



**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA  
ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

# **Okom zdravotníka**

**FEBRUÁR - MAREC 2025**



# OBSAH

Alergie nám znepríjemňujú život	02
Sme to, čo jeme	03
Priateľ mi podal ruku v pravý čas	04
Čo pre mňa znamená sloboda?	06
Vreckové a my študenti	07
Písania SOČ-ky sa vôbec nemusíte báť	09
S akými pocitmi vstupovali do OK SOČ Sofia a Zuzka?	10
Študentský survival guide ALEBO Ako prežiť školu s minimálnou ujmou	11
Prváci na lyžiach v Jasnej	12
Masáže ho nasmerovali na cestu k uzdraveniu	15
Historické novinky	16
Ako by vyzeral Don Quijote v súčasnej dobe?	17
Študentská chvíľka poézie	20
Zasúťažili sme si V Liptovskej knižnici GFB	21
Spojenie literatúry s výtvarným umením – kaligram	22
Následkom každého zločinu je trest	23
Príbeh chlapca s Downovým syndrómom	25
Účinky solária na vlastnej koži	26
Školský parlament informuje	27

# ALERGIE NÁM ZNEPRÍJEMŇUJÚ ŽIVOT AKO S NIMI BOJUJEME?

Svet je plný vôní, chutí a dotykov, ktoré pre väčšinu ľudí znamenajú radosť. No pre alergikov môže byť obyčajná prechádzka v parku, kúsok čokolády či pohladenie mačky skôr bojom než potešením. Alergie sú tichými nepriateľmi, ktoré číhajú na každom kroku, nevyberajú si čas ani miesto a dokážu premeniť bežný deň na skúšku trpezlivosti.

Niektorí ľudia s nimi bojujú celý život, iní si ich uvedomia až v dospelosti, keď sa prvýkrát stretnú so svrbivou vyrážkou či nekonečným kýchaním. No napriek nepríjemnostiam a obmedzeniam, ktoré alergie prinášajú, väčšina ľudí sa naučí žiť s nimi, prispôbia sa, nájdu riešenia a nevzdávajú sa radosti zo života.

## 1. Peľová alergia

Veronika – moja spolužiačka, miluje jar, ale jej telo nie. Keď začne všetko v prírode rozkvítať, jej dni sa menia na boj s upchatým nosom a slziacimi očami. Vonku stačilo pár minút a už mala pocit, akoby bojovala s neviditeľným nepriateľom. Mala rada krásu daždivých jarných dní, keď sa vzduch prečistil a ona si konečne mohla bez obáv vydýchnuť. Veronika sa naučila, ako s alergiou bojovať a nechať si z jari vziať čo najmenej.

## 2. Alergia na laktózu

Martina, tiež moja spolužiačka, trpí laktózovou intoleranciou, čo znamená, že jej telo nedokáže spracovať mliečny cukor. Po konzumácii mliečnych výrobkov ju trápia bolesti brucha, nafukovanie a tráviace problémy. Aby sa týmto ťažkostiam vyhla, úplne vylúčila zo svojho jedálnička mlieko, syry a smotanu.

Zo začiatku to bolo pre Martinu náročné, no našla si rastlinné alternatívy ako mandľové či ovsené mlieko a bezlaktózové produkty. V reštauráciách je opatrná a vždy kontroluje zloženie jedál. Hoci sa niekedy cíti obmedzená, vďaka tejto zmene sa cíti oveľa lepšie, má viac energie a vyhýba sa nepríjemným zdravotným komplikáciám.

## 3. Alergia na kupované jahody

Ja – Karolína - milujem jahody, no zakaždým, keď zjem tie z obchodu, objavila sa svrbivá vyrážka a opuch pier. Lekári zistili, že nejde o alergiu na samotné jahody, ale na chemické postreky, ktoré sa používajú pri ich pestovaní.

Aby som sa vyhla problémom, úplne som prestala jesť kupované jahody a namiesto toho si ich pestujeme na záhrade s ostatnou zeleninou.

Alergie síce dokážu skomplikovať každodenný život, no s trochou disciplíny, opatrnosti a správnych opatrení sa s nimi dá plnohodnotne žiť.

**Karolína Tekeľová II.PSB**



02



# SME TO, ČO JEME..

Téma, ktorá sa dotýka každého z nás, obzvlášť mladých ľudí. Stravovacie návyky sa v posledných rokoch stali predmetom mnohých diskusií, no zároveň aj problémom, ktorý môže ovplyvniť naše zdravie a celkové životné či psychické nastavenie. Mnoho študentov a mladých dospelých čelí výzvam, ktoré súvisia s tým, čo jedia, ako sa stravujú, aké množstvo skonzumujú a aký vplyv to má na ich telo.

Pri každom jedle sa naša pozornosť zvyčajne zameriava na to, čo nám chutí, no málokedy premýšľame nad tým, koľko kalórií konzumujeme a aký to môže mať dopad na naše telo. Kalórie sú síce nevyhnutné pre náš život, pretože nám poskytujú energiu, ale problém nastáva, keď ich prijímame v nadbytku, v nedostatku alebo v nesprávnych kombináciách. Mnohí mladí ľudia si často neuvedomujú, že „rýchla desiata“ v podobe bagety so šunkou a sladkým nápojom môže byť omnoho kalorickejšia, než si myslia. Fast food, chipsy, sladkosti, energetické nápoje.. To všetko sú produkty, ktoré sa veľmi ľahko stanú súčasťou nášho každodenného života. Tento príjem kalórií vedie k problémom, ako sú obezita, únava, nedostatok energie. Naopak, ak neprijímame dostatočne potrebné množstvo kalórií, prejaví sa to vo forme bulímie, anorexie.

Naše telo potrebuje nielen kalórie, ale aj kvalitné živiny ako sú: bielkoviny, vláknina, vitamíny, minerály a zdravé tuky. Ak v našej strave chýbajú tieto základné zložky, môžeme čeliť rôznym zdravotným problémom. Mnoho mladých ľudí si neuvedomuje, že aj keď jedia „lacno“ alebo „rýchlo“, môžu si tým narobiť dlhodobé problémy, ktoré sa prejavia postupom času. Mladí ľudia sa často uchýľujú k jedlám, ktoré neponúkajú dostatočnú výživovú hodnotu. Pri každom jedle by sme mali zohľadniť nielen jeho kalorickú hodnotu, ale aj to, čo nám dáva – či už je to energia pre náš mozog, či naše svaly. Strava bohatá na vitamíny a minerály nás nielenže robí zdravšími, ale tiež nám pomáha lepšie sa sústrediť a podávať lepšie výkony.

Nezdravé, nadbytočné a nedostatočné stravovanie má negatívny vplyv aj na psychiku. Mnoho mladých ľudí má problémy so stresom, úzkosťou a depresiami, ktoré môžu viesť k prejedaniu alebo úplnému nejedeniu, čo spôsobuje mnoho ďalších vážnych problémov. Aj keď sa môže zdať, že zmena stravovacích návykov je náročná a vyžaduje si veľa času, opak je pravdou. Stačí začať malými krokmi: vymeniť sladené nápoje za vodu alebo si pripraviť rýchle a výživné jedlo. Nie je potrebné byť odborníkom na výživu, aby sme sa vedeli správne stravovať, ale je dôležité začať sa o svoje telo starať a uvedomovať si následky. Strava ovplyvňuje naše telo, našu myseľ a našu energiu. Preto je dôležité venovať pozornosť tomu, čo konzumujeme, a zmeniť svoje stravovacie návyky, ak chceme žiť zdravšie a šťastnejšie.

**Milí študenti, každý deň sa učíte, ako pomáhať iným, no nezabúdajte aj na svoje vlastné zdravie!**

**- Pozor na prázdne kalórie! Fast food a sladené nápoje síce zasýtia rýchlo, ale často neobsahujú živiny, ktoré telo potrebuje.**

**- Prejedanie nie je riešenie! Stres zo školy a písomiek môže viesť k emočnému jedeniu. Skúste namiesto toho pohyb, relaxačné techniky alebo rozhovor s priateľmi.**

**- Energia zo správnych zdrojov! Vyvážená strava bohatá na bielkoviny, zdravé tuky a vlákninu vám pomôže udržať koncentráciu a vitalitu.**

## VÝZVA:

Tento týždeň si vedome sledujte, čo jete. Skúste nahradiť aspoň tri nezdravé jedlá výživnejšími alternatívami a pozorujte, ako sa cítite.

Ste budúcimi zdravotníkmi - buďte príkladom pre ostatných!

Nikola Hovorková, I. ZUa



# PRIATEĽ MI PODAL RUKU V PRAVÝ ČAS

lo niečo po deviatej hodine večer. Sedela som na streche starého opusteného bytu a studený vietor ma hladil po mojich holých ramenách. Nebolo už také teplo, predsa len začínal november a vonku boli niekedy aj mínusové teploty.

Pozerala som sa na nočnú oblohu plnú hviezd. Zrak mi zrazu padol na nohy, ktoré mi viseli dole zo strechy. Pohupovala som nimi dopredu a dozadu, a zároveň narážali do múru na streche.

Bolo počuť len: „Buch...buch!”

Vždy som tu chodievala, keď ma niečo trápilo. Keď som sa pohádala s rodičmi, keď som dostala zlú známku alebo jednoducho, keď som potrebovala byť len sama so sebou. Dnes som však myslela len na jedno. Na to, ako je toto asi poslednýkrát, čo tu sedím, poslednýkrát, čo cítim studený vietor na mojej pokožke, poslednýkrát, čo cítim husiu kožu na rukách alebo ako sa poslednýkrát pozerám na nočnú oblohu plnú hviezd, v ktorých viem rozpoznať niektoré súhvezdia, ktoré ma naučil môj dobrý priateľ veľmi dávno. Alebo teda príde mi to ako večnosť, čo sme tu boli spolu naposledy.

Zamyslela som sa nad tým a uvedomila si, čo tu chcem vlastne spáchať. Uvedomila som si, že už nebudem počuť jeho zvonivý smiech, nebudem sa smiať na jeho trápnych vtípoch, neuvidím tie prenikavé modro-zelené kukadlá, ktoré sú až moc podobné oceánu. Až moc to bolí nad všetkým premýšľať, až moc bolí, že on je moje svetlo v temnote, že len jemu dôverujem. Len jeho milujem. Lenže všetko som pokazila, ublížila som nám, no hlavne jemu. Prečo mám teda pokračovať v tomto živote, keď už nikoho nemám?

„Aaahhh.... Prečo je tento svet taký krutý? Prečo som na všetko ostala sama? Prečo všetkých okolo seba vždy len odoženiem?” začala som vzlykať.

„Nikto mi nemá ako pomôcť,” zase som vzlykla, no vzlykla som tak silno až som začala plakať. Hystericky plakať. Rukami som si zakryla zaslzenú tvár a rozmýšľala len nad tým, že je najvyšší čas to ukončiť. Preto som sa snažila trochu utíšiť.

Poriadne som sa nadýchla a snažila sa vyprodukovať posledné vety v mojom úbohom živote. Postavila som sa na múr a pozrela sa dole. Nič som ale nevidela. Len tmu... Nabrala som teda odvahy a vyriekla:

„Jediný človek, na ktorom mi záležalo je preč. Nenávidí ma...” Vzlyk.

„Môj zmysel života odišiel a preto odchádzam aj... aj ja...” Ďalší vzlyk.

„Bože, odpusť mi, prosím....” Slzy mi stekali po lícach, ale aj cez to som posunula nohu o kúsok dopredu.

V pozadí som začula kroky, no nevnímala som ich. Chcela som urobiť svoj posledný krok dopredu, lenže vtedy ma niekto chytil za moju chladnú ruku. Preto som sa najprv pozrela na jeho ruku. Ruku, ktorú veľmi dobre poznám. Bála som sa pozrieť vyššie, no nemala som na výber. Svoj pohľad som napokon presunula vyššie, až som sa pozerala do tých krásnych prenikavých očí, v ktorých som zazrela smútok a strach. Bol to on....

„Prosím ťa, nerob to,” vyslovil.

Moje uši však nevnímali, čo jeho pery vyslovili, a tak to zopakoval ešte raz, keď videl, že neodpovedám.

„Nerob to, prosím. Nemôžem ťa stratiť,” jeho slová boli sprevádzané vzlykmi a slzami.

Nie, prosím nie. Neplač kvôli mne. Vrela som si v duchu, no z mojich úst nevyšla ani hláska. Akoby mi krk zvierala niečia ruka a nemohla som hovoriť. Priam mi v tom bránila. Nakoniec som len chytila jeho ruku pevnejšie a on tú moju tiež. Chvíľu sme sa na seba len pozerali. Napokon sa zhlboka nadýchol a s obavami sa mi pozrel až do duše. Akoby sa bál, že skočím keď sa ma dotkne. Čakal. Čakal na môj súhlas. Ja som len prikývla a hneď na to ma chytil druhou rukou okolo pása. Pomalými pohybmi ma zložil dole z múru. Po celú dobu sme si hľadeli do očí a ja som to konečne pochopila. Že som v bezpečí. Že šťastná budem naozaj len po jeho boku. Z jeho pohľadu som pocítila, že to nemieni s nami vzdať. Že chce za nás bojovať.

Pritiahol si ma k sebe, objal ma. Objal ma tak silno, až sme spolu spadli na zem. Usmiala som sa a pohľadila ho po tvári. Odtiahol sa odo mňa kúsok ďalej a povedal:

„Toto mi už nerob. Ani nevieš ako som sa bál. Spolu to všetko zvládneme, len mi dovoľ tu byť pre teba.” Cítila som veľkú váhu a pravdu v jeho slovách.

„Sľub mi len jedno, že to spolu zvládneme, že si budeme veriť,” rozplakala som sa.

Zotrel mi slzy a ja som mu povedala len jedno:

„Sľubujem.”

Keby nebolo jeho, už by som tu dávno nebola. A za to som mu vďačná. Napokon som myslela už len na poslednú vec. Na to, ako ma zachránil. Ako ma ale zachránil? Zachránil ma tým, že mi môj priateľ podal ruku v pravý čas.

**M. Madliaková, IV.PSA**



# ČO PRE MŇA ZNAMENÁ SLOBODA?

(zamyslenie...)

Sloboda...

Na prvý pohľad sa zdá, že ide o jednoducho vysvetliteľný pojem. Čím však viac premýšľam nad podstatou slobody, tým viac otázok sa mi vynára v hlave a uvedomujem si, že to nie je také ľahké. Akonáhle som natrafila na výrok Antoina de Saint-Exupéryho, presne som vedela, čo znamená skutočná sloboda. Tento múdry pán raz povedal: „Poznám len jednu slobodu, a to slobodu mysle.“ Táto jednoduchá, ale hlboká myšlienka vo mne vyvolala množstvo otázok a prinútila ma uvažovať, či je sloboda mysle skutočne neobmedzená a absolútna.

Pri mojich hlbokých myšlienkových pochodoch som sa však zastavila, keď som si uvedomila, že na našu myseľ má prostredie, v ktorom žijeme, oveľa väčšiu moc, ako si myslíme. Teda sloboda je podmienená prostredím, v ktorom sa nachádzame. Verím, že naša myseľ má obrovskú silu a potenciál, ktorý si nie vždy naplno uvedomujeme. Myslenie je jednou z najväčších slobôd, ktoré ako ľudia máme.

Aj keď môžeme myslieť slobodne, je úplne iné, keď myšlienky vyslovíme nahlas. Sloboda myslenia je jedna vec, ale sloboda prejavu je niečo úplne iné. Čo ak sa nachádzame v prostredí, kde žijú ľudia s úplne odlišnými názormi a každý z nich sa snaží presadiť tú svoju pravdu? Existuje konštruktívny rozhovor, ktorý nám umožňuje výmenu názorov. No, bohužiaľ, sú medzi nami aj konflikty, v ktorých druhá strana nerešpektuje naše názory a postoje. Ľudí, ktorým môžem v pokoji, dôverne a otvorene povedať to, čo si myslím, bohužiaľ, zatiaľ rozlíšiť neviem.

Nastavenie mysle je podľa mňa veľmi zaujímavá téma. Ako som už spomínala, naša myseľ je ovplyvnená prostredím. Čo ak sa však rozhodneme niečo zmeniť napriek tomu, že nám to bolo odopierané celý čas? Čo ak prekročíme svoje hranice a povieme si: „Dost, skúsím to!“ Napríklad veta: „Nepôjdem na vysokú školu, pretože na to nemám,“ je jasným príkladom toho, ako si my, ľudia, obmedzujeme slobodu a potenciál. Vzdávame to skôr, ako začneme. Naša myseľ nás presvedča o vlastných slabostiach, no paradoxne má aj obrovskú silu nám pomôcť. Stačí malý úspech a naša nádej – maličké svetielko v tme – sa vráti a poháňa nás ďalej.

Sloboda je nádherný pocit, ktorý zahŕňa pár menších radostných okamihov. Pocit uvoľnenosti, pokoja, radosti, ktorý je niekedy taký silný a krásny, že je ťažké ho opísať. Kto by taký pocit nemiloval? Sotva blázon by o takéto niečo rád prichádzal. Ja o slobode predstavu mám. Mám svoje názory, pohľady a nejaké vizualizácie, s čím sa mi spája. Avšak, ako vnímajú slobodu tí, čo o ňu pripravili ostatných? Vo svete sa diali kruté veci a pre niektorých bolo slobodné už len nadýchnuť sa. Nesmeli mať svoj názor, ba poniektorí ani len právo na život. Ako rozmýšľajú ľudia, ktorí sa snažia tak veľmi presvedčiť svet o svojej pravde? Kto ubral na slobode im, keď to robili druhým?

Sloboda je teda pre mňa niečo krásne, niečo radostné a oslobodzujúce. Avšak, podľa môjho názoru, je potrebné mať najskôr slobodnú myseľ, aby sme mohli žiť slobodný celý život. Uletieť všetkým tým negatívnym veciam, čo nás ťahajú dole ako železné gule uviazané o nohu, do hĺbín nekonečne veľkého oceánu starostí...



Alexandra  
Fodorová, I. ZuA

# VRECKOVÉ A MY ŠTUDENTI

Prvákom som predostrela v elektronickej podobe nasledujúci dotazník, ktorý sa týkal vreckového.

## DOTAZNÍK: VRECKOVÉ A MY ŠTUDENTI

### 1. Koľko máš rokov?

Vyberte jednu odpoveď.

- 13 - 15
- 16 - 18
- Viac ako 18

### 2. Dostávaš pravidelne vreckové?

Vyberte jednu odpoveď.

- Áno
- Nie

### 3. Ak áno, v akej výške dostávaš mesačne vreckové?

Vyberte jednu odpoveď.

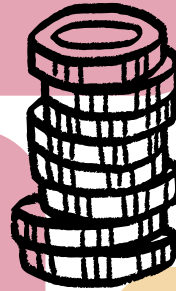
- 5 - 10 €
- 10 - 20 €
- 20 - 30 €
- Viac ako 30 €



### 4. Na čo najčastejšie míňaš svoje vreckové?

Vyberte jednu odpoveď.

- Jedlo a sladkosti
- Oblečenie a doplnky
- Zábava (kino, hry, koncerty)
- Šetrenie na väčšie, finančne náročnejšie veci



### 5. Máš úplnú slobodu v tom, na čo minieš svoje vreckové?

Vyberte jednu odpoveď.

- Áno, rodičia mi do toho nezasahujú.
- Väčšinou áno, ale občas mi poradia alebo odporúčia, na čo by som mal/a šetriť.
- Nie, rodičia mi určujú, na čo môžem vreckové použiť.

### 6. Vieš si svoje vreckové dobre rozvrhnúť, alebo ti často chýbajú peniaze?

Vyberte jednu odpoveď.

- Áno, vždy si ho viem dobre rozdeliť.
- Väčšinou si ho viem rozvrhnúť, ale občas mi nevydrží.
- Často mi chýbajú peniaze.

### 8. Má tvoje vreckové vplyv na tvoje rozhodovanie o tom, čo robiť vo voľnom čase?

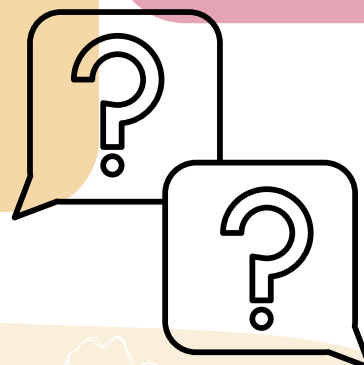
Vyberte jednu odpoveď.

- Áno, vždy sa rozhodujem podľa toho, čo si môžem dovoliť.
- Niekedy to ovplyvňuje moje rozhodnutia.
- Nie, neovplyvňuje to moje rozhodnutia.

### 7. Súhlasíš s tým, že rodičia môžu sledovať, na čo míňaš svoje vreckové?

Vyberte jednu odpoveď.

- Áno, je to normálne.
- Len do určitej miery.
- Nie, je to moja súkromná vec.

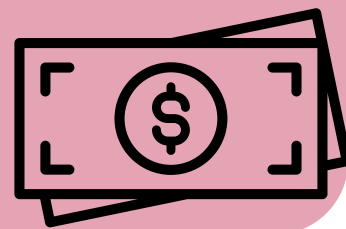




## 9. Aký je tvoj názor na rodičov, ktorí dávajú svojim deťom vreckové pod podmienkou, že vykonávajú domáce práce?

Vyberte jednu odpoveď.

- Je to spravodlivé, takto sa deti učia zodpovednosti.
- Myslím si, že vreckové by malo byť nezávislé od domácich prác.
- Domáce práce by mali byť povinné, ale vreckové by malo byť extra.



## 10. Ako sa správaš k vreckovému, ktoré ti ostane na konci mesiaca?

Vyberte jednu odpoveď.

- Ušetrím si ho na niečo veľké.
- Väčšinou ho miniem hneď, nemám problém s tým, že mi zostane.
- Mám tendenciu ho odkladať, ale občas ho použijem.
- Väčšinou mi neostane.

Čo sme sa dozvedeli z nášho dotazníka?

Väčšina z oslovených študentov dostáva vreckové, a to sa väčšinou pohybuje medzi 10 a 30 eurami mesačne. Na čo teda tieto peniaze míňame najviac? Najčastejšie na oblečenie a doplnky. Zjavne nás všetkých baví nakupovať! No a niektorí si doprajú aj sladkosti a jedlo. Veď kto by odolal nejakému tomu snacku, však? 😊

Keď už hovoríme o vreckovom, väčšina z nás si vie peniaze rozplánovať. Jasné, občas sa stane, že nám peniaze nevydržia až do konca mesiaca, ale celkovo sa s tým vieme popasovať. A čo je ešte zaujímavé? Väčšina z nás má v tomto smere úplnú slobodu. Rodičia nám občas poradia, na čo by sme mali šetriť, ale rozhodujeme sa sami, ako s peniazmi naložíme.

Keď nám na konci mesiaca niečo ostane, väčšina z nás si to šetrí na niečo väčšie. Šetrenie na niečo špeciálne je pre nás úplne normálne. Niektorí ale nemajú problém s tým, že im peniaze rýchlo zmiznú a do konca mesiaca im už nič neostane.

Čo sa týka domácich prác, väčšina z nás súhlasí s tým, že vreckové by malo byť nezávislé od domácich prác. Jasné, pomáhať doma by sme mali, ale vreckové by malo byť niečo, čo dostaneme bez toho, aby sme museli vykonávať prácu. Na druhej strane, niektorí si myslia, že vreckové by malo byť spojené s domácimi prácami, pretože tak sa učíme zodpovednosti.

A nakoniec, vreckové ovplyvňuje aj naše rozhodnutia vo voľnom čase. Keď nemáme dostatok peňazí, skôr zostaneme doma a pozrieme si film. Ale keď máme dosť na účte, môžeme si užiť výlet alebo ísť s kamarátmi do kina. Takže áno, vreckové má veľký vplyv na to, ako a kde trávime svoj voľný čas.

Čo teda celkovo z dotazníka vyplýva?

Vreckové je pre nás niečo viac než len nejakých pár eur na utratenie. Pomáha nám, ako sa naučiť hospodáriť s peniazmi, rozhodovať sa, na čo ich minúť, ako si získať dôveru rodičov v tom, že si vieme rozvrhnúť náš rozpočet. V konečnom dôsledku je to o tom, že vreckové ovplyvňuje nielen naše nákupné zvyky, ale aj to, ako tráviť voľný čas a čo všetko si naozaj vážime.

Čo vy na to? Nezabudnite, že aj keď sa občas stane, že nám vreckové „zmizne“ skôr, než sme chceli, je to len ďalšia lekcia v učení sa zodpovednosti. A nakoniec, vždy je fajn mať možnosť rozhodnúť sa, čo s tými pár eurami urobíme, či už pôjdeme

Článok spracovala a dotazník vytvorila: Timea Hladká, I. ZuA

# PÍSANIA SOČ-KY SA VÔBEC NEMUSÍTE BÁŤ

Ahojte, milí spolužiaci.

Touto cestou by sme sa s vami chceli podeliť o naše skúsenosti s písaním stredoškolskej odbornej činnosti. Písať túto prácu bolo pre nás naozaj náročné, ale zároveň aj veľmi zábavné a plné nových skúseností a vedomostí.

Všetko sa to začalo rozhodnutím ísť do toho. Po dlhom rozhodovaní sme si vybrali tému číslo 14 – Tvorba učebných pomôcok a didaktické technológie. Na túto tému sme vypracovali prácu s názvom Polohovanie pacienta po náhlej cievnej mozgovej príhode. Asi najhoršie bolo písať teoretickú časť. Presedeli sme pri počítači niečo okolo 40 hodín. Potrápil nás výber literatúry, z ktorej sme mohli čerpať, ale aj preklad z rôznych cudzích jazykov. Tvorba praktickej časti už bola o niečo lepšia, ale hlavne zábavnejšia.

V našej praktickej časti sme vytvorili inštruktážne videá o polohovaní pacienta po NCMP v domácom a v nemocničnom prostredí, kde prezentujeme najvhodnejšie polohy u pacientov s týmto ochorením. Pri natáčaní týchto videí nám bolo veľmi veselo, pričom bolo veľmi náročné nezačať sa smiať práve vtedy, keď bežala kamera 😊 Tiež bolo namáhavé vytvoriť taký plagát, ktorý by zaujal verejnosť hneď na prvý pohľad. A tak sme strávili veľa času nad výberom správnej farby a nad kreslením piktogramov, ktoré sme v ňom použili.

Po celom tomto kolotoči neustáleho opravovania a vylepšovania prišla na rad prezentácia našej práce v školskom kole. V škole sa nám podarilo v našej kategórii získať prvé miesto a s ním prišli aj nové povinnosti. Museli sme vymyslieť, ako najlepšie a hlavne najrýchlejšie edukovať o NCMP a polohovaní pri nej žiakov na škole a taktiež aj zdravotnícky personál. Vytvorili sme edukačnú prezentáciu, ktorú sme používali pri našich prednáškach a informačnú brožúru, ktorá taktiež slúžila k edukácii verejnosti.

Po necelých dvoch hektických týždňoch nás čakalo okresné kolo. Bolo to veľmi stresujúce, ale aj napriek technickým problémom sa nám opäť podarilo získať v našej kategórii prvé miesto a postup do krajského kola.

Týmto by sme vás chceli motivovať, aby ste si aj vy vyskúšali písanie SOČ-ky a chceli by sme vás poprosiť o zhladnutie našich videí, čím by ste nám veľmi pomohli v krajskom kole.

**Soňa Sorgerová, Zuzka Macková III.PSA**



# KEĎ MOZOG VOLÁ O POMOC

## Náhla cievna mozgová príhoda

### Čo je náhla cievna mozgová príhoda ?

Náhla cievna mozgová príhoda, infarkt mozgu, mozgová porážka či ľudovo mŕtvica, je vážne život ohrozujúce ochorenie, pri ktorom často dochádza k nezvratným zmenám mozgu. Súvisí s cievami, ktoré tento orgán vyživujú. Buď dochádza k uzáveru tepny alebo jej oslabeniu a prasknutiu.



### Hemoragická mozgová príhoda

cieva praskne a vzniká krvácanie do mozgu

### Ischemická mozgová príhoda

vznikne zrazenina ktorá zapcháva cievu, do ktorej sa potom nedostáva dostatok krvi

## PRÍZNAKY NCMP VZNIKAJÚ NÁHLE !



ťažkosti s rozprávaním



porucha citlivosti kože  
porucha citlivosti na jednej strane



neschopnosť vyplaziť jazyk rovno



pokles ústneho kútika  
pokles očného kútika



ochrnutie časti tela



neschopnosť očí zamerať sa na objekt



dvojité videnie



ťažkosti s chôdzou

# S AKÝMI POCITMI VSTUPOVALI DO OKRESNÉHO KOLA SOČ-KY SOFIA A ZUZKA?

Ráno som vstávala s miernou nervozitou, no zároveň s očakávaním, čo ma dnes čaká. Pôvodne sme mali našu prácu prezentovať dvaja, ale Benjamín ochorel, takže som nakoniec prezentovala sama. Keď som vošla do miestnosti plnej súťažiacich, cítila som napätie vo vzduchu – všetci sme prišli odprezentovať niečo, na čom sme dlho pracovali. Počas našej prezentácie som sa snažila hovoriť pokojne a sebavedomo, hoci som cítila na svojom tele zraky poroty aj ostatných účastníkov. Odborné otázky boli náročné, no vedela som, že som sa dobre pripravila. Počas čakania na výsledky som si všimla ostatné projekty a obdivovala nápady svojich rovesníkov. Keď prišlo vyhlasovanie, srdce mi začalo biť rýchlejšie. A potom zazneli naše mená – vyhrali sme! Ten pocit radosti, prekvapenia a hrdosti sa nedá ani opísať. Všetka tá námaha, hodiny príprav a úsilie sa vyplatili. Bola to pre mňa veľká skúsenosť, ktorá mi dodala ešte viac motivácie. Teraz sa teším na krajské kolo a na to, čo mi táto cesta ešte prinesie.

**Sofia Luková, III. ZuA**

Dňa 25. 2. som sa zúčastnila na okresnom kole súťaže SOČ. Umiestnila som sa na prvom mieste v mojej kategórii, čo ma naozaj veľmi pošlo. Musím povedať, že práce, ktoré som mohla vidieť, boli naozaj zaujímavé. Najviac ma zaujal leták od študentov z Hodžovho gymnázia spojený so sebaobranou. Atmosféra tam bola naozaj príjemná, rovnako aj porota. Kým sme čakali na vyhodnotenie, porozprávala som sa aj so žiakmi z iných škôl, čo bolo celkom obohacujúce. Z môjho pohľadu to bola dobrá skúsenosť do budúcnosti, hlavne pri príprave na vysokú školu. A taktiež bolo veľmi fajn vedieť, že to, čo som vytvorila, má hodnotu a má zmysel v tom pokračovať. Vďaka niektorým ľuďom som prišla na nové nápady, ktoré môžem zrealizovať. Momentálne nasleduje krajské kolo, tak som veľmi zvedavá, ako to bude celé prebiehať a či sa s mojím nápadom posuniem ešte ďalej.

**Zuzana Matejčíková, III. ZuA**

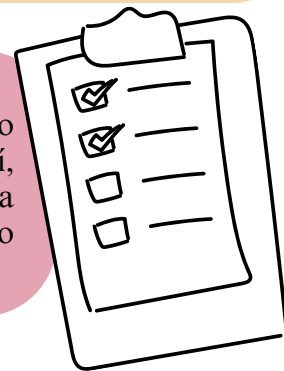


# ŠTUDENTSKÝ SURVIVAL GUIDE ALEBO AKO PREŽIŤ ŠKOLU S MINIMÁLNOU UJMOU

Škola je ako džungľa – ak sa neprispôbiš, niečo ťa zožerie 😊 A to niečo je hromada úloh, testov a nečakaných odpovedí pred tabuľou. Každý študent preto potrebuje overený survival guide, aby prežil v tomto náročnom prostredí s čo najmenšími ujмами na zdraví.

## 1. Strategické plánovanie úloh

Domáce úlohy sú ako pavúky – čím dlhšie ich ignoruješ, tým sú strašidelnejšie. Preto existujú tri typy študentov: tí, čo ich robia hneď (vzácná a obdivovaná skupina), tí, čo ich robia ráno pred hodinou (najpočetnejšia skupina), a tí, čo sa spoliehajú na „dobrého kamaráta“, ktorý im pomôže na poslednú chvíľu. Malý tip: ak patíš do prvej skupiny, ver mi, nejedna duša ťa bude milovať.



## 2. Testy a ich zákerné pasce

Určite poznáš ten pocit, keď si si úplne istý odpoveďou, ale práve táto možnosť nie je medzi možnosťami A, B, C, D. Vtedy prichádza na rad stará dobrá stratégia – vybrať tú, ktorá vyzerá najmenej podozrivo. A ak nič iné, vždy je tu ešte obľúbené „C“. Alebo všetku svoju hrdosť, spoľahlivosť a zmysel pre spev vsaď do detskej pesničky: „Ententíky dva špendlíky,“ a máš to vybavené.



## 3. Učiteľské otázky a boj o prežitie

Keď učiteľ začne hľadať niekoho, kto odpovie na otázku, správny študent okamžite ovláda umenie neviditeľnosti – pozerá do zošita, hrá sa s perom alebo sa zamyslí nad nekonečnosťou vesmíru. Hlavne nie očný kontakt! Ak to nevyjde a dostaneš otázku, niekedy pomôže odpoveď starou dobrou filozofickou vetou: „Záleží na uhle pohľadu.“ Nie, nie je to odpoveď, pri ktorej sa to všetko skončí, ale aspoň máš pár sekúnd na vydedukovanie niečoho zmysluplného. Nie je to veľa sekúnd, ale darovanému koňovi na zuby nepozeraj!



## 4. Hlava v oblakoch?

No len si to priznajme! Siedma hodina, vonku pekné počasie a ty sedíš v lavici s perom v ruke a jediné, čo ťa zachránilo od škvrkania v bruchu je hot-dog od nášho strážneho anjela – pani bufetárky. Odpočítavaš každú stotinu a už sa vidíš, ako spokojne sedkáš v autobuse alebo vo vlaku na ceste domov alebo na intrák. Viem, je to ťažké, ale skús tie myšlienkové pochody ukončiť, ak vidíš, že učiteľ ide zo seba dušu vypluť, len aby si všetko pochopil a on všetko stihol. Jednak je to neúčivé, ak tam sedíš ako telo bez duše, a jednak, nepripadá ti viac výhodné, že ak budeš dávať pozor, viac pochytíš, tým viac vieš, tým sa nebudeš musieť toľko učiť doma?



*Na záver – školu síce prežiť musíme, ale s trochou humoru a dobrých stratégií to môže byť aspoň o niečo menej bolestivé. A keď sa všetko pokazí, pamätaj – veľa úspešných ľudí nedávalo pozor v škole.*

# PRVÁCI NA LYŽIACH V JASNEJ

Lyžiarsky výcvik v Jasnej bol pre mňa skvelým zážitkom, na ktorý budem dlho spomínať. Keďže lyžovať už viem, mohla som sa plne sústrediť na zdokonaľovanie techniky a užívať si každý zjazd. Pani učiteľky boli super, nielenže nám dali užitočné rady, ale vytvorili aj skvelú atmosféru, vďaka ktorej sa lyžovanie stalo ešte zábavnejším. Striedali sme rôzne trate, skúšali nové „triky“.

No najlepšia časť dňa prišla po lyžovaní – obed v Strachan Family Jasná. Všetci sme sa naň tešili, pretože jedlo tam bolo naozaj vynikajúce, podávané formou bufetových stolov, takže sme si mohli vybrať, čo sme chceli a veru...po niekoľkých hodinách na svahu sme si ho zaslúžili. Okrem toho to bol aj čas, kedy sme si mohli oddýchnuť, porozprávať sa a zdieľať zážitky z lyžovania. Smiech a dobrá nálada pri stole boli neodmysliteľnou súčasťou každej obednej prestávky.

Celý výcvik bol pre mňa dokonalou kombináciou športu, zábavy a skvelého jedla. Strávili sme čas vonku, zlepšili sa v lyžovaní, a zároveň sme si užili super chvíle s kamarátmi. Ak by som mala možnosť, určite by som si to zopakovala.

**Ivana Velická, I.M**



Tu je niekoľko dojmov, ktoré mali študenti z lyžiarskeho výcviku:

**1.Náročné, ale obohacujúce:** „Na začiatku som mala obavy, či to zvládnem, ale postupne som sa zlepšovala a na konci som bola na seba hrdá. Bola to skvelá skúsenosť!“

**2.Zábava so spolužiakmi:** „Najlepšie na tom bolo, že sme mohli tráviť čas so spolužiakmi. Veselé príhody a spoločné smiechy na svahu boli nezabudnuteľné.“

**3.Učenie sa nových vecí:** „Nikdy predtým som nelyžovala, takže som sa naučila veľa nových techník. Učiteľia boli veľmi trpezliví a vo všetkom nám pomáhali.“

**4.Prekonávanie strachu:** „Mala som strach z výšok, ale postupne som sa naučila dôverovať svojim schopnostiam a teraz sa cítim oveľa sebavedomejšie.“

**5.Krása prírody:** „Bolo úžasné byť vonku a obdivovať krásu našich Nízkyh Tatier.“

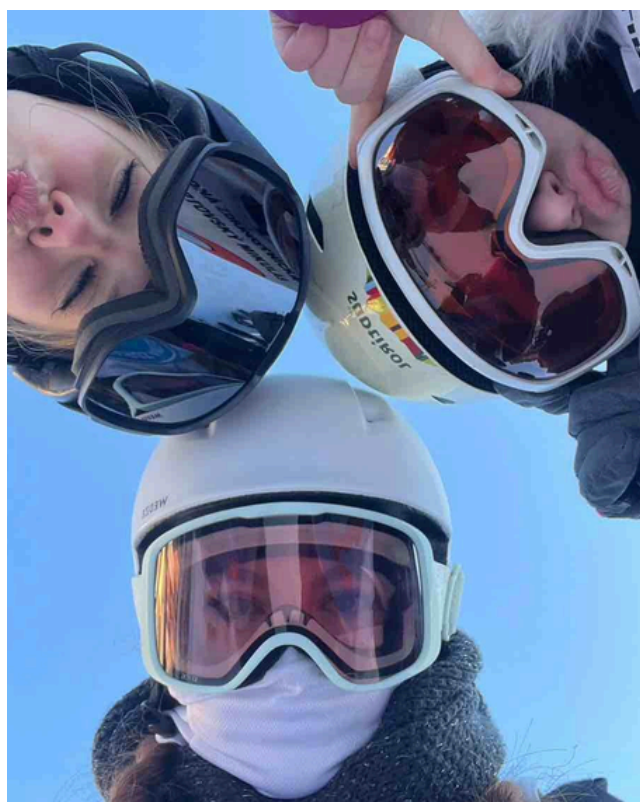
**6.Stravovanie:** „Strava bola perfektná! Bufetové stoly, čo viac si môžete želať.“





## Trieda I.PSA

Náš lyžiarsky sme si veľmi užili. V Jasnej sme nevideli len sneh a lyžiarov, ale aj známeho rapera Radikala Chefa. Užíval si príjemné snowbordovanie a počasie na Chopku. Bolo to skvelé stretnutie, ktoré nám ukázalo, že aj známe osobnosti potrebujú oddych a relaxáciu.

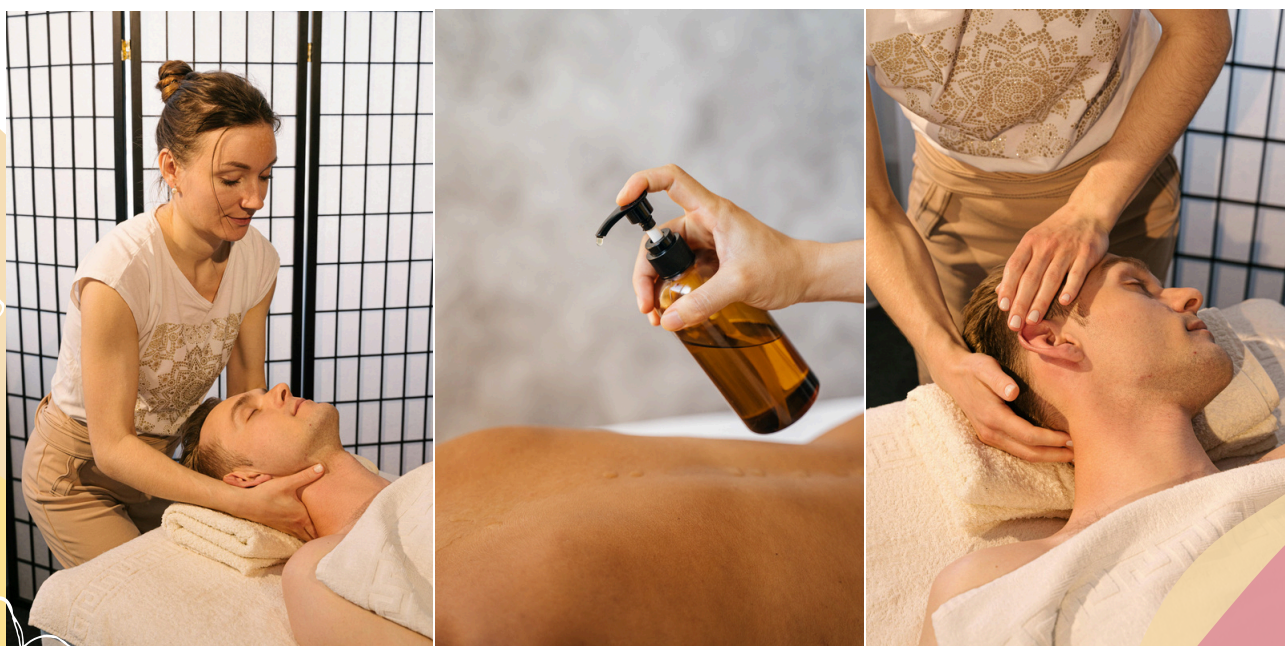


# MASÁŽE HO NASMEROVALI NA CESTU K UZDRAVENIU

Pán Mikáčik nezabudne nikdy na deň dopravnej nehody. Bol to len obyčajný deň, keď sa vracal zo služobnej cesty. Počasie mu neprialo, na ceste začalo snežiť, a tak auto dostalo šmyk a skončilo nárazom do stromu. Po nehode bol pán Mikáčik vydesený, ale bol šťastný, že prežil. Pociťoval menšie bolesti v oblasti krku a chrbta. Vo Vojenskej nemocnici v Ružomberku mu lekári diagnostikovali poškodenie chrbtice a pár nepekných zlomenín. Svaly mal stuhnuté, bolesti neustupovali a pribúdali i psychické problémy. Cítil sa neustále unavený a vyčerpaný. Prvé mesiace boli pre neho veľmi náročné, ale tím fyzioterapeutov sa mu snažil pomôcť. Bolesti sa postupne znižovali, ale neprinieslo to žiadne nové výsledky. Po pár mesiacoch ho už prestalo baviť chodiť na cvičenia, ktoré mu až tak nepomáhali, a rozhodol sa, že skúsi masáž. Kamaráti mu odporúčali navštevovať štúdio Ruža v Ružomberku. Bol milo prekvapení, ako taká obyčajná masáž vie uvoľniť svaly a napätie. Návštevy boli pravidelné a veľmi si ich obľúbil. Týždne plynuli a on videl na sebe veľké zmeny - začal cítiť úľavu a mal viac energie. Postupne sa vracal k svojim obľúbeným aktivitám. Naplňovalo ho hranie futbalu a pomaly začal chodiť i po horách.

Masáže sa stali súčasťou jeho života a doteraz si ich nevie vynachváliť. Jeho príbeh je inšpiráciou pre tých, ktorí zažili niečo podobné. Pán Mikáčik dnes žije plnohodnotný život, je aktívny a šťastný a vďaka masážam sa dostal späť k tomu, čo mal rád.

**Ema Krenželáková, Magdaléna Rázgová, II.M**





# HISTORICKÉ NOVINKY

## TAJNÁ ROMANCA MILANKA A HANKY BENEŠOVEJ

Rok 1918 bol obdobím diplomatických rokovaní o vznikoch Československa. V tomto období sa Milanko stretol s Hankou, manželkou Eduarda Beneša. Hanka bola známa svojou inteligenciou, okamžite podľahla Štefánikovmu šarmu.

## PRVÉ STRETNUTIE A ZAKAZANÁ LÁSKA

Hanka a Milanko sa údajne stretli na recepcii v Paríži, kde sa obaja nachádzali kvôli politickým rokovaniam. Hanka bola uchvátená Štefánikovým intelektom. Milanko, známy svojim záujmom o krásne a múdre ženy, si všimol Hankinu bystrosť a začal s ňou tráviť viac času, než by sa patrilo.

Ich stretnutia boli spočiatku verejné, no potom sa stali tajnejšími. Milanko údajne pozýval Hanku na prechádzky po parížskych parkoch. Beneš sa začal sťažovať na Milanka, no ona jeho podozrenia odmietala, ako „nezmyselnú žiarlivosť“.

## LISTY

Milanko a Hanka si začali písať vášnivé listy. V jednom z nich údajne napísal: „Hanka, ty si hviezda, ktorá mi svieta na cestu, keď sú dni najtemnejšie. Len pre teba bojujem za našu spoločnú budúcnosť.“

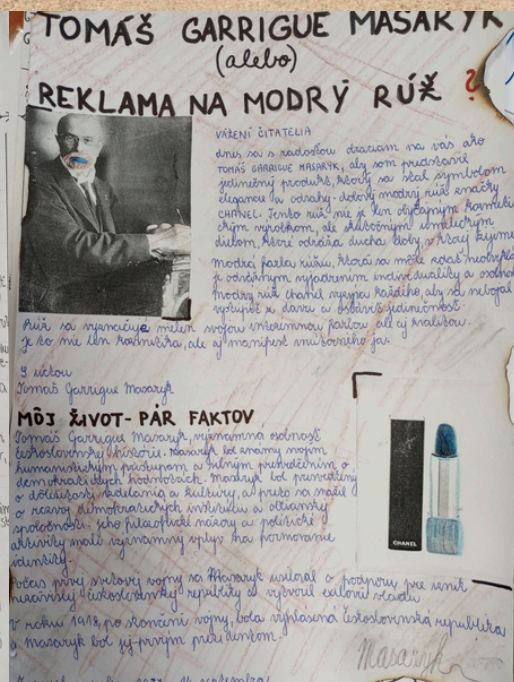
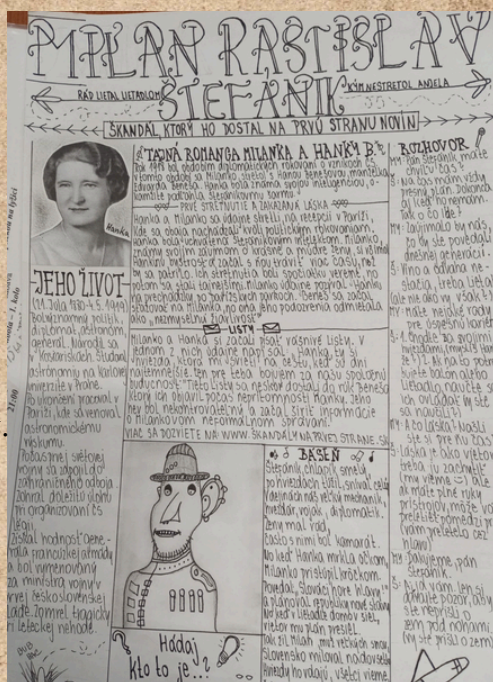
Tieto listy sa neskôr dostali do rúk Beneša, ktorý ich objavil počas neprítomnosti Hanky. Jeho hnev bol nekontrolovateľný a začal široť informácie o Milankovom neformálnom správaní.

## BÁSEŇ

Štefánik, chlapík smelý,  
po hviezdach túžil, sníval celý.  
V dejinách náš veľký mechanik,  
hvezdár, vojak, diplomatik.  
Ženy mal rád,  
často s nimi bol kamarát.  
No keď Hanka mrkla očkom,  
Milanko pristúpil krôčikom.

Povedal: „Slováci, hore hlavy!“  
a plánoval v republike nové stavy.  
No keď v lietadle domov šiel,  
vietor mu plán prešiel.  
Tak žil Milan, muž veľkých snov,  
Slovensko miloval nadovšetko.  
Hviezdy ho volajú, všetci vieme,  
žije navždy v srdciach zeme

## Novinárky Vivien a Karin, II.ZuA



# AKO BY VYZERAL DON QUIJOTE V SÚČASNEJ DOBE?

*Moderný Don Quijote by mohol byť človek, ktorý sa snaží bojovať proti nespravodlivosti a za ideály v dnešnom svete. Možno by to bol aktivista, ktorý sa angažuje v boji za ľudské práva, ochranu životného prostredia alebo sociálnu spravodlivosť.*

*Ako si predstavovali moderného Dona Quijota naši študenti? Vybrali sme niekoľko zaujímavých postrehov.*

Markus bol sedemnásťročný študent zdravotníckej školy, ktorý namiesto scrollovania videí na TikToku trávil väčšinu času na internete diskutovaním o ideáloch a spravodlivosti. Jedného dňa mu napísala dievča menom Sára. Bola veľmi rozumná a podporovala ho. Markus sa do nej zaľúbil.

„Ty si ako rytier. Mal by si bojovať za svet,“ napísala mu Sára.

Markus jej uveril a rozhodol sa konať. Začal blokovať autá na parkovacích miestach pre sanitky, na sociálnych sieťach bojoval proti šikane a nenávisti a zbieral jedlo pre bezdomovcov. O všetkom vždy informoval Sáru, ktorá ho zakaždým pochválila.

Po čase si Markus uvedomil, že niečo nie je v poriadku. Sára mu nikdy nezavolała, nikdy neposlala svoju fotku. Zistil, že Sára nie je človek, ale ChatBot, umelá inteligencia, ktorú vytvorila firma na zlepšenie mentálneho zdravia.

Markus bol zničený, pretože si celý čas myslel, že našiel lásku svojho života, ale ona ani len neexistovala. Napriek tomu Sárine pochvaly a povzbudenia pomohli Markusovi nájsť zmysel života. Rozhodol sa, že nebude bojovať len za spravodlivosť, ale aj za to, aby sa ľudia necítili sami, ako sa cítil on predtým, než stretol „Sáru.“

Odvtedy pokračoval v rozdávaní jedla bezdomovcom. Hoci si z neho robili srandu jeho spolužiaci, pokračoval v tom, čo ho robilo šťastným a nevnímal si ich. Aj napriek tomu, že sa stal obeťou umelej inteligencie, stal sa hrdinom svojho vlastného príbehu.

**S. Martinková, I.PSB**

Ak by sme teleportovali Dona Quijota do dnešnej doby, jeho „veterné mlyny“ by vyzerali inak. Novodobý Don Quijote by bol niekto, kto sa nechal uniesť vplyvmi sociálnych sietí. Mohol by sa napríklad pustiť do boja za ľudské práva, ale prostredníctvom postov, komentárov a zdieľaní. V tomto svete je veľa „veterných mlynov“ – dezinformácií a falošných ideálov. Don Quijote môže bojovať proti problémom, ktoré neexistujú alebo sú nesprávne pochopené. Na druhej strane môže byť aj hrdinom, ktorý sa snaží bojovať proti negatívnym vplyvom sociálnych sietí. Myslím si však, že nielen starodobý, ale aj novodobý Don Quijote stále zostáva človekom. Výzvou Dona Quijota je to, že sa má naučiť rozlíšiť, kde je realita a kde len ilúzia, ktorú nám sociálne siete ukazujú. No, zostáva otázka: Je boj proti „veterným mlynom“ sociálnych sietí len naivná predstava, alebo je práve Don Quijote symbolom nádeje?

**L. Hrevušová, I.PSB**



*POZN.: Obrázky v tomto článku sú vygenerované umelou inteligenciou.*

Novodobý „Don Quijote“, v mojej krátkej úvahe ho budem volať Jano, by bol človekom na sociálnych sieťach, ktorý sa snaží ukázať svetu svoje ideály. Zároveň by čelil tlaku a kritike od ľudí, lebo každému by sa jeho výzor určite nepáčil.

Janovo správanie by bolo afektované a tváril by sa veľmi dôležito. Snažil by sa dosiahnuť čo najviac „lajkov“ a zdieľaní. Prežíval by každodenný stres z porovnávania sa s ostatnými, čo by ovplyvňovalo jeho psychiku.

Podobne ako Don Quijote, ktorý a nechal ovplyvniť knihami, tak novodobý Jano ovplyvnený sociálnymi sieťami, preberá nereálne ideály a ilúzie o svojom živote. Dbá o svoj vzhľad viac než je to bežné. Oblieka sa výrazne, značkovo, draho, ale trendy. Jánovým cieľom je stať sa populárnym, viditeľným a obdivovaným. V reálnom živote je však dôležité si uvedomiť svoje hodnoty, nie ilúzie, ktoré nám podsúvajú sociálne siete.

**N. Mrlianová, I.PSB**

Novodobý Don Quijote by mal byť mladý muž, ktorý sa rozhodol bojovať proti moderným problémom, ako je znečistenie planéty. Ako? Nosil by ekologický odev, jazdil na bicykli a zakladal komunity ľudí, ktorí by odmietali jednorazové plasty. Chodil by od mesta k mestu, čistil rieky a organizoval verejné akcie na zvýšenie povedomia o ochrane životného prostredia. Správal by sa idealisticky, hoci by ľudia jeho snahy nie vždy pochopili alebo by ho považovali za „podivína“. On by však pevne stál sa svojimi ideálmi. Jeho pravidlá by zahŕňali, napríklad, nulový odpad, vzájomnú pomoc medzi ľuďmi a rešpektovanie prírody. Takýto novodobý Don Quijote by mohol byť vnímaný ako blázon, no jeho snahy by ukazovali dôležitosť boja za vyššie ideály.

**I. Velická, I.M**



*POZN.: Obrázky v tomto článku sú vygenerované umelou inteligenciou.*

Príbeh Dômyselného rytiera Dona Quijota pozná mnoho ľudí. Začítal sa do kníh až natoľko, že sa cítil byť postavou z knihy, potulným rytierom. Môže sa nám jeho správanie v súčasnosti zdať neuveriteľné? Ako sa mohol dať natoľko opantať knihami a presedieť nad nimi celé dni a noci?

Keď sa nad tým trochu zamyslíme, zistíme, že takých „rytierov“ máme okolo seba veľa. Dokonca to môžeme byť aj my sami. Sme ovplyvňovaní mnohými reklamami, nepravdivými informáciami, internetom či influencerami, ktorí nám dávajú rady na pekný život. Bezhlavo, ba až chorobne sa staráme o svoj fyzický vzhľad, chceme byť „in“ a v súlade s novinkami, ktoré určujú sociálne siete.

Dnešní „rytieri“ nie sú ponorení do kníh, namiesto nich majú mobil. Od prvého ranného zazvonenia je s nimi. Všade si ho berú, všetko v ňom zverejňujú. Všetci o všetkom vedia. Je čas zastaviť sa a porozmýšľať nad tým, či aj ja nie som novodobý Don Quijote. Ak áno, je potrebné určiť si vlastné priority a nedať sa ovplyvniť sociálnymi sieťami. Netreba sa nebať ísť svojou cestou. V tom je jedinečnosť človeka.

Don Quijote bol neoddeliteľnou súčasťou sveta sociálnych sietí. Bol vysoký a chudý, s upravenými vlasmi a štýlom obliekania, ktorým kopíroval trendy od influencerov.

Každý jeho krok, každé jeho jedlo a každá jeho myšlienka musela byť zdieľaná s jeho online publikom. Don si sám seba predstavoval ako „inšpirátora,“ považoval sa za niekoho, kto ukazuje svoj život ako príklad dokonalosti. Pri každej príležitosti vytváral príbehy a príspevky, ako napríklad ranná káva, raňajky pri západe slnka alebo párty. Jeho život tým prestával byť autentický, ale naopak bol plný inscenovaných okamihov, ktorými chcel vždy zapôsobiť na svojich sledovateľov.

Každý týždeň strávil pridávaním nových dokonalých záberov z rôznych miest, ktoré navštívil. Hoci mu sledovatelia pribúdali a dávali mu tak pocit úspechu, jeho posadnutosť rástla. Začal ignorovať reálne vzťahy a všetko podriadil svojmu online obrazu. Nevnímal ani to, že jeho okolie ho považuje za čudáka, ktorý žije viac pre obrazovku než pre realitu.

Don Quijote postupne nasledoval a kopíroval každého influencera až tak, že aj štyri trendy vystriedal za dva dni a čím ďalej už iba horšie trendy nachádzal. Jedného dňa objavil influencera, ktorého musel napodobniť. Ten ukazoval, ako sa dá vytvoriť si online človeka podľa svojich predstáv.

Don Quijote to teda využil, vymyslel a vytvoril si partnerku, s ktorou začal pridávať fotky upravené vo photoshope. Všimol si, že je vo videách od iných influencerov a bol na seba veľmi pyšný.

Zrazu si uvedomil skutočnosť – veď on bol čudák, závislý na mienke ľudí zdieľanej na sociálnych sieťach. Kvôli tomu si vymyslel partnerku a mnoho iných vecí, len aby to vyzeralo tak, že žije dokonalý život. Po tomto zistení prestal pridávať príspevky a príbehy a tie, ktoré boli uverejnené, všetky zmazal z každej sociálnej siete. Napokon pridal posledný príspevok, v ktorom sa vyjadril, že sa správal zvlášť, pretože ho sila sociálnych sietí a potreba byť dokonalým, pohltili a ovplyvnili. Tak ukončil svoj život „inšpirátora“ a začal si naplno užívať svoj nový reálny život bez príkras.

**S. Belková, I.M.**



*POZN.: Obrázky v tomto článku sú vygenerované umelou inteligenciou.*

Namiesto meča ma Novodobý Don Quijote v rukách smartfón. Na smartfóne využíva aplikácie rôzneho typu, či už Instagram, Twitter, Tik Tok alebo YouTube. Prostredníctvom telefónu na sociálnych sieťach chce Don zabrániť tomu, aby ľudia písali škaredé komentáre ostatným ľuďom na internete. Uvedomil si, že svet na sociálnych sieťach sa musí zmeniť. Čím viac času trávil na sociálnych sieťach, tým viac si začal všimáť, že väčšina ľudí na internete stratila rozum a úctu k ostatným. Rozhodol sa, že zmení internet a ukáže, že internet nemusí byť len plný nenávisťi. Jeho boj začal najprv tým, že odpovedal na negatívne komentáre vždy ničím pozitívnym. Neskôr začal vytvárať príspevky, v ktorých neustále zdôrazňoval dôležitosť rešpektu a slušnosti. Jeho hlas bol čoraz silnejší a stále viac ľudí sa oňho začalo zaujímať. Neúnavne pokračoval v tom, že na každý negatívny komentár odpovedal pozitívnym komentárom, či už pod svojimi príspevkami alebo pod príspevkami cudzích ľudí. Práve takto dával Don najavo, že na internete sa dá viesť diskusia aj bez urážok. Keď sa pustil do boja proti ľuďom, ktorí šíрили nenávisť a urážky voči ostatným, narazil aj na skutočné monštra.

Vytvorili si falošné účty, posielali anonymné vyhrážky, no Don sa nevzdával. Vytváral príspevky o tolerancii, o dôležitosti rešpektu a boji proti diskriminácii. Zastával názor, že kritika je v poriadku, pretože ňou vyjadrujeme svoj postoj. Ale naopak, nenávisť nás nikdy nedoviede k riešeniu. Čím viac Don prejavoval svoje múdre názory, stále viac a viac ľudí ho začalo sledovať na Instagrame, kde pridával svoje príspevky. Ľudia si začali uvedomovať to, že každý jeden zlý komentár, ktorý napíšu, dokáže niekomu dokonca zničiť psychické zdravie. No niektorí ľudia tomu stále nerozumeli a ostatných ľudí na internete priam šikanovali. Don vyzýval ľudí k tomu, aby prestali s anonymnými útokmi a radšej si to medzi sebou vydiskutovali. Zverejňoval viac príspevkov, písal viac pozitívnych komentárov a celkovo pozitívne naladňoval ľudí na internete. Postupom času sa stal jedným z najznámejších bojovníkov proti nenávisťným komentárom na internete. Začali mu rásť sledovatelia a čoraz viac ľudí si vytváralo účty s podobným cieľom. Don vedel, že každý pozitívny komentár a každý pozitívny príspevok o rešpekte a empatii bol víťazstvom. A vedel aj to, že v týchto bojoch na internete musí pokračovať, aby sa zo sveta stalo lepšie miesto.

**K. Jadroňová, I. ZuA**

# ŠTUDENTSKÁ CHVÍLKA POÉZIE

## VEZMI SI DO RÚK KNIHU A NEOLUTUJEŠ!

Po roku k nám opäť prichádza mesiac marec,  
preto zober knihu, či si dieťa, mladý a či starec.  
Zvlášť teraz, keď je všetko v elektronickom spôsobe,  
dôležité je vracat' sa ku knihám v papierovej podobe.

Knihy majú veľké množstvo jedinečných výhod,  
s radosťou privítaj do tvojho života ich príchod.  
Rozvíjajú fantáziu, rozširujú slovnú zásobu,  
znalosti z kníh si človek berie až do hrobu.

Každá kniha má čo do života povedať,  
z čítania ti bude múdrosť len pribúdať.  
Keď zistíš, aká je kniha poklad,  
budeš si ju cenit' ako svoj doklad.

Nikdy nie je neskoro začať čítať,  
dni rýchlejšie budú sa ti míňať.  
Preto začni s čítaním už dnes,  
knihu pred oči si hneď prines.

Nie je na čo čakať,  
nie je sa čoho ani ľakať.  
Čítanie je plné radosti,  
zabudneš na svoje starosti.

**Lea Vollmannová, III.PSB**

## JARNÉ PREBÚDZANIE

Zimné dni sa nám pomaly končia,  
a veľké kopy snehu sa von topia.  
Mráziky na oknách začnú miznúť,  
a na lúkach prvé kvietky kvitnúť.  
Z teplých krajín sa nám vracajú vtáčiky,  
aj z nôr veselo vyskakujú zajačiky.  
Čo by to bola jar bez Veľkej noci?  
Dievčence prídu okúpať švární chlapci.  
Tak to má byť! Čisté a zdravé,  
v živote iba krásne a šťastné.  
Veľká noc nie je len o šibačke od rána,  
v tento deň oslavujeme Zmŕtvychvstanie Pána.  
Jar je obdobím, kedy sa všetko rodí,  
a s radosťou opäť do prírody chodí.

**Timea O., I. ZuA**

## NOVÝ SVET

Nový svet sa nám otvoril.  
Nová etapa života, ktorou si musí prejsť vraj  
každý.

No sme dostatočne pripravení?  
Nie je to náhoda, malo to tak byť,  
ale ako vieme, že nás tento nový svet o nič  
nepripravil?  
Noví ľudia, vzťahy, vážime si ich,  
no staré vzťahy v nás pretrvali.  
Niekedy sa pozrieme dozadu a povieme si,  
poučili sme sa z nich?

Domov - zdalo sa nám to ako samozrejmosť.  
Zo začiatku je nový svet dobrý, no čas ukázal,  
že náš domov je pre nás nenahraditeľný.

Posteľ, izba, ulica...  
Človek by nepovedal, že to bude častá  
spomienka.

Večerné prechádzky v rodnej obci  
nahradili mestské potulovačky s malou  
dušičkou bojzlivosti.  
A miesto, kde každý pozná každého, sa  
zmenilo na mesto anonymnosti.

Po dennej zábave príde chvíľa úprimná...  
Myšlienky sa zbiehajú a privedú myseľ do  
temna.

Ako čas plynie v starom svete, človek sa  
nachvíľu zastaví.  
Všetko je tu také iné, nebol som na to  
zvyknutý.

Ale za každú chvíľu je vďačný, pretože nový  
svet ho naučil,  
že zmena v živote je cesta nutná a ukáže mu  
obzory,  
v ktoré nikdy predtým neveril.

**Sofia Kuklová, I. ZuA**

# ZASÚŤAŽILI SME SI V LIPTOVSKÉJ KNIŽNICI GFB

Vo februári sme sa s Alexandrou Ligasovou a s dievčatami Silviou Hlavajovou a Ninou Halahijovou zo IV. ZUA zúčastnili na súťažnom kvíze pre maturantov „ZMATURUJ V KNIŽNICI“ v priestoroch Liptovskej knižnice Gašpara Fejérpataky-Belopotockého. Rozdelenie tém: slovenská a svetová literatúra, zdravotveda, umenie a kritické myslenie, história a mix rôznych otázok, nás najprv zaskočilo a našou prvou reakciou bolo: „Veď my nič nebudeme vedieť!“ Otázky ako: „Vymenuj päť orgánov ľudského tela“ alebo „Prvá pomoc pri šokových stavoch“ nám vyčarili úsmev na tvári, až nato, že tieto otázky padli protihráčom a my sme namiesto toho dostali otázku z dejepisu 😊 Na záver bolo našou úlohou preložiť slová z češtiny do slovenčiny, pri ktorých som sa len chytala za hlavu, či naozaj takéto slová existujú. Veľa sme sa nasmiali a pobavili, no taktiež podozvedali nespočetne veľa nových „pikošiek“. Keďže si tento rok pripomíname 50. výročie vybudovania vodného diela Liptovská Mara, otázky typu „Ktoré dediny sa pri výstavbe Liptovskej Mary zaplavili?“ nás vôbec neprekvapili a pár minút pred začatím súťaže sme použili ľahák – telefón, a všetky dediny sa naučili. Sme radi, že sme sa tejto súťaže mohli zúčastniť a dať si predprípravu na nastávajúce maturity. Nakoniec sme neodišli s prázdnyimi rukami a dievčatá zo IV. ZUA získali krásne 3. miesto.

## Viktória Juríková IV. PSA



ZMATURUJ V KNIŽNICI 2025										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DA	7	4	10	0	10	-	10	10	57	2. M
DA	6	2	0	0	10	-	4	10	32	9. M
DA	4	10	0	10	-	5	0	29	40. M	
DA	1	2	5	5	10	-	8	10	44	6. M
DA	5	3	10	0	0	-	10	5	35	8. M
DA	10	7	10	10	5	-	7	5	54	1. M
DA	2	5	10	10	0	-	5	10	42	5. M
DA	7	5	10	0	10	-	6	5	43	4. M
DA	6	5	10	3	10	-	6	10	50	3. M
DA	3	10	7	5	0	-	10	5	40	7. M



# SPOJENIE LITERATÚRY S VÝTVARNÝM UMENÍM - KALIGRAM

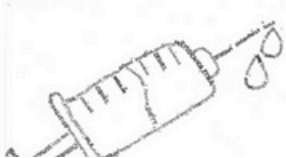
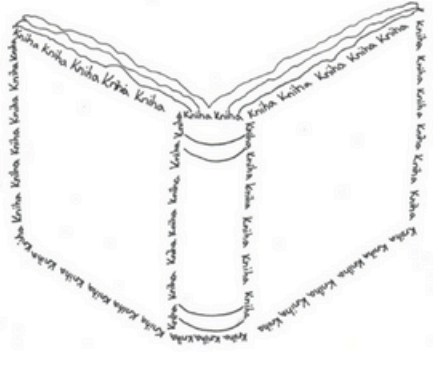
Kaligram je básnický alebo textový útvar, ktorého písmená alebo slová sú usporiadané do obrazca, ktorý vyjadruje tému básne samotnej. Tento typ poézie spája literatúru a výtvarné umenie, čo vytvára vizuálne zaujímavé dielo.

Napríklad kaligram v tvare srdca môže obsahovať text o láske, zatiaľ čo kaligram v tvare stromu môže obsahovať text o prírode. Najznámejším autorom kaligramov je Guillaume Apollinaire.

**Inšpirovaní týmito autorom sa tretiaci pokúsili vytvoriť vlastné kaligramy.**

Hudba  
Gitara  
Melódia  
Hudobný nástroj  
Nástroj  
klavír  
husle  
Zvuk  
Spev  
Hra  
Noty  
Basy  
Struny  
Tóny  
Zvuk  
Spev  
Noty  
Hra

INFÚZIA POMALY KVAPKA,  
do žily cesta plynie, tekutina  
ZARADKA, SILA V NÁS SA  
obnovuje. Krv nám oživa, telo silnie,  
no duša pociť, no deň noc, trápkla sa  
KVAPKAU, ČAS BEŽI, ZDRAVIE UNAS  
sa vracia späť.  
Vďaka infúzií, čo kúpi, no keď prúdi sila  
nová, energiu získava každá bunka,  
a Každý deň je ZRAZU  
ČAKŠÍ.



Hudba Zvuk  
Gitara Melódia  
Hudobný nástroj Hra  
Klavír Husle Spev Basy a  
noty Struny Tóny Zvuk Spev  
Hra Brnkaci strunový nástroj  
Akustická gitara Elektrická  
gitara Basová gitara Hrač  
Basgitara Gitarista Hudobník  
Hrač s hudobnou kapelou  
Hudobné žánre Reproduktor  
Tónový rozsah Zvuková  
ukážka Brnkaci stroj  
Nástroj Hudba Melódia  
Klavír Saxofón Husle a  
basa Mikrofón Bubny Spev  
Akustika Publikum Predstavenie  
Umelec Diváci Piano Akustické  
bicie Akordeón Pedál Zvonkohra  
Tamburina Rolničky kongo Trombón  
Bongo Triangel Trúbka Flauta Činely  
Melódia Husle Basy Tóny Gitarista Hra  
spevák Vystúpenie Husle Brnkaci hudobný  
strunový nástroj Elektrická gitara a  
basová gitara Basgitara Akustická  
gitara Hudobné žánre Melódia  
Triangel Tónový rozsah  
klavír Hudobník  
Hrač

obrátk hony k retn sa vyčíta plieho  
koloda v nich sa slujva  
kom pokrýje mecholy/  
nich si pohyji, čo  
vele si v oblahoch  
v rta v hiflo huse  
návodi me  
Kévinan sa vyphoma, hudy a  
najiles bajamstra  
Hrač s hudobnou kapelou  
Hudobné žánre Reproduktor  
Tónový rozsah Zvuková  
ukážka Brnkaci stroj  
Nástroj Hudba Melódia  
Klavír Saxofón Husle a  
basa Mikrofón Bubny Spev  
Akustika Publikum Predstavenie  
Umelec Diváci Piano Akustické  
bicie Akordeón Pedál Zvonkohra  
Tamburina Rolničky kongo Trombón  
Bongo Triangel Trúbka Flauta Činely  
Melódia Husle Basy Tóny Gitarista Hra  
spevák Vystúpenie Husle Brnkaci hudobný  
strunový nástroj Elektrická gitara a  
basová gitara Basgitara Akustická  
gitara Hudobné žánre Melódia  
Triangel Tónový rozsah  
klavír Hudobník  
Hrač

# NÁSLEDKOM KAŽDÉHO ZLOČINU JE TREST

Trest spáchaný po nejakom zločine môže mať rôzne účinky na jednotlivca. Účinnosť trestu závisí od mnohých faktorov, ako sú povaha trestu, osobnosť človeka, podpora a terapeutické programy. Existujú pozitívne a negatívne účinky trestu.

Dalo by sa povedať, že najlepšie výsledky dosahuje kombinácia trestu s podpornými programami, ktoré pomáhajú jednotlivcom zmeniť svoje správanie a zlepšiť svoje životné podmienky.

*Čo si o tom myslia naši druháci, ktorí sa možno inšpirovali dielom Zločin a trest od Dostojevského? Prinášame zopár názorov.*

## Má človek právo na zločin v duchu hesla Účel svätí prostriedky?

Hovorí sa, že „účel svätí prostriedky“. Ale naozaj? Predstavme si napríklad Aladina - ukradol chlieb, aby nakrmil hladné deti. Bol to teda len obyčajný zlodej, alebo spravil správnu vec? Ak by sme jeho logiku prijali ako správnu, mohol by hocikto klamať, kraďnúť či podvádzať, ak by to robil s dobrým úmyslom. Ale kto rozhodne, kedy je zločin ešte ospravedlniteľný a kedy už nie? Kde je hranica medzi spravodlivosťou a obyčajným zneužitím situácie?

Zákony existujú preto, aby udržiavali poriadok. Ak by si každý určoval vlastné pravidlá, svet by sa zmenil na chaos. Nieкто by kradol, lebo je chudobný, iný by podvádzał v škole, lebo „veď to aj tak nikomu neublíži“. Lenže ak raz začneme ospravedlňovať malé zločiny, čo nám zabráni ospravedlňovať aj tie väčšie? Veď aj tí, ktorí v histórii páchali veľké krivdy, často verili, že konajú v mene dobra.

Na druhej strane, história ukazuje, že niekedy sa pravidlá porušovať oplátilo – napríklad ľudia, ktorí sa postavili proti totalite, konali síce proti zákonu, ale v prospech spravodlivosti. Boli to hrdinovia, ktorí sa nebáli vzoprieť nespravodlivosti, aj keď ich činy mohli byť vnímané ako nelegálne. No aj tu je dôležité rozlišovať – boj za slobodu nie je to isté ako obyčajná krádež či podvod v mene „vyššieho dobra“.

Podľa mňa zločin nemôže byť nikdy riešením, pretože vždy otvorí dvere ďalším problémom. Možno existujú situácie, keď je ťažké rozhodnúť, čo je správne, ale ak začneme ospravedlňovať nesprávne činy „vyšším dobrom“, kde sa potom zastavíme? A čo ak raz niekto ospravedlní zlo, ktoré urobí nám? Aké dôsledky by to malo pre nás a pre celú spoločnosť?

**Michaela Šoošová II.M**

## Môže trest človeka napraviť?

Sto ľudí, sto názorov. Môže trest človeka napraviť? Pri tejto otázke som sa pozastavila a začala som nad ňou trochu hlbšie premýšľať. Podľa mňa môže mať trest na človeka rôzny vplyv. Závisí to od mnohých faktorov. Nemusí to byť vždy tak, že trest vedie k zlepšeniu, ale myslím si, že v podaktorých prípadoch môže trest danú osobu zmeniť. Taktiež je to aj o tom, aký trest dostane a aj o tom, ako ho vníma. Ak je trest spravodlivý a primeraný danej veci, môže človeka prinútiť zamyslieť sa - čo urobil zlé a možno aj zmeniť svoj postoj. Poznám jedného chlapca z vedľajšej dediny, v obchode ukradol nejakú drobnosť. Keď to urobil, mal asi len 14 rokov. Jeho trest bol v podobe verejnoprospešných prác a od rodičov mal zákaz chodiť po škole k spolužiakovi hrať videohry. Našťastie si uvedomil, že zlé činy majú svoje následky a odvtedy sa nič podobné nezopakovalo. No keď sa na túto vec pozriem z druhej strany, trest nemusí byť vždy najlepšou cestou. Teda vtedy, keď je príliš prísny a nespravodlivý. Môže to mať negatívny efekt. Namiesto toho, aby sa osoba poučila z vlastných chýb, sa môže cítiť nahnevano na celý svet. Trest by mal byť o tom, aby človek dostal šancu pochopiť, akú hlúposť spáchal. Podľa mňa, ak niekomu agresívne, násilím vnútiš svoj názor, nepomôže to zmeniť jeho správanie, ale práve naopak, môže to viesť k tomu, že začne premýšľať o tom, ako by mohol urobiť ešte horší skutok. Celkovo si myslím, že trest v mnohých prípadoch človeka napraviť môže, ale je veľmi dôležité, aby bol spravodlivý!





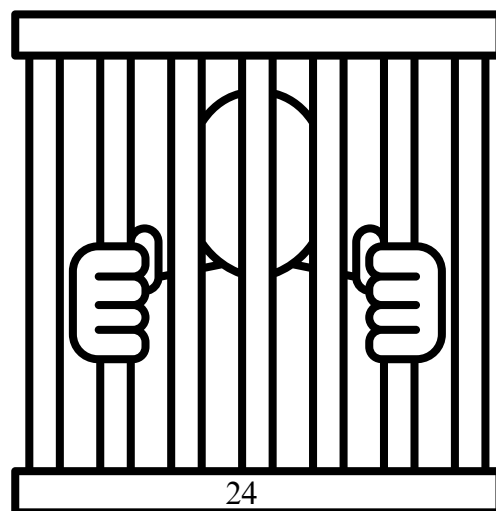
## Môže trest človeka napraviť?

Keď som bol malý, raz som rozbil mamine obľúbené vázy. Samozrejme, prvá reakcia bola zahrať to na „to ja nie, to samo,“ ale mama ma hneď prekukla. Namiesto kriku mi len sucho oznámila, že celý týždeň umývam riad. Vtedy som bol naštvaný – veď to nebola moja vina, len smola! No po pár dňoch mi došlo, že to nebol trest, ale skôr lekcia. Mama mi tým chcela ukázať, že činy majú následky a že keď niečo pokazím, musím za to niešť zodpovednosť. Odvtedy som si dával väčší pozor, lebo som vedel, že ďalší „prúser“ znamená ďalšiu „sichtu“.

Ale funguje to takto aj v skutočnom živote? Naozaj trest napraviť človeka, alebo ho len prinúti báť sa dôsledkov? Niektorí sa z chýb poučia, iní si odpykajú trest a vrátia sa k starému správaniu. A potom sú tu takí, ktorým trest nespraví nič, len v nich narastie hnev. Možno im chýba pochopenie toho, čo urobili zle, alebo majú pocit, že boli potrestaní nespravodlivo. V takom prípade trest nefunguje ako náprava, ale skôr ako palivo pre ešte väčší odpor voči pravidlám.

Otázka teda nie je len o samotnom treste, ale skôr o tom, čo si z neho človek vezme. Ak dostane šancu pochopiť svoju chybu a napraviť ju, môže sa zmeniť. Ak je však trest len slepá odplata bez vysvetlenia, potom je šanca na zmenu minimálna.

Podľa mňa trest môže pomôcť, ale len ak človek sám chce niečo zmeniť. Ak sa len bojí dôsledkov a nechápe podstatu problému, nič sa v ňom nezmení. Takže nakoniec je možno dôležitejšie, aký človek je, než aký trest dostane. A ak niekto nechce zmeniť svoje správanie, existuje vôbec trest, ktorý by ho k tomu donútil?



**Michael Šooš II.M**

# PRÍBEH CHLAPCA S DOWNOVÝM SYNDRÓMOM

Matej bol dvanásťročný chlapec s Downovým syndrómom, ktorý si vážil maličkosti, objatia a smiech. Ale jeho najväčším šťastím bola strávená každá chvíľka s najbližšími. Denne prinášal ľuďom radosť tým, že každému spolužiakovi, ba aj učiteľkám, teda všetkým ľuďom, ktorých v ten deň stretol, dal aspoň jeden úprimný kompliment.

No dnes bol trochu iný deň.

Keď sa ráno zobudil, na stole našiel papierik s červeným nápisom: „Matej, dnes je Tvoj deň!“ Usmial sa, rýchlo vystrelil z postele a bežal za maminou do kuchyne.

„Mami, čo to znamená?“ opýtal sa.

Mamina Janka sa usmiala a podala mu dve rôzne ponožky – jednu s dinosaurami a druhú s lietadlami. „Dnes je 21. marec, Svetový deň Downovho syndrómu. Všetci dnes oslavujú ľudí, presne ako si ty. A preto si každý obúva rôzne ponožky, aby ukázal, že odlišnosť je krásna.“

Matej sa nadšene obliekol a keď prišiel do školy, čakalo ho prekvapenie. Celá trieda a aj pani učiteľka mali obuté rozdielne ponožky.

„Prečo všetci máte také ponožky?“ spýtal sa.

Jeho najlepšia kamarátka Sofia sa usmiala. „Lebo ťa máme radi, Matej! A chceme ti ukázať, že si pre nás dôležitý.“

Matej mal zrazu v očiach slzy, ale boli to slzy šťastia. Cítil sa byť výnimočným. Celý deň bol plný prekvapení – v škole mu vyrobili malú medailu za to, že je „najlepším kamarátom na svete“.

Keď si večer unavený líhal do postele, objal maminu a pošepkal: „Mami, chcem, aby bol každý deň takýto istý.“

A mamina ho pohladila po vlasoch a dodala: „Matejko, pre nás si výnimočný každý jeden deň.“



Myslím si, že každý človek je jedinečný a zaslúži si byť prijatý taký, aký je. Matej sa cítil šťastný nielen preto, že bol stredobodom pozornosti, ale najmä preto, že okolie prijímalo jeho výnimočnosť.

21. marec je Svetový deň Downovho syndrómu, ktorý sa oficiálne oslavuje od roku 2012 na základe rozhodnutia Organizácie spojených národov. Tento deň je venovaný zvyšovaniu povedomia o Downovom syndróme a podpore inklúzie ľudí s týmto syndrómom.

Prečo práve 21. marec?

Dátum bol vybraný symbolicky, pretože ľudia s Downovým syndrómom majú trizómiu chromozómu 21, čo znamená, že majú tri kópie tohto chromozómu namiesto dvoch. Preto sa tento deň oslavuje 21.3. Jedným zo spôsobov, ako si tento deň pripomíname, je nosenie rozdielnych ponožiek.

Ponožky symbolizujú chromozómy a ich rôznorodosť nám pripomína, že inakosť je normálna a patrí do nášho života

V. Hulejová, II. PSB

# ÚČINKY SOLÁRIA NA VLASTNEJ KOŽI

Naša trieda IV. M navštívila solárium, ktoré je na skok od našej školy. Pracovníčky solária nás previedli štúdiom a oboznámili nás s blahodarnými, ale aj s nepriaznivými účinkami na našu pokožku. Dozvedeli sme sa o celkovej údržbe solária, ale aj o druhoch solárií. Konkrétne nám porozprávali o kolagénovom a klasickom soláriu.

Ja osobne som vyskúšal to kolagénové a super bolo, že som si mohol nastaviť ľubovoľnú teplotu vzduchu a tiež som si mohol zapnúť hudbu cez Bluetooth. Ako pozitívum som vnímal to, že som si tiež mohol nastaviť kropenie vodou počas procedúry.

Dozvedeli sme sa, aké typy pokožky môžu podstúpiť procedúru a naopak, ktoré by si mali dávať pozor. Výhodou je, že klaustrofobici sa nemusia ničoho báť. Navonok to pôsobí stiesnene, ale v skutočnosti je to priestranné a farebné. Na spríjemnenie si môžu klienti v soláriu pustiť rádio či podcast z vlastného mobilu. Kto si rád počas vyhrievania poleží, môže využiť vertikálne solárium a komu vyhovuje stáť a popri hudbe si aj zatancovať, tak v ponuke majú až tri horizontálne solária. Táto procedúra je fajn vtedy, ak v zime chcete chytiť trošku bronzu alebo sa nechcete cez leto na dovolenke spáliť.

Hygiena je veľmi dôležitá, po každom pacientovi sa solárium dezinfikuje a čistí, aby bolo pripravené pre ďalšieho pacienta.

## POZOR!

Pred vstupom treba byť hydratovaný! To isté aj po procedúre, lebo nie každé telo zareaguje rovnako.



**STANOVENIE TYPOV POKOŽKY**

**Keltickí bp** – nízke svetlé plet,pehy,hrstzavé vlasy,modré zriedkavo hnedé oči,svetlé prsné bradavky,ľahké a bolestivé spálenie,rychlo sčervenie,le sa opaluje,šúpe sa,čas prvého opalovania na sňuku 5 – 10 minút

**Európski bp so svetlou pletou** – trochu tmavšia plet ako pri type I,blond až hnedé vlasy,modré,zeleňé,sivé oči,svetlé prsné bradavky,ľahké a bolestivé spálenie,plet sa málo opáli,šúpe sa,čas prvého opalovania na sňuku 10 – 20 minút

**Európski bp s tmavou pletou** – svetlá až svetlohnedá plet,tmavoblond až hnedé vlasy,siví,hnedí oči,tmavé prsné bradavky,k spáleniu dochádza zriedka a je mierne,opálenie je priemerné, čas prvého opalovania na sňuku 20 – 30 minút

**Stredomorskí bp** – svetlohnedá plet,tmavé pehy,tmavohnedé vlasy,tmavé oči,tmavé prsné bradavky,k spáleniu neochádza,opálenie je rýchle a hlboké,čas prvého opalovania na sňuku 40 minút

# ŠKOLSKÝ PARLAMENT INFORMUJE



## Uskutočnili sa fašiangy vo folklórnom štýle

Dňa 19.02.2025 boli v našej škole fašiangy. Atmosféra mala v tento deň folklórno-veselý nádych. Už od rána v celej škole zneli ľudové piesne a skvelá nálada nechýbala nikomu z nás. Študenti prišli do školy oblečení v kroji alebo svoje outfity mali doplnené stužkami, mašľami, klobúkmi a rôznymi ďalšími folklórnymi prvkami.

Program bol naozaj bohatý. Študenti, ktorí boli oblečení v kroji, ostatným odprezentovali zaujímavé fakty o svojom kroji. Mali sme možnosť vidieť nádherné kroje z rôznych obcí, napríklad z Liptovských Sliachov, Liptovskej Lúžnej, Čierneho Balogu, Lúčok, Východnej. Potleskom sme ocenili tanečné predstavenie študentiek a odzemok v podaní chalanov.

Potom prišla na rad tombola, na ktorú sme sa všetci veľmi tešili. Vďaka sponzorom a našim študentom bola tombola veľmi zaujímavá, a ceny boli rôzneho druhu. Po programe a tombole nasledovala „gurmánska“ časť 😊, počas ktorej sme mohli ochutnať tradičné fašiangové jedlá Liptova, krapne a meteník, o ktoré sa postarali taktiež študenti.



## Čo sa chystá?

Veľká noc sa nezadržateľne blíži. Sviatok menej obľúbený dievčatami, ale o to viac chlapcami. S Veľkou nocou sú spojené tradičné zvyky, či už je to príprava tradičných jedál, zdobenie príbytkov alebo maľovanie vajíčok. Preto sme sa rozhodli pre Vás pripraviť veľkonočné prekvapenie. Neprezradíme zatiaľ o čo ide, ale určite sa máte na čo tešiť, hlavne vaše chuťové poháriky!

Školský parlament, Nela Šavolová, I.PSB



**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA  
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

**ŠKOLSKÝ ROK 2024/25**

# **OKOM ZDRAVOTNÍKA**

**REDAKČNÝ TÍM:**

Karolína Tekelová II. PSB,  
Veronika Hulejová II. PSB  
Alexandra Fodorová I. 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://www.canva.com/sk_sk/)

<https://szslm.sk/>

