo zvládla, no našlo sa aj pár vtipných a úsmevných pádov a momentov.


- „Takou čerešničkou programu bol spoločný stoličkový tanec, ktorý vyhrala naša spolužiačka Miška. Myslíme si, že to bol pekne strávený čas a zároveň aj príjemná zmena oproti minulým rokom. Počas tohto poobedia sme sa s prvákmi viac spoznali, úprimne porozprávali, a aj sme im povedali nejaké naše postrehy či zážitky. Bolo to naozaj zábavné, no...poučenie pre nás – niektoré disciplíny by bolo lepšie zdolávať bez šlapiek.“ ☺



Najťažšou úlohou bolo premiestňovanie lentiliiek z taniera do pohára, ale ak to stihli do 30 sekúnd, boli úspešní a získali plný počet bodov. Ich zdatnosť z odborných predmetov sme si overili na úlohe, kde mali urobiť vizuálne peknú, ale hlavne funkčnú bandáž.

Naším cieľom bolo združiť triedny kolektív a zistiť, aké vedomosti prváci nadobudli počas pár mesiacov na našej škole.

Verím, že si „svoj“ deň užili a spolu s nami strávili chvíle plné humoru, zábavy a dobrej nálady. Na záver sme každého odmenili malou drobnosťou a oficiálne ich prijali medzi nás, študentov Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši. “



- “Imatrikulačný deň pre I.PSA sa zrealizoval v telocvični našej školy po vyučovaní. Naša trieda III.PSA pripravila pre prvákov štyri rôzne stanovištia, na ktorých plnili rôzne úlohy. Záverečnou disciplínou bol stoličkový tanec, do ktorého sa zapojili obidve triedy I.PSA a III.PSA, ba aj prvácka triedna pani učiteľka Mária Madliaková. Na záver sme prvákom odovzdali imatrikulačné dekréty a malú pozornosť od nás, III.PSA.”

- “Prvý zážitok pre prvákov? Imatrikulačky na našej škole. Pripravili sme pre nich úlohy, ktoré riešili na rôznych stanovištiach. Myslíme si, že jednoznačne najlepšie stanovište bolo to “naše”, kde mali uhádnuť názov skladby a pokračovať v texte . Tu ukázali naši prváčikovia, ako poznajú oldies skladby. Zábavnou časťou bolo, keď mali pokračovať v texte, no často sa netrafili ani trochu do textu, ale vôbec sa nevzdávali a pokračovali ďalej. Ich nepodarené texty nám rovnako ako aj im vyčarili úsmev na tvári.”

- *“Postupne prechádzali aj ostatnými zábavnými stanovišťami. Najviac sme sa zabavili pri stoličkovom tanci, kde medzi sebou súťažil I. aj III. ročník. Pridala sa aj pani učiteľka Madliaková. Počas tanca sme sa zasmiali na našich pádoch, ale aj na predbiehaní sa medzi sebou. Na záver programu medzi sebou súťažili dve dievčatá, tretiačka a prváčka. Bolo to veľmi nerozhodné, no tretiaci boli rovnako snaživí ako prváci a stoličkový tanec nakoniec vyhrala naša spolužiačka – tretiačka Miška.”*



- *„V jeden novembrový štvrtok sme so spolužiakmi pripravili imatrikulácie pre I.PSA. Ja, Jozef, som pracoval na stanovišti, na ktorom mali prváci vo dvojiciach správne viazať nízku bandáž dolnej končatiny. Mojou úlohou bolo hodnotiť kvalitu bandáže, estetickosť, kompletnosť a rýchlosť, s akou ju dokázali spraviť. Samozrejme, popri ich činnosti som mal povinnosť ich rozptyľovať a overiť si tak, či sa dokážu sústrediť. Vo finále bolo samotné odskúšanie funkčnosti bandáže, a to tak, že prváci museli takí „zabandážovaní“ bežať okolo futbalovej brány a skákať ☺“*

- *„Ja, Nika a moje spolužiačky sme mali na starosti prekážkovú dráhu, na ktorej žiaci z I.PSA museli úspešne zdolať jednotlivé prekážky. Prváci museli vo dvojici prebehnúť celú trať, čo znie dosť jednoducho. Háčik bol v tom, že mali loptu držať chrbtami. To bolo v skutočnosti náročné, ale všetci to zvládli perfektne. Mojou úlohou bolo dávať pozor a dokumentovať, čo sa dialo. Moje spolužiačky si to rozdelili - jedna dávala pozor a stopovala čas, zatiaľ čo druhá ten čas zapisovala.“*



Náročná práca



jedného zdravotníka

Náročná práca jedného zdravotníka

Predstavím vám jednu výnimočnú osobu. Je ňou moja teta Katka. Katka je vynikajúca lekárka, ktorá pracuje na pohotovosti v malom meste. Svoju prácu miluje. Každý deň sa stretáva s rôznymi prípadmi a situáciami, ktoré testujú jej schopnosti, ale predovšetkým ju naplňajú pocitom, že môže zmeniť niečí život k lepšiemu.

Katka začína svoj pracovný deň v nemocnici skoro ráno. Jej telefón zazvoní a na druhom konci sa ozve sestra z pohotovosti, ktorá hlási prípad pacienta s akútnymi bolesťami hrudníka. Rýchlosťou svetla si oblieka svoj biely plášť a sadá do auta. Dostáva sa na pohotovosť, kde ju čaká nervózny muž v strednom veku, trpiaci silnými bolesťami hrudníka. Katka okamžite začína s diagnostikou, pýta sa pacienta na lieky, ktoré berie a na okolnosti, ktoré mohli spôsobiť jeho stav. Diagnóza ukazuje na potrebu zákroku, a tak ho posielajú na urgentnú operáciu.

Táto situácia je len jedna z mnohých, ktorým súčasní zdravotníci čelia každý deň. Po náročnom ráne sa dostáva k ďalšiemu pacientovi, staršiemu pánovi, ktorý prišiel so záhadnými príznakmi. V priebehu rozhovoru s pacientom si Katka všimne, že pacient trpí osamelosťou a depresiou, čo by mohlo byť príčinou jeho fyzických problémov. Správa sa k nemu empaticky a uvedomuje si, že jeho ťažkosti sú výrazom jeho vnútorných problémov. Spolu s psychológom vypracujú plán liečby, ktorý zahŕňa nielen lieky, ale aj podporu zo strany rodiny.

Ani po návrate domov si Katka nemôže poriadne vydýchnuť. Celý deň, od rána do noci, je v pohybe, starajúc sa o zdravie a potreby pacientov. Jej práca je náročná, ale nie sú to vždy len dramatické príbehy o záchrane ľudského života, niekedy ide o malé, ale dôležité zmeny v životoch ľudí.

Keď Katka konečne zavrie za sebou dvere nemocnice, cíti hlbokú vnútornú spokojnosť. Napriek vyčerpaniu ju naplňa pocit, že pomohla iným prekonať ich zdravotné ťažkosti a priblížila ich k lepšiemu životu.

NEDOSTATOK SPÁNKU MLADÝCH ĽUDÍ....

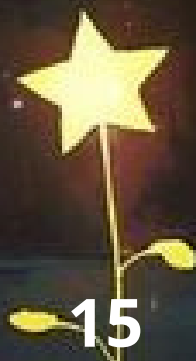
Je to aj váš problém ?

Milí čitatelia časopisu!

Všetci vieme, aký je pre nás spánok dôležitý. Každý z nás mal obdobie, keď trpel deficitom spánku. Ja som si osobne takýmto obdobím prešla, a preto vám chcem povedať o následkoch nedostatku spánku, ktoré ovplyvňovali kvalitu môjho vzdelávania aj života.

Spánok je pravidelný stav odpočinku, ktorý potrebuje každý jeden z nás. Ideálna dĺžka spánku u študentov a dospelých by mala byť 7 - 7,5 hodiny za noc. Avšak pre nás študentov to častokrát predstavuje výzvu pri rôznych ostatných povinnostiach počas dňa. Už po prvej prebdenej noci môžeme na druhý deň pociťovať nedostatok spánku v podobe podráždenia, zvýšeného stresu, zhoršeného sústredenia a o pamäti ani nehovorím. Určite poznáte ten pocit, keď ste sa celú noc učili na písomku, ale na ďalší deň ste si aj tak nič nepamätali. Je to práve vďaka tomu, že počas spánku sa nám presúvajú informácie z krátkodobej pamäti do dlhodobej, aby sme sa k nim podľa potreby vedeli dostať. Avšak pri nedostatku spánku sa táto funkcia úplne nevykonáva, a tým sa aj naučené učivo "stratí". Sama som si týmto prešla a moje známky sa radikálne zhoršili, pretože moja pamäť nefungovala dostatočne a nedokázala som si poriadne zapamätať ani jedno učivo. Rovnako to funguje aj so sústredením. Viem, že je pre nás študentov niekedy ťažké sa sústrediť 45 minút, aj keď máme plnohodnotný spánok. Ale keď sme nevyspatí, je to ešte ťažšie, keďže náš mozog nefunguje naplno. Čo tak sa radšej poriadne vyspať? Neponocovať a nečumieť do mobilných telefónov dlho do noci? Určite sa zobudíte svieži, plní energie, zvýši sa vaša kvalita učenia a fungovania počas dňa.

Vanesa Hradská, IV. M



NOVODOBÝ DON QUIJOTE

Určite poznáte príbeh o Donovi Quijotovi, ktorý sa vybral do sveta, aby naprával krivdy a pomáhal ľuďom.

Ako by vyzeral novodobý Don Quijote? Ako by sa správal v dnešnej dobe? Aké ciele by si stanovil?

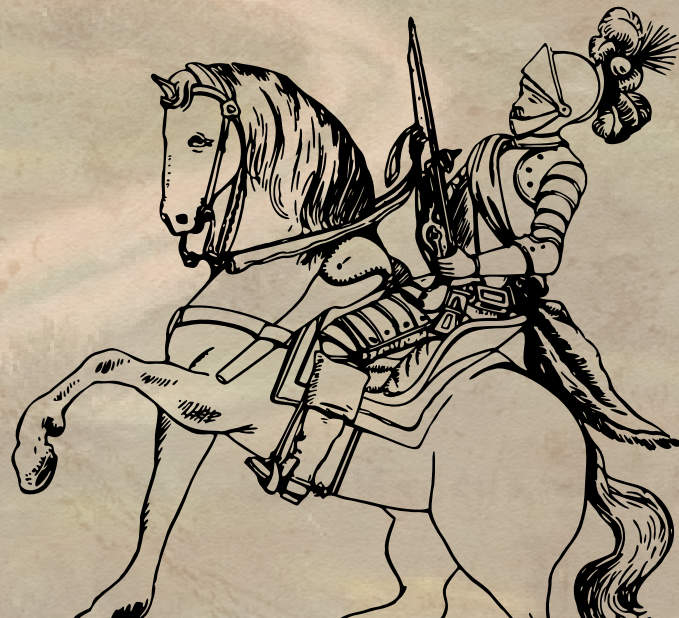
Nech sa páči, začítajte sa do dvoch príbehov, kde je hlavným hrdinom „novodobý“ Don Quijote...

V modernom meste zaplnenom svetelnými obrazovkami a virtuálnymi dobrodružstvami sa Don Quijote de la Mancha prebudil so svojim rytierskym srdcom. Jeho pohľad na deti pohltené mobilnými zariadeniami ho priviedol k neobvyklému dobrodružstvu – boju proti neznámym digitálnym „mlynom“, ktoré pohlcovali čas a pozornosť detí. Don Quijote s mobilným telefónom namiesto meča viedol svoj boj v uliciach plných detí, zahľadených do svojich mobilných zariadení. Rozpoznal potrebu prebudiť ich z virtuálneho očarenia a vrátiť ich do skutočného sveta. Jeho online pomocník Sancho Panzo vytvoril „OÁZU“, miesto, kde sa deti mohli venovať hrám, športom, kreatívnym aktivitám a budovaniu kamarátstiev. Ich misia bola odvážna, no Don Quijote veril, že nie všetky hrdinské činy sú nemožné. Organizovali rôzne športové súťaže, tvorivé dielne, aby zmiernili závislosť od mobilných zariadení. Postupne začali získavať pozornosť rodičov a detí, odkazujúc na dôležitosť vyváženého prístupu k digitálnemu svetu. Don Quijote síce nezakázal mobilné zariadenia, no jeho príbeh naznačuje, že existuje rovnováha medzi digitálnym a skutočným svetom. Dôležité sú skutočné dobrodružstvá a skutočné vzájomné vzťahy, ktoré sú nezameniteľné s tými virtuálnymi.

K. Šikyňová, I. ZUA

V dnešnej dobe by mal Don Quijote podobu moderného mladého človeka, ktorý by vyzeral ako mladý herec, napr. Ján Koleník. Môj Don Quijote by bol pekný vzhľadom a bol by aj veľmi múdry. Vedel by úžasne komunikovať a tiež by perfektne ovládal počítačové programy a všetky spôsoby komunikácie cez sociálne siete. Nechodil by však po svete, netúlal by sa a ani by nemusel opustiť svoj domov, blízkych a svoj majetok. On by totiž svoje úmysly, ako napr. naprávať krivdu, vyhľadávať dobrodružstvá a nebezpečenstvá vykonával online formou – virtuálne. Všetko by prežíval a potom opisoval svoje zážitky prostredníctvom e-mailov, četu, cez facebook, messenger... Svoje zážitky z potuliek by riešil s virtuálnymi a neznámymi priateľmi cez internet. Navzájom by si vymieňali názory a tie by potom opisoval vo svojich knihách a spomienkach. Áno, taký by bol možno moderný Don Quijote. Aká doba – taký Don Quijote. Nechodil by po svete, netúlal by sa, nedral by topánky... Mal by internetových priateľov. Musel by si však dávať veľký pozor, s kým si vymení názor a komu odpíše, pretože v tejto dobe sú technológie nebezpečné.

A. Šrobárová, I. PSB



Hrdá krása Vysokých Tatier

Som Slovenka. Myslím, že hrdá. Už skoro 17 rokov žijem na Liptove a mám rada svoj rodný kraj plný kopcov a dolín. Každý deň sa po ceste do školy môžem pokochať pohľadom na vrcholky väčšinu roka zasnežených hôr. Krása Kriváňa zaliateho žiarou práve vychádzajúceho slnka je až dych berúca. Ten, ako silný a majestátny strážca chráni náš krásny Liptov a vstup do zeleného raja plného pokladov – Vysokých Tatier.

Ak by si Slovák predstavil raj, určite by to tam vyzeralo ako vo Vysokých Tatrách. Naše velhory majú všetky krásy pozemskej rajskej záhrady. Zelený hodváb hôr sa rozprestiera kam len oko dovidí, a práve tu môže človek zložiť svoj batoh plný starostí. Tie sa roztopia v studených plesách alebo zaniknú v ozvene ozrutných skál.

Už len vstupná brána – Západné Tatry, ktorým dominuje prvý z tatranských obrov, dáva tušiť, čo návštevníkov čaká ďalej. Kriváň, hoci je vysoký, nie je pyšný, svoju hlavu z nebeských oblakov skláňa k ľuďom, ktorí žijú a pracujú v jeho tieni a pod jeho ochranou a chráni si ich ako oko v hlave. Chráni aj vstup do čarovného tatranského sveta plného pokladov a neuveriteľných krás, ktorými nás obdarila naša Zem.




Chrání stovky priesračných plies, malých i veľkých, ktoré v sebe odrážajú nebo a ukrývajú v svojich vodách všetky horské tajomstvá. Dávajú svetu na obdiv všetky odtiene modrej a zelenej farby a svoje čaro odhalia len skutočnému milovníkovi hôr, ktorý si dá námahu a nelutuje kvapky potu, aby sa pokochal zelenou krásou lesov, no i nebezpečnou majestátnosťou skalných štítov, ktoré sa odrážajú v ich chladných hladinách.

Chrání zelené pľúca našej krajiny, ktoré dovolí poškodiť len svojej mocnej živiteľke – Matke Prírode. Len ona môže použiť silu ničivého vetra, aby ľuďom ukázala, že ona je paňou a ona rozhoduje o tom, čo bude rásť alebo žiť v jej lone. Možno je to jej varovný prst pre nás, aby sme sa s ňou nezahrávali, nezneužívali jej dary, ale starali sa o ne s láskou a úctou.

Chrání studené tiché doliny, do ktorých ešte ľudská noha nevškročila a veľmi zriedka do nich zablúdi aj hrejivý lúč slnka. Chrání pokojný spánok jeho štvornohých aj dvojnohých obyvateľov, ich kolobeh života, zamilované jenie piesne v jeseni aj veselé jarné štebotanie vtákov, ohlasujúce príchod nového života do ešte stále studenej bielej tatranskej prírody.

Chrání podzemné poklady, nie sú to drahé kovy ani kamene, sú to vzácnejšie dary. Priesračná, čistá, osviežujúca tekutina, bez ktorej nie je nikdy a nikde možný život. Voda.





Voda, ktorá sa rodí v útrobach zeme a počas svojej cesty k pozemským tvorom vytvára nádheru pre oko a pohladenie pre dušu, akoby sa jej málilo, že dáva život všetkému. Keď sa konečne prederie na povrch a naberie na sile, pripraví nám v spolupráci s kameňmi a zemskou príťažlivosťou úžasné strhujúce predstavenie. Prezentuje svoju veľkú ohlušujúcu silu, pri ktorej všetkým divákom vyráža dych. Každý človek musí uznať, že je oproti tomu malý a bezmocný.

Možno si pri návšteve Vysokých Tatier, prehliadke úžasnej stvoriteľskej moci a kreativity Matky Prírody, pripadáme niekedy malí a bezmocní. Opak je však pravdou. Môžeme byť silní v jej ochrane a veľkí a múdri v jej spravovaní. Nenechajme si zničiť našu pýchu a veľký dar, ktorý sme dostali. Tatry sú výnimočné, snažme sa zo všetkých síl zachovať ich jedinečnosť a čistotu. Nech majú kde utopiť batohy svojich starostí aj budúce generácie.





PEČENIE MEDOVNÍČKOV PRE PACIENTOV V NEMOCNICI

Na triednickej hodine som sa od triednej pani učiteľky dozvedela, že máme napiecť medovníčky pre pacientov v nemocnici. Traja spolužiaci z našej triedy im ich mali darovať na Deň sv. Mikuláša.

Tento nápad sa mi veľmi zapáčil, a tak sme, samozrejme v dostatočnom časovom predstihu, spolu s maminou začali piecť medovníčky. Nachystali sme si všetky potrebné suroviny a postupovali sme podľa nášho „rodinného“ receptu, ktorý sa u nás odovzdáva z generácie na generáciu.

Keď boli medovníčky povykrajované, dali sme ich piecť a s napätím sme očakávali, aký bude výsledok. Po vybratí medovníčkov z trúby sme boli nadmieru spokojné s našou prácou, pretože medovníčky sa naozaj podarili a boli veľmi pekné, ba aj chutné. Už nám ostávalo len ich zabaliť do celofánu a previazať ozdobnou stužkou spolu s papierikom, na ktorom bolo logo školy. Spočiatku nám to išlo dosť pomaly, no potom sme si našli systém a išlo nám to pomerne rýchlo. Pri spoločnej práci a rozhovore sa nám čas akosi rýchlejšie míňal.

Skončili sme neskoro v noci. Hoci unavené, predsa len spokojné samy so sebou, sme išli do postele s pocitom, že sme venovali svoje úsilie pre správnu vec ☺

Terézia Čupková, III.PSA

Ponúknite zrak nevidiacim a slabozrakým ľuďom...

Ona: „Zavri oči! Vidíš?“

On: „Nevidím!“

Ona: „Tak sa podme spolu prejsť svetom pacientov s postihnutým zrakom...“

Viete, že 4. 1. je Svetový deň Braillovoho písma?

Áno, 4. 1. - v deň narodenia francúzskeho učiteľa a vynálezcu slepeckého písma, Louisa Braille, celý svet oslavuje Braillovo písmo - hlavný komunikačný prostriedok nevidiacich. Princíp Braillovoho písma spočíva v zapisovaní písmen a čísel do 6 bodov, vďaka ktorým sa nevidiaci dokážu dorozumieť. Využívanie braillových dokumentov, učebníc a braillových riadkov vo vzdelávacom procese nevidiacich je jednou z hlavných priorít SABP (Slovenská autorita pre Braillovo písmo). Je nevyhnutné, aby nevidiaci ľudia mali možnosť efektívne využívať všetky spôsoby prijímania informácií, ktoré po strate zraku zostali dostupné a aby sa popri sluchovom vnímaní textu z audiokníh, počítačov a mobilných telefónov zamerali aj na možnosť využívania hmatu. V tento významný deň si pripomíname najmä to, že vďaka písmu, ktoré Louis Braille vytvoril, dal nevidiacim do rúk kľúč k poznaniu a prístupu k vzdelávaniu.



Read
More!

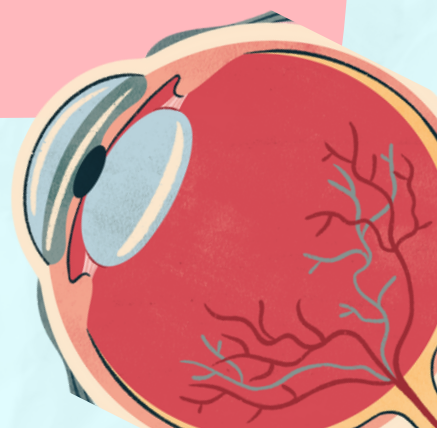
Zaujímavosť o Louisovi Brailleovi

Louis Braille oslepol v detstve, keď v dielni svojho otca spadol na šidlo a vypichol si ním oko. Následkom infekcie prišiel aj o druhé oko. Napriek tomu, že bol nevidiaci, navštevoval spočiatku štandardnú základnú školu a jeho pedagógovia ho označovali za mimoriadne bystrého a šikovného žiaka.

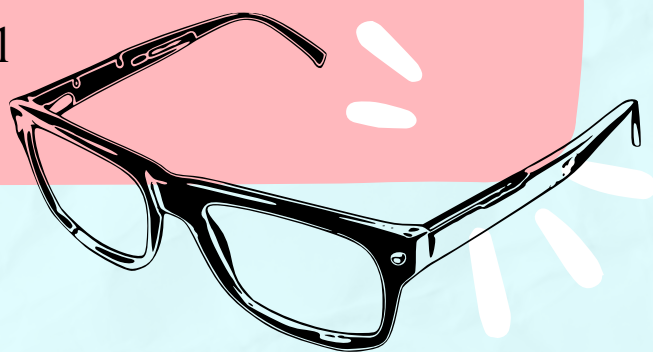
Viete, ako správne komunikovať s pacientom so zrakovým postihnutím?

Pacienti so zrakovým postihnutím si vyžadujú špeciálnu zdravotnú starostlivosť, psychickú a sociálnu podporu a pomoc od tých, ktorí sa o nich starajú. Vyžadujú si, aby zdravotnícky personál ovládal spôsob komunikácie s takýmito pacientmi najmä preto, že komunikácia je pre nich hlavným problémom, keďže sa nachádzajú pre nich v úplne novom nepoznanom prostredí.

My, budúci zdravotníci sa určite počas svojej práce stretneme s nevidiacimi pacientmi, ktorí môžu byť pri ošetrení ustráchaní a bojazliví, lebo nedokážu kontrolovať situáciu okolo seba svojimi očami. Práve preto je nesmierne dôležité dodržiavať určité komunikačné zásady:



- upozorniť na seba pozdravením, predstavením či jemným dotykom pleca
- správne oslovovanie pacienta, aby vedel, že komunikujeme práve s ním
- nepohybovať sa v tichosti v miestnosti
- pri slabozrakých pacientoch zabezpečiť, aby svetlo dopadalo na tvár pacienta
- vysvetliť, čo sa bude s pacientom diať, ako dlho to bude trvať, akú polohu treba zaujať, kde sa ho budú dotýkať, aké sú účinky výkonu a ako spolupracovať
- podporovať ostatné zmysly
- vysvetliť všetko čomu nerozumie
- sledovať reakcie pacienta
- nevyhýbať sa slovám „vidieť“ a „pozerat“
- neotáčať sa chrbtom, pacient to vycíti
- nešepkať si pri pacientovi - môže to u neho vyvolať dojem , že sa rozprávajú o ňom
- zbytočne nemanipulovať
- pri stravovaní opisovať jedlo na tanieri pomocou ciferníka
- pokiaľ má manipulovať s nejakým predmetom, vždy mu ho vložiť do ruky
- oznámiť mu, že sa rozhovor skončil
- rozlúčiť sa s ním



International Morse Code

A ··-	N ··-	1 ·-·-·-
B -·-·-	O -·-·-	2 ··-·-·-
C -·-·-·	P -·-·-·	3 ·-·-·-
D -·-·	Q -·-·-·	4 ·-·-·-
E ·	R ·-·-·	5 ·-·-·-
F ·-·-·-	S ·-·-·	6 -·-·-·-
G -·-·-	T -	7 -·-·-·-
H ·-·-·-	U ·-·-·	8 -·-·-·-
I ··	V ·-·-·-	9 -·-·-·-
J ·-·-·-	W ·-·-·-	0 -·-·-·-
K -·-·-	X -·-·-·-	· ·-·-·-·-
L ·-·-·-	Y -·-·-·-	, -·-·-·-
M -·-	Z -·-·-·-	? ·-·-·-·-

Pri zosilňovaní zrakových stimulov je vhodné pacientovi zabezpečiť dostatočné osvetlenie a na čítanie mu podať materiál s veľkými písmenami, poprípade lupu. Pacienta so zrakovým znevýhodnením treba vždy brať ako rovnocenného, podporovať ho v samostatnosti a nevykonávať za neho aktivity, ktoré dokáže zvládnuť sám.

Pohyb v priestore patrí k ďalšiemu obrovskému problému pre nevidiacich pacientov. Treba venovať pozornosť spôsobom vedenia pacienta, ktoré môžu byť vhodné, menej vhodné a nevhodné.

Najosvedčenejší a najbezpečnejší spôsob vedenia je, keď sa pacient pridržiava ramena sestry a kráča jeden až dva kroky za ňou. Sestra môže voľnými rukami odstrániť prípadné prekážky, ktoré tejto dvojici stoja v ceste, a tak predíde možným zraneniam. Dôležitá súčasť komunikácie pri vedení je opis terénu nemocničného prostredia. Správna navigácia podporuje pacientovu orientáciu v priestore. Nevhodné je používať slová „tu“ a „tam“, no namiesto toho presne opísať, kde sa čo nachádza. Trasu s pacientmi je potrebné prejsť viackrát, aby si ju zapamätali.

Veríme, že sme vás aspoň v krátkosti úspešne previedli svetom pacientov s postihnutým zrakom a dozvedeli ste sa základné komunikačné zásady s takýmito pacientmi. Nevidiaci predsa potrebujú NAŠE OČI.

Viktória Juríková, III.PSA

happy mind

happy life



Psychické zdravie alebo keď **#mentalhealthmatters**

Duševné zdravie – v dnešnej dobe často rozoberaná téma. Jednoducho je „IN“. Otvoríte instagram či tiktok a hneď na vás vyskočia príspevky alebo reelska, zaoberajúce sa práve psychickým zdravím. Nechcem vás tu unudiť k smrti poučkami, tých mám(e) poslednú dobu dostatok. Veru, poviem vám, maturita nie je žiadna sranda. Aaaach, žiadne negative thoughts, pretože prijímame positive vibes only, nie?

Kamoši, ako mi pribúdajú roky, zisťujem, že život vôbec nie je taká gombička, ako som si myslela pred niekoľkými rokmi. Dookola škola, práca, spánok a všetko odznova. A ešte k tomu (ja sa fakt nechcem sťažovať) tie maturitné okruhy? To už akosi nedávam. Ppppchchch, a vraj maturita formalita...

Nalejme si čistého vína, nie je to len o škole. Rodina, kamaráti, vzťahy, spoločnosť- to všetko na nás vplýva. Mám pocit, že žijeme v dobe samých negatívnych informácií. Všade počúvame: mám depresiu, mám stres, trpím úzkosťami... Kam sme to dospeli? Vôbec však neplánujem z tohto článku urobiť úvahu, skôr vám chcem predstaviť pár osobných (ne)psychologických tipov, ako si spríjemniť chvíle na tomto uponáhľanom a negatívnom svete:

1. **Jedlo** – jedzte veľa, pravidelne a hlavne to, čo vám chutí. Doprajte si na jedlo dostatok času a nevnímajte to len ako vec, ktorú robiť musíte.
2. **Spánok** - hlavne ho mať dostatok, avšak pozor - všetkého veľa škodí!
3. **Pohyb** - či už je to prechádzka so psom alebo ste bodybuilderi, venujte čas pobytu von alebo nejakej športovej aktivite!
4. **„Me time“**- raz za čas potrebujeme byť sami. Doprajte si deň sami pre seba a podľa vašich predstáv!
5. **Čas s blízkymi** - kamaráti, rodina, „polovičky“... Vytvárajte si zážitky a spomienky!
6. **Tešte sa z maličkostí, pretože práve na nich záleží!**
7. **Organizácia** - naplánujte si svoj deň, povinnosti, získate tak lepší prehľad a (aspoň podľa mňa) budete sa cítiť produktívnejšie.
8. **Stanovte si ciele** - môžu to byť maličkosti typu: každé ráno vypijem pohár vody, až po veľké ciele. Sústreďte sa na ich dosiahnutie.
9. **Spomaľte!!!** Dajte si prestávku, nadýchnite sa, život vám nikam neujde.
10. **Skúšajte nové veci** a snažte sa prekonať svoj strach.
11. **Hudba** - najlepšia terapia. Pamätajte si: „Dance like nobody's watching!“



Sára Riegelová, IV. ZuA

ROBIŤ RADOSŤ INÝM NÁS BAVÍ

Posledný týždeň pred Vianocami sme sa spolu s mojimi spolužiačkami zúčastnili akcie darovania jedla ľuďom bez domova. Títo ľudia nemali toľko šťastia a nemohli si užiť sviatky v teplých domovoch pri vianočnom stromčeku. Takýmto spôsobom sme chceli prispieť aj my k dobrej veci. Prvý deň sme ozdobili vianočný stromček a tiež stoly pestrými vianočnými servítkami na spríjemnenie atmosféry. Priniesli sme aj ovocie, ktorým sa mohol každý ponúknuť. Na druhý deň sme pomohli pri rozdávaní vianočnej kapustnice a darčiekov. Veľmi sme sa zabavili, zaspievali sme si koledy a spoznali sme veľa ľudí s dobrým srdcom. Žilo to tam naozajstnou vianočnou atmosférou, ktorá zahrievala pri srdiečku. Slová vďaky, ktoré sme si vyslúžili, nám pripomenuli, že to, čo robíme, má zmysel.

ZUZANA MAJERČÁKOVÁ
ZUZANA MATEJČÍKOVÁ, II.ZUA

V predvianočnom období sme navštívili zariadenie pre seniorov v Liptovskom Hrádku. Pripravili sme si pre nich záživný vianočný program a spravili malé divadielko v prevedení Mikuláša, čerta, anjela a režiséra. Milé pohľady a úsmevy starkých nás presvedčili o tom, že študujeme na správnej škole. Myslím si, že táto skúsenosť bola naozaj inšpiratívna. Bolo úžasné vidieť, ako sa ich oči starkých rozžiarili, keď sme im predviedli vianočný program. Ďakujeme, že sme mohli byť súčasťou tohto skvelého momentu. Stretnutie so starkými nám ukázalo, aký vplyv môže mať malý čin na životy iných. Je dôležité venovať pozornosť starším ľuďom a priniesť im radosť. Tešíme sa na ďalšie príležitosti, keď budeme môcť urobiť niečo dobré a milé pre iných.



Liliana Klačanová, I. PSA



ŽITIE BEZ PRESTANIA

BÁSEŇ

Čakanie - času marenie, počas ktorého nám unikajú minúty bytia, nečinnosť môžeš zastaviť hneď, keď sa spriatelíš s poctou žitia.

Ničnerobenie - tiež nazývané aj čakanie, často zamieňame za samého seba hľadanie. A v to, že dobre veci prídu ticho dúfame, no medzitým tie prvé veci míňame.

Cez týždeň čakáme na piatok a v zime zas na leto, ale niečo viac by to predsa chcelo! Zažiť každú sekundu svojej existencie, postaviť sa na nohy po každej tvrdej od života lekcii.

Čakáme, kým doštudujeme, aby sme mohli naplno žiť, no nesnažíme sa len pred realitou skryť?

Čakáme, kým založíme si rodinu a až potom budeme spokojní, no nie je to o tom byť tu a teraz radostný?

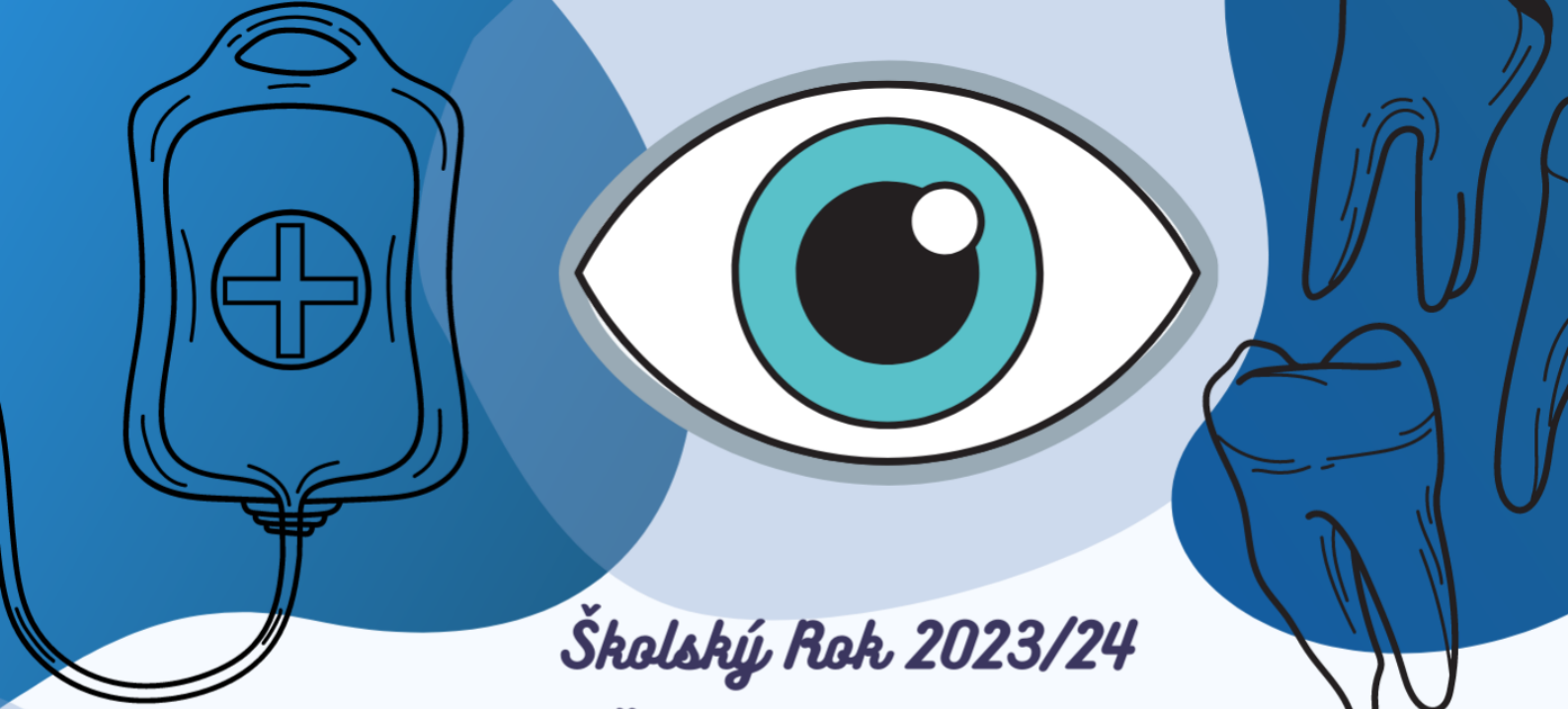
Potom čakáme, kým deti vyrastú, aby sme si trochu oddýchli, no náš život sa v podstate v ničom nelíši.

Na konci života zistíme, že sme sa ničoho nedočkali, hoc sme čakali celú dobu, avšak nenápadne privádzali sme sa do hrobu.

Pretože na dobrý život sa nečaká, dobrý život sa žije, až pokým srdce v tvojom vnútri silno bije.

A tak všetko okrem túžob tvojho srdca stíš, teraz je na čase začať tvoriť život, o ktorom sníš.

Lea Vollmannová II.PSB



Školský Rok 2023/24

Školský časopis

OKOM ZDRAVOTNÍKA

Stredná zdravotnícka škola, Liptovský Mikuláš

Redakčný tím:

Alexandra Vyšná

Sára Riegelová

Samuel Krajčí

Dostupnosť len v elektronickej

forme na stránke:

[https://szslm.sk/skolsky-](https://szslm.sk/skolsky-casopis/)

[casopis/](https://szslm.sk/skolsky-casopis/)

Grafika a dizajn:

Alexandra Vyšná

Periodicita:

štyrikrát v školskom roku

