



**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA  
ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

**APRÍL - JÚN  
2024**

# **Okom zdravotníka**

# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| AKO SOM SA STAL DARCOM KRVI                               | 02 |
| ZÁZRAKY SA DEJÚ (PRÓZA)                                   | 03 |
| ROZHOVOR NA TÉMU: ÚZKOSŤ                                  | 04 |
| NÁPOMOCNÁ POZORNOSŤ (PRÓZA)                               | 08 |
| OSOBNOSTI PROFESIONÁLNEHO<br>OŠETROVATEĽSTVA NA SLOVENSKU | 09 |
| ZDRAVOTNÍCKY ZÁZRAK (PRÍBEH)                              | 10 |
| POĎAKOVANIE ŠTVRTÁKOV SVOJIM<br>TRIEDNYM UČITELKÁM        | 11 |
| KEĎ NÁS CHYTÍ BÁSNICKÉ ČREVO...                           | 13 |
| NEROZLUČNÉ (SLAM POETRY)                                  | 15 |
| ZMENA K LEPŠIEMU ŽIVOTU (ROZHOVOR)                        | 16 |
| LIST BUDÚCIM GENERÁCIÁM                                   | 17 |
| REALITA VERZUS FIKCIA (FEJTÓN)                            | 18 |
| CHÉMIA INAK = ZDRAVO                                      | 19 |
| LETNÁ POHODA  | 22 |





# AKO SOM SA STAL DARCOM KRVI..



Nikdy som nad darcovstvom krvi nerozmýšľal, až kým som nezačal študovať na Strednej zdravotníckej škole. Častokrát sme na hodinách počúvali, aké je darovanie krvi dôležité a ako môže naša krv zachrániť stovky životov a my za to nič nedáme. Odkedy navštevujem túto školu, vedel som, že darovať krv budem určite chcieť ísť, no musel som čakať, kým dovším 18 rokov.

Keď konečne nastal ten deň, kedy som sa rozhodol prihlásiť na darovanie krvi, mal som zmiešané pocity. Tešil som sa, že aspoň takýmto spôsobom môžem pomôcť zachrániť ne jeden ľudský život, no na druhej strane som sa obával, či budem vhodný darca. O priebehu celého výkonu som bol oboznámený, no aj napriek tomu som mal obavy. Nakoniec všetko dopadlo podľa mojich predstáv. Po vyšetrení krvi sa každý darca mohol ponúknuť rožkom a teplým čajom. Po odbere dostal každý niečo sladké a kávu alebo čaj.

Darovanie krvi je úplne bezpečné a takmer bezbolestné. Krvné transfúzie sa častokrát vykonávajú pri veľkom množstve chirurgických výkonov, pri rôznych druhoch zranení, či pri liečbe vážnych ochorení. Už počas praxe sme mali možnosť vidieť, ako celý priebeh transfúzie prebieha. Videli sme, ako vyzerá transfúzna konzerva, aj čo obsahuje transfúzna súprava.

Darovaním krvi nič nestratíte a každý, kto môže, by tak mal urobiť. Darovanie krvi je naozaj hrdinský čin a je to jednoduchý spôsob, ako pomôcť ľuďom, ktorí to potrebujú. Som si istý, že sa nám raz tento dobrý skutok vráti. Som veľmi rád, že som sa rozhodol ísť krv darovať a som si istý, že v tom budem pravidelne pokračovať.

**Mário Chromjak, III.PSA**

# ZÁZRAKY SA DEJÚ (PRÓZA)

Lucia sa prebudila do nepríjemného ticha nemocničnej izby. Slabé svetlo ranného slnka sa cez žalúzie prepletalo ako prsty, ktoré hladili jej ružovúčké líca. Bolest' bola jej stálym nepriateľom, pripomínala jej ťažkú autonehodu, ktorá ju sem priviedla. Tri týždne v nemocničnej posteli, tri týždne strachu, neistoty a bolesti. Eva, jej staršia sestra, prichádzala k nej každý deň. A dnes ráno to nebolo inak. Hoci Luciu sprevádzal povrchný úsmev, Eva vedela, že po nociach plače. Dlhé spoločné rozhovory, smiech nad starými spomienkami, to všetko bolo len tenkým závojom zakrývajúcim skutočný strach.

Jedného rána, keď dažďové kvapky jemne stekali po okne, sa dvere nemocničnej izby rozleteli. Do miestnosti vstúpila staršia žena. Jej oči boli plné láskavosti a vrásky na tvári hovorili o prežitých rokoch plných skúseností. „Dobrý deň, som Marta,“ predstavila sa tichým hlasom. „Som tu preto, aby som vám priniesla trochu svetla do týchto opakujúcich sa dní.“ Lucia, unavená z nekonečných rozhovorov a falošných úsmevov, sa na ňu len pozrela. Ale Marta bola iná. Sadla si k nej a začala rozprávať. Rozprávala o zázrakoch, ktoré videla. O mužovi, ktorý prekonal nevyliciteľnú chorobu, o dievčatku, ktoré po pár rokoch opäť začalo chodiť, o starcovi, ktorý po ťažkom infarkte našiel nový zmysel života. „Zázraky sa dejú, Lucia,“ povedala Marta s roztraseným hlasom. „Musíš len bojovať a nevzdávať sa. Každý deň je nový začiatok,“ odvetila. Tento rozhovor sa v Luciinej mysli usadil ako semienko nádeje. Každý deň sa pokúšala o malé kroky, najprv len v mysli, potom aj fyzicky. Pomaly sa jej stav začal viditeľne zlepšovať. Lekári boli prekvapení jej rýchlym zotavovaním.



Jedného dňa, keď Eva vošla do izby, našla Luciu, ako sa opatrne pokúša postaviť. „Lucia! Ja neverím!“ zvolala Eva s očami plných slz radosti. Lucia sa len pousmiala, hoci jej oči boli tiež plné slz. „Áno, Eva. Už verím, že zázraky sa naozaj stávajú skutočnosťou.“ Eva sa v momente rozbehla, chcela nájsť Martu a poďakovať jej. Ale keď sa pýtala sestier a lekárov na dobrovoľníčku Martu, nikto o takej osobe nevedel. Ani v záznamoch nemocnice nebola žiadna zmienka o nejakej Marte. Eva bola zmätená, ale Lucia len pokrčila plecami a v tichosti dodala: „Možno to bol len môj strážny anjel, ktorého mi niekto zoslal.“ Lucia sa postupne zotavila a po niekoľkých mesiacoch opustila nemocnicu. Jej príbeh sa stal inšpiráciou pre mnohých pacientov, ktorí bojovali so svojimi vlastnými ťažkosťami. Na konci svojej neľahkej cesty, keď stála pred nemocnicou a cítila lúče slnka na svojej tvári, si uvedomila, že zázraky sa naozaj dejú. Stačí iba veriť a so štipkou snahy to pôjde.

**Veronika Hulejová I.PSB**



# ROZHOVOR NA AKTUÁLNU TÉMU: ÚZKOSŤ

Ahojte, milí čitatelia!

Úzkosť je dnes veľmi častá a to nielen na Slovensku, ale aj v iných krajinách. Myslím si, že o úzkosti by sa malo rozprávať čo najviac, pretože ňou trpí veľa mladých ľudí. Práve preto sme sa rozhodli uskutočniť rozhovor na túto tému s našou pani psychologičkou Mgr. Ivetou Jančuškovou.



## CHARAKTERISTIKA ÚZKOSTI:

Úzkosť je neprijemný emočný stav, keď máte pocit hrozby spojenej so strachom bez toho, aby ste vedeli, čo vás ohrozuje. Ide o obavu z niečoho neurčitého. Je spojená s pocitmi tlaku, dusenia, zvierania, ale najviac s pocitmi nepokoja (Ivo Toman, 2009, s. 176).

## NAVŠTEVUJE VÁS VEĽA MLADÝCH ĽUDÍ TRPIACICH ÚZKOSŤOU?

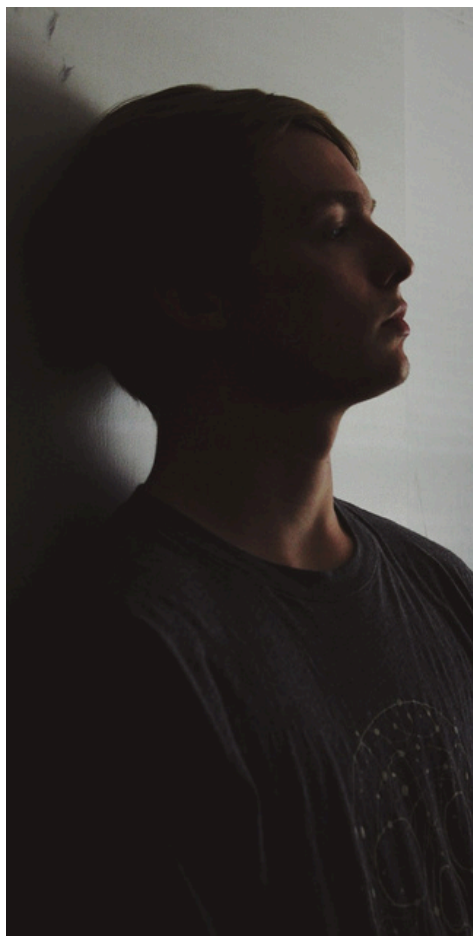
„Myslím si, že celkovo na Slovensku a aj vo svete je zvýšený výskyt úzkosti u mladých ľudí, takže áno, prichádzam do kontaktu s mladými ľuďmi, ktorí bojujú aj s týmto problémom.“

## AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE SPÚŠŤAČE ÚZKOSTI U MLADÝCH ĽUDÍ, KTORÍ VÁS NAVŠTEVUJÚ?

„Úzkosti sa neobjavia len tak zrazu, niečo tomu vždy predchádza a je to kombinácia viacerých faktorov – biologických a psychologických. Medzi najčastejšie spúšťače sa zaraďujú: dlhodobý stres, nedostatok oddychu, zlý spánok, nevhodná strava, a samozrejme, obavy rozličného typu. Najskôr sa objavuje emocionálna rozladenosť, podráždené reagovanie na okolie. Keď sa na to pozrieme lepšie, tak môžeme vnímať, že dobré nastavenie režimu dňa by mohlo pomôcť pri zmiernení prežívania úzkosti. Napríklad zaradenie pohybu (25 – 40-minútový beh alebo aspoň rýchla chôdza) má veľký potenciál pomôcť telu vyrovnávať sa so stresom, znižovať hladinu kortizolu v tele, zvýšiť tep srdca, takže človek bude zažívať zvýšený tep nielen v situácii ohrozenia alebo keď sa v myšlienkach dostane do stresovej situácie, ale zažije ho aj v pomerne príjemnej situácii fyzického výkonu. Veľkou otázkou je aj vplyv sociálnych sietí na duševnú pohodu mladého človeka (a nielen mladého...), kde sa tiež môže vytvárať tlak rôzneho druhu.“



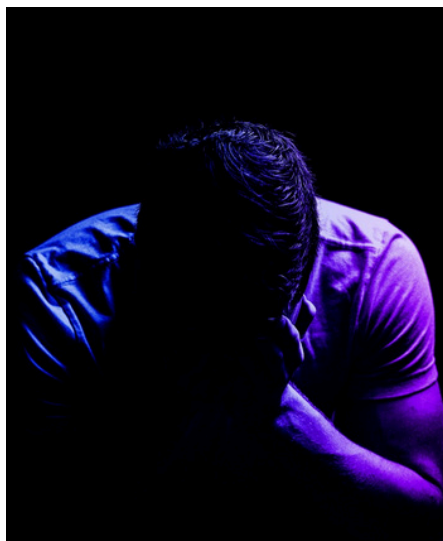
## **AKO PRACUJETE S MLADÝMI ĽUĎMI, KTORÍ TRPIA ÚZKOSŤOU? AKO SA IM SNAŽÍTE POMÔČŤ?**



„V prvom rade už to, že o nejakom probléme začne človek rozprávať, je obrovský krok, nakoľko to prináša so sebou úľavu, pocit, že nie som v tom sám, niekto počuje moje trápenie a v neposlednom rade sa má šancu počuť aj človek sám, sformulovať svoje myšlienky, nahlas premýšľať. V rámci svojho rozprávania sám často na niečo príde. Vytváram priestor, aby sme sa mohli spolu o ťažkých veciach, ktoré prežívajú, v bezpečnom prostredí porozprávať, spoznávať emócie, ktoré v sebe majú – radosť, hnev, smútok aj strach... , prijímať ich, aj informáciu, ktorú nám so sebou nesú. Učíme sa aj rôzne techniky relaxácie a uvoľňovania aj na úrovni tela, uvoľnenie svalstva, ktoré nervovému systému dá signál, že nemusí byť v strehu. Zameriavame sa aj na techniky dýchania, ktoré by im mohli pomôcť. Pozeráme sa bližšie aj na myšlienky, ktoré sú často vo forme negatívnych automatických myšlienok, ktoré si človek ani nestihne uvedomiť, ale majú veľký vplyv na naše emócie. Učíme sa ich zachytiť, pracovať s nimi, overovať si ich pravdivosť, nahrádzať ich funkčnejšími a pravdivejšími tvrdeniami. Sústredíme sa na sebazpoznanie, seba prijatie, aby poznali svoje zdroje, čo im pomáha zvládať ťažké situácie, čo im pomohlo v minulosti a pod. Viedim ich k tomu, aby vedeli dosycovať svoje zdroje, veľmi dôležitá je podpora odolnosti voči záťaži u každého z nás.“

## **KEDY BY MALI ĽUDIA NAVŠTÍVIŤ PSYCHOLÓGA, ABY NEZAČALI TRPIEŤ ÚZKOSŤOU?**

„V živote sa stretáme s rôznymi situáciami, ktoré prirodzene vyvolávajú smútok, hnev, úzkosť, neistotu. Pokiaľ tieto nepríjemné stavy dokážeme zvládnuť sami alebo za pomoci svojich blízkych ľudí, návšteva odborníka nie je nutná. Emócie sú prirodzenou súčasťou života, aj príjemné, aj nepríjemné. Ak však úzkosť pretrváva, dlhodobo ovplyvňuje našu výkonnosť, prežívanie, vzťahy a zasahuje nám negatívne do nášho každodenného fungovania, je dobré vyhľadať odborníka a porozprávať sa s ním.“





## **AKO BY STE OPÍSA LI ÚZKOSŤ MLADÉMU ČLOVEKU, KTORÝ ŇOU MÔŽE TRPIEŤ, NO NEUVEDOMUJE SI TO, PRETOŽE JE MLADÝ A NESKÚSENÝ?**

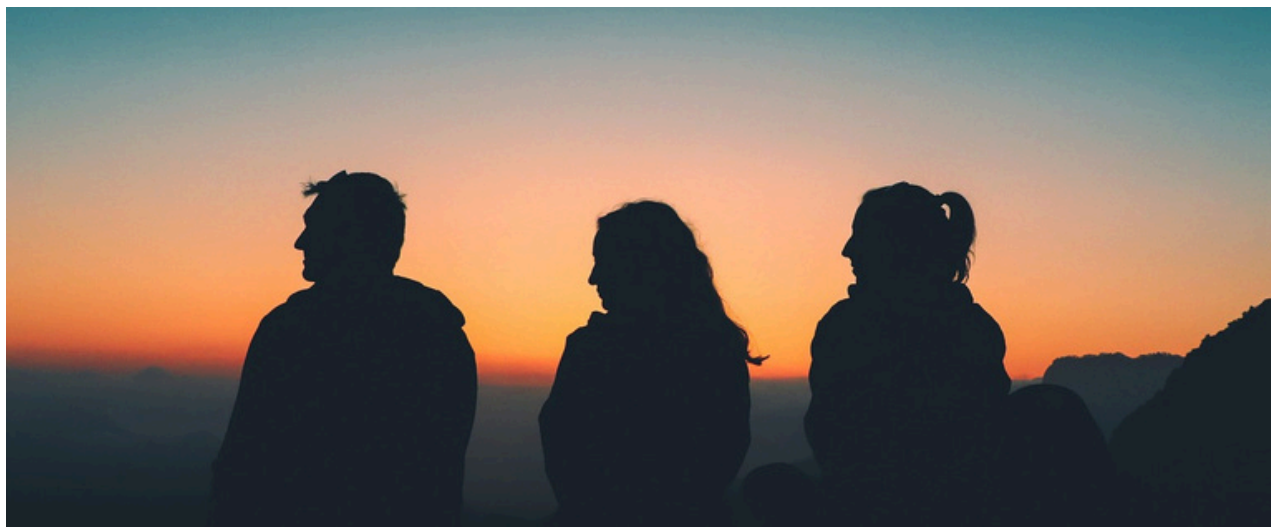
„Musíme si uvedomiť, že úzkosť je prirodzená reakcia na nebezpečné situácie. V tomto zmysle je teda prospešná, lebo nás upozorňuje na čosi, čo nám škodí. Fyzické príznaky úzkosti vyplývajú z odpovede nervového systému na aktuálnu situáciu. Problém je, keď začne byť úzkosť chronická, keď sa obávame aj vtedy, keď sa reálne nemáme čoho báť, respektíve je naša reakcia na reálny podnet výrazne prehnaná. Existujú príznaky psychické a telesné. Medzi najčastejšie príznaky úzkosti patrí búšenie srdca, tlak na hrudi, stiahnutý žalúdok, napätie vo svaloch, potenie, tras rúk, pocit hrče v hrdle, bolesti hlavy, pocity napätia, vnútorný nepokoj, ťažkosti s koncentráciou, pamäťou, tendencia vyhýbať sa určitým situáciám, únava, vyčerpanosť a podobne. Úzkosť často vedie k vyhýbavému správaniu, zasahuje negatívne do domáceho i školského života, do našich vzťahov a záujmov.“



## **AKÁ JE PREVENCIA? ČO BY MOHLI ĽUDIA ROBIŤ, ABY SA VYHLI ÚZKOSTI?**

„V rámci prevencie duševného zdravia je dobré dodržiavať zásady zdravého životného štýlu. Radšej sa oplatí posilňovať oblasti, ktoré nám prospievajú, venovať pozornosť tomu, čo nás rozvíja, učiť sa o sebe, vnímať signály svojho tela, keď potrebuje napríklad oddych a pod. Vždy je jednoduchšie veciam predchádzať, ako ich neskôr musieť riešiť ako problém. Vhodným nastavením obyčajných vecí môžeme veľmi pomôcť sami sebe. V prípade, že sa napriek tomu ocitneme v duševnej nepohode, tak budme k sebe láskaví a postarajme sa o seba, nevyčítajme si, niekedy sa veci stanú a vtedy im potrebujeme čeliť a učiť sa ich zvládnuť a spracovať, prijať pomoc okolia. Hovorí sa, že každá kríza je príležitosť pre rast. Nezabúdajme, že akokoľvek nám práve teraz je, tak to nebude trvať navždy, emócie sa menia a z každej situácie sa dá hľadať a nájsť východisko, nádej vždy existuje.“

„Na záver by som do pozornosti dala Desatoro pre duševné zdravie (Liga pre duševné zdravie SR), o ktorom sa v máji budeme viacej rozprávať aj s našimi psychologičkami z Centra poradenstva a prevencie v Liptovskom Mikuláši so žiakmi druhých ročníkov našej školy.“



## „DESATORO“ PRE DUŠEVNÉ ZDRAVIE:

### 1. Prijímaj sám seba!

Spoznávaj seba, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu, ale neber sa veľmi vážne.

### 2. Hovor o tom!

Hovor o tom, čo ťa trápi a z čoho máš obavy. Ale podel sa aj o svoju radosť.

### 3. Buď aktívny!

Život sa stále mení. Vždy je za čím ísť. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi.

### 4. Uč sa nové veci!

Vždy je niečo, čo sa dá učiť. A aj keď sa ti niečo nepodari, vždy si môžeš povedať „aspoň som to skúsil“.

### 5. Stretávaj sa s priateľmi!

Buď otvorený vzťahom. Sympatie a priateľstvo sú zdrojom radosti v živote.

### 6. Rob niečo tvorivé!

Každý z nás môže byť tvorca. Neboj sa kritiky, dôležité je to, čo pri tvorbe zažiješ a ako sa pri tom cítiš.

### 7. Zapoj sa a pomáhaj!

Zaujímaj sa o to, čo sa deje okolo teba. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá.

### 8. Neváhaj požiadať o pomoc

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, požiadaj o pomoc.

### 9. Oddychuj a uvoľni sa!

Uč sa oddychovať a hľadaj veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax.

### 10. Zdolávaj prekážky!

Každá životná prekážka je novou príležitosťou na rast a zmenu.

### 11. Neboj sa snívaj!

Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť.

### 12. Ži tu a teraz!

Minulosť je mŕtva a budúcnosť ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz.

**Rozhovor pripravila Natália Slosiarová, II. PSB**



# NÁPOMOCNÁ POZORNOSŤ (PRÓZA)

Emilie sa zobudila so strapatými vlasmi, no s úsmevom na tvári. „ Je deväť hodín, ” oznámil jej mladší brat Teo vpochodujúc do izby. „Mala by si vstávať.” „Nechaj ma na pokoji!” odvetila mu a prehodila sa na druhý bok. Sníval sa jej krásny sen. Prechádzala sa po lúke plnej kvetov, naháňala motýle a snažila sa chytiť lúčne koniky. Konečne sa cítila voľná ako vták, ďaleko od svojich povinností a života plného stresu v meste. Avšak zrazu začula cinknutie mobilu, otvorila oči a nádherná krajina bola preč.

„Kto mi tak asi môže písať...,” rozmýšľala. Na mobile ju čakalo niekoľko správ. Prvá od ocina, ktorý sa pýta, čo má pre ňu kúpiť v Lidli. Druhú píše mamina a pripomína jej, že nemá zabudnúť vyložiť umývačku. No a Meggy sa jej pýta, či s ňou pôjde dnes poobede von. „Emilie? Spravila by si mi raňajky? Ja už som veľmi hladný.” Teove oči sa na ňu prosebne upierali. Rozhodla sa mu vyhovieť, lebo aj ona v tom momente pocítila nepríjemné škvŕkanie v žalúdku.

S Meggy sa Emilie sa stretla v mestskom parku. Počasie bolo veľmi pekné, jarné slniečko príjemne štekľilo tvár...ideálne na prechádzku von. Obe sa onedlho pohrúžili do rozhovoru a zašli spolu aj na zmrzlinu. Emilie zbožňovala limetkovú a Meg zase slaný karamel. Pred nimi kráčal po chodníku starší pán. Najprv mal celkom svižný krok, neskôr si potreboval niekoľkokrát spraviť prestávku a dýchal veľmi nahlas. O chvíľu na to si s čudným výrazom na tvári sadol na lavičku. Dievčatá ho obišli a ďalej sa rozprávali o novinkách zo školy. Napokon, nie je predsa nezvyčajné, keď si starší človek, ktorý nevládze, na chvíľu oddýchne.

Keď však kráčali naspäť po tom istom chodníku, ujo sedel stále na lavičke. Kto by si ho prezrel pozorne, všimol by si, že okrem namáhavých výdychov, je nepokojný, v tvári bledý a kašle. Emilie pochopila, že sa necíti dobre. Čo ale robiť? Každopádne najprv bude musieť v sebe nazbierať odvahu, prerušiť Meg v rozprávaní o svojej korytnačke a začať konať. Dievčatá prišli k cudziemu pánovi a spýtali sa ho, či sa necíti dobre. Meggy sa spýtala, ako sa volá, či nie je nablízku niekto z jeho rodiny, ale odvetil, že býva sám. Jeho zdravotný stav sa však čoraz viac zhoršoval a už im nebol schopný odpovedať na otázky. Meg vytočila rýchlo 155, aby pomoc prišla čo najskôr. Emilie sa snažila spomenúť si na niečo zo školy...z ošetrovateľstva. Na ošetrovateľstve sme mali...nemohol by to byť astmatický záchvat? Veľa stromov tu na okolí kvitne, mohlo by to byť kľudne z peľu, pomyslela si. V škole sa učili aj prvú pomoc, ale inhalátor teraz pri sebe nemali. Uvoľnili pánovi košeľu, aby sa mu lepšie dýchalo a pomohli mu presadnúť si na lavičku ďalej od kvitnúceho agátu. Onedlho prišla aj sanitka, pána naložili, záchranári poďakovali dievčatám za vykonanú prácu a rýchlo ho viezli do najbližšej nemocnice. Vyšetrenie z nemocnice neskôr potvrdilo Emiliinu hypotézu

Dievčatá sa po tom všetkom, čo sa udialo tak rýchlo, rozhodli, že je najvyšší čas vrátiť sa domov. Cestou sa veľmi nerozprávali, každá bola zahĺbená do vlastných myšlienok. Emilie hrialo pri srdci, že aj vďaka nej bol zachránený ľudský život a že škola, do ktorej chodí je užitočná, aj keby zdravotnou sestrou nakoniec nebola. Meggy rozmýšľala, či jej to niekto doma vôbec uverí. „Ach, aspoň to za tie stresy v škole stojí,” povzdychla si Emilie, keď sa lúčili. „Áno,” povedala Meggy, „ale keby sme si nevyšli ľudí okolo seba, keby sme si povedali, že mu pomôže niekto iný, mohlo to dopadnúť úplne inak.” Emilie na to súhlasne prikývla.

# OSOBNOSTI PROFESIONÁLNEHO OŠETROVATEĽSTVA NA SLOVENSKU

*Kladiete si aj vy otázku, ktorá slovenská deva položila základy profesionálneho ošetrovateľstva na Slovensku? Komu srdce horelo túžbou po pomoci raneným a chorým? Kto zasvätil celý život tomuto vznešenému poslaniu? Kto je dáma na obrázku?*

*Začítajte sa do krátkeho životopisu...*

Narodila sa 28. júna 1812 v Humpolci ako štvrté dieťa Pavla Bórica a jeho manželky Barbory. Pochádzala z trinástich súrodencov a rodina patrila k národne uvedomelým, čo v 19. storočí znamenalo mať problémy. Janka mala veľmi pohnutý osobný život. Ako 18-ročná sa vydala za lekára Jána H. Ján H. bol o 20 rokov starší a na výprave v Poľsku sa dostal do problémov, ktoré ich manželstvu nepriniesli šťastie. Vďaka manželovi sa Janka priučila ošetrovateľskému kumštu. Pozorovala ho pri práci počas toho, ako ošetrovala zranených vojakov. Po čase sa rozhodla od manžela Jána odísť kvôli jeho problémom s alkoholom. Vrátila sa k svojej sestre Anne do Vrbovíc, kde mohla uplatniť svoje lekárske zručnosti, pretože vo Vrbovciach bol nedostatok lekárov. Bola šikovná bylinkárka, ľudia ju vidali chodiť v dlhom plášti po okolitých kopcoch a lúkach, kde zbierala liečivé „trávy“. Repliky tohto plášťa a „Jankinej“ ošetrovateľskej tašky sú uschované v myjavskom Múzeu SNR. Ľudí liečila mastičkami, kvapkami, čajmi, ošetrovala im rany a zápaly.



Považuje sa za zakladateľku ošetrovania priamo na bojisku, predbehla aj Florence Nightingalovú, ktorá je považovaná za zakladateľku ošetrovateľstva. V revolučných rokoch 1848-1849 prebiehali 3 dobrovoľnícke výpravy. Pri prvej dobrovoľníckej výprave, ktorá sa uskutočnila v okolí Myjavy, ošetrovala zranených priamo v boji. Bola považovaná za výbornú strelkyňu, no nikdy to v boji nevyužila. Počas prvej dobrovoľníckej výpravy zháňala miestne ženy, s ktorými vykonávala rýchlokurzy prvej pomoci a učila ich obväzovať rany. Po neúspešnom povstaní v septembri 1848 sa ukrývala 2 mesiace v lese pred maďarskými gardistami, až sa dostala do väzenia, ktoré jej podlomilo zdravie. Zvyšné roky života venovala Janka organizovaniu zdravotníckych kurzov prvej pomoci a horlila za vznik škôl pre ošetrovatelky. V roku 1869 sa podieľa na založení spolku Živena a zúčastňovala sa na jeho činnosti. Zomrela 23. januára 1880 vo Vrbovciach vo veku 67 rokov.

*Spoznali ste, ktorej Janke patrí tento životopis?*

*Správna odpoveď : **Janke Hrebendovej Bórikovej** – priekopníčke ošetrovateľstva na Slovensku.*

**E. Grmanová, E. Stankovianska, I. PSB**



# ZDRAVOTNÍCKY ZÁZRAK (PRÍBEH)

*Rada by som sa s Vami podelila o príbeh, ktorý mi rozprávala kamarátka. Príbeh sa reálne udial, ale mená postáv sú vymyslené. Hovorí o sile a odhodlaní prekonať všetko, čo život so sebou prináša.*

V istom malom mestečku na východnom Slovensku žila dievčinka menom Klaudia. Klaudia bola veľmi energická a plná života, ale jedného dňa sa jej zdravie začalo zhoršovať. Bola jej diagnostikovaná s vážna choroba, ktorá ju oslabovala a obmedzovala v každodennom živote.

Klaudia a jej rodina sa rozhodli vyhľadať pomoc vo veľkom zdravotníckom centre v blízkom meste. Tam ju prijal lekár s veľkým srdcom menom MUDr. Matlák. Doktor Matlák bol zaniietený lekár, ktorý počas svojej lekárskej praxe hľadal nové spôsoby liečby.

Po dôkladnom vyšetrení pacientky Klaudie sa doktor Matlák rozhodol vyskúšať terapiu, ktorá bola vo fáze testovania. Táto terapia bola založená na využití nového lieku, ktorý mal zastaviť chorobu a obnoviť funkciu orgánov.

Klaudia a jej rodina súhlasili a začala dlhá cesta liečby. Každý deň sa Klaudia stretávala s tímom zdravotníckych profesionálov, ktorí ju podporovali a dôkladne sa o ňu starali. Boli to lekári, sestry a terapeuti, ktorí sa jej s láskou venovali.

Po niekoľkých mesiacoch liečby sa začali objavovať prvé pozitívne výsledky. Klaudia začala získavať silu a energia sa postupne vracala. Jej zdravie sa výrazne zlepšilo a choroba, ktorá ju kedysi obmedzovala, bola prekonaná.

Klaudia sa vrátila do svojho mestečka ako nový človek plný života a vďačnosti. Stala sa inšpiráciou pre ostatných, ktorí bojovali s podobnými zdravotnými problémami. Dr. Matlák a jeho tím boli považovaní za hrdinov, ktorí priniesli tento „zdravotnícky zázrak“ do Klaudiinho života. Ich práca a oddanosť pomohli nielen jej, ale aj mnohým ďalším pacientom.

Klaudia si uvedomila, ako cenný je život a ako dôležité je mať silnú podporu a starostlivosť od ostatných. Od tej chvíle sa rozhodla využiť svoju druhú šancu a pomáhať iným ľuďom. Stala sa dobrovoľníčkou v miestnej nemocnici a pomáha pacientom, ktorí prechádzali podobnými ťažkosťami.

**Karolína Tekel'ová I. PSB**



# POĎAKOVANIA ŠTVRTÁKOV SVOJIM TRIEDNYM UČITELKÁM

„Milá triedna pani učiteľka Švihrová, ste pre nás obrovským vzorom. Vždy ste nám s ochotou a láskou pomáhali a snažili ste sa z nás spraviť nielen dobré praktické sestry, ale hlavne dobrých ľudí. Okrem toho si vážime Vašu trpezlivosť a porozumenie, keď sme čelili výzvam a obdobiam, v ktorých sme sa necitili najlepšie. Stáli ste pri nás v ľahkých aj ťažkých situáciách, museli ste riešiť aj množstvo problémov a sme si vedomí, že ste to s nami nemali niekedy jednoduché. Na Vás, ako na našu triednu učiteľku, budeme vždy s láskou a úctou spomínať.“

## Odkaz pre mladších spolužiakov

„Vieme, že vás to nebaví a najradšej by ste ušli domov, my sme boli takí istí. No vypočujte si aspoň pár rád, ktoré sme si pre vás pripravili. Takto sa môžete vyhnúť chybám, ktoré sme robili my.“

- *Chodievajte do školy načas, aj dvojminútové meškanie v edupage bude zrátané!*
- *Cvičte na telesnej, nestojí vám to za komisionálky!*
- *Na praxi si dávajte obzvlášť pozor na dlhé nechty, vo vrecku učiteliek sú skryté manikúrové nožničky.*
- *Vlasy nepodmienečne v buchte!*
- *Chodievajte s vyžehlenou halenou, ak o 6:30 ráno nechcete v kabinete profesoriek vyťahovať žehličku.*
- *V zime sa poriadne oblečte, radiátory max na trojku!*
- *Učte sa anatómiu od prvého ročníka, verte, že inak vás to dobehne.*

## IV. PSA

„Na jednej strane je to úžasný pocit, že už je o chvíľu po všetkom spadne nám veľký kameň zo srdca. No každá minca má dve strany. Tou druhou stranou je obrovská diera v srdci. Miesto, ktoré denne vyhrievala naša triedna pani profesorka Fričová, zrazu zostane prázdne. A tak ako dnes zatvoríme dvere tejto školy, uzatvoríme aj veľkú kapitolu života, v ktorej ste hrali hlavnú rolu. Rolu nielen triednej učiteľky, ale aj druhej mamy, kamarátky a opory v tých najťažších chvíľach. Nikdy na Vás nezabudneme. Budeme si Vás pamätať ako najkrajšiu dámu, najlepšiu triednu a najkrajšiu bytosť. A my by sme chceli, aby ste si nás pamätali ako vašu najväčšiu výzvu, ktorú ste zvládli na 1\* ! Všetci sme veľmi hrdí, že práve Vy ste boli naša triedna.“



## IV. PSB



## BÁSNIČKA PRE TRIEDNU UČITEĽKU M. HRBATÚ (IV. M)

Pani učiteľka Hrbatá len menom,  
chrbát vám napravi s úsmevom.

Niekedy to bolí, štípe.  
Pomôže to, uvidíte!

Vždy, keď vojde do triedy,  
outfitom hneď zahviezdi.

Oblečená stále šik,  
to vie každý odborník.

Každodenná ranná káva,  
nervy pri nás jej napráva.

Keď sa Dávid prihlási,  
jej astma poplach hlási.

Keď parasimpatikus zaspáva,  
Maruška hneď okno otvára.  
Ak vieš hmaty, smery, zostavy,  
s úsmevom ťa pochváli.

Kľúče, perá, usbéčka si poctivo stráži,  
na štrikovanú taštičku si siahnuť nik neopováži.

Taštičku však nechá doma,  
keď ju turistika volá.  
Nordicwalking miluje,  
paličkami stepuje.

Do detailu všetko spracované má,  
dôkazom je naša stužková.

A či výlet, a či hodina,  
vždy je ako naša druhá mamina.



## BÁSNIČKA PRE TRIEDNU UČITEĽKU Ľ. LACEKOVÚ (IV. ZúA)

S pohľadom skloneným školou premáva sa,  
myšlienka jasná, anglina bude zasa.

Keď popred vás kráča si jasne,  
plavé to vlasy zjavia sa v jase.

Úsmev si šetrí na správne chvíle,  
keď ste nám čítali príhovor v štýle,  
úsmev sa neskryje ani na hodine,  
keď riešime simulácie so snahou v angline.

Mužov má v oblube, hlavne tých menších,  
na záhradke stoja si v časoch letných,  
muži to nesmelí, slovka veru nerečia,  
s farebnou čapicou vždy vás potešia.

Školskými deťmi nás nazýva,  
pri stratených kľúčoch oči si zakrýva,  
príchody neskoré, zaspátia neustále,  
no nám sa výhovorky vždy tvorili samé.

Triedna mama, chybať nám budete!  
Dúfame, že na maturite jedno očko privriete,  
s úsmevom láskavým ruku nám podáte  
a posledné zbohom s Antistresom odovzdáte.



# KEĎ NÁS CHYTÍ BÁSNICKÉ ČREVO...

## Povedz mi...

Povedz mi, kam sme sa to dostali?  
Človek k sebe i k druhým  
správa sa ako k handre.  
Musíme byť úplne na dne!  
Zo sveta vymizla láskavosť  
a súcitiť v nás hlbokým spánkom drieme.  
K prosiacim o pomoc chrptom sa otáčame.  
Pred smutnými oči zatvárame.  
No prideme na to neskoro.  
Je také ťažké vcítiť sa do iných?  
Trošičku súcitu v sebe prebudiť?  
To môže ľudský život zachrániť!  
Človek - krehká bytosť,  
musí mať lásky za sýtosť.  
Lebo inak je jeho duša osamelá.  
Sama, samučičká blúdi po svete.  
V spoločnosti, no akoby sama na tejto planéte.



## Ochabnuté srdcia

Dve osamelé srdcia blúdia cestou.  
Sklamané, zlomené, z lásky zronené.  
Nechcú už zažiť bolesť, a tak ochabli,  
pretože ich druhí o lásku obrali.  
A tak si zráňané blúdia po svete.

Vraveli im, že čas zahojí všetky rany.  
No z rán jazvy ostali.  
Vraveli im, že ľúbiť je krásna vec,  
no nikto ich nevaroval, že láska môže byť súženie.  
Naleteli na sladké vábenie.  
Na sladké reči druhých.  
A tak prešli si trnám.  
Už nikdy nebudú milovať.  
Už nebudú ľúbiť.

Ochabnuté srdcia blúdia si svetom.  
Sklamané, zlomené z lásky zronené.  
Hlavu o hlavu opierajú,  
a spoločne tak prežívajú



## **DROGY?! – NIE! alebo príbeh o jednom živote**

Jeden mladý človek...  
Obyčajný príbeh?  
Vzal raz drogu...  
Čo sa stalo?  
Stratil svoju vôľu.

Rozpútala sa vojna  
iba jedna môže zvíťaziť,  
závislosť verzus vôľa.  
Človek zmietaný slabosťou  
bojuje už so závislosťou.

Depresia a bolesť.  
Droga uplietla si naňho lešť.  
Nevládze už žiť či bojovať.  
Rozhodol sa poddávať.

Po istom čase drogu opäť vzal.  
Už on veru nezistí, ako sa  
vzdal.  
Jeho život skončil skoro.  
Stál na prahu bytia svojho.

Už len ruže na truhle,  
plač, náreky a bolesť.  
Mladý človek pominul sa zo  
sveta.  
Už nepocíti radosť zo života.

Svet sa krúti ďalej.  
Slnko svieti na hrob.  
Kvapka rosy padá naň  
ako tichá výstraha.  
Rozmysli si, človeče,  
či stáť ti za to bude námaha!

**KRISTÍNA GRINČOVÁ, I. ZUA**



# NEROZLUČNÉ (SLAM POETRY)

IDEM TI NIEČO POVEDAŤ O NÁS, **KAMOŠKA**,  
O NAŠOM VESELOM PRIATELSTVE, KTORÉ  
TRVÁ UŽ -NÁŠŤ ROKOV.  
SPOLU SME ZAŽILI TOLKO RADOSTI A AJ SÍZ,  
ALE VŽDY SME TAM JEDNA PRE DRUHÚ, BEZ  
OHLADU NA ČAS.

PAMÄTÁŠ SA, KEĎ SME SA PRVÝKRÁT  
STRETLI?

BOLI SME MALÉ DIEVČATÁ PLNÉ NE-VIN-NO-  
STI **A** SMIE-CHU.

**OD TEJ CHVÍLE** SME SPOLU, KRÁČALI SME  
KAŽ-DÝM KRO-KOM, CE-LÝM SVE-TOM. NAŠE  
PRIATELSTVO SA STALO PEVNÝM AKO  
SKALA A HLBOKÉ AKO OCEÁN.

**SPOLU** SME OBJAVOVALI SVET A JEHO ZÁZ-  
RA-KY,  
PREŽILI SME **DOBRODRUŽSTVÁ** A ZDOLALI  
PRE-KÁŽ-KY.  
AJ KEĎ SME SA NIEKEDY HÁDALI,  
**PLAKALI**, VŽDY SME NAŠLI CESTU SPÄŤ K  
SEBE, LEBO SME NEPRIATELSTVO NE-CHCE-  
LI.

NAŠE PRIA-TEL-STVO JE AKO SVIEŽI JARNÝ  
VIETOR, KTORÝ NÁM PRINÁŠA RA-DOSŤ A  
OBNOVUJE NAŠE SRD-CIA.  
SPOLU SME RÁS-TLI, U-ČI-LI SA A STÁLE SA  
VY-VÍ-JA-LI.  
NAŠE PRIA-TEL-STVO JE PO-KLAD, KTORÝ  
**NIKDY** NE-ZHA-SNE.

Vysvetlivky na čítanie:

**BOLD** - výrazný hlas

       - stíšenie hlasu

XX-XX-XX - výrazné delenie slova hlasom

**LEA VIKTÓRIA BOBUEOVÁ, II. PSB**



# ZMENA K LEPŠIEMU ŽIVOTU (ROZHOVOR)

Rada by som vám predstavila mladú ženu - **Veroniku Kulošťákovú**, ktorá vďaka pevnej vôli dokázala zmeniť svoj život od základov a nevzdala to. Veronika trpela výraznou nadváhou a ja som bola svedkom jej veľkej premeny. Okrem zmeny životosprávy zahrnula do svojho denného programu pravidelný pohyb. Čo poviete na jej premenu?

Rozhodla som sa položiť Veronike zopár otázok:

## ČO VÁS MOTIVOVALO K TOMU, ABY STE ZMENILI VÁŠ ŽIVOTNÝ ŠTÝL?

Motivácií bolo za tie roky veľmi veľa. Častokrát som začala odhodlaná nevzdať sa, no skončilo to po chvíľke snaženia.... Tou poslednou a zásadnou zmenou bolo, keď som v 29 rokoch pri váhe 138 kg nevládala vyjsť dve poschodia v našom dome bez toho, aby som sa zadýchala.

## CHCELI STE TO NIEKEDY VZDAŤ?

Áno priznávam, chcela som to niekoľkokrát vzdať, no keď sa dostavili prvé výsledky, bol to obrovský hnací motor, ktorý má nútiť ísť ďalej a neprestať.

## AKO STE ZNÁŠALI ZMENU STRAVY A MNOŽSTVO POHYBU? BOLO ŤAŽKÉ PRISPÔSOBIŤ SA?

Keďže som celý môj predchádzajúci život aktívne športovala, počas ZŠ aj SŠ som hrávala basketbal aj volejbal, tak pohyb mi cudzí nebol. Bolo mi cudzie to telo, v ktorom som sa snažila o akýkoľvek pohyb. A áno, začiatky boli extrémne náročné, bolela ma aj obyčajná chôdza.



## ČO BOLO PRE VÁS NAJHORŠIE OBMEDZIŤ V STRAVE ALEBO ČOHO STE SA MUSELI VZDAŤ?

Milujem slané veci typu tyčinky a popcorn, klobásky a podobne. Toho som sa nikdy nedokázala vzdať a ani sa nikdy nevzdám, skôr sa snažím nájsť ten pozitívny balans medzi pohybom, zdravou stravou a nejakým tým cheat dňom alebo cheat jedlom. A keďže veľa trénujem, tak nejaký ten prehrešok nie je až taký veľký problém. Radšej si raz za čas niečo doprajem, ako má prísť vlčí hlad a zjem všetko, čo nezje mňa.

## ODKAZ PRE VŠETKÝCH, KTORÍ BY CHCELI SCHUDNÚŤ:

Určite sa netrýznite vo fitku, ak vám to nerobí radosť a nevykonávajte šport, ktorý vás nebaví. Pre ľudí je najprirodzenejším pohybom chôdza. Rýchla chôdza úplne postačí. Len sa, prosím, hýbme, pretože sme veľmi, veľmi pohodlní a leniví.

SPRACOVALA VIKTÓRIA KULOŠŤIAKOVÁ, II. PSB







# LIST BUDÚCIM GENERÁCIÁM

Drahá budúca generácia,

chcela by som vám zanechať odkaz z obdobia, v ktorom som prežila svoj život.

Moje meno je Veronika a mám len 15 rokov. I keď som len na začiatku svojej životnej odysey, predsa len už mám niečo za sebou. Každému z vás želám, aby ste aj vy zažili aspoň kúsok šťastia, ktoré som ja preživala v mojom najkrajšom období života - v detstve. Na mojom detstve si vážim to, že sme si užívali prítomnosť a neobmedzovali nás sociálne siete, nevplýval na nás internet. Moji rodičia sa mi snažili vštepiť do srdca základné ľudské hodnoty - toleranciu a empatiu. Som im vďačná za to, kým som. Prajem vám, aby ste stretli človeka, vďaka ktorému budete odolávať všetkým prekážkam, ktoré vám bude život hádzať popod nohy.

Musím dať do pozornosti aj stav, v akom sa naša planéta nachádza. Nie je to pekný pohľad, a preto s malou dušičkou vkladám nádej práve do vás a dúfam, že sa rozhlíadnete okolo seba a uvedomíte si, že planéta nutne potrebuje pomoc. Viem, že vám toho na pleciah kladiem veľa, no vy ste naša budúcnosť a my sme už toho pokazili dosť.

Keďže som vyrastala na dedine, krása prírody mi je srdcu blízka. Nedovoľte, aby naša nádherná príroda prišla o svoje jedinečné druhy zvierat, rastlín, kvetov či stromov. Je mi ľúto, že nevidíte očarujúce druhy, ktoré som mala možnosť vidieť ja. A preto nedopustite, aby kvôli vám o takúto možnosť prišla generácia po vás. Je dobré poučiť sa z chýb druhých a neopakovať ich, aby sme napokon neprišli o všetko.

Jedna z našich najčastejších chýb, ktorej by sme sa mali vyvarovať je, že sa ako spoločnosť v mnohých prípadoch netolerujeme. A preto dúfam, že svet, ktorý prevezmete po nás, bude miestom láskavejším. Miestom, kde sa každý človek bude cítiť rešpektovaný a podporovaný, bež ohľadu na pohlavie, rasu, vieru či výzor. Nech sa vzájomne posúvate, aby ste vytvorili spoločnosť, v ktorej sa každý cíti prijatým a akceptovaným. Budem šťastná, ak sa konflikty medzi vami nebudú riešiť násilím a nenávisťou, ale naopak dialógom. Komunikácia je predsa základom medziľudských vzťahov.

Verím, že budete mať k dispozícii príležitosti na sebarozvoj a učenie sa. Majte odvahu a silu bojovať za svoje sny a hodnoty! Vyplatí sa to! Nech vás váš zvedavý duch vedie k objavovaniu nových možností.

Dnešná „moja“ generácia je poznačená digitálnymi technológiami a mám pocit, že sa zo sveta vytráca ľudskosť. Preto dúfam, že vy budete tí rozumnejší, ktorí si vstúpia do svedomia a nebudete sa na svet pozeráť len cez obrazovky. Je mi však jasné, že vývoj nových technológií sa nedá spomaliť, no dúfam, že budete zodpovední a využijete ich na konanie dobra.

Prajem vám príjemný pobyt na našej planéte s názvom Zem a verím, že vkladám tento náš domov do správnych rúk.

S úprimným pozdravom

Veronika



# REALITA VERZUS FIKCIA(FEJTÓN)

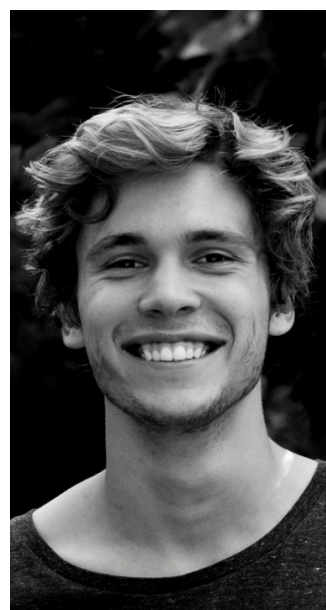
Je neuveriteľne skutočné, aký neskutočný môže byť svet, do ktorého sa každodenne ponárame.

Už to začína! Do ruky berieš svetielkujúce pípajúce zariadenie. A má ťa! Omámi ťa svojím šarmom. Už ťa modručké svetlo hypnotizuje. Pred týmto svetom ťa ale neochráni ani okuliare so špeciálnou vrstvičkou. Listuješ v ponuke aplikácií a zúfalým pohľadom hľadáš tu pravú. Aha, tu je! Po otvorení na teba zíza dokonalá modelka s perfektnou postavou, prenádherným úsmevom a lesklými vlasmi, ale samozrejme, svoj vzhľad má prirodzený..., že vôbec pochybuješ. Páááni! Očividne bohatá na sledovateľov - „ľudí, ktorí len slepo sledujú.“ Propaguje bieliacu pastičku, ktorá vám urobí hollywoodsky chrup už za päť dní. No nekúp to! V pozadí tejto dokonale upravenej fotečky však môžeme vidieť pár na zemi sa povaľujúcich špinavých ponožiek, zaplesnenú handru, dva roky neumyté okná a zrkadlo celé zacapkané. Naša influencerka má šesťcentimetrové nechty, s ktorými nevie sama fungovať.

Wow! To je nádhera! Takto si predstavujeme náš život? Život zvaný 2.0. Scenár je jednoduchý: zdokonaľ svoj život až do takého bodu, že nebudeš vedieť, kde končí realita a kde začína fikcia. Sprav selfie na svoju zvráskavenú tvár, hod zopár retušov a filtrov. Nevadí, že vyzeráš ako natiahnutá žaba spolu s chameleónom, máš fotku! Keď budeš scrollovať ďalej, natrafiš na luxusne vyzerajúce raňajky, ako priam z Michelinskej reštaurácie. Na zlatom tanieriku je položený avokádový toast s perfektne naaranžovanou zeleninou, ako z výkladu. Realita? Sme radi, že si zohrejeme včerajší obschnutý kúsok pizze, aby nám pri tom nezhořela mikrovlnka a nezapálili sme polovicu domu. Na raňajky vo dvojici si tiež čas nenájdeme. Ale to nevadí, veď to je korenie života, nie?

Vzťahy. Vzťahy na sociálnych sieťach tiež nie sú dokonalé, sú skôr len naoko. Vnútri sú spráchnivené a prehnuté ako stromy v našich národných parkoch od termitov. Muž svojej influencerke slúži len ako kvalitný držiak kabelky alebo ako dobrá peňažná tovareň. No je to obojstranné. Páni si hľadajú menej inteligentné, ale zato štedro obdarené dámy, ktorými sa môžu chváliť. Skutočný vzťah by ale mal byť o láske, pochopení a dôvere, nielen o prestíži. Celý tento svet je zvrátený a je to jedno veľké klamstvo. Je to ako keď sa snažim presvedčiť, že týždeň pred dovolenkou dokážem schudnúť desať kíľ. Často si neuvedomujeme, že tento svet nie je skutočný, len vymyslený. Nemali by sme sa toľko trápiť nad sledovateľmi a lajkami, ktoré nám dávajú ľudia ako spätnú väzbu. Skutočná spätná väzba je to, že sa na nás niekto usmeje alebo nám poďakuje za maličkosť.

**LENKA HOLLÁ, II. PSA**



Chceme zdravo žiť, tak sme pripravili zdravé jedlá.



Je to zdravé na zuby? Koľko to má fluoridov?



# CHÉMIA INAK - ZDRAVO

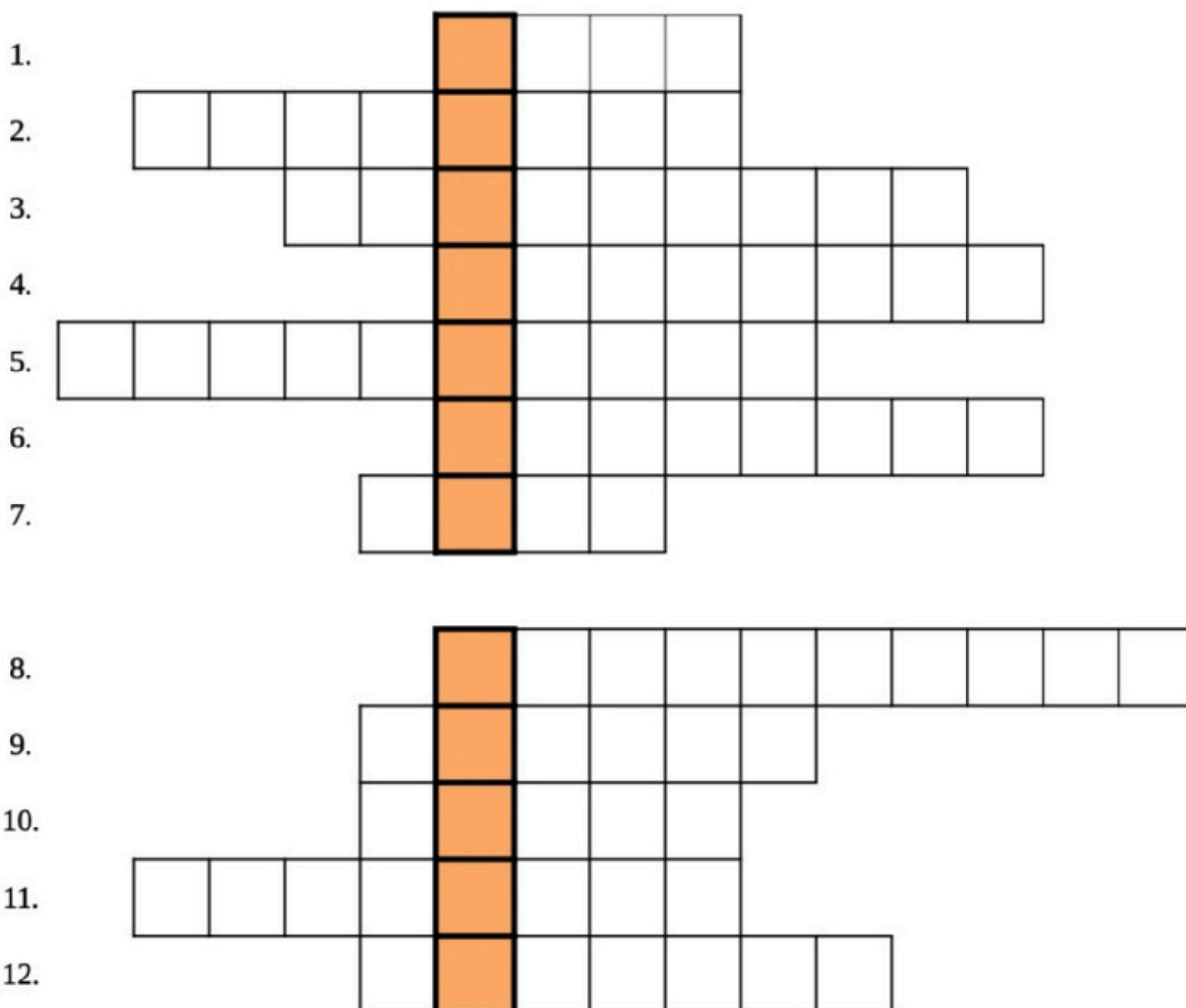


Môžete sa vydávať.



V zdravom tele zdravý duch.

## „ZDRAVÁ TAJNIČKA“



1. Do každého cesta musíme pridať \_\_\_\_\_, aby malo správnu konzistenciu.
2. Cukry inak.
3. Akú kyselinu obsahuje vitamín C ?
4. Druh živiny, ktorá podporuje tráviaci systém. (nachádza sa v ovocí, zelenine alebo v celozrnných potravinách)
5. Základná zložka potravy. ( cukry, tuky, \_\_\_\_\_)
6. \_\_\_\_\_ D, E, K, A sú rozpustné v tukoch.
7. Často sa na internete kolujú ohľadom správnej stravy, chudnutia, diétach \_\_\_\_\_ (nepravdivé informácie)
8. Tuková látka obsiahnutá v niektorých potravinách, ktorá v nadmernom množstve môže byť škodlivá pre srdcový systém.
9. Významný zdroj vápnika. (biela tekutina)
10. Kontrolovaný jedálniček, ktorý je navrhnutý na dosiahnutie nejakého cieľa. (napr. chudnutie)
11. Bielkoviny inak.
12. Keď človek má nadmerné množstvo tuku, má \_\_\_\_\_. ( pre ľudský organizmus je to riziko vzniku zdravotných ťažkostí)





## „MRKVOVÝ CHLEBÍK“

Pripájame aj recept na zdravý „Mrkvový chlebík“, z ktorého určite nepriberiete.

Informácie:

1 kus obsahuje:

- 200 kcal
- sacharidy: 24 g
- tuky: 9 g
- bielkoviny: 7 g



Suroviny:

- med - 1 ČL
- mletá škorica - 1/4 ČL
- olivový olej - 1/2 šálky
- kypriaci prášok do pečiva - 1 balenie
- vajce - 3 ks
- mletý zázvor - 1/4 ČL
- soľ - 1 ČL
- veľká mrkva - 2 ks
- ktorákolvek hladká celozrnná múka - 3 šálky
- sezamové semienka - 1/2 šálky

Postup:

1. Rúru predhrejte na 180 stupňov a formu vyložte papierom na pečenie.
2. V jednej miske si zmiešajte celozrnnú múku, prášok do pečiva, opražené semienka, soľ, štipku škorice a zázvor.
3. V ďalšej miske vyšlahajte vajcia s olivovým olejom a medom.
4. Následne primiešajte nahrubo nastrúhanú mrkvu.
5. Mokrú zmes vylejte do suchej zmesi a vymiešajte cesto rukami (vznikne vám pomerne husté cesto).
6. Cesto vložte do formy (vrch môžete posypať akýmikoľvek semienkami) a pečte pri teplote 180 stupňov približne 45 minút.

**DOBRÚ CHUŤ ŽELAJÚ ŠTUDENTI Z III. ZUA.**

*Tajnička – riešenie*

*1. múka, 2. sacharidy, 3. askorbová, 4. vlákna, 5. bielkoviny, 6. vitamíny, 7. mýty, 8. cholesterol, 9. mlieko, 10. diéta, 11. proteíny, 12. obezitu*

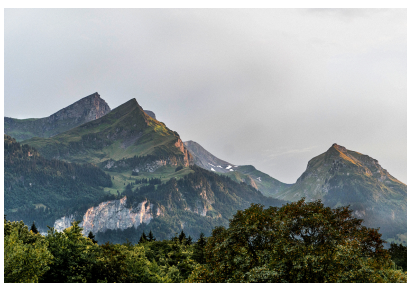
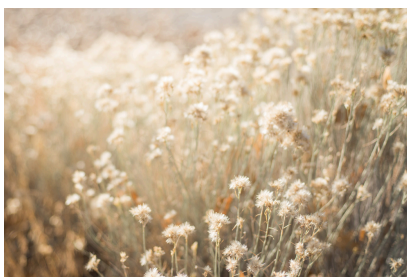
# LETNÁ POHODA

Konečne po roku prichádza to najlepšie obdobie - leto, pre všetkých študentov dlho očakávané svetlo. Presedené dni v lavici o chvíľu budú minulosťou, zaoberať sa budeme už len krásnou prázdninovou prítomnosťou.

Tešíme sa na všetky chvíle, ktoré nás čakajú, myšlienky na zaujímavé zážitky nás lákajú. Nevieme sa dočkať vytúženej slobody, od tej nekonečnej a namáhavej roboty.

Aspoň na chvíľu zabudneme na školské povinnosti a všetky slnečné dni privítame vo veľkej radosi. A kým príde ten dlho očakávaný čas prázdninový, budeme aspoň v myšlienkach nabudení na čas pohodový.

**LEA VOLLMANNOVÁ, II. PSB**







# STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

ŠKOLSKÝ ROK 2023/24

Školský časopis

# Okom zdravotníka

**REDAKČNÝ TÍM:**  
ALEXANDRA VYŠNÁ  
SÁRA RIEGELOVÁ

**DOSTUPNOSŤ LEN V ELEKTRONICKEJ  
FORME NA STRÁNKE:**  
<https://szslm.sk/skolskycasopis/>

**GRAFIKA A DIZAJN:**  
MICHAELA ŠOOŠOVÁ

**ZDROJE- ODKAZY NA OBRÁZKY**  
<https://pixabay.com/sk/>  
<https://sk.pinterest.com>  
[https://www.canva.com/sk\\_sk/](https://www.canva.com/sk_sk/)

**PERIODICITA:**  
ŠTYRIKRÁT V ŠKOLSKOM ROKU