



**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA  
ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**



**Okom  
zdravotníka**

# OBSAH

Keď sa svet znova prebúda	02
Mladý človek a svet pred ním	03
Rozhovor so slnkom	03
Biela stopa našej triedy	04
Deň, keď vládne láska	07
Marec - mesiac kníh	08
MDŽ	09
Veľká noc	10
Rozstrihané myšlienky	11
Kreslíme písmenami	12
Ako jar vplýva na naše telo a myseľ	13
Učenie bez trápenia	14
Hlášky študentov	15
Viac než len predmet	16
Zo života školy	17
Svetový deň ústneho zdravia	25
Svetový deň tuberkulózy z pohľadu zdravotníka	26
Rudolf Diesel	27
Mýty o zdraví, ktorým stále veríme	28
Farby jari	29
Keď sa svet preoblečie – koláž	30
Wellbeing - koláž	31
Milovníci západov slnka	32

## KEĎ SA SVET ZNOVA PREBÚDZA

Jar pomaly prichádza po tichých a chmúrnych dňoch,  
slnko sa znova usmieva v oknách aj snoch.

Vietor je mäkký a vzduch je ľahký,  
každý nový deň je znova pokojný a sladký.

V tráve sa objaví prvý zelený tón,  
kvety sa tešia na lúče slnka von.  
Púčiky sa pomaly otvárajú bez strachu,  
jar im potichu šepká: „Je čas na krásu.”

Rána sú svieže a plné spevu,  
vtáky si skúšajú piesne bez hnevu.  
Obloha ma farbu jasnú, modrú,  
jar nám sama maľuje náladu dobrú.

Po chodníkoch kráča pokojný čas,  
nikam sa neponáhľa, len je tu pre nás.  
Ľudia sa usmievajú o trochu viac,  
jar im do srdca vnáša tichý jas.

Na lúkach vonia zem po daždi,  
radosť sa v tráve ticho vynorí.  
Každý kvet rastie, ako najlepšie vie,  
a svet je krajší, keď jar v ňom je.

Večer je tichý a plný tepla,  
deň sa pomaly do noci vpletá.  
Jar nás učí len jedno,  
„hľadme sa niekedy na svet aj viac nežno.”

**N. Hovorková, II.ZuA**

## MLADÝ ČLOVEK A SVET PRED NÍM

Stojí na kraji sveta, čo ešte nepozná,  
v očiach má iskru, čo potichu dozrieva.  
Svet pred ním sa rozpína ako nekončiaca cesta,  
no v srdci má otázky, na ktoré niet miesta.  
V dlani len sny, čo sa trasú jemne ako lístie,  
osud ich volá: „pod', skús ma nájsť iste.“  
Každým krokom váha, či správnym smerom kráča,  
či nádej ho vedie, či v strachu sa máča.  
Vidí tie dial'ky, čo sľubujú všetko,  
no nevie, či šťastie tam nájde tak ľahko.  
Či pády ho zlomia, či zdvihnú ho vyššie,  
či slzy raz zmiznú a dni budú tichšie.  
A predsa ide, hoci sa bojí,  
lebo vie, že život sa nečaká v stojí.  
Že krása je práve v tom neistom kroku,  
v hľadaní seba v každom novom roku.  
Tak kráča vpred, hoci svet je tak veľký,  
v duši má odvahu a sny, čo sú krehké.  
A možno raz zistí, keď zastaví sa v čase,  
že všetko, čo hľadal, už dávno nosil v sebe.

**K. Grinčová, III.ZuA**

# ROZHOVOR SO SLNKOM

„Prečo si prišlo až teraz?“ pýtam sa ho zrána,  
keď cez okno vkĺzne žiara rozospaná,  
„Celú zimu bolo ticho, chladno, prázdno v nás,  
kde si sa túlalo taký dlhý čas?“

Slnko sa zaleskne na kvapke rosy:  
„Bolo som pri tebe, len skryté v noci.  
Čakalo som trpezlivo pod závojom dní,  
kým jar tvoje srdce znovu prebudí.“

„Ale ja som ťa necítilo, len mráz a tieň,  
dlhé rána bez farieb, sivý každý deň.“  
Slnko sa pousmeje, lúčom ma pohladí:  
„Aj keď ma nevidíš, stále som tu v pozadí.“

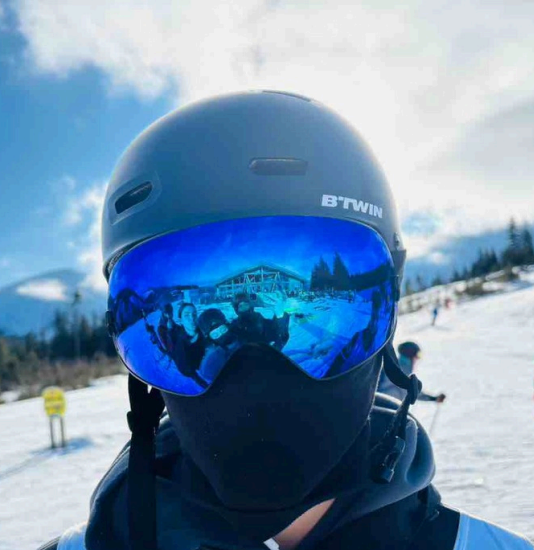
„Pozri sa na stromy, ešte nedávno spali,  
a predsa sa prebudia, aj keď ich chlad chladí.  
V každom puku drieme sila začať znova,  
tak ako v tebe aj keď zatiaľ na to nemáš slová.“

Zhlboka sa nadýchnem, vzduch vonia jarou,  
vtáky si šepkajú a oblaky plávu.  
„Tak teda zostaň,“ poviem mu potíšku,  
„keď si tu, všetko je krajšie o trošku.“

Slnko sa zohne nad obzorom smelo:  
„Aj keď ťa nehrejem, niesom ďaleko.  
Pamätaj, v každom dni, čo začne sa zas,  
je kúsok môjho svetla ukrytý v nás.“

A ja už viem, keď sa ráno rozvidní,  
že aj po tme prichádzajú svetlé dni.  
Stačí len veriť, a prijať ten dar,  
že po každom chlade sa vracia zas jar.

**K. Sklenková, III.ZuA**



# *Biela stopa našej triedy*

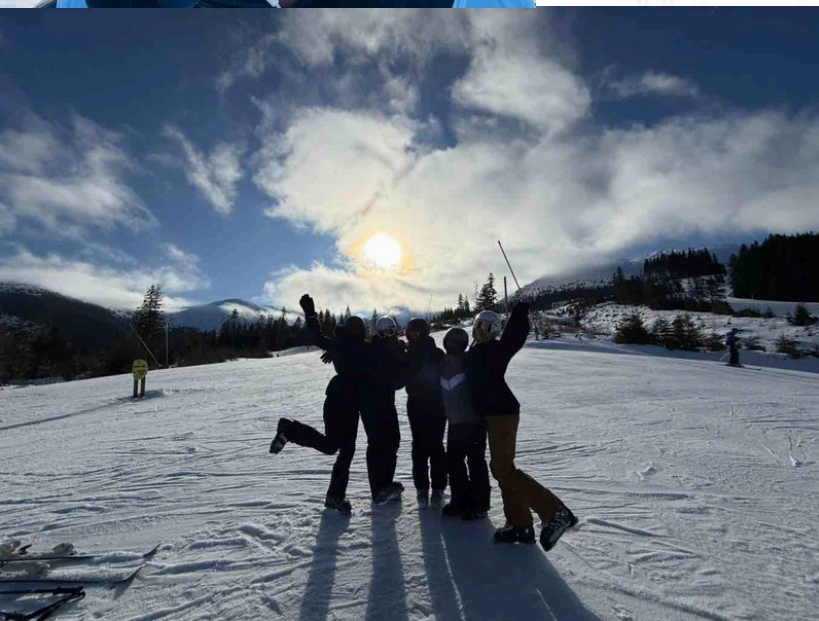
## **JEDNODUCHO LYŽIARSKY**

Lyžiarsky výcvik bol pre nás veľmi príjemným a nezabudnuteľným zážitkom. Počas celého týždňa sme každý deň dochádzali na lyžiarsky svah do Jasnej, kde sme sa učili správne lyžovať a zlepšovali svoje schopnosti. Niektorí z nás stáli na lyžiach prvýkrát, iní sa zdokonaľovali, ale všetci sme sa navzájom podporovali. Počasie nám však veľmi neprialo, pretože väčšinu týždňa bola hmla a viditeľnosť bola slabá. Iba v utorok bolo krásne počasie, svietilo slnko a lyžovanie bolo oveľa príjemnejšie. Aj napriek tomu sme si výcvik užili.

Okrem lyžovania sme si užili aj dobrú atmosféru v kolektíve. Počas prestávok sme sa rozprávali, smiali a oddychovali. Nezabudnuteľný bol aj jeden vtipný zážitok, keď sa jeden spolužiak stratil, pretože zišiel na inú zjazdovku. Pani učiteľky ho potom museli hľadať, čo nám prišlo celkom smiešne. Nakoniec sa našiel a všetci sme sa na tom ešte dlho smiali.

Po prvých dňoch nás boleli nohy a mali sme svalovicu, ale postupne sme si zvykli a lyžovanie nám išlo stále lepšie. Veľmi nás potešili dobré obedy, na ktoré sme sa každý deň tešili a dodávali nám energiu na lyžovanie. Aj keď sme sa po obede vracali domov unavení, mali sme dobrý pocit z aktívne stráveného dňa. Lyžiarsky výcvik nám priniesol veľa pekných spomienok a zážitkov, na ktoré budeme ešte dlho spomínať. Určite to bol jeden z najlepších školských týždňov.

**Z. Tomašáková, I.PSA**



# STRATENÁ NA LYŽIARSKOM VÝCVIKU

Stalo sa to v stredu na lyžiarskom. Počasie nič moc, hmla taká, že som si nevidela ani lyže. Pani učiteľka nám povedala, že si máme dávať pozor – hlavne na deti, snowboardistov a lyžiarov, ktorí lyžujú bez paličiek, aby do nás v tej hmle nenarazili.

„A hlavne,“ zdôrazňovala, „dobre počúvajte, na ktorú lanovku zlyžujeme a vždy pozorne sledujte, kam ide naša skupina. Čakáme sa na nástupe na lanovku, ako vždy.“

Sledovať moju skupinu bolo ľahké, veď naše „rozlišovačky“ boli neprehliadnuteľné aj v tej hustej hmle

Zlyžovala som dole svahom tipujúc, kadiaľ asi lyžuje moja skupina...v tej hmle to bolo fakt umenie...a nad ďalším kopcom som zostala stáť. Chcela som počkať na ostatných, pretože som nikoho z mojej skupiny nevidela. Nikto však neprichádzal, a tak som sa rozhodla odbočiť doľava s pocitom, že tam určite budú všetci stáť v rade na okraji zjazdovky na čele s pani učiteľkou.



Lenže tak to nebolo. Celá v strese som sa obzerala, či niekoho uvidím. Nikde nikto. Po chvíli panikárenia som sa rozhodla zavolať kamarátke, ktorá bola so mnou v skupine. Spýtala som sa jej, kam mám ísť, pretože som sa asi stratila. Ona mi však neverila.

Napokon mi povedala, že mám ísť na oranžovú lanovku. Tak som na ňu nastúpila. Vystúpila som na ďalšom kopci, a tam som už bola totálne stratená. Viedlo odtiaľ viac zjazdoviek, lenže ja som nevedela, ktorou ísť.

„Bože, čo teraz, prečo som tú učiteľku lepšie nepočúvala?“

Napokon som sa odhodlala opýtať na cestu pána, ktorý tam pracoval na svahu. Povedal mi, kadiaľ mám ísť, aby som sa dostala na sivú lanovku. Keď vystúpim zo sivej, mám zlyžovať kopec...držať sa stále vpravo a budem pri modrej lanovke, kde sme ráno všetci nastupovali. To miesto som dobre poznala.

Úspešne sa mi podarilo doraziť na modrú lanovku, kde už všetci z mojej skupiny aj s pani učiteľkou čakali. Neskutočný kameň mi spadol zo srdca...veď, musím sa priznať, nebolo mi všetko jedno, keď som nevedela, kde som...

# LYŽIARSKY OKOM NE-LYŽIARA

Každý prvák sa isto tešil na lyžiarsky, ktorý sme mali v Jasnej. Ani ja som sa ho už nevedela dočkať. Veľmi som sa tešila, ale aj tak som mala obavy. Predtým som už lyžovala, no musím sa priznať, že to nie je šport pre mňa. Poviete si, že to bude ľahké – obuješ, zapneš a ideš. Lenže ja, ako najväčší panikár, som si predstavovala len to najhoršie. Išla som teda na lyžiarsky s malou útechou v srdci, že si aspoň oddýchnem od školy a učenia.

V pondelok ráno, prvý deň lyžiarskeho kurzu, keď sme prišli do Jasnej a pri autobuse sa začali prezúvať do lyžiarok, ma zachvátila panika. Pomaly som si obúvala lyžiarky. No...to by som nebola ja, keby sa mi hneď na začiatku niečo neprihodilo. Lyžiarky sa mi nedali zapnúť!!!

Hneď som vedela, že celý týždeň bude stáť za prd. S kamoškami sme sa dohodli, že si sadneme spolu do jednej kabínky, ale čo sa nestalo?!? Sadla som si do inej. To by až tak nevadilo, pretože sme šli všetci tou istou kabínkovou lanovkou, lenže...hore na kopci som zistila, že viazanie mám úplne zle nastavené a paličky...každá iná! Okamžite mi zmizol úsmev z tváre. Našťastie tam boli naše pani učiteľky, ktoré mi viazanie nastavili...a paličky – s tými som to zvládla.



**T. Knezovičová, I.M**

Jedinou útechou bolo jedlo. Obedy sme mali v úžasnom horskom hoteli priamo na svahu, ktorý sa volá Strachan Family Jasná. Každý z nás si mohol na obed vybrať to, čo chcel. V ponuke boli štyri druhy polievok, cestoviny, zemiaky, hranolky, ryža, pirohy, syry, šaláty, kuracie, bračkové, ba aj jelenie mäso či losos. Najviac ma zaujali ľudia s čudnými kombináciami jedál. Vyprázaný syr s broskyňou alebo mäso na šťave s tatárskou omáčkou. Aj napriek týmto tehotenským chutiám okolosediacich, si tam našiel všetko, na čo si mal chuť.

Celý týždeň sa vliekol pomaly, asi ako ja na svahu. Bola som si 100 % istá, že niekto hore zariadil, aby hodiny išli dvakrát pomalšie. A ako to vidím teraz? Vôbec neľutujem, že som bola na lyžiarskom...síce plná stresu, ale odchádzala som spokojná a šťastná, že som celý týždeň zvládla bez úrazu .

# Deň, keď vládne láska

## PREČO JE LÁSKA

Prečo je láska príbeh bez konca  
Prečo je taká zložitá  
Prečo pre ňu nie je konca  
Prečo je do mňa obutá  
Prečo sa mi rukou nedá ju dotknúť  
Prečo ju nemôžem potknúť  
Prečo si niekoho úpenlivo hľadá  
Prečo po chvíli padá  
Prečo sa ju nedá zhubiť  
Prečo sa musím zaľúbiť.

V. Mozsiová, I.PSB



## PRVÉ LÁSKY

Prvá láska je zvláštny, ale nádherný pocit zaľúbenosti, šťastia, príťažlivosti a obdivu. Častokrát sa objaví nečakane – niekedy práve v tých ťažkých chvíľach, a niekedy práve vtedy, keď si najviac užívame. Hovorí sa, že prvé lásky bývajú najkrajšie. Možno preto, že ako prvýkrát zaľúbení nemáme žiadny strach, veľké očakávania, a ani skúsenosti so sklamaním. A nové veci sú predsa tie najzábavnejšie, najpútavejšie, najzaujímavejšie. Cítíme nadšenie, “motýlinky” v bruchu a túžbu byť niekým obdivovaný a milovaný. Stačí úsmev alebo len správa „Dobré ráno.” – a deň je hneď krajší. Všetko...aj maličkosti prežívame akosi intenzívnejšie a úprimnejšie ako normálne.

Prvá láska nás veľa naučí – o sebe, o trpezlivosti, o tom, ako nabrat' odvahu a vyznať city. Niekedy je naplnená a niekedy nie, ale každopádne nás posúva ďalej. Naučí nás vážiť si pekné chvíle, ale naučí nás aj znášať bolesť, ktorá je jednoducho súčasťou života. Všetko toto patrí k dospievaniu.

Nuž, nech tá prvá láska skončí akokoľvek, jedno je isté – nikdy na ňu nezabudneme. Hoci v živote zažijeme ešte veľa pekných chvíľ, okamihov a nových príbehov, ten pocit prvej lásky a vedomia, že niekomu na mne záleží, už nikto nikdy nevymaže. Zostane navždy v nás.

V. Brnová, I.PSB

# MAREC - MESIAC KNÍH

Marec je na Slovensku známy ako mesiac kníh. Ide o obdobie, počas ktorého sa viac pripomína význam čítania, literatúry a kníh v našom každodennom živote. Tento mesiac je spojený s podporou čítania, najmä medzi mladými ľuďmi, a s pripomínaním toho, aké dôležité je vzdelávanie, fantázia a rozvoj myslenia prostredníctvom kníh.

Tradícia „Marec – mesiac kníh“ vznikla na počesť slovenského buditeľa a šíriteľa kníh Mateja Hrebandu, ktorý napriek zdravotným problémom celý život zbieral a šírili knihy medzi ľuďmi. Vďaka jeho odhodlaniu sa knihy dostávali aj tam, kde ich bolo málo. Práve preto sa marec stal symbolom čítania a úcty ku knihám.

Pre mnohých ľudí predstavujú knihy zdroj vedomostí, zábavy aj oddychu. Čítanie nám pomáha rozvíjať slovnú zásobu, predstavivosť a schopnosť premýšľať. Prostredníctvom kníh sa môžeme preniesť do rôznych svetov, spoznať nové kultúry alebo zažiť príbehy, ktoré by sme v bežnom živote nikdy nezažili.

Môj vzťah ku knihám je pozitívny. Knihy vnímam ako spôsob, ako si oddýchnuť od každodenného stresu a zároveň sa naučiť niečo nové. Pri čítaní sa človek dokáže na chvíľu zastaviť, spomaliť a sústrediť sa iba na príbeh alebo myšlienky autora. Práve to robí čítanie výnimočným.

Motiváciou k čítaniu môže byť napríklad zaujímavý príbeh, odporúčanie od priateľov alebo jednoducho zvedavosť. Každý človek si môže nájsť žáner, ktorý ho baví, či už ide o dobrodružné knihy, romantické príbehy, detektívky alebo knihy o skutočnom živote. Dôležité je vybrať si takú knihu, ktorá čitateľa zaujme a motivuje pokračovať v čítaní.

Moja rada pre čítanie kníh je jednoduchá. Nájdite si na čítanie čas a pokojné miesto. Aj niekoľko strán denne môže človeku priniesť veľa nových myšlienok. Netreba čítať nasilu, ale skôr si vybrať knihu, ktorá vás skutočne zaujíma.

Marec – mesiac kníh nám pripomína, že knihy majú stále veľkú hodnotu aj v dnešnej modernej dobe plnej technológií. Čítanie je spôsob, ako rozvíjať svoju myseľ, fantáziu a zároveň si dopriať chvíľu pokoja.

**N. Hovorková, II.ZuA**

# MDŽ

Moje ženy, moje krásky,  
dnes je sviatok plný lásky.

MDŽ dnes, 8. marca,  
každá túži dostať kvietok od chlapca.

Nejde len o dary, čo sme dostali,  
ale aj čo sme vo svete dokázali.  
Nie len rodiť deti, variť, upratovať,  
ale čítať, písať a za práva bojovať.

Môžeme sa spolu radovať,  
že svetu máme ešte čo darovať.

A tá, ktorá si praje muža,  
onedlho ju v rukách čaká ruža.

Taký, ktorý jej popraje na medzinárodný deň žien,  
a vyberie si ju spomedzi všetkých mien.

Či sme obyčajné, či sme známe,  
nech tú iskru v očiach stále máme.

Dámy, tento deň je náš,  
nech krása a úsmev zdobí každú z nás.

**T. Oršuliaková (II.ZuA)**



# VEĽKÁ NOC – FARBY, TRADÍCIE A RADOSŤ

Veľká noc patrí medzi najkrajšie a najfarebnejšie sviatky na Slovensku. Pre mňa, ako 16-ročné dievča, je to obdobie, ktoré spája rodinu, tradície a zábavu. Aj keď sa život mení a niektoré zvyky sa postupne vytrácajú, stále je skvelé vidieť, ako Veľká noc spája všetky generácie – od starých rodičov po nás, mladých.

## **Tradície, ktoré si vážime**

Jednou z najznámejších slovenských tradícií je šibačka a oblievačka. Chlapci chodia s korbáčmi a symbolicky šibú dievčatá, aby boli zdravé a šťastné celý rok. Dievčatá im na oplátku často dávajú sladkosti alebo malé darčeky. Aj keď som už dosť veľká na to, aby som si šibačku užila ako „účastník“, vždy sa teším na smiech a zábavu, ktorú prináša. Nie je nič krajšie, než keď sa celá rodina stretne a spoločne si pripomína túto tradíciu, ktorá sa dedí z generácie na generáciu.

Dôležitou súčasťou Veľkej noci je aj maľovanie kraslíc. Každá oblasť Slovenska má svoje špecifiká – niekde používajú vosk, inde len farby alebo „obtisky“. Naša rodina miluje kombináciu rôznych techník. Sedíme spolu pri stole, zapálime sviečku a každý si tvorí vlastnú kraslicu. Pre mňa je to nielen umelecká činnosť, ale aj chvíľa, keď môžem stráviť čas s mamou a sestrou, rozprávať sa a smiať sa. Každá kraslica má svoj príbeh a svoju osobnosť, a to je na tejto tradícii najkrajšie.

## **Symbody plné významu**

Veľká noc je plná symbolov, ktoré nám pripomínajú dôležité hodnoty. Vajíčko predstavuje nový život a nádej, zajac symbolizuje plodnosť a jar prináša obnovu prírody. Preto, aj keď sa zúčastňujeme na zábavných aktivitách, nikdy nezabúdame na duchovný a kultúrny význam týchto sviatkov. Veľká noc nám pripomína, že každý koniec je zároveň začiatkom – či už ide o jar v prírode, alebo nové začiatky v našom živote.

## **Moderná Veľká noc**

Aj keď tradičné zvyky ostávajú dôležité, dnešná mládež si Veľkú noc prispôsobuje vlastnému štýlu. Niektorí radšej pečie veľkonočné koláče, iní sa venuje dekorovaniu domu alebo trávi čas vonku s kamarátmi. Dokonca sa niekedy organizujú veľkonočné dielne alebo tvorivé workshopy, kde si môžeme vyrobiť dekorácie, venovať sa maľovaniu alebo zdobeniu. Pre mňa je skvelé, že môžeme kombinovať tradície s modernými aktivitami a stále si zachovať radosť a sviatočnú atmosféru.

## **Veľká noc a rodina**

Najkrajšie na Veľkej noci je však to, že sa stretávame s rodinou. Spoločné chvíle, smiech a hry, ktoré patrili k našej detskej radosť, stále majú svoje čaro. Je to obdobie, keď môžeme spomínať na staré príbehy, naučiť sa nové tradície a cítiť sa súčasťou niečoho väčšieho. Pre mňa je Veľká noc symbolom rodiny, lásky a radosť z maličkostí – a práve tie chvíle si pamätáme najdlhšie.

## **Čo dodať na záver?**

Veľká noc nie je len o farbách a sladkostiach, ale aj o tradíciách, rodine a radosť zo spoločných chvíľ. Každá maľovaná kraslica, každá smiechom naplnená oblievačka a každý veľkonočný koláč mi pripomína, že tieto chvíle sú cenné a jedinečné. Preto sa vždy teším na Veľkú noc – na všetky farby, smiech a vzácne momenty, ktoré so sebou prináša.

# ROZSTRIHANÉ myšlienky - koláž -

**Krásne** NAJKRAJŠIE Caro Vianoci  
 páči sa nám S príchodom sviatkov  
**objavy** Posledný mesiac **Skvelé v**  
 PORADÍME VAM skutočný **Špeciál**  
 OBJAVILI SME **darček** DOBÍJACIA KOCKA  
 ktorý **DE** Náša srdcovka  
 HVIEZDNY **štyl** **SPOLU** vytvára spomienky.  
 Inšpirujte sa štýlovými kabátmi,  
**či** celebrita?  
 Blíži sa **Vianočná relaxácia**  
**Záhľadné miesto** vy ducha darček  
 Je ti teplo, dievčatko?  
**Kabátová** **ŠOU**

**MIESTO PRE** Dotyk **HARMÓNIE**  
 s noblesou **NAJČISTEJŠEJ** kombinácie.  
**ELEGANTNÝ** **POKOJ** **A** **SILA PRÍRODY**  
**V JEJ** **KONTRAST** **KTORÝ**  
**Spravia** **DETAILY**

**Zmyselnosť**  
**Pokoj v duši**  
**podľa** **DARČEK** **ZIMNÁ ELEGANCIA**  
**podľa** KRIDE KARDASHIAN  
 Sotva sa, **Rozielham** každým kroku **JEŽIŠKO.**  
**POHODLIE** AKO **JENNIFER LOPEZ**

**Darujte** vaš **ČAS** **a krásu**  
**KVAPKA** **chvil'** SA **ŠETRÍ** **blízkym**  
**Párty** **a** **zdravie** spojenie  
**pohody**  
**Bez** **ALKOHOLU**  
**Dokonalé** **Bláznivé** roky  
**hviezda** neopováha? **upokojenie** **KROK**  
**INSPIRUJTE** **Poriadok!** do **kuchyne**  
**a** svetla **šmúh**

**FARBY & MATERIÁLY**  
**DOTYK SVETLA**  
**VIAC?** **SRDCE** **HNEĎA** prechádza do **BIELA**  
**TU SA DO** Kasaj žltok **ŠTYL** Čierne **trikardo**  
**Kuchyňa je** **CIERNA** kórní, interiéru **Byvanie**  
**Domček** **SYMBOL** luxusné  
**Perniček** Anin muž vyssvetuje  
**de bolo,** **tam bolo** **MENEJ**  
**poézia** výnikajúca voľba, **Kto**  
**býva** počas zimy, **dedinke**

**Nečakaná návšteva** zárivky, partner **STOP**  
**PADANIE VLASOV**  
**Ideálne** **„cudzí“** dom,  
**NEZABUDNÚT** **RITUÁL** Na stromčeku  
**VIANOČNÝ** **„MUST KNOW“**  
**Ivana** náplastou Bola  
**SOUBIZNIS** **tady** režisér odliene, bolésti  
**Večierok** **života** zmenil **JAR V ZIME**



# AKO JAR VPLÝVA NA NAŠE TELO A MYSEĽ

Každý rok sa to opakuje. Zrazu je viac svetla, vzduch je iný a bez toho, aby sme vedeli presne prečo, cítime sa lepšie. Máme viac energie, viac chuti niečo robiť a veci, ktoré nás ešte nedávno unavovali, zrazu nepôsobia tak ťažko.



Jar je obdobie pohybu. V prírode sa všetko prebúda – a my nie sme výnimka. Zrazu máme potrebu upratať, začať cvičiť, riešiť veci, ktoré sme odkladali. Nie je to náhoda. Mozog reaguje na zmenu prostredia a „prepína“ do aktívnejšieho režimu. To, čo sme v zime odkladali, nám na jar začne dávať väčší zmysel.



Najväčší rozdiel medzi zimou a jarou nie je teplota. Je to svetlo. Počas zimy máme menej denného svetla, čo ovplyvňuje tvorbu hormónov. Telo produkuje viac melatonínu (hormón spánku), cítime sa unavenejší a často aj menej motivovaní. S príchodom jari sa dni predlžujú. Svetlo „vypína“ nadbytočný melatonín a naopak podporuje tvorbu serotonínu – hormónu, ktorý súvisí s dobrou náladou, energiou a pocitom pohody. Tento prechod však nemusí byť okamžitý. Organizmus potrebuje určitý čas, aby sa novým podmienkam prispôbil, čo môže viesť k dočasnej únave alebo kolísaniu energie.



## Čo skutočne pomáha telu adaptovať sa:

- Pravidelný pobyt na dennom svetle
- Primeraná fyzická aktivita
- Kvalitný spánok
- Vyvážená strava
- Nemusíš sa meniť násilu. Stačí sa prispôbiť tomu, čo už prirodzene cítiš.

V. Hojová, III.ZuA

# UČENIE BEZ TRÁPENIA

Na každého funguje niečo iné, preto je dôležité prispôbiť si učenie tak, aby nám vyhovovalo. Nasledujúce tipy môžu urobiť učenie nielen zábavnejším, ale najmä účinnejším.

## Pred učením:

- Vyvetrajte miestnosť, v ktorej sa budete učiť – čerstvý vzduch priamo ovplyvňuje fungovanie mozgu a celkovú pozornosť
- Vyberte si správne miesto – dobré na zvýšenie návyku a koncentrácie
- Upracte si miesto, kde sa budete učiť – zlepšenie sústredenia
- Pripravte si všetky pomôcky, ktoré budete potrebovať (zvýrazňovače, lepiace papieriky) – viac času na učenie a lepšia organizovanosť
- Rozdeľte si učivo na menšie časti – umožňujú informácie spracovávať postupne



## Počas učenia:

- Dodržiavajte pitný režim – zlepšuje pamäť a pozornosť
- Dávajte si malé prestávky – spôsobuje menej stresu a únavy
- Robte si stručné poznámky – efektívnejšie zapamätanie
- Zapište si na jeden papier všetko, čomu nerozumiete – lepší prehľad a pocit, že toho nie je tak veľa
- Počúvajte hudbu (voliteľné) – zvyšuje motiváciu a robí učenie zábavnejším

Samozrejme, je veľmi dôležité neučiť sa všetko naraz, ale rozvrhnúť si čas tak, aby sa to dalo stihnúť bez zbytočného stresu. Treba brať ohľad aj na to, aby mal náš mozog dostatok odpočinku. Škola nemá byť len o učení, ale aj o zábave a nových zážitkoch.

**E. Škvarková, I.M**

# Hlášky študentov

## NAJASTEJŠIE VÝHOVORKY

- Zabudol som zožiť doma.
- Nevedela som, že to máme spraviť?
- To sme sa mali urobiť?
- Večera ste nič nehovorili!



## DOPRAVNÉ & TECHNICKÉ PROBLÉMY

- Autobus meškal.
- Bol hrozný traffic.
- Nezvonil mi budík.
- Vypadol prúd v celom dome.

## INTERNÁTNE KLASIKY

- Nemala som podmienky na učenie, bolo u nás hlučno.
- Spolubývajúce sa učili nahlas, nevedela som sa sústrediť
- Nešiel internet, nemohla som si nájsť materiály.
- Zaspala som, budík som nepočula.

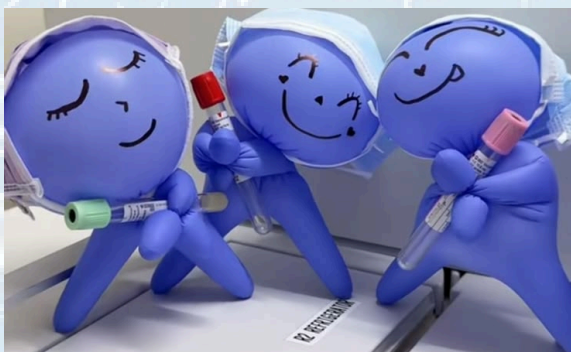
M. Krugová, III.ZuA



## VIAC NEŽ LEN PREDMET

Nikdy som si nemyslela, že práve techniky budú tým predmetom na strednej škole, na ktorý sa budem tešiť. Keď som o nich počula prvýkrát, predstavovala som si niečo náročné, možno trochu nudné a plné pravidiel. No hneď po prvých hodinách som pochopila, že to nebude len obyčajný predmet. Je to predmet, na ktorom sa cítim dobre, kde sa viem zasmiať, kde sa viem niečo naučiť, kde mám pocit, že sem patrí.

Naša skupinka je ako malá rodina. Každý z nás je iný, no spolu fungujeme prekvapivo dobre. Keď niekto niečo nechápe, ostatní alebo pani učiteľka mu to vysvetlia. Keď sa niekomu nedarí, povzbudíme ho. A keď sa nám všetkým darí, vieme sa z toho úprimne tešiť. Najviac milujem tie momenty, keď sa niečo pokazí — nie vážne, len taká drobnosť, ktorá nás všetkých rozosmeje. Niekedy stačí jeden pohľad a už sa smežeme všetci. Je to smiech, ktorý uvoľní napätie, spojí nás a pripomenie nám, že aj keď je škola občas náročná, stále v nej máme priestor byť sami sebou.



A potom je tu naša pani učiteľka Miška. Človek, ktorý robí techniky tým, čím sú. Je to žena, ktorá nikdy nepríde do triedy len preto, aby si „odučila svoje“. Vždy sa zastaví, pozdraví nás s úsmevom a spýta sa, ako sa máme. Nie preto, že musí, ale preto, že ju to úprimne zaujíma. Keď vidí, že niekto z nás má horší deň, vždy sa opýta, čo sa deje. Občas sa „zakecáme“, ale bez toho by to nebolo ono – predsa len sme v skupinke samé baby. Vie vysvetliť učivo tak, že aj tie najťažšie veci zrazu pôsobia jednoduchšie. A keď niekto potrebuje počuť niečo povzbudivé, nájde tie správne slová.

Najviac si na nej vážim to, že nás berie ako ľudí, nielen ako žiakov. Vie, že máme svoje problémy, svoje nálady, svoje dni, keď sa nám nič nechce. A nikdy nás za to neodsúdi. Namiesto toho sa s nami porozpráva, vysvetlí, poradí a hlavne — pochopí. Je to učiteľka, ktorá nám dáva pocit bezpečia, istoty a dôvery. A práve vďaka nej sa techniky nestali len predmetom, ale miestom, kde sa učíme nielen o škole, ale aj o živote.



Keď sa obzriem späť, uvedomujem si, aké mám šťastie. Nie každý má skupinku, kde sa ľudia podporujú. Nie každý má skupinku, ktorá sa vie zasmiať aj na vlastných chybách. A už vôbec nie každý má učiteľku, ktorá je taká milá, trpezlivá a ľudská. Techniky ma naučili veľa — ale najviac ma naučili ľudia, ktorí sú tam so mnou.

A možno práve preto sa na každú ďalšiu hodinu teším. Viem, že tam nájdem pochopenie, smiech, pomoc a pocit, že som na správnom mieste. A to je niečo, čo sa nedá naučiť z učebnice. To sa dá len zažiť.

# Zo života školy

## Bandážovanie pri lymfedéme

12. 3. 2026 sme mali možnosť dozvedieť sa viac.

Počas odbornej ukážky nám pani Bátovská predviedla:

- správnu aplikáciu kompresných bandáží
- zásady vrstvenia a prispôsobenia tlaku
- rôzne materiály a pomôcky používané v praxi
- Zároveň sa s nami podelila o cenné skúsenosti a praktické rady, ktoré určite využijeme v našej budúcej praxi.

Ďakujeme firme Thuasne za odborné vedenie a zaujímavé ukážky.

**Karolína Anna Kubáňová, III.M**



## CVIČENIE CIVILNEJ OCHRANY

10. 3. 2026 sa žiaci prvých ročníkov I.M , I.PSA , I.PSB a I.ZuA zúčastnili cvičenia civilnej ochrany v oblasti Hrabovo – Malinô Brdo.

Cieľom cvičenia bolo preveriť pripravenosť žiakov na pohyb a orientáciu v prírodnom teréne, upevniť zásady bezpečného správania a rozvíjať ich fyzickú zdatnosť.

Počas dopoludnia žiaci absolvovali:

- presun vlakom, turistický pochod, plnenie pripravených úloh v teréne.

Zároveň si precvičili spoluprácu, disciplínu a zodpovedný prístup pri aktivitách mimo školy.

Príjemné počasie a krásne prostredie Malinô Brda prispeli k dobrej atmosfére celého dňa. Cvičenie bolo nielen poučné, ale aj skvelou príležitosťou stráviť čas aktívne na čerstvom vzduchu.

**Mgr. O. Rossová**

## ČO NÁM DALA PRAX V MARTINE?

III.PSA a III.PSB

Prax v Univerzitnej nemocnici v Martine pre nás nebola len o vedomostiach, ale aj o silných zážitkoch a skúsenostiach.

**Počas jedného mesiaca sme:**

- získali nové praktické zručnosti, prepojili teóriu s realitou
- pracovali s detskými pacientmi a učili sa empatii a trpezlivosti
- spoznali význam tímovej spolupráce a zodpovednosti.

Uvedomili sme si, aké náročné, ale zároveň krásne je povolanie zdravotníka. Každý deň nás posúval vpred – nielen odborne, ale aj ľudsky.

Táto skúsenosť nás utvrdila v tom, že sme si vybrali správnu cestu.

## DEŇ BEZPEČNÉHO INTERNETU 2026

Cieľom tohto dňa je vytvárať bezpečnejší a lepší internet, kde každý používa technológie zodpovedne, s rešpektom, kriticky a kreatívne

Tohtoročná téma znela: „Spolu v online svete“

Naši študenti z I.ZuA, II.ZuA a II.M sa s nadšením zapojili do súťaže a hľadali odpovede na otázky:

- Čo by sa mohli dospelí naučiť od mladých v online svete?
- Čo je dôležité, aby dospelí o online priestore vedeli?
- Čo by sme chceli robiť spoločne online?

Formu odpovede si vybrali sami – vznikli plagáty, videá, komiksy, meme aj interview.

Výsledok? Kreativita, otvorenosť a silné myšlienky mladých

**Mgr. Zdenka Huntošová**



## EXKURZIA v Národnom ústave detských chorôb v Bratislave

18. 3. 2026

IV.PSA a IV.PSB

Navštívili sme Národný ústav detských chorôb v Bratislave, jedno z najvýznamnejších zdravotníckych zariadení na Slovensku.

Počas exkurzie sme mali možnosť:

- nahliadnuť do fungovania nemocnice
- spoznať moderné vybavenie
- dozvedieť sa viac o práci zdravotníckeho personálu

Exkurzia bola pre nás veľmi prínosná – priniesla nám nové poznatky, skúsenosti a zároveň nás motivovala do ďalšieho štúdia a budúcej praxe.

**Alexandra Štureková**

## EXKURZIA V ZUBNEJ TECHNIKE PROLAB

18. 2. 2026 sme sa my, žiačky II. ZuA, zúčastnili exkurzie v zubnej technike PROLAB. Privítali nás milí zubní technici. Rozdelili sme sa do skupín a nahliadli do pracovných miestností, kde sa z odtlačkov zo zubných ambulancií vyrábajú snímateľné aj fixné zubné náhrady.

- Videli sme používané prístroje
- Spoznali sme celý proces výroby náhrad
- Mali sme možnosť klásť otázky a dozvedieť sa viac o štúdiu zubnej techniky

Exkurzia bola pre nás veľmi prínosná a inšpiratívna.

**Natália Praženicová, II. ZuA**



## KANISTERAPIA NA NAŠEJ ŠKOLE

marec 2026 - trieda III.PSA, III. ZuA, III. PSB

Navštívili nás terapeutické psy – austrálsky ovčiak Happy a buldog Mína, ktorí nám ukázali, ako môže kontakt so zvieratami pozitívne vplývať na človeka.

Počas stretnutia sme sa dozvedeli viac o práci terapeutických psov a o tom, ako pomáhajú ľuďom v rôznych situáciách. Zároveň sme si užili príjemný čas so štvornohými pomocníkmi.

Kanisterapia prebiehala pod vedením terapeutky Veroniky Kubáňovej.

**Liliana Klačanová III. PSA**



## KRAJSKÉ KOLO OSJL

Dňa 3. 2. 2026 sa naša žiačka Zuzana Majerčáková (IV.ZuA) zúčastnila krajského kola Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry, ktoré sa konalo na Gymnáziu na Varšavskej ulici v Žiline.

V silnej konkurencii študentov gymnázií sa umiestnila na 12. mieste z 32 účastníkov a medzi študentami stredných odborných škôl získala 1. miesto.

Zuzke ďakujeme za jej snahu, úsilie a dôstojnú reprezentáciu našej školy.

**Mgr. Zdenka Huntošová**



## KURZ medová masáž, voskové pláty, ušné sviečky

12.–13. 2. 2026 sa na našej škole uskutočnil odborný kurz, ktorého sa zúčastnilo 12 žiakov z 2. ročníka denného aj externého štúdia.

Žiaci sa naučili medovú masáž, jej účinky, indikácie a kontraindikácie, pracovali s voskovými plátmi a vyskúšali si aj aplikáciu ušných sviečok.

Opäť si tak rozšírili svoje teoretické aj praktické vedomosti.

**Lektorka: Mgr. Radka Jirásková**





## ODBORNÁ EXKURZIA v ÚVN SNP FN Ružomberok

10. 3. 2026 sme sa my, žiačky II. ZuA, zúčastnili odbornej exkurzie v ÚVN SNP FN Ružomberok, kde nás privítala vedúca sestera oddelenia Mgr. Monika Mikušiaková.

Počas exkurzie sme sa oboznámili s:

- materiálno-technickým vybavením zubného oddelenia
- prácou zubného asistenta a zubného technika
- ambulanciami dentoalveolárnej chirurgie a dentálnej hygieny
- zubnou pohotovosťou, ktorá funguje v poobedných hodinách.

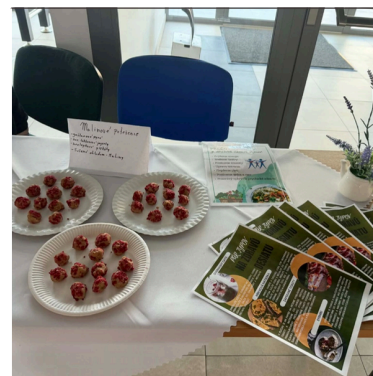
Exkurzia nám priniesla množstvo nových poznatkov a lepší pohľad na prácu v zubnom zdravotníctve.

**Eliška Dublejová, II. ZuA**

## Ochutnávka zdravej výživy

Dňa 5. 3. sme pri príležitosti raňajok s vedením školy pripravili ochutnávku zdravej výživy. Týmto spôsobom sme chceli motivovať žiakov našej školy k zdravému životnému štýlu. Žiaci si mohli vyskúšať zdravé recepty a rôzne druhy rastlinného mlieka. Taktiež sme žiakov upozornili na cukry v sýtených nápojoch a sladkostiach, ktoré sme zobrazili pomocou kociek cukru. Sme radi, že táto aktivita mala pozitívny ohlas nielen od žiakov, ale aj od vedenia školy.

**K. Grinčová III.ZuA**



## ODBORNÁ EXKURZIA v zariadení pre seniorov Golden Age, Liptovský Mikuláš

- marec 2026 - III.PSB a IV.PSB

Spoznali sme každodenný chod zariadenia, prácu zdravotníckeho personálu aj starostlivosť o klientov. Mali sme možnosť prezrieť si priestory, zapojiť sa do aktivít a stretnúť sa so seniormi, ktorí sa s nami podelili o svoje životné príbehy

Táto skúsenosť bola pre nás veľmi prínosná, motivujúca a ukázala nám, aká dôležitá a krásna je práca so seniormi

**L. Vollmannová, V. Hulejová**

## PREDNÁŠKA spoločnosti Dr. Martin

6. 3. 2026

Dozvedeli sme sa:

- ako fungujú ich zubné ambulancie a pracovné prostredie
- aké benefity ponúkajú svojim zamestnancom
- o spoločných teambuildingoch a silnom kolektíve
- o dôraze na vzdelávanie a odborný rast

Počas stretnutia sme mali možnosť klásť otázky a dozvedieť sa viac o pracovných príležitostiach. Prednáška bola pre nás inšpiratívna a motivujúca do budúcej profesijnej cesty.

**Z. Matejčíková, IV. ZuA**



## OKRESNÉ KOLO SOČ 2026

17. 3. 2026 - 8 žiačok - 5 prác

Naše žiačky boli úspešné v okresnom kole Stredoškolskej odbornej činnosti.

Žiačky vo svojich projektoch spracovali dotazníky, natáčali videá a tvorili edukačné materiály pre spolužiakov, pacientov aj verejnosť.

Postupujúce práce do krajského kola:

### Kategória 06 – Zdravotníctvo a farmakológia

3. miesto: Kristína Grinčová a Margaréta Krugová (III. ZuA) – Ergonómia v práci zubného asistenta

### Kategória 14 – Tvorba učebných pomôcok

1. miesto: Michaela Šoošová (III. M) – Didaktické učebné pomôcky pre deti s NVR

### Kategória 17 – Pedagogika, psychológia, sociológia

2. miesto: Magdaléna Rázgová (III. M) – Rozvoj jemnej motoriky u detí

Gratulujeme všetkým zúčastneným a ďakujeme za skvelú reprezentáciu školy! Držíme palce v ďalších kolách.

**Koordinátor SOČ: Mgr. Radka Jirásková**



## Prednáška - LIEKOVÉ FORMY A LIEKOVÉ TECHNOLOGIE

25. 3. 2026

IV. PSB | IV. PSA | III. ZuA

Mali sme zaujímavé stretnutie s mjr. Mgr. Zuzanou Kubániovou, MPH, ktorá nám priblížila svet farmácie a liekov.

Dozvedeli sme sa viac o:

- rôznych liekových formách
- spôsoboch podávania liekov
- najrýchlejšie sa vstrebávajúcích formách
- špecifikách (aj vaginálne a rektálne lieky).

Prednáška bola veľmi prínosná a obohatila nás o množstvo nových poznatkov.

**ĎAKUJEME**

**M. Krugová, L. V. Bobuľová**



## PREVENTÍVNY PROGRAM „Zdravé zuby“ v MŠ Agátik

marec | III. ZuA | MŠ Agátik

Hravou formou sme deťom vysvetlili:

- stavbu zuba,
- prečo je dôležité starať sa o zuby,
- správnu techniku čistenia zubov.

Deti sa s nadšením zapájali do pripravených aktivít, naučili sa veľa nových vecí a na záver ich čakalo aj malé prekvapenie od Zúbkovej víly.

**Margaréta Krugová, III. ZuA**



## PREVENTÍVNY PROGRAM Zdravé zuby v MŠ Stodoláčik

Aj tento rok sme deti z MŠ Stodoláčik hrovou formou učili, ako sa správne starať o zúbky.

- Vybrali si správnu kefku
- Zistili, ktoré potraviny zúbkom prospievajú
- Naučili sa správnu techniku čistenia

Deti sa s radosťou zapájali do aktivít a naše pomôcky ich veľmi zaujali.

Zdravý úsmev sa začína každodennou starostlivosťou.

**S. Bartíková, III. ZuA**

## Rovesnícke vyučovanie „ZDRAVIE NÁS BAVÍ“

Dňa 10. 2. 2026 sme zavítali na ZŠ M. Janošku medzi žiakov 9.A a 9.B.

Naše žiačky z odboru Praktická sestra prostredníctvom praktických ukážok vysvetlili, ako správne poskytnúť pomoc človeku pri dusení. Žiačky z odboru Masér sa zamerali na správne sedenie, držanie tela a cvičenia pre rovný a zdravý chrbát.

U deviatakov sme sa stretli s veľkým záujmom – po počiatočnej neistote nabrali odvalu a vyskúšali si všetky ponúkané aktivity, ktoré sa im veľmi páčili.

**Mgr. Stella Jančiová**



## SÚŤAŽ „Zmaturuj v knižnici“

Dňa 13. 2. 2026 sa v Liptovskej knižnici Gašpara Fejérpataky-Belopotockého uskutočnila vedomostná súťaž Zmaturuj v knižnici.

Našu školu reprezentovali žiačky Soňa Skorušová a Soňa Vojtková (IV.ZuA).

Podujatie bolo určené pre študentov stredných škôl, ktorí si chceli preveriť svoje vedomosti z rôznych oblastí. Súťaž prebiehala v priateľskej a motivujúcej atmosfére.

Opäť sa potvrdilo, že knižnica nie je len miestom na požičiavanie kníh, ale aj živým kultúrnym a vzdelávacím centrom, ktoré podporuje mladých ľudí v ich rozvoji.

**PaedDr. Mária Madliaková**



## Školské kolo Hviezdoslavov Kubín 2026

2. 3. 2026 sa na našej škole uskutočnilo školské kolo recitačnej súťaže Hviezdoslavov Kubín

### IV. kategória – próza:

1. Nela Šavolová (II.PSB)
2. Vanesa Zbojová (II.ZuA)
3. Vanessa Šoutová (I.PSB)

### IV. kategória – poézia:

1. Rút Malíšková (III.M)
2. Tereza Knezovičová (I.M)

Do vyššieho kola postupujú Nela Šavolová a Rút Malíšková.

Srdečne blahoželáme všetkým recitátorkám a držíme palce v ďalšom kole

**Mgr. Zdenka Huntošová**



## ŠKOLSKÉ KOLO SOČ 2026

12. 2. 2026 - 11 žiačok- 8 prác

Žiačky vo svojich projektoch spracovali dotazníky, natáčali videá a tvorili edukačné materiály pre spolužiakov, pacientov aj verejnosť.

Postupujúce práce

### Kategória 06 – Zdravotníctvo a farmakológia

Kristína Grinčová a Margaréta Krugová (III. ZuA) – Ergonómia v práci zubného asistenta

### Kategória 14 – Tvorba učebných pomôcok

Michaela Šoošová (III. M) – Didaktické učebné pomôcky pre deti s NVR

Vanessa Varadová a Marcela Drusková (III. M) – Security Girl – cesta k bezpečnému internetu

### Kategória 17 – Pedagogika, psychológia, sociológia

Magdaléna Rázgová (III. M) – Rozvoj jemnej motoriky u detí

Vanessa Záhorcová a Klára Jadroňová (II. ZuA) – Duševné zdravie prvkov

Ďakujeme všetkým riešiteľkám za ich prácu a postupujúcim prajeme veľa úspechov v okresnom kole, ktoré sa uskutoční 17. 3. 2026 v Liptovský Hrádok.

**Koordinátor SOČ: Mgr. Radka Jirásková**



## TÝŽDEŇ DOBREJ NÁLADY JE ZA NAMI!

Uplynulé dni na našej škole sa niesli v znamení smiechu, dobrej nálady a spoločných zážitkov. Študenti aj učitelia si užili množstvo zábavných aktivít, ktoré priniesli do školských dní viac radosti, kreativity a tímového ducha.

Tento týždeň nám opäť pripomenul, že škola nie je len o učení, ale aj o priateľstvách, spolupráci a spoločných chvíľach, na ktoré budeme ešte dlho spomínať.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili a pomohli vytvoriť príjemnú atmosféru.

Tešíme sa na ďalšie spoločné podujatia!

## ZDRAVIE NÁS BAVÍ

V pondelok 16. 2. 2026 sme navštívili ZŠ Kvačany, kde nás srdečne privítali.

Za odbor Masér sa zúčastnili Janka Matejková a Sarah Holla, za odbor Praktická sestra Ema Grmanová a Viktória Karníková – všetky z tretieho ročníka.

Deviataci si mohli vyskúšať:

- prvú pomoc pri zapadnutí cudzieho telesa do dýchacích ciest,
- cvičenia na fitlopte, s overballom a odporovými gumami,
- a nechýbala ani masáž od našich šikovných masérok.

Teší nás záujem žiakov a ich aktívne zapájanie sa do všetkých aktivít.

**Mgr. Magdaléna Moresová**

## EKURZIA v Národnom ústave detskej tuberkulózy a respiračných chorôb - Dolný Smokovec

10. 3. 2026 - II.PSA a II.PSB

Zdravotnícki pracovníci nás srdečne privítali a priblížili nám fungovanie tohto špecializovaného zdravotníckeho zariadenia.

Počas exkurzie sme sa dozvedeli:

- ako sa liečia ochorenia dýchacích ciest u detí,
- aké metódy sa používajú pri diagnostike a liečbe,
- mali sme možnosť diskutovať s odborníkmi a klásť otázky.

Zaujímavosťou je aj samotné prostredie Vysokých Tatier, kde čistý horský vzduch priaznivo vplýva na liečbu a rekonvalescenciu pacientov.

Exkurzia bola pre nás veľmi zaujímavá a priniesla nám množstvo nových poznatkov z praxe.

**Lea Zuzana Kral'ovanská a Ema Hrablayová, II.PSA**



## ŠKOLSKÉ KOLO SÚŤAŽE PRVEJ POMOCI

18. 2. 2026

Súťažiaci riešili rôzne modelové situácie, ktoré realisticky zobrazovali zranenia a náhle zdravotné stavy

Súťaž bola skvelou príležitosťou:

- upevniť si vedomosti
- precvičiť praktické zručnosti
- spolupracovať v tíme

Poďakovanie patrí aj figurantom, ktorí svojím presvedčivým stvárnením zranení vytvorili autentickú atmosféru, a taktiež organizátorom za prípravu podujatia.

**PhDr. Silvia Fričová**



## WORKSHOP iTOP - Curaprox

III. ZuA

Zúčastnili sme sa workshopu zameraného na individuálne tréňovanie orálnu profylaxiu (iTOP), kde sme si upevnili vedomosti z odborných predmetov.

Dozvedeli sme sa a zopakovali si:

- ako vzniká zubný kaz
- význam pomôcok orálnej hygieny
- správnu techniku čistenia zubov

Prakticky sme si vyskúšali:

- čistenie zubov,
- kalibráciu medzizubných pomôcok.

Na záver nás potešil balíček od Curaprox.

Ďakujeme!

**Emma Koval'ová, III. ZuA**

# SVETOVÝ DEŇ ÚSTNEHO ZDRAVIA: KEĎ ÚSMEV HOVORÍ VIAC NEŽ TISÍC SLOV

Zuby používame každý deň – pri jedle, rozprávaní, smiechu aj nervóznom zahryznutí si do pery pred písomkou. Napriek tomu si ich význam často uvedomíme až vtedy, keď sa ozvú bolesťou. Práve preto vznikol Svetový deň ústneho zdravia, ktorý si každoročne pripomíname 20. marca

Tento deň upozorňuje na to, že ústne zdravie nie je len estetická záležitosť. Zdravé zuby a ďasná majú veľký vplyv na celý organizmus – od trávenia až po celkovú pohodu človeka. Neliečené problémy v ústnej dutine môžu viesť k zápalom, bolestiam, ale aj k vážnejším zdravotným komplikáciám. A to už nie je len o krivom úsmeve na triednej fotke.



Svetový deň ústneho zdravia má preto jasný cieľ – pripomenúť ľuďom, že prevencia je jednoduchšia, lacnejšia a určite príjemnejšia než riešenie následkov. Pravidelné čistenie zubov, používanie medzizubnej hygieny a preventívne prehliadky u zubára by mali byť samozrejmosťou, nie poslednou možnosťou.

Ako študenti zdravotníckej školy, konkrétne v odbore zubný asistent, sa s touto tematikou stretávame takmer denne. Učíme sa nielen to, ako zuby ošetrovať, ale aj ako pacientom vysvetliť, prečo je starostlivosť o ústnu dutinu dôležitá. Často totiž nestačí mať správne pomôcky – treba mať aj správne návyky. A priznajme si, nie vždy sa nám chce večer stáť pri umývadle o dve minúty dlhšie.

Tento deň je preto ideálnou príležitosťou zamyslieť sa nad vlastnými návykmi. Či už ide o časté maškrtanie sladkosťami, vynechávanie večerného čistenia alebo ignorovanie preventívnych prehliadok. Úsmev máme len jeden – a opravy nie sú vždy také jednoduché, ako by sme si priali.



Svetový deň ústneho zdravia nám pripomína, že zdravý úsmev nie je samozrejmosť, ale výsledok každodennej starostlivosti. A hoci zubná kefka nie je najobľúbenejší „spoločník“ večera, je jedným z najdôležitejších.

Takže nabudúce, keď sa ti nebude chcieť čistiť zuby, spomeň si – robíš to pre seba, pre svoje zdravie a pre úsmev, ktorý ťa bude sprevádzať celý život.

**Emma Koval'ová & Sofia Miškovčová**

# SVETOVÝ DEŇ TUBERKULÓZY Z POHĽADU ZDRAVOTNÍKA

Svetový deň tuberkulózy sa každoročne koná 24. marca a pripomína nám, že tuberkulóza (TBC) nie je minulosťou, ale stále aktuálnym zdravotným problémom. Ako študentka strednej zdravotnej školy vnímam tento deň ako príležitosť pochopiť význam preventívnej starostlivosti, edukácie pacientov a včasnej diagnostiky.

## Tuberkulóza – čo musí každý zdravotník vedieť

Tuberkulóza je infekčné ochorenie spôsobené baktériou *Mycobacterium tuberculosis*. Najčastejšie postihuje pľúca, ale môže zasiahnuť aj lymfatické uzliny, kosti, obličky či mozog. Baktéria sa šíri vzduchom, keď chorý kašle, kýcha alebo hovorí, a nie každý, kto sa nakazí, ochorie. Latentná forma TBC môže pretrvávajúť aj roky bez príznakov, no stále predstavuje riziko aktivácie ochorenia.

## Pre zdravotníka je kľúčové vedieť rozpoznať hlavné príznaky pľúcnej TBC:

- Pretrvávajúci kašeľ dlhší ako 2–3 týždne, často s vykašliavaním krvi,
- Únava, slabosť a nechutenstvo,
- Nočné potenie a horúčka,
- Postupná strata hmotnosti.
- Úloha zdravotníka pri TBC

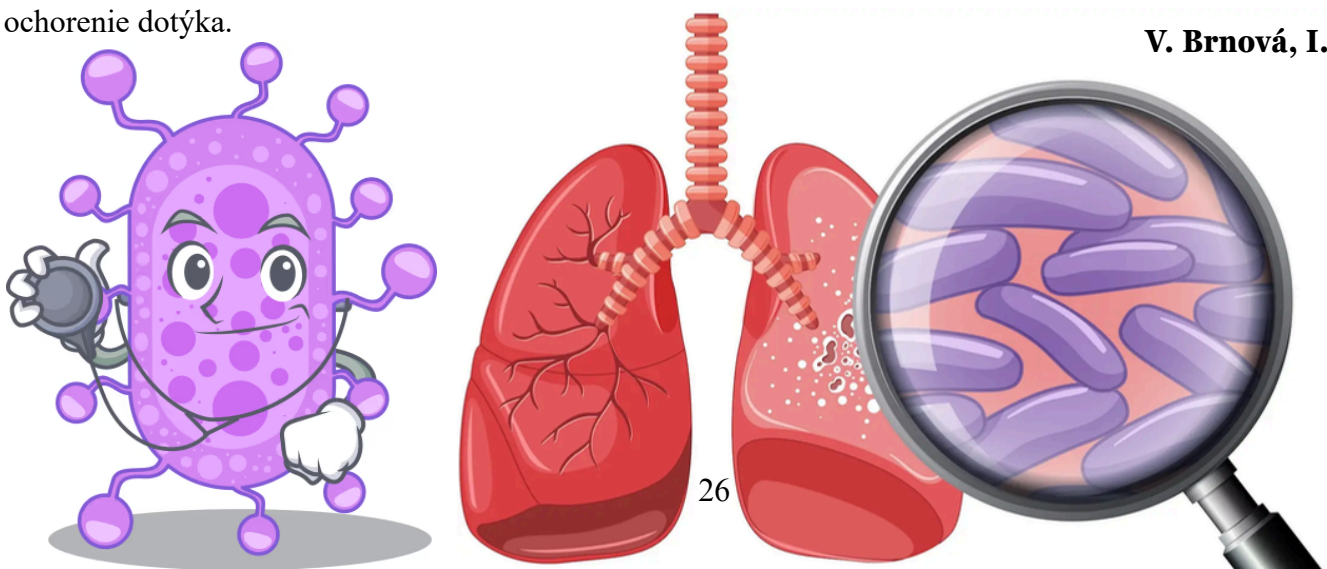
## Pre zdravotníkov je Svetový deň tuberkulózy príležitosťou zamyslieť sa nad každodennou praxou. Medzi základné úlohy patrí:

- Včasné rozpoznanie symptómov a odporúčenie odborného vyšetrenia,
- Odbery sputa a laboratórna diagnostika, vrátane RTG pľúc,
- Izolácia pacientov a prevencia šírenia infekcie, vrátane edukácie o kašli a hygienických opatreniach,
- Podpora liečby a adherence pacienta, pretože liečba TBC je dlhá a kombinovaná antibiotikami,
- Očkovanie a preventívne opatrenia – napríklad BCG vakcína u novorodencov a rizikových skupín.

## Svetový deň tuberkulózy a verejnosť

Tento deň upozorňuje na význam širokej osvetovej práce. Ako budúca zdravotníčka si uvedomujem, že nie všetci ľudia chápu, čo tuberkulóza je a ako sa prenáša. Edukácia pacientov a verejnosti – napríklad v školách alebo komunitných centrách – môže zachrániť životy a znížiť šírenie ochorenia. Symbolom Svetového dňa tuberkulózy je modrá farba, ktorá reprezentuje jednotu a podporu pre všetkých, ktorých sa ochorenie dotýka.

V. Brnová, I.PSB



# RUDOLF DIESEL: VYNÁLEZCA, KTORÝ PREDBEHOL SVOJU DOBU

Meno Rudolf Diesel sa dnes spája najmä s typom motora, ktorý poznáme z každodenného života. Za týmto menom sa však ukrýva príbeh výnimočného človeka, ktorého práca výrazne ovplyvnila vývoj modernej techniky.

Rudolf Diesel sa narodil v roku 1858 a už počas štúdia prejavoval mimoriadny záujem o strojárstvo. V období, keď boli spaľovacie motory málo účinné a energeticky náročné, sa rozhodol hľadať nové riešenie. Jeho cieľom bolo vytvoriť motor, ktorý by bol nielen výkonnejší, ale aj hospodárnejší.

Cesta k úspechu však nebola jednoduchá. Diesel čelil mnohým neúspechom, technickým problémom aj finančným ťažkostiam. Napriek tomu vytrval a po rokoch práce sa mu podarilo skonštruovať motor založený na princípe samovznietenia paliva. Tento objav znamenal zásadný posun v oblasti dopravy a priemyslu.

Dieselov motor sa postupne rozšíril po celom svete a stal sa základom fungovania mnohých dopravných prostriedkov – od vlakov až po nákladné lode. Menej známe je, že Diesel sa zaujímal aj o sociálne otázky a veril, že jeho vynález môže prispieť k zlepšeniu života bežných ľudí. Experimentoval dokonca s rastlinnými olejmi ako palivom, čím naznačil možnosti, ktoré sa naplno rozvíjajú až v súčasnosti.

Jeho život sa skončil za nejasných okolností v roku 1913, keď zmizol počas plavby cez Lamanšský prieliv. Napriek tomu jeho odkaz pretrval a jeho meno zostáva dodnes symbolom technického pokroku.

Pre študentov môže byť Rudolf Diesel inšpiráciou najmä svojou vytrvalosťou a odhodlaním. Jeho príbeh ukazuje, že cesta k úspechu vedie cez prekážky, no práve ich prekonávanie formuje skutočné osobnosti.

Rudolf Diesel tak nepredstavuje len významného vynálezcu, ale aj dôkaz toho, že odvážne myšlienky a tvrdá práca môžu zmeniť svet.



# MÝTY O ZDRAVÍ, KTORÝM STÁLE VERÍME

Aj v dnešnej dobe sa medzi ľuďmi šíri množstvo zdravotných mýtov. Mnohé z nich sa trajú celé roky, hoci ich moderná veda už dávno vyvrátila. Poďme sa pozrieť na niektoré z najznámejších.

## Čítanie pri slabom svetle poškodzuje oči

Čítanie pri slabom osvetlení môže spôsobovať únavu očí alebo bolesti hlavy. Nevedie však k trvalému poškodeniu zraku. Väčšina zrakových problémov vzniká v dôsledku genetických predispozícií, ochorení oka alebo dlhodobého nadmerného namáhania očí, napríklad pri práci s digitálnymi obrazovkami.



## Horúčka je vždy nebezpečná

Horúčka je prirodzenou obrannou reakciou organizmu na infekciu. Zvýšená telesná teplota môže podporovať aktivitu imunitného systému a pomáhať organizmu v boji proti patogénom. Mierna horúčka preto nemusí byť škodlivá a často predstavuje súčasť prirodzenej imunitnej odpovede. Nebezpečná môže byť až veľmi vysoká alebo dlhodobo pretrvávajúca horúčka, najmä u malých detí alebo starších pacientov.

## Praskanie prstov spôsobuje artritídu

Zvuk pri praskaní prstov vzniká v dôsledku tvorby a následného prasknutia plynových bublín v synoviálnej tekutine v kĺboch. Dlhodobé výskumy zatiaľ nepreukázali jasnú súvislosť medzi týmto zvykom a vznikom artritídy. Nadmerné praskanie však môže v niektorých prípadoch viesť k miernemu podráždeniu kĺbových štruktúr alebo okolitého mäkkého tkaniva.



## Hnedý cukor je výrazne zdravší ako biely

Mnohí ľudia považujú hnedý cukor za zdravšiu alternatívu bieleho cukru. V skutočnosti obsahujú oba typy cukru, veľmi podobné množstvo sacharidov aj kalórií. Hnedý cukor obsahuje malé množstvo melasy, ktorá mu dodáva farbu a chuť, avšak nutričný rozdiel medzi týmito dvoma druhmi cukru je z hľadiska zdravia zanedbateľný.

## Rany sa musia vždy „nechať dýchať“

V minulosti sa často odporúčalo nechať rany odkryté, aby mali prístup k vzduchu. Moderné poznatky však ukazujú, že rany sa zvyčajne hoja rýchlejšie vo vlhkom prostredí. Použitie vhodného sterilného krytia môže podporiť proces hojenia, chrániť ranu pred infekciou a zároveň znižovať tvorbu jaziev.



M. PISOŇOVÁ, III. ZUa

# FARBY JARI – KTORÉ DOMINUJÚ V MARCOVÝCH OUTFITOCH

Marec je mesiac, keď sa príroda pomaly prebúdzajú zo zimného spánku a prináša so sebou viac svetla, farieb a energie. Tento prechod sa odráža aj v móde. Po dlhom období tmavých zimných outfitov ľudia čoraz viac siahajú po svetlejších a veselších farbách, ktoré pôsobia sviežo a pozitívne.

Medzi najtypickejšie farby jari patria najmä pastelové odtiene. Jemná ružová, svetlomodrá, levanduľová či mäťová zelená patria medzi obľúbené, pretože pôsobia nežne a elegantne. Tieto farby sa dajú jednoducho kombinovať s neutrálnymi kúskami, ako je biela, béžová alebo svetlá sivá, vďaka čomu outfit nepôsobí prehnane, ale stále zaujímavé.

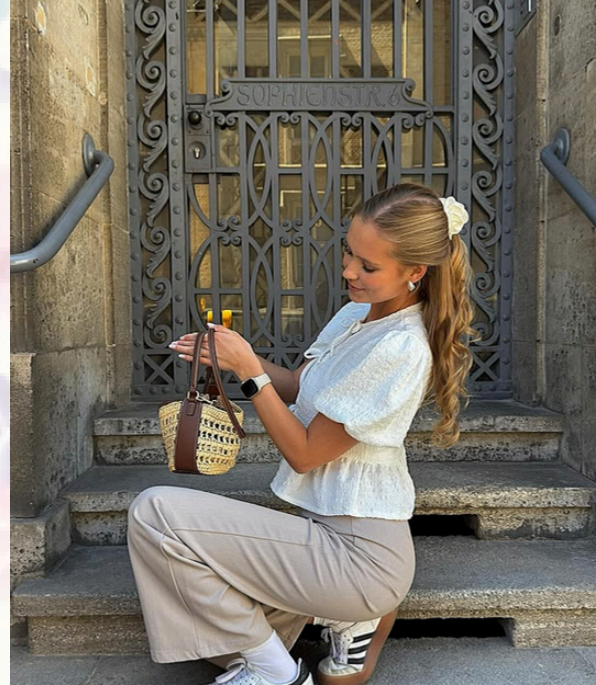
Okrem pastelových farieb sa v marcových outfitoch objavujú aj výraznejšie odtiene. Žltá symbolizuje slnko a dobrú náladu, zelená zase pripomína prírodu, ktorá sa začína zazelenávať. Tieto farby dokážu outfit oživiť a dodať mu energiu, aj keď ich použijeme len v menších detailoch, napríklad na doplnkoch.

V tomto období je veľmi populárne aj vrstvenie oblečenia, pretože počasie býva ešte premenlivé. Práve pri vrstvení sa dajú farby pekne kombinovať a vytvárať zaujímavé outfity. Napríklad jednoduché džínsy a biele tričko môžeme doplniť farebným svetrom alebo ľahkou bundou.

Ja osobne mám rada jarné farby, pretože pôsobia veselo a hneď mi zlepšia náladu. Tento rok by som chcela viac experimentovať s farbami a nebáť sa kombinovať aj odvážnejšie kúsky, ktoré som predtým nenosila.

Jar je ideálny čas na to, aby sme oživilí svoj šatník a vyskúšali niečo nové. Aj malý farebný detail dokáže zmeniť celý outfit a dodať nám viac sebavedomia. Preto by sme sa farieb určite nemali báť, ale naopak, užívať si ich naplno.

**N. Žišková, III.ZuA**



# FAŠIANGY 2026

v štýle

ČESKO SLOVENSKO MÁ  
**TALENT**

Stredná zdravotnícka škola

20. 2. 2026

KAŽDÁ TRIEDA SI PRIPRAVÍ 1 KULTÚRNE ČÍSLO:  
TANEC • SPEV • SCÉNKA

FOTOSTENA

Ukáž, čo v tebe je -  
talent má každý!

KREATÍVNE KOSTÝMY

Oblečte sa! ŠIŠKY ZDARMA!

BUFET

V školskom bufete  
si môžeš kúpiť punč



# WELLBEING - KOLÁŽ

Týždeň prázdnin nestačí ?

prihádza **Týždeň dobrej nálady!**

**Pondelok**  
**DEŇ V BAVLNKE**

Príď do školy  
v tepláčkoch!

**Utorok**  
**BUBLINKOVÝ DEŇ**

Si v strese?  
praskni si  
bublínku v átriu  
našej školy

**Streda**  
**POKOJNÝ DEŇ**

Rád spíš? Máš chuť na  
jógu? Ci masáž šije?  
Žiadny problém, vyber si  
a príď cez voľnú prestávku  
či hodinu!

**Štvrtok**  
**RAŇAJKY S VEDENÍM ŠKOLY**

Príď stráviť čas pred  
buřetom s pani  
riaditeľkou a pani  
zástupkyňami pri  
raňajkách či čaji!

**Piatok**  
**DEŇ DOBITÝCH BATERIEK**

Priprav si svoju  
oblíbenú hudbu a cez  
prestávky sa spolu  
zabavíme... plátociek

**OKREM TOHO POČAS CELÉHO TÝŽDŇA MÔŽEŠ:**

- v átriu napísať odkaz na grafiti stenu na tému „Čo ma drží nad vodou“
- v knižnici nakuknúť do kútika dobrej nálady, kde budú prebiehať zaujímavé aktivity
- vytvoriť si v triede stenu domácich maznáčikov alebo zriadiť mäkký kútik z vankúšov

**VŠETKY AKTIVITY SÚ URČENÉ PRE ŽIAKOV, ALE AJ ZAMESTNÁNCOV!**

**PRE ZAMESTNÁNCOV BUDE V ZBOROVNI ZRIADENÁ AJ KAVIAREŇ, KDE NÁJDETE DOBRÚ KÁVIČKU S NIEČIM SLADKÝM POD ZUB!**



## WELLBEING

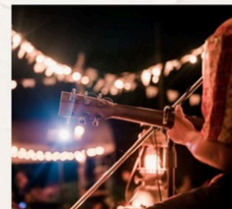
TÝŽDEŇ V SZŠ



**Okrem toho počas celého týždňa môžeš:**

- v átriu napísať odkaz na grafiti nástenu na tému „Čo ma drží nad vodou“
- v knižnici nakuknúť do kútika dobrej nálady, kde budú prebiehať rôzne zaujímavé aktivity
- vytvoriť si v triede stenu domácich miláčikov, alebo zriadiť mäkký kútik z vankúšov
- premýšľať nad tým, akou hudbou si spríjemíš prestávky v piatok
- všetky aktivity sú určené nielen pre žiakov, ale aj pre zamestnancov, okrem toho pre zamestnancov bude v zborovni zriadená kaviareň, kde nájdete nielen dobrú kávu, ale aj niečo sladké pod zub.

**Týždeň prázdnin nestačí?  
pozývame Ťa na Týždeň  
dobrej nálady, v dňoch 2.3. -  
6.3.2026  
Čo môžeš očakávať?**



ZABAVA SA

MAREC/ 2026



# MILOVNÍCI ZÁPADOV SLNKA A PRICHÁDZAJÚCA JAR

Pre niekoho je západ slnka len bežnou súčasťou dňa. Je to chvíľa, keď sa obloha zafarbí do teplých odtieňov a slnko sa pomaly stratí za horizontom. Pre milovníkov západov slnka je to však oveľa viac. Je to okamih pokoja, krásy a ticha, ktorý dokáže na chvíľu zastaviť čas.

Západ slnka je každý deň iný. Niekedy je obloha jemne ružová, inokedy žiarivo oranžová alebo dokonca fialová. Mraky sa menia na farebné obrazy a svetlo pomaly slabne. Mnohí ľudia sa práve v tejto chvíli zastavia na kopci, pri rieke, na lavičke v parku alebo na balkóne a jednoducho sledujú túto krátku, ale nádhernú premenu dňa na večer.

Práve v tomto období, keď sa blíži jar, majú západy slnka ešte zvláštnjšie čaro. Po dlhej zime sa dni pomaly predlžujú a slnko zostáva na oblohe dlhšie. Vzduch už nie je taký studený, príroda sa začína prebúdzat' a večerné svetlo je mäkšie a teplejšie. Stromy síce ešte len čakajú na prvé listy, ale vo vzduchu je cítiť zmenu.

Jar je obdobím nových začiatkov. Po mesiacoch chladu a krátkych dní prichádza viac svetla, viac farieb a viac života. Práve počas jarných večerov si ľudia častejšie nájdu čas vyjsť von. Prechádzajú sa po parkoch, sedia pri vode alebo sa stretávajú s priateľmi. A často ani neplánovane skončia pri sledovaní západu slnka.

Milovníci západov slnka hovoria, že tieto chvíle majú zvláštnu schopnosť upokojiť myseľ. Po rušnom dni plnom povinností je to moment, keď človek môže spomaliť. Stačí sa na chvíľu zastaviť, nadýchnuť sa čerstvého vzduchu a pozrieť sa na oblohu. Farby, ktoré sa postupne menia, pripomínajú, že každý deň má svoj koniec, ale zároveň sľubuje nový začiatok.

S príchodom jari sa tieto chvíle stávajú ešte príjemnejšími. Vtáky začínajú spievať, večery sú dlhšie a ľudia trávia viac času vonku. Západ slnka tak nie je len krásnym prírodným úkazom, ale aj symbolom prechodu od zimy k jari, od chladu k teplu, od ticha k životu.

Možno práve preto majú milovníci západov slnka tak blízko k prírode. Vedia si všimnúť malé zmeny okolo seba. Prvé teplejšie večery, jemný vietor či svetlo, ktoré je zrazu iné než pred pár týždňami. Vedia, že krása sa často skrýva v jednoduchých momentoch, ktoré si stačí len všimnúť.

A keď sa slnko pomaly stratí za horizontom a obloha na chvíľu zostane zafarbená do posledných odtieňov dňa, prichádza tichý pocit pokoja. Je to pripomienka, že každý deň sa končí, ale zároveň otvára priestor pre nový. A možno práve v tom spočíva čaro západov slnka. V ich schopnosti ukázať nám krásu obyčajných chvíľ, ktoré sa s príchodom jari zdajú byť ešte o niečo čarovnejšie.



# STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

ŠKOLSKÝ ROK 2025/26

# OKOM ZDRAVOTNÍKA

## **PRISPIEVATELIA**

T. Knezovičová, I.M

E. Škvarková, I.M

Z. Tomašáková, I.PSA

N. Brenkusová, I.PSB

V. Brnová, I.PSB

V. Mozsiová, I.PSB

D. Rakučáková, I.PSB

N. Hovorková, II.ZuA

T. Oršuliaková, II.ZuA

K. Grinčová, III.ZuA

V. Hojová, III.ZuA

M. Krugová, III.ZuA

E. Kovaľová, III.ZuA

S. Miškovičová, III.ZuA

M. Pisoňová, III.ZuA

K. Sklenková, III.ZuA

K. Šikyňová, III.ZuA

N. Žišková, III.ZuA

## **GRAFIKA A DIZAJN:**

Michaela Šoošová III.M

## **DOSTUPNOSŤ LEN V**

**ELEKTRONICKEJ**

**FORME NA STRÁNKE:**

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

## **PERIODICITA:**

Štyrikrát v školskom roku

## **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/>

