



**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA
ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

NOVEMBER 2024 – JANUÁR 2025



Okom zdravotníka

OBSAH

Deň otvorených dverí	02
Posolstvo radosti, ktorá lieči	04
Kúzlo krabičiek lásky	05
Súťaž Zlatý masér – opäť sme uspeli	06
Súťaž SUPER MASÉR 2024 – naša cesta k bronzu	07
Reč tela napovie viac ako slová	08
Vášeň pre slovenčinu	09
Solidarita nie je len o veľkých činoch	10
Prechádzka zimným lesom	11
Každý moment strávený na ODCH ma obohacuje	12
Navždy sa zachová v pamäti stužková – IV. PSA	13
Večer plný zábavy – IV. PSB	14
Na tento deň budeme dlho spomínať – IV. M	15
Stužková noc – IV. ZuA	16
Školský parlament informuje	17
Študentská kvapka krvi 2024	18
Príbeh Luisa Braille	19
Sme generácia sklonených hláv?	20
V cudzom meste	21
Novoročné predsavzatia – majú ešte zmysel?	22



DOD NA NAŠEJ ŠKOLE PRILÁKAL MNOŽSTVO DEVIATAKOV

Ahojte, milí spolužiaci.

Určite ste postrehli, že dňa 10.12.2024 sa na našej škole uskutočnil deň otvorených dverí. Na našu školu sa prišlo pozrieť množstvo žiakov deviatych ročníkov, ktorí by tu chceli študovať. Deň otvorených dverí mala na starosti trieda III.PSB spolu s učiteľmi a vybranými žiakmi zo všetkých odborov.

Po príchode do školy deviataci hneď zamierili do knižnice, kde si pozreli prezentáciu o našej škole, dozvedeli sa základné informácie o výučbe, odboroch a praxi a mali možnosť položiť otázky, ktoré ich zaujímali.

Po prezentácii sa rozdelili na skupinky a žiaci III.PSB ich zobrali na obhliadku školy. Spoločne navštívili odbornú učebňu pre praktické sestry, kde im žiačky predviedli ukážku aplikácie inzulínového pera pacientovi. Taktiež im spoločne predstavili odbor, ukázali učebňu a rôzne pomôcky, ktoré sa v nej nachádzajú a odpovedali na všetky položené otázky.

Po skončení prehliadky v odbornej učebni žiaci zamierili do učebne prvej pomoci, kde im žiačky ukázali rôzne modely, ktoré sa v nej nachádzajú. Deviatakom predviedli ukážku, ako podať prvú pomoc postihnutému v bezvedomí. Vysvetlili im všetky kroky prvej pomoci a taktiež deviatakov oboznámili, že tento predmet sa učia všetci žiaci v každom odbore, pretože ovládanie prvej pomoci je veľmi dôležité.

Po prehliadke učebne prvej pomoci sa všetci presunuli do učebne anatómie, kde žiaci z odboru masér predviedli ukážku virtuálnej reality a ukázali model ľudského tela s orgánmi a kostru. Žiaci boli nadšení a potom sa presunuli do odborných učebni zubných asistentov. Žiaci z tohto odboru im ukázali množstvo pomôcok, ktoré používajú a vysvetlili im, na aký účel slúžia.

Z prvého poschodia sa žiaci presunuli na prízemie do masérskeho štúdia. Maséri žiakom vysvetlili priebeh štúdia v odbore masér, povedali im základné informácie o praxi a taktiež žiakov oboznámili s tým, že si môžu urobiť rôzne masérske kurzy, ktoré im pomôžu v budúcnosti v praxi. Taktiež žiakom predstavili celú učebňu a rôzne pomôcky, ktoré sa využívajú pri masáži, ale aj pri tejpovaní.

Po prehliadke školy boli žiaci príjemne prekvapení z moderných priestorov a vybavenia, páčili sa im vitríny s modelmi ľudského tela a s rôznymi pomôckami. Takisto ich zaujali ukážky, ktoré videli v našich učebniach.

Veríme, že sa s mnohými deviatakmi uvidíme budúci rok, a že budú z našej školy rovnako nadšení ako boli teraz, a ako sme boli my všetci, keď sme na ňu nastúpili. Taktiež ďakujeme všetkým pani učiteľkám za pomoc a usmernenia, pretože bez nich by sme DOD nezvládli.

Natália Šlosiarová, III. PSB





POSOLSTVO RADOSTI, KTORÁ LIEČI

Rok sa pomaly chýlil ku koncu a zima rozprestrela svoje biele periny nad liptovskou krajinou. Naša škola sa rozhodla vnieť trochu radosti a tepla tam, kde to bolo najviac potrebné, a to do našej nemocnice. Bolo 6. decembra, sviatok svätého Mikuláša, a my, študenti, sme sa obliekli do farebných kostýmov Mikuláša, anjelov a čertíkov. Naše košíky boli plné voňavých perníčkov.

Keď sme vstúpili do nemocnice, prvé, čo nám udrelo do nosa, bola typická nemocničná vôňa dezinfekcie. Avšak tentokrát ju prebil náš smiech a radosť. Predošlý strach a obavy z toho, či budeme prijatí s otvorenou náručou zmizli, keď sme zahliadli prvé usmiate tváre. Sestry, lekárky, lekári a sanitári nemohli uveriť vlastným oči. Ich šedé pracovné dni naraz zasvietili farbami. „Pozrite, Mikuláš!“ ozvalo sa z diaľky a deti z detského oddelenia pribiehali k nám s iskričkami v očiach. Keď dostali svoj perníček, ich tváre sa rozžiarili, ako keby im niekto daroval celý svet. Postupne sme prešli cez jednotlivé oddelenia. Na chirurgii sa pacienti aj napriek bolestiam, zasmiali, keď sa jeden z našich čertíkov pokúsil zahrať na mikulášsku palicu ako na gitaru. Sestry nás odmenili obrovskými úsmevmi a poďakovali nám, že sme priniesli niečo oveľa viac ako sladkosť. Priniesli sme kvapku nádeje. Na doliečovacom oddelení bola atmosféra zvlášť dojemná. Starší pán, ktorý ticho ležal na posteli, sa zrazu posadil, keď sme mu venovali perníček s anjelikom. „Vy ste ozajstní anjeli,“ povedal s traslávým hlasom a v očiach mal slzy. My sme len ticho prikývli, pretože v tej chvíli slová neboli potrebné. Naša cesta nemocnicou sa pomaly chýlila ku koncu. Posledné dvere, ktoré sme otvorili, boli tie na urgentný príjem. Tam vládol zhon, no aj tam sme dokázali na okamih pozastaviť čas.



V tento deň sme spravili niečo výnimočné. Neboli sme len študenti zdravotníckej školy, ale posolvia radosti, ktorá lieči. A keď sme sa v ten večer vrátili domov, v každom z nás horelo malé svetielko, ktoré nám pripomínalo, že dobré skutky majú silu zmeniť svet.



Miriám Struhárová, III. PSA

KÚZLO „KRABIČIEK LÁSKY“ ALEBO AKO SOM SA NA CHVÍĽU STALA JEŽIŠKOM



Urobili ste dnes niečo dobré pre ostatných bez toho, aby ste za to očakávali odmenu?

Aj malá drobnosť môže niekomu vyčarovať úsmev na tvári. Preto som sa rozhodla napísať tento článok a podeliť sa o krásnu skúsenosť, ktorú som zažila. Rozhodla som sa potešiť ľudí v Centre sociálnych služieb Eden – venovať im svoj čas, rozhovor a trochu radosti.

Vianočný deň plný lásky

Bolo 19. decembra, keď sme sa so spolužiačkami vydali na akciu v Liptovskom Hrádku vďaka Červenému krížu. Čakalo nás srdečné privítanie od klientov centra Eden, ktorí pre nás pripravili program, stánky s dobrotami, s punčom, s obličkami a s množstvom ďalších prekvapení. Atmosféra bola čarovná. Spievalo sa, vinšovalo a všade prúdila pravá vianočná nálada. Na záver programu sme si všetci spoločne zaspievali „Tichú noc“ – bol to moment plný dojatia.

Kúzlo „Krabíčiek lásky“

Po programe prišiel čas na rozdávanie darčiekov, do ktorého sme sa zapojili aj my, naša škola. Tento projekt poznáte možno pod názvami ako „Krabíčky lásky“ alebo „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?“. Nezáleží na názve, dôležitá je jeho podstata – priniesť radosť a úsmev na tvár ľuďom, ktorí si takýto darček nemôžu dovoliť. Bola som na strane darujúcich. Vidieť tie úprimné úsmevy, cítiť radosť a vďaka v očiach obdarovaných – to bol neopísateľný zážitok. Každý jeden človek bol taký nesmierne vďačný a dojatý, že mi to naplnilo srdce radosťou.

Dôvod na zamyslenie

Často berieme za samozrejme veci, ktoré iní považujú za luxus. Základné potraviny, hygienické potreby – máme ich doma všetci, ale pre týchto ľudí to nie je samozrejmosť. Napriek tomu ich dokáže potešiť aj drobnosť. A práve takéto okamihy ma učia vážiť si to, čo mám.

Ďakujem za možnosť byť Ježiškom

Som vďačná za túto skúsenosť. Aspoň na chvíľu som mohla byť niekým, kto rozdáva radosť. Nikdy nezabudnem na tie široké úsmevy a každé jedno „ďakujem“, ktoré mi venovali. Bola to moja prvá skúsenosť s projektom „Krabíčky lásky“, ale určite nie posledná.

***Ďakujem všetkým, ktorí sa venujú dobrovoľníctvu.
Pokračujte v tom! Má to obrovský význam.***

SÚŤAŽ ZLATÝ MASÉR – OPĚT SME USPELI

Každoročne sa organizuje v českých Klimkoviaciach súťaž „ZLATÝ MASÉR“. Ani tento rok sme nechýbali - my maséri, zo Strednej zdravotníckej školy, ktorá sídli v centre malebného Liptova, a to priamo pod Tatrami v Liptovskom Mikuláši. Táto súťaž priniesla pre náš tím v zložení: mňa -**Sandry Bystričanovej, Lukáša Sokola, Simona Ferka, Viktórie Pavlíkovej a Vavra Kokavca** veľmi veľa úžasných a vtipných momentov, či už pred samotnou súťažou, počas nej alebo po súťaži 😊

Deň pred súťažou sme sa rozhodli prebrázdíť ulice Ostravy. To, že sme sa stratili nám pomohlo uplatniť svoje výborné komunikačné schopnosti z praxe. Páni policajti z nás musia mať ešte teraz úsmev na tvári, ako sa ich pýtame na cestu 😊 Keď sme sa večer konečne dostavili na ubytovňu, nasledovalo niečo záživnejšie - prekvapenie pre naše pani učiteľky, ktorým sme zaklopali na dvere v kostýmoch. A tým to ani zďaleka neskončilo. Potajomky sme v kuchyni zapálili prskavku na bábovke, ktorá smerovala našej oslávenkyni.

Po vtipných momentoch prišiel deň D. Je milé, koľko excelentných výkonov sme podali, samozrejme, najmä tých masérskych, doplnenými tanečnými kreáciami. No myslím si, že nevedomky trpnuť do vyhodnotenia, čie meno zaznie, bol veľmi silný moment pre nás všetkých. Museli sme vymyslieť niečo výnimočné, aby to zaujalo aj našich bratov Čechov. Napokon sa podarilo obhájiť minuloročný **KREATÍV 1. miestom**. Bola to radosť nielen pre nás žiakov, ale aj naše pani učiteľky Maťku a Radku, ktoré pri nás hrdo stáli.

Viete, čo je ešte lepšie? V deň súťaže mala naša pani triedna učiteľka Martinka narodeniny. No neoslávte to a ešte, keď aj vyhráte. Dovolím si ju citovať: „Dostala som od vás ten najkrajší darček, aký som mohla dostať, mám vás rada,“ povedala s úsmevom od ucha k uchu, doplneným jamkou v lícach, rozjasnenými očami a slzičkou v oku. Tieto slová nám ešte dlho utkvajú v pamäti.

Za našu masérsku rodinu vyslovujem obrovské ďakujem. Sme vďační, že sme sa mohli na súťaži zúčastniť, podať skvelý výkon a reprezentovať našu zdravotku.

Sandra Bystričanová, IV. M





SÚŤAŽ SUPER MASÉR 2024 – NAŠA CESTA K BRONZU

V novembri sme sa zúčastnili na súťaži SUPER MASÉR, ktorá sa konala v príjemnom prostredí, kde sa stretli maséri z rôznych zdravotníckych škôl z celého Slovenska. Celý deň bol pre nás obrovským zážitkom a skvelou príležitosťou vyskúšať si naše schopnosti, získať nové skúsenosti a spoznať nových ľudí s rovnakou vášňou pre túto profesiu.

Po príchode na miesto nás milo privítala žiačka druhého ročníka, ktorá nás sprevádzala počas celej súťaže. Bola veľmi ochotná a postarala sa o nás, ukázala nám priestory, vysvetlila organizačné záležitosti a odpovedala na všetky naše otázky. Čas na prípravu bol pomerne krátky, pretože počas cesty došlo k miernym komplikáciám, ale všetko sme našťastie včas stihli.

Akonáhle prišiel čas na moju masáž, okamžite som sa pustila do práce. Počas masírovania som sa snažila uplatniť všetko, čo som sa naučila. Po mojej masáži sme mali krátku pauzu a počas nej sme si všimli, aké rôznorodé postupy masírovania používali ostatní súťažiaci. Bolo zaujímavé sledovať ich techniky a štýly masáže.

Potom prišli na rad moji spolužiaci a ja som bola ich model. Predviedli perfektne nacvičenú masáž, ktorou sa im podarilo umiestniť na treťom mieste 😊 Všetci traja sme z toho boli prekvapení a nadšení. Bol to skvelý deň a hoci to bola súťaž, všetci sme si to užili.

Myslím, že súťaž nám dala nielen príležitosť zlepšiť naše zručnosti, ale pomohla nám aj zvýšiť si sebavedomie a podporila motiváciu pokračovať v tom, čo nás baví.

Laura Jelenáková, III.M



Na nedávnej súťaži „Super masér“ sme zažili výnimočný deň plný napätia, ale aj radosti. Pred masážou sa losovalo, ktorú časť tela budeme masírovať. Vylosovala sa zadná plocha dolnej končatiny. Mali sme veľkú radosť, pretože práve túto partiu sme dôkladne trénovali a cítili sme sa v nej naozaj sebaisto.

Súťaž prebiehala formou synchronizovanej masáže, takže som masírovala spoločne so spolužiakom Jurajom Divokom. Bola to skvelá skúsenosť, pretože sme si navzájom pomáhali nielen technicky, ale aj psychicky. Po masáži sme mali výborný pocit a naše úsilie bolo nakoniec odmenené tretím miestom 😊

Súťaž hodnotím veľmi pozitívne, bola to pre nás skvelá príležitosť zdokonaľiť sa a získať cennú spätnú väzbu, ktorá nás posunie vpred. Tešíme sa na ďalšie výzvy!

Nikola Kováčiková, III.M

REČ TELA NAPOVIE VIAC AKO SLOVÁ

V bežnom živote a aj v zdravotníckej starostlivosti sa často sústreďujeme na to, čo ľudia hovoria. Ale to, čo prežívajú, nemusí byť vždy len v slovách. Často nám viac napovie to, ako sa cítia, čo robia s telom, alebo aký majú výraz na tvári.

Keď niekto pociťuje bolesť, nemusí to vždy povedať. Tvár sa mu môže stiahnuť, pery zovrieť alebo pokrčiť obočie. Môže sa dotýkať miesta, ktoré ho bolí, alebo sa mu zrýchli dych. To všetko nám môže napovedať, že niečo nie je v poriadku, aj keď o tom nehovorí.

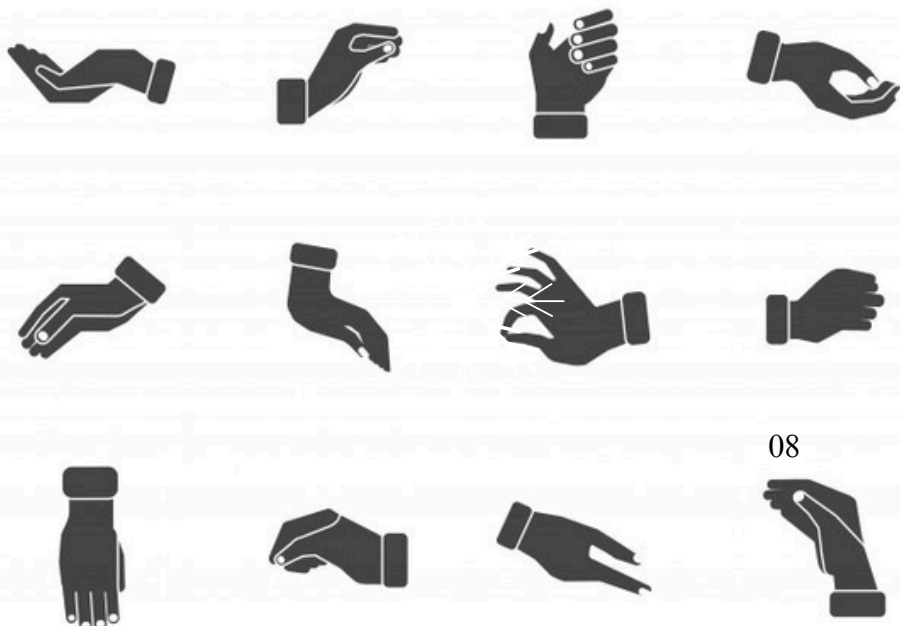
Ak je niekto nervózny alebo vystrašený, je to často vidieť na jeho tele. Možno sa na nás nepozrie, má napäté telo alebo si prekríži ruky. Tieto veci nám môžu naznačiť, že sa necíti pohodlne, aj keď nám o tom nepovie.

Keď nám niekto dôveruje, je to tiež často vidieť v jeho správaní. Ak je uvoľnený, pozerá sa nám do očí a celkovo je otvorený, pravdepodobne sa cíti bezpečne. Naopak, keď sa odťahuje, vyhýba sa pohľadom alebo je uzavretý, môže to znamenať, že sa necíti príjemne. Aj to, ako sa niekto správa, nám môže ukázať, či je smutný alebo nervózny. Ak hovorí pomaly, pozerá sa do zeme alebo vyzerá unavene, môže to znamenať, že nie je v poriadku.

Táto reč tela nám môže veľmi pomôcť, keď niekto nie je schopný alebo nám nechce povedať, čo prežíva. Keď si všimneme, ako sa správa, lepšie pochopíme, čo sa s ním deje, aj keď to nevyjadrí slovami. Nie je to len o tom, čo človek povie. Je to aj o tom, čo nám ukáže cez svoje telo.

Sme budúci zdravotníci. Ak sa naučíme všímať si tieto malé zmeny u pacientov, môžeme im lepšie porozumieť a reagovať tak, ako to naozaj potrebujú. Reč tela nám často povie viac, ako si myslíme.

Timea Hladká, I. ZUŠ



08





VÁŠEŇ PRE SLOVENČINU

Začiatkom decembra som sa zúčastnila na školskom kole olympiády zo slovenského jazyka. Motiváciou pre mňa zúčastniť sa na tomto podujatí nebola iba „cena“, ale hlavne budovanie priateľstiev, diskusie a zdieľanie skúseností.

Stretlo sa nás niekoľko s rovnakou vášňou a tou je vášeň pre slovenčinu. Táto súťaž nie je len o gramatike, pravopise či literatúre, ale aj o kreativite, schopnosti argumentovať, vyjadrovať sa a dokázať povedať prejav pred publikom. Účasť na olympiáde zo slovenského jazyka je skvelou príležitosťou pre každého študenta, ktorý chce posunúť svoje jazykové zručnosti na vyššiu úroveň.

Eliška Ďurčáková, IV.PSA

S olympiádou zo slovenčiny som mal skúsenosť po prvýkrát. Zo začiatku na mňa pôsobila ako niečo neutrálne, niečo, čo by sa dalo s prehľadom zvládnuť. Po úvodnom teste som sa v tom aj čiastočne utvrdil. Druhá úloha mi však ukázala, že to nebude taká ľahká „bitka“, ako som si pôvodne myslel. Nakoniec mi poriadne „zavariť“ rečnícky prejav, na ktorý som nebol vôbec pripravený podľa svojich ideálov a očakávaní.

Myslím si však, že takáto príležitosť poslúži ako základ pre vybudovanie „predmostia“ ako úspešne zvládnuť maturitu, keďže som odhalil svoje nedostatky a aj to, že je dôležité nepodľahnúť strachu a nespanikáriť.

Jozef Kulla, IV.PSA



SOLIDARITA NIE JE LEN O VEĽKÝCH ČINOCH

Medzinárodný deň solidarity, ktorý sa oslavuje 20. decembra, je pre mňa pripomienkou toho, že ľudia by mali držať spolu, pomáhať si a byť k sebe láskaví. Nie je to len nejaký formálny deň, o ktorom by sme mali hovoriť, ale skôr výzva zamyslieť sa nad tým, čo pre nás znamená byť solidárny.

Solidarita nie je len o veľkých činoch, ktoré vidíme v televízii alebo na sociálnych sieťach, ale o maličkostiach, ktoré robíme každý deň. Môže to byť pomoc spolužiakovi, ktorý má problémy pochopiť učivo, alebo úprimné slová povzbudenia, keď niekto v našom okolí prežíva ťažké chvíle. Ja si myslím, že solidarita je o tom, že sme ochotní niečo obetovať, aby sme urobili niečo dobré pre druhých.

Tento deň je špeciálny aj preto, že nám pripomína, aký dôležitý je spoločný cieľ. Často sa hovorí, že keď spolupracujeme, dokážeme viac, a je to pravda. Napríklad v škole, keď pripravujeme spoločný projekt alebo organizujeme zbierku na pomoc ľuďom v núdzi, všetko ide lepšie, keď každý prispeje svojou časťou.

Pre mňa osobne je solidarita aj o tom, že nezabúdame na tých, ktorí majú menej šťastia ako my. Sú medzi nami ľudia, ktorí potrebujú pomoc - či už sú to deti v chudobných krajinách, starí ľudia v domovoch dôchodcov alebo niekto z našich kamarátov, kto prežíva náročné obdobie. V tento deň by sme mali urobiť aspoň jednu vec, ktorá niekomu pomôže. Nemusí to byť nič veľké. Stačí úsmev, pekné slovo alebo pomocná ruka.

Myslím si, že Medzinárodný deň solidarity nám má ukázať, že keď sa spojíme, dokážeme prekonať akúkoľvek prekážku. Svet nie je vždy spravodlivý, ale ak budeme stáť pri sebe, môžeme ho urobiť lepším miestom. Solidarita je viac ako len slovo. Je to spôsob, ako žiť a byť tu jeden pre druhého. Možno by sme sa mali snažiť byť solidárni nielen 20. decembra, ale každý deň.

Karolína Tekeľová II.PSB

PRECHÁDZKA ZIMNÝM LESOM (UMELECKÝ OPIS)

Les v zime dýcha zvláštnym pokojom. Všetko, čo inokedy pulzuje životom, teraz zastalo v tajomnej nehybnosti, ako keby sa vo svete zastavil čas. Tento svet nie je prázdny, ale plný očakávania... To príroda si na chvíľu dala pauzu, aby si oddýchla a načerpala silu na príchod jari.

Kroky sa prepadávajú do mäkkého snehu, ktorý škrípe pod nohami ako drobné úlomky zlomeného zrkadla. Akoby si každým krokom prechádzal do inej dimenzie - tichšej, kde niet miesta pre chaos. Vzduch je čistý, chladný a preniká do pľúc s ostrou jemnosťou. Každé nadýchnutie nesie v sebe sľub čistoty a nového začiatku. Človek si uvedomí, ako málo potrebuje na to, aby bol šťastný - len vzduch a ticho.

Konáre sú pokryté bielym závojom snehu, ktorý ich obalil do zvláštneho pokoja. Každá snehová vločka je maličkým zázrakom, dokonale tvarovaným dielom prírody. Je fascinujúce, ako niečo také drobné dokáže v spojení s miliónmi ďalších stvoriť taký nádherný obraz – les, ktorý spí, no zároveň žije. Niekde v hĺbke spí život, ukrytý pred očami, no prítomný. Je to pripomienka, že aj v tých najtichších chvíľach je život stále silný a pripravený vrátiť sa v plnej kráse.

Medzi stromami sa mihajú tieň, možno len vietor pohýbal konármi, možno tajomné bytosti z lesa šepkajú svoje príbehy tým, ktorí prídu počúvať. V zime je les rozprávkový, ale nie ako z kníh pre deti. Je to rozprávka pre dospelých – plná symboliky a ticha, ktoré núti človeka premýšľať. Možno je to práve ticho, ktoré nám pripomína, kto sme a kam kráčame. V takýchto chvíľach si uvedomíš, že skutočná krása nespočíva v hluku, ale v priestore medzi slovami, v pokoji medzi dvoma krokmi.

Nad hlavou sa ozýva jemný šuchot. Oblaky trú o oblohu a snežné vločky padajú k zemi ako posolstvo nebies. Je to tanec, ktorý sa opakuje po stáročia, no nikdy nie je rovnaký. Sneh pokrýva všetky stopy, nielen tie na zemi, ale aj tie, ktoré nosíme vo svojom vnútri.

Hodiny tu stratili význam, slová sú zbytočné. Človek kráča, vníma chlad, ktorý sa pomaly dostáva pod kožu, a predsa cíti teplo..., akési vnútorné, hlboké, prameniace z úžasu nad týmto miestom. Chlad lesného vzduchu je liečivý a núti človeka spomaliť, zastaviť sa, precítiť každý nádych a vnímať okamih. Možno práve v takejto zime dokážeme zo seba zmyť všetko zbytočné, ako keď sneh pokryje krajinu a nechá vyniknúť čistotu.

Keď sa les rozostúpi a pred tebou sa otvorí nová čistinka, cítiš, že si prešiel viac než len lesnou cestičkou plnou snehu. Prešiel si kus cesty sám sebou. Zanechal si za sebou svoje staré myšlienky, obavy a neistoty. Vrátiš sa s omrznutými rukami, s červenými lícami, ale aj s niečím novým v srdci - dotykom zimného lesa, ktorý ti pripomenul, čo to znamená znovu začať žiť.

KAŽDÝ MOMENT STRÁVENÝ S PACIENTMI NA ODCH MA OBOHACUJE



Každý týždeň sa teším na svoje dobrovoľnícke chvíle na oddelení ODCH, kam chodím viackrát do týždňa po škole. Je to pre mňa spôsob, ako stráviť svoj voľný čas a zároveň prispieť k zlepšeniu dní ľuďom, ktorí to potrebujú. Niekedy tam trávim čas až do večerných hodín, keď sa už vonku zotmie a atmosféra sa stáva pokojnejšou.

Keď prídem na oddelenie, vždy ma privítajú s úsmevom. Mám pocit, že sa na mňa tešia, a to ma naplňuje radosťou. Najprv sa so sestričkami porozprávam, opýtam sa, ako sa majú a čo nového sa u nich na oddelení udialo. Tieto rozhovory sú pre mňa veľmi cenné, pretože mi umožňujú nahliadnuť do pracovného života zdravotnej sestry - čiže do „môjho budúceho povolania“. Častokrát mi dajú cenné informácie, ktoré mi pomáhajú aj pri učení.

Po zvitání sa to začína. Ja idem po chodbách do jednotlivých izieb a púšťam sa do čítania. Pacienti majú svoje obľúbené žánre a knihy, ktoré si sami vyberú. Mám medzi nimi jednu paniu, ktorá miluje historické romány. S nadšením mi rozpráva o svojich obľúbených postavách a udalostiach, ktoré ju zaujali. Iná pani sa zas rada ponorí do sveta svätopiscov a rôznych pútí. A s ňou sa vždy teším na diskusie o literatúre.

Naplňuje ma, keď ich vidím, ako sú nadchnutí z deja, a ako im robí dobre, keď im niekto číta, keďže sami už veľa nenačítajú kvôli svojim slabým očiam. Okrem čítania sa s nimi aj rozprávam o ich zážitkoch z minulosti a o pocitoch. Každý z nich má svoj jedinečný príbeh, ktorý si zaslúži byť vypočutý. Tieto rozhovory sú pre mňa veľmi cenné, pretože mi umožňujú nahliadnuť do ich životov a zdieľať s nimi chvíle radosti aj smútenia. A keď sa nám chce trochu oddýchnuť si, s niektorými hráme karty alebo iné hry. Smiech a zábava sú vždy prítomné a ja sa snažím, aby sa cítili šťastní a uvoľnení. Každý úsmev, ktorý vidím na ich tvárach, mi dáva pocit, že moja prítomnosť má zmysel.

Moje dobrovoľnícke aktivity na oddelení ODCH sú pre mňa nielen prácou, ale aj poslaním. Verím, že aj malými gestami môžem prispieť k zlepšeniu ich dní a priniesť im aspoň kúsok šťastia. A to je pre mňa najväčšia odmena. Každý moment strávený s nimi ma obohacuje a učí ma, aké dôležité je byť prítomný a počúvať. Tieto chvíle sú pre mňa cenné a teším sa na každé ďalšie stretnutie.

Kristína Hrubošová, II. PSB

NAVŽDY SA ZACHOVÁ V PAMÄTI STUŽKOVÁ...

Stužková. Slávnosť, na ktorú sa každá študentka či študent teší štyri roky, alebo aspoň väčšina z nich. Je to oslava dospelosti, a zároveň aj rozlúčka s našim krásnym stredoškolským životom. Aj keď to nie je úplný koniec nášho stredoškolského obdobia, pretože ten príde, samozrejme, až po maturitnej skúške. Počas tohto nezabudnuteľného večera...nášho večera, sme si odniesli množstvo spomienok a v každom z nás slávnostná atmosféra vyvolala plno emócií a zážitkov.

Nebolo pre nás ľahké zorganizovať celú stužkovú. Príprava bola náročná, ale zároveň veľmi zábavná. Museli sme zvoliť vhodný dátum, miesto, fotografa, jedlo, výzdobu a mnoho iných vecí. Dôležitou súčasťou bolo vymyslieť program, pri ktorom sme sa veľa nasmiali, ale aj poriadne zapotili. Dni do stužkovej sa rýchlo blížili. Mali sme pocit, že z našej stužkovej slávnosti sa stane jedno veľké fiasko. Nemali sme všetko dotiahnuté na 100 % a báli sme sa, ako to celé dopadne.

Deň „D“ prišiel a z nás všetkých sa stali krásni dospelí ľudia, pripravení odštartovať náš posledný spoločný rok. Na stužkovú sa patrí, ba priam očakáva, mať čo najkrajšie šaty, upravené vlasy, nechty a taktiež make-up, aby sme sa v tento deň nielen úžasne cítili, ale aj tak vyzerali. Dievčatá to, samozrejme, prežívajú vždy viac ako chalani.

Čo dodať na záver? Naša stužková dopadla naozaj skvelo. Jasné, že boli aj chyby...no tie nás predsa vždy posúvajú ďalej. Vôbec sa netrápime nad vecami, ktoré sme nemohli ovplyvniť, pretože tak to v živote chodí. Myslíme si, že aj keď niektoré veci možno nedopadli na 100%, nebolo to vidieť. Pre nás to bol večer plný nezabudnuteľných zážitkov...od úvodného nástupu, cez príhovory, skvelé jedlo, program, rozbíjanie krčaha až po tú najlepšiu zábavu ☑ Teraz každého z nás zdobí zelená stužka, ktorá nie je len ozdobou, ale je symbolom nádeje, dospelosti a spojenia.

Adriána Kolenčíková , Michaela Madliaková, IV.PSA



VEČER PLNÝ ZÁBAVY

Dňa 15. novembra 2024 sme zažili jeden z najvýznamnejších okamihov nášho stredoškolského štúdia – stužkovú slávnosť. Tento večer bol plný emócií, radosti a momentov, ktoré si budeme ešte dlho pamätať.

Samotný večer sa začal tou najdôležitejšou časťou – stužkovaním. Triedna pani učiteľka nám pripla zelené stužky, symbol nášho študentského života. Bol to dojímavý moment, kedy si mnohí z nás uvedomili, že koniec stredoškolských čias je už na dosah. „Stužkovanie“ prebiehalo v slávnostnej atmosfére, sprevádzané básničkami a príhovormi, ktoré pripomínali naše spoločné roky.

Program sa začal elegantným tancom našich dievčat. Na parkete predviedli nádherne nacvičenú choreografiu. Každý pohyb bol presný, ladný a atmosféra, ktorú vytvorili, bola čarovná. Bolo jasné, že naše spolužiačky vložili do príprav veľa úsilia a ich výkon bol odmenený potleskom.

O absolútne nečakaný vrchol večera sa však postaral náš jediný spolužiak Zachariáš. Jeho „Frozen“ predstavenie bolo kombináciou spevu, tanca a humoru. Zachariáš si obliekol kostým, ktorý nápadne pripomínal Elzu, a s odvahou predviedol svoje „číslo“ na pieseň „Let It Go“. Jeho výstup bol nielen zábavný, ale ukázal aj jeho odvalu a zmysel pre humor, čím si získal srdcia všetkých prítomných.

Do programu sme zapojili aj našich rodičov, ktorí si mohli vyskúšať vedomostný rodičovský kvíz. Otázky boli tematicky zamerané na nás a ukázalo sa, že naši rodičia nás poznajú lepšie, ako sme si mysleli! Kvíz priniesol mnoho smiechu, ale aj dojímavých momentov, keď si rodičia spomenuli na naše detské roky.

Zlatým klincom večera bola súťaž pre naše pani učiteľky. Ich úlohou bolo, čo najrýchlejšie vyzliecť a obliecť postielku. Smiech a napätie sa niesli celou miestnosťou, keď naše pani učiteľky zápasili s vankúšmi, perinami a obliečkami. Kto by to bol povedal, že takáto jednoduchá úloha môže byť taká zábavná?

Naša stužková bola večerom, na ktorý budeme všetci dlho spomínať. Bol to večer, ktorý ukázal, že humor, talent a dobrá nálada sú najlepším základom pre krásne spomienky. Sme vďační všetkým, ktorí sa na organizácii podieľali.

Simona Sálusová, IV. PSB



NA TENTO DEŇ BUDEME DLHO SPOMÍNAŤ

Stužková slávnosť je pre každého študenta výnimočná udalosť. Je to významná chvíľa, ktorá symbolizuje prechod od študentského života k dospelosti a záver školského obdobia.

Náš magický večer sa konal v KD Ludrová. Na stužkovej slávnosti sa zúčastnili žiaci, partneri, rodičia a učitelia. Celý večer sprevádzala dobrá atmosféra a množstvo zážitkov. Večer sme "odštartovali" slávnostným nástupom, ktorý sme spojili s tancom. Po našom tanečnom vystúpení nasledovali príhovory a tance (učiteľský, rodičovský a partnerský). Vzápätí prišiel okamih, na ktorý sme čakali... pripínanie zelených stužiek.

Ďalej nasledovala večera a prvá časť programu, pri ktorom sa zabavili nielen naši hostia, ale aj my, účinkujúci. Ak mám byť úprimná, programu sme sa všetci obávali, ale nakoniec všetko dobre dopadlo. Naši hostia mali možnosť vidieť indiánske brušné tanečnice, Superstar, Smotánku, ktorú moderovala Erika Judínyová a účinkovali: Lelkešovci (Juraj Lelkeš a Sisa Sklovská), Nora Mojsejová. Súčasťou programu bol aj Malý Mirko, ktorý ukončil prvú časť programu. Potom nasledovala zábava a tanec. Po chvíli sme požiadali hostí, aby sa opäť usadili a pozreli si nami zostrihané video, v ktorom sme zdieľali naše zážitky počas štúdia v podobe fotiek a videí. Potom sme sa preniesli do druhej časti programu, súčasťou ktorej boli: Svetelná tanečná show, Mama ožeň ma, Cuky a Luky a Teleshoping. Poslednou časťou programu bolo čítanie básničiek, polnočný súd a rozbíjanie džbánu. Naša pani triedna učiteľka si pre každého z nás pripravila krátku básničku, ktorá nás vystihovala.

Na polnočný súd sme si my, žiaci, vymysleli požiadavky/podmienky, ktoré nám pani triedna učiteľka musela schváliť, a ak nebude súhlasiť čaká ju trest (akože zotínanie hlavy). Medzi našimi požiadavkami bolo napríklad, parkovanie v areáli školy, úspešná maturita bez skúšania a iné „skvelé“ nápady. Nasledovalo rozbíjanie džbánu... tento moment bol pre nás všetkých nezabudnuteľný. Najprv sme sa napili z džbánu, a potom prišlo na rad samotné rozbíjanie.

Na záver by som dodala, že to bolo skutočne skvelé. Užili sme si to nielen my, ale aj naši hostia. S hrdosťou môžem povedať, že všetko dopadlo úžasne. Myslím, že na tento deň budeme ešte všetci dlho spomínať.

Sabína Hlasicová, IV.M



STUŽKOVÁ NOC

Stužková noc, tá chvíľa krásna,
kde mladosť kvitne, nádej je jasná.
Zelená stužka na hrudi vyniká.
Pozri mami! Už som veľiká!

Asistentky zubné, s úsmevom žiaria,
v šatách sa lesknú, ich oči slzy tlačia.
Na stoloch kvety, prípitky zneli.
„Nech sa nám darí!“ všetci vraveli.

Parquet ich volá, tóny ich nesú,
noc plná snov a radosti desu.
Stužková chvíľa, čo spája ich cesty,
v srdciach zostane – večne a v nehe hviezdy.

Aneta Sitáriková, IV.ZuA



ŠKOLSKÝ PARLAMENT INFORMUJE

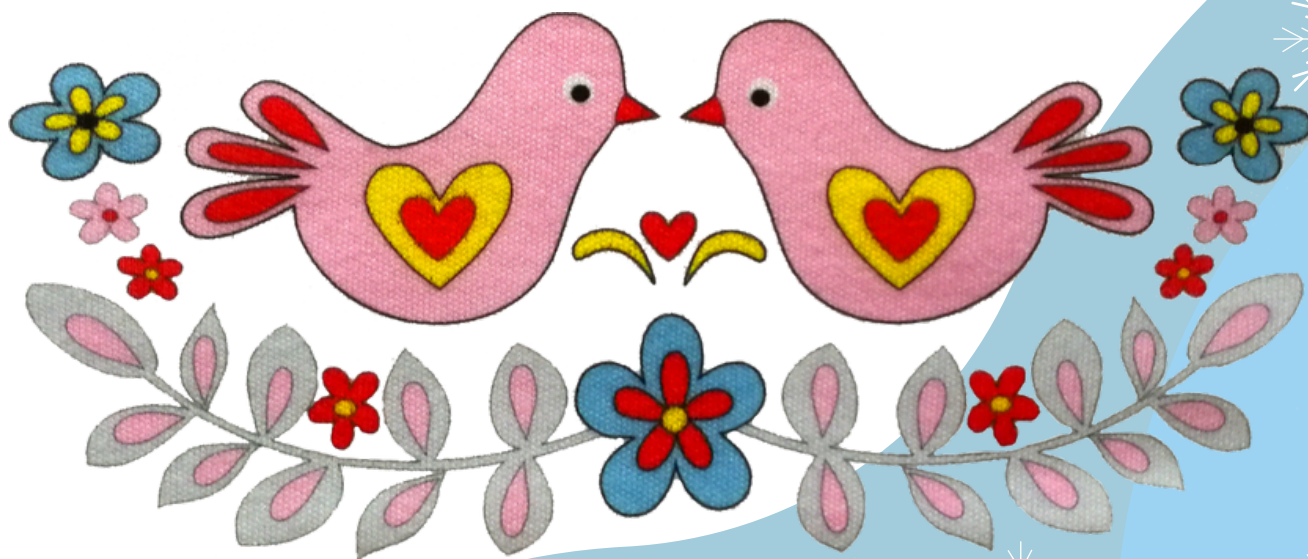
Zábavno-súťažná vianočná besiedka priniesla vtipné scénky, tanec, improvizáciu, dobrú náladu. Ďakujeme všetkým zúčastneným za vytvorenie nádhernej predvianočnej nálady.

ŠP chce nadviazať na túto úspešnú akciu, preto plánuje zorganizovať **fašiangovú zábavu vo folklórnom štýle.**

Fašiangy sú obdobím plným farieb, hudby a zábavy, ktoré na Slovensku symbolizuje odchod zimy a víťanie jari. Fašiangy vždy nasledujú po sviatku Troch kráľov, ktorý pripadá na 6. januára. V roku 2025 sa teda Fašiangy začínajú 7. januára a trvajú až do Popolcovej stredy 5. marca 2025. Táto streda symbolizuje začiatok 40-dňového pôstu pred Veľkou nocou, čím sa uzatvára obdobie veselosti a hodovania. Fašiangy sú časom plným tradícií, ktoré sa na Slovensku zachovali už stovky rokov.

Fašiangové obdobie je charakteristické predovšetkým:

- tancovačkami a zábavami, ktoré prinášajú veselosť do mrazivých zimných dní,
- karnevalmi a sprievodmi, kde si ľudia obliekajú masky znázorňujúce postavy ako medveď, smrčka či žobrák,
- bohatými hostinami, ktorých súčasťou sú tradičné jedlá ako šišky, fánky či zabíjačkové pochúťky.



I ❤️ Slovakia

ŠTUDENTSKÁ KVAPKA KRVI 2024

Skúsenosti, pocity a odporúčania prvodarcov budúcim prvodarcom 😊

„Študentská kvapka krvi“ je kampaň, na ktorej som sa už dlhšie chcela zúčastniť. To bol aj dôvod, prečo som sa rozhodla ísť darovať krv a musím priznať, že som mala zmiešané pocity. Zo začiatku som trochu váhala, lebo som sa bála, že mi príde zle, ale strach som nemala. Celý „proces“ prebehol úplne v pohode, personál bol veľmi milý a všetko mi vysvetlili. Každému by som sa však pred odberom krvi odporučila poriadne naraňajkovať, aby ste sa cítili čo najlepšie. Je to naozaj super možnosť, ako dokázať niekomu pomôcť. Odporúčam to skúsiť každému, kto krv darovať môže.

Adriána Kolenčíková, IV.PSA

Krv som bol darovať prvýkrát. Nahovorila ma na to moja kamarátka. Spočiatku som bol dosť nervózný z toho, ako to bude celé prebiehať, hlavne kvôli mojej fóbii z „ihliel“. Personál ma však rýchlo ukludnil a ubezpečil, že sa nie je čoho obávať. Po vyplnení krátkeho dotazníka a vstupnom vyšetrení krvi nasledovalo ešte príjemné občerstvenie pred samotným odberom krvi. Odber krvi som zvládol, aj napriek mojim obavám skvelo, hoci mi po ňom trochu típla ruka. Budúcim prvodarcom by som určite odporučil ráno pred odberom sa naraňajkovať, aby predišli prípadnému kolapsu

Jozef Kulla, IV.PSA

Piateho novembra som sa prvýkrát zúčastnila darovania krvi. Ako prvodarca som mala zmiešané pocity, pretože som nevedela, čo mám čakať...či mi odoberú alebo neodoberú krv. Priebeh bol celkom rýchly. Najprv som vyplnila dotazník, potom som podstúpila vyšetrenia, kde sa ukázalo, že je všetko v poriadku. Veľmi som bola rada, že som mohla darovať krv. Nedá sa povedať, že som mala strach, skôr som sa tešila. Som rada, že moja krv niekomu pomôže 😊

Paulína Struhárová, IV.PSA

PRÍBEH LOUISA BRAILLE

Vedeli ste, že 4. 1. je Svetový Braillov deň?

Významný človek menom Louis Braille sa narodil v roku 1809 vo Francúzsku. Od detstva mal zrakové problémy, keďže pri nehode stratil zrak. Napriek tomu sa nevzdal a jeho odhodlanie viesť plnohodnotný život ho priviedlo k objavu, ktorý zmenil životy mnohých zrakovo postihnutých ľudí. Louis sa rozhodol, že chce pomôcť iným, ktorí sú v podobnej situácii ako on. Vytvoril systém písania a čítania, ktorý sa nazýva Braillovo písmo.

Braillovo písmo

Toto písmo využíva bodky usporiadané do šiestich pozícií, čo umožňuje zrakovo postihnutým čítať a písať dotykom. Jeho inovácia sa stala základom pre vzdelávanie zrakovo postihnutých a umožnila im získať prístup k informáciám a vzdelaniu. Dnes je Braillovo písmo uznávané po celom svete a Louis Braille je považovaný za hrdinu medzi zrakovo postihnutými. Jeho odhodlanie a inovatívny duch inšpirujú mnohých, aby prekonávali prekážky a usilovali sa o lepší život.

Ako vnímame zrakovo postihnutých ľudí?

Mladí ľudia vnímajú slepých ľudí rôznymi spôsobmi, závisí to od ich osobných skúseností, vzdelania a kultúrneho prostredia. Našťastie, mnohí z nich majú tendenciu byť empatickí a snažia sa porozumieť tomu, čím slepí ľudia prechádzajú. Snažia sa podporovať ich a znižovať voči nim predsudky.

Keďže som budúci zdravotník, mojou povinnosťou je byť k takýmto pacientom nápomocná, milá, trpezlivá, ochotná. Určite by som vedela s takýmto ľuďmi spolupracovať a nemala by som voči nim žiadne predsudky. Bolo by nefér, aby som bola voči nim arogantná. A práve preto by sme všetci mali byť takto nastavení. Za svoje postihnutie títo ľudia predsa nemôžu!

Marianna Petercová, II. PSB

●○ A	●○ B	●● C	●● D	●○ E	●● F	●● G
○● H	○● I	○● J	●○ K	●○ L	●● M	●● N
○● O	●● P	●● Q	●○ R	○● S	○● T	○● U
●○ V	○● W	●● X	●● Y	●○ Z	○● ?	○● !
○● ,	○● #	○● .	○● :	○● /	○● (○●)



SME GENERÁCIA SKLONENÝCH HLÁV? (MOJE ZAMYSLENIE)

Sme generácia sklonených hláv, uviaznutá medzi obrazovkami a realitou. Naše ruky držia telefóny ako záchranné laná, no namiesto toho nás pomaly ťahajú smerom dolu. Oči sledujú online svet, kde dotyky nahrádzajú klikanie do displeja a slová nahrádzajú správy. Hľadáme odpovede na googli, no prichádzame o mnohé odpovede, ktorými by sme rozlúštili tajomstvá komunikácie. Častokrát zabúdame zdvihnúť pohľad k oblohe, kde by možno stačil jeden lúč slnka nato, aby sme pocítili viac než len vibráciu notifikácie.

Náš smer cesty určuje navigácia, ale ani sami nevieme, kam ideme. Naše srdcia blúdia ako listy unášané vetrom. Sme spolu, no zároveň každý sám. Prekáža vám hluk vonkajšieho sveta? Ani to nie je problém. Pridáme hlasitosť v slúchadlách, aby sme nepočuli piskot hrajúcich sa detí na ulici.

Sme ako uväznení vtáci v klietke, ktorí zabudli lietať. Obrazovky nám sľubujú slobodu a možnosti, no zároveň nás zatvárajú do bublín, z ktorých sa bojíme vystúpiť. Každé pípnutie nás vytrhne z prítomnosti, ako keď zvonček preruší tiché rozjímanie. Fotíme západ slnka, no nikdy ho neprežijeme naplno. Nahrávame smiech, ale sami sme zabudli smiať sa od srdca.

Internet nie je len o negatívach, skrýva v sebe aj svet príležitostí. Aby sme ho správne pochopili, musíme sa naučiť v jeho víre nájsť rovnováhu, ktorá nás neodvedie od toho, čo je skutočné. Každý z nás nosí v dlani malý vesmír, ktorý nám ponúka nekonečné možnosti.

Internet nás spája s ľuďmi, ktorí sú tisíce kilometrov ďaleko, umožňuje nám učiť sa, objavovať nové veci a byť neustále v obraze. Vďaka nemu máme prístup k vedomostiam, o akých sa generáciám pred nami ani nesnívalo. Prináša nám pohodlie, rýchlosť a nekonečné príležitosti na rast. Ale práve v tom je jeho pasca – zatiaľ čo sme stále „online“, zabúdame byť prítomní tam, kde sa fyzicky nachádzame.

Podľa mňa ešte zďaleka nie je všetko stratené. Internet a technológie sú mocné nástroje, ktoré nám môžu slúžiť, ak sa ich naučíme používať múdro. Možno ich nemusíme odmietnuť, stačí len nájsť rovnováhu – vedieť odložiť telefón a vrátiť sa k tomu, čo je skutočné. Vietor vie pohladkať tvár jemnejšie než ktorákoľvek správa, slnko zahrieva ruky ako dobrý priateľ a obyčajný pohľad do očí druhého človeka je úprimnejší než tisíce lajkov.

Generácia sklonených hláv nemusí zostať navždy sklonená. Sme ako stromy, ktoré sa ohli pod ťarchou vetra, ale stále máme silu narovnať sa a vyrásť vyššie. Možno jedného dňa odložíme telefóny, pozrieme sa na oblohu a uvedomíme si, že všetko, čo hľadáme, je už dávno okolo nás. Svet je tu, čaká na náš pohľad, na naše kroky, na to, aby sme ho znovu objavili. Stačí zdvihnúť hlavu, pozrieť sa na ľudí okolo nás a začať žiť naplno.

Veronika Hulejová, II. PSB

V CUDZOM MESTE

Ani neviem, ako som sa ocitla v neznámej krajine, s neznámymi zvukmi i ľuďmi. Ľudia sú tu iní, oči majú sťa prázdne studne. Nevšímajú si jeden druhého.

Pomaly kráčam týmto zvláštnym mestom, je neuveriteľne rozsiahle a hlučné, nachádzajú sa tu snáď tisíce fast foodov. Zakaždým, keď okolo nejakého idem, vidím obéznych ľudí. Takmer každý ich sval je ochabnutý, ich držanie tela ubližuje mojim očiam, je viac než očividné, že pre svoje zdravie nehnú ani prstom.

O pár ulíc ďalej sledujem zvláštnych ľudí. Muži sa nesprávajú ako muži, ani tak nevyzerajú, na ich tvárach si nie je ťažké všimnúť kilá make-upu – výrazné očné tieny, umelé mihalnice až po čelo, pery následkom botoxových injekcií groteskne veľké a natreté jasnočerveným rúžom. Oblečené majú crop-topy, minisukničky a topánky na vysokých opätkoch. Je mi zvláštne, slovami to neviem opísať. „Je toto azda nočná mora?“ pýtam sa samej seba.

Všímam si aj vysoké budovy s mnohými obrazovkami. Z každej strany na mňa ako blesky blikajú veľké písmená či tváre snažiac sa upútať moju pozornosť – NOVÁ MÓDA! NOVÝ FILM! ŠOKUJÚCE SPRÁVY! POLITICKÝ ŠKANDÁL!... . Všetky tieto farby, svetlá a hluk mi zabíjajú mozgové bunky. Utekám preč cez temné uličky, vidím nespočetné množstvo bezdomovcov, feťákov s ihlami v žilách, ľudských trosiek, niekde za rohom počujem prosebné volanie o pomoc znásilňovanej ženy.

Odvšadiaľ počuť nervózne trúbenie taxikárov. Bežím preč okolo nekonečných radov vozidiel a žltých taxíkov. Pod zemou hrkoce metro, nad hlavou mi letí gigantické bielo-modré lietadlo. Toto väzenie zo železa a betónu je labyrint, hoc sú tu všetky cesty rovné a navzájom kolmé. Som obklopená nízkou inteligenciou, obezitou, vandalizmom a monotónnou sivou.

Na niektorých budovách sú balkóny so zvädnutými kvetmi. Nedá sa tu dýchať kvôli smradu všadeprítomných odpadkov, výkalov a hnusného sivohnedého smogu.

Rozbehla som sa k železnému požiarnemu schodisku, ktoré takmer splývalo s budovou za ním. V priebehu minúty som vybehla asi 30-metrovú špinavú tehlovú stavbu a tam sa mi naskytl pohľad na celé mesto. Je obrovitánske, zdá sa, že mu nie je konca, no zdanie klame, pretože po obvode celého veľkomesta je rozoznatelné pobrežie oceánu. Na jednej strane vidno sochu – zelenú, vyššiu než niektoré budovy v dohľade, jednu ruku má zdvihnutú k oblohe. Na ploche tohto ostrova sa týčia masívne mrakodrapy. Jediným bodom nádeje je mi zelený štvorec blízko okraja mesta – sú to totiž umelo vysadené stromy a medzi nimi park s lavičkami, malými kríčkami, trávou a jazierkami. Poletujú tam pestrofarebné motýle a poskakujú roztomilé zajačiky, veвериčky či iné zvieratka.

Vďakabohu! Pohľad mi spadol na únikovú cestu – prístav, v ktorom sa nachádzajú lode -malé i veľké, nákladné, ale aj dopravné. Určite ma aspoň jedna odvezie čo najďalej od tohto pekla.

Rút Malíšková, II.M

NOVOROČNÉ PREDSAVZATIA – MAJÚ EŠTE ZMYSEL?

Keď sa kalendár preklopí na 1. januára, začína sa nová éra. Asi každý z nás si dal nejaké to novoročné predsavzatie a s malou nádejou dúfal, že ho splní. Všetci však poznáme výsledok... Po pár dňoch je to rovnaké, ako keby sa predsavzatie nikdy nezrodilo. No nájdú sa aj takí ľudia, ktorí to dodržia. Tak tým teda patrí klobúk dole.

Viaceri sa zhodneme, že najčastejším predsavzatím je schudnúť. Po Vianociach je priam nutné zhodiť pár kíľ dole. Viac-menej všetky predsavzatia súvisia so zmenou životného štýlu alebo skoncovaním so zlovykmi. Povedzme si na rovinu. Kto z nás nikdy nepovedal vetu: „Tento rok budem pravidelne behať či cvičiť!“ Namiesto toho je realita taká, že po piatich minútach na bežeckom páse už rozmýšľate, ako sa dostanete k druhej sezóne svojho obľúbeného seriálu. A sľubovaný beh? Ten počká.

„Naučím sa nový jazyk!“ Áno, to je ďalší evergreen. „Tento rok sa konečne naučím španielčinu alebo aspoň si dokážem objednať kávu v talianskom bare.“ A čo sa stane? Po dvoch dňoch zabudnutý kurz na Duolingu, ktorý ti pripomína tvoje zlyhania a ty ich aj tak ignoruješ. Po mesiaci sú tvoje jazykové znalosti stále na úrovni: „Hola, ¿cómo estás?“ a „Cappuccino, por favor!“

Je to pochopiteľne ťažké. Hlavné je sa zaprieť a určiť si cieľ. Možno si naozaj raz dáme záležať a konečne sa rozhodneme pre nový začiatok. Ale možno nie. V každom prípade – šťastný nový rok! A nezabudnite: aj keď to tentokrát nevyjde, vždy sa môžete pokúsiť znova... na budúci rok 😊

Veronika Hojová, II. ZuA





**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

ŠKOLSKÝ ROK 2024/25

OKOM ZDRAVOTNÍKA

REDAKČNÝ TÍM:

Karolína Tekeľová II. PSB,
Veronika Hulejová II. PSB
Margaréta Krúgová II. ZuA

GRAFIKA A DIZAJN:

Michaela Šoošová II.M

PERIODICITA:

štyrikrát v školskom roku

**DOSTUPNOSŤ LEN V
ELEKTRONICKEJ**

FORME NA STRÁNKE:

<https://szslm.sk/skolskycasopis/>

ZDROJE- ODKAZY NA OBRÁZKY

<https://pixabay.com/sk/>

<https://sk.pinterest.com>

https://www.canva.com/sk_sk/

<https://szslm.sk/>