



**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA  
ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

**APRÍL - JÚN 2026**

# **Okom zdravotníka**

# OBSAH

POEokienko	02
Opäť prváčkou	04
Najväčší luxus dnešnej doby je pokoj	05
Píše sa rok 2099 a ja cestujem...	06
Postrehy všedných dní	06
Výlet do Londýna	09
Venček – keď zdravotníci tancujú	10
Holokaust	11
Arteterapia	12
Prečo máme potrebu sa porovnávať	13
Etický kódex školy	14
Nečakali sme to	15
Zo života školy	16
Erasmus+	33
Súťaž prvej pomoci	37
Zážitok z praxe	38
Ako zvládať stres? Vyskúšajte masáž	38
Najznámejšie školské výhovorky	39
Sú sociálne siete viac maska než realita?	40
Deň nezvestných detí	40
Svetový deň Parkinsonovej choroby	41
Skrytá daň za rýchlu energiu	42
Mýty o opaľovaní a SPF ochrane	43
Svetový deň včiel	44
Žánre kníh pre každého	45
Móda	45
Trend leta 2026	46
Tajnička	47
Horoskop	49
Leto zážitkov	50
Rok za nami	50

# ... Poe OKIENKO

## BUDÚCI ZDRAVOTNÍK

Biely plášť a veľký sen,  
učím sa mu každý deň.  
Ako pomôcť, ako stáť,  
pri človeku v ťažkých chvíľach stáť.

Nie je ľahké všetko vedieť,  
pri knihách aj neskoro sedieť.  
No keď pomoc druhým dáš,  
zistíš, aký zmysel máš.

Preto kráčam ďalej rád,  
svoj cieľ nechcem nikdy vzdať.  
Zdravotník raz budem ja,  
to je cesta, čo zmysel má.

**V. Brnová, I.PSB**

## MÁJ LÁSKY A SKÚŠANIA ČAS

V máji všetko kvitne,  
vzduch je zrazu fajn,  
alergik si ticho kýchne,  
no po chvíľke je fajn.

Na chodbách je rušno,  
každý rieši ťahák,  
učitelia tlačia,  
blíži sa ten „zázrak“.

Noci patria učeniu,  
knihy, mobil, stres,  
káva drží hore,  
hlava ide cez.

Potom skúška zmizne,  
zrazu voľný čas,  
máj vonia slobodou,  
a svet čaká nás.

**L. V. Bobuľová, IV.PSB**

## MESTO V HORÚCOM POPOLUDNÍ

Asfalt mäkne pod kolesami áut,  
vzduch sa vlní ako morský prúd,  
mesto stíchlo, prestalo sa smiať,  
v tieni čaká, kým ho slnko prestane hriať.

Sklenené fasády chytajú žiar,  
oslňujú oči aj rozpalenú tvár,  
betón sála teplo do ulíc aj stien,  
a vôňa kávy splýva s dusným dňom len.

Fontána v parku je chladivý zdroj,  
o každú kvapku zvädza sa boj.  
Holuby čupia pod kamennou rímsovou,  
trápia sa horúčavou, tou ťažkou trýzňou.

A ja kráčam mestom celkom sama,  
v očiach nosím kúsky dávnych rán,  
horúci deň mi zvláštny pokoj dáva,  
keď slnko padá za rozpalený chrám.

Keď sa večer pomaly už skláňa,  
život z ulíc ticho vyháňa,  
mesto sladko do tmy zaspáva,  
noc mu chladný závoj dáva.

**K. Grinčová, III.ZuA**

## JÚNOVÉ LETO NAD INTERNÁTOM

Nad internátom dozrieva letný čas,  
po ťažkých skúškach si vydýchne každý z nás.

Dvere sa otvárajú, svet von nás volá,  
radosným smiechom už žije celá škola.

Na lavičkách sedíme dlho do tmy,  
o všetkom hovoríme, snívame sny.  
Vietor nám prináša vôňu letných dní,  
ten teplý večer snád' nikdy neskončí.

Cez okná dokorán znie hudba a smiech,  
no vieme, že nás čaká rozchod do všetkých strán a miest.

V kufroch už mizne náš spoločný svet,  
no krajšieho miesta pre nás na zemi niet.

Už si len sľúbime, že sa zas vrátíme,  
keď jeseň vystrieda tento letný jas.  
Aj keď sa na mesiace domov stratíme,  
internát spojí nás po lete zas.

Už čoskoro ostanú prázdne naše izby,  
utíchne vrava a smiech v týchto stenách.  
No júnové leto si ponesieme navždy,  
ako najkrajšie dni ukryté v spomienkach.

**K. Sklenková, III.ZuA**

## MÁJ VONIA PO SLOBODE

Z ulíc už zmizol zimný chlad,  
slnko sa vracia zas a zas.  
V kalužiach topí sa posledný ľad  
a rána dýchajú jas.

Na stromoch pučia zelené sny,  
vietor má sladkú vôňu lúk.  
Po dlhej zime sú ľahšie dni  
a ticho zmizol smútok z rúk.

Už nemusíme skláňať tvár,  
keď sivé nebo tlačí zem.  
Jar otvorila starý pár  
dverí, čo viedli von aj sem.

Máj vonia po slobode dnes,  
po tráve mokrej od dažďa.  
Po chvíľach, keď sa smeješ bez  
toho, že niečo ťa zväzuje.

A keď sa večer zotmie tmou,  
svet stále dýcha pokojne.  
Akoby jar vzala so sebou  
všetko, čo bolelo potme.

**R. Macášová, III.ZUA**

# OPÄŤ PRVÁČKOU

Tento rok som zažila niečo, čo mnohí poznajú, no málokto o tom naozaj hovorí. Stala som sa prváčkou – druhýkrát. Znie to zvláštne, ale presne tak som sa cítila. Ako keby som znovu vstúpila do sveta, ktorý je známy, a predsa úplne nový.

Na začiatku školského roka by som neverila, že práve tento prvý rok na strednej dokáže tak výrazne ovplyvniť môj život. Myslela som si, že to bude len ďalší rok, ďalšia povinnosť, ďalšia kapitola v mojom živote. No čuduj sa svete, obrátil ho naruby. Ocitla som sa v novom kolektíve, v novom prostredí, medzi novými tvármi a výzvami, ktoré som si predtým ani nevedela predstaviť.

Prvý polrok bol asi najťažší. Bol adaptačný, neistý, plný otáznikov. Netušila som, čo ma čaká, aké povinnosti budem mať, ako si nájdem systém na učenie, aby som všetko stíhala popri mimoškolských aktivitách. Mala som strach, že niečo pokazím, že niekoho oslovím nesprávne, že poviem niečo, čo si niekto vysvetlí inak. V triede nás bolo okolo dvadsaťpäť a ja som mala pocit, že sa musím naučiť fungovať v úplne novom svete.

Boli dni, keď som si hovorila, že to nezvládnem...že to nemá zmysel...že som si možno vybrala nesprávne. Ale úprimne, dnes si myslím, že ak človek zvládne prvý ročník, zvládne už všetko. Je to skúška trpezlivosti, odvahy, sebazaprenia aj humoru. A hlavne skúška toho, či sa dokážeme prispôbiť a nevzdať sa pri prvom zakopnutí.

Postupne sme sa začali so spolužiakmi spoznávať. Najskôr opatrne, cez krátke rozhovory, úsmevy, spoločné úlohy. No veľký zlom prišiel na lyžiarskom. Tam sme sa spoznali najlepšie, možno preto, že sme spolu trávili celé dni, možno preto, že na svahu sa každý ukáže taký, aký naozaj je. Či už sme sedeli na lanovke, kde sme stihli prebrať všetko od školy až po životné krízy, alebo sme sa smiali na trápnych pádoch...skrátka, stále bolo o čom hovoriť. A hlavne, vždy sme boli spolu.

Dnes už môžem povedať, že som si našla svoju partiu. Ľudí, pri ktorých sa nemusím pretvarovať, ktorí ma neodsúdia, keď poviem niečo hlúpe, a ktorí sa so mnou smejú aj na veciach, ktoré by iní nechápali. Ranné rozhovory, ktoré začínajú hneď po príchode do školy, sa často natiahnu až do posledného zvonenia. Preberieme v nich všetko, od domácich úloh až po životné filozofie. Je šialené, ako rýchlo sme si „sadli“, ale som za to neskutočne vďačná.

Vážim si, že keď potrebujem pomoc, moji spolužiaci mi ochotne pomôžu. Keď sa potrebujem vyrozprávať, počúvajú. A keď sa mi niečo nepáči, môžem to povedať bez strachu. Takéto vzťahy sa nebudujú každý rok a ja viem, že tento kolektív mi dal viac, než som čakala.

Za tento rok sa toho premlelo naozaj veľa. Učili sme sa nielen predmety, ale aj to, ako fungovať v novom režime, ako si rozvrhnúť čas, ako sa nezblázniť z testov...ako sa tešiť z maličkostí. Každý z nás mal svoje malé zlyhania, ale bez nich by to nebolo ono. Nikto nie je dobrý vo všetkom, a práve to nás robí ľudskými.

Keď sa obzriem späť, uvedomujem si, že byť „opäť prváčkou“ nebola chyba ani krok späť. Bola to príležitosť. Nový začiatok, ktorý som potrebovala viac, než som si uvedomovala. A dnes som zaň vďačná.

# NAJVÄČŠÍ LUXUS DNEŠNEJ DOBY JE *pokoj*

Keď sa povie luxus, väčšina ľudí si predstaví drahé autá, veľké domy, značkové oblečenie alebo dovolenky na miestach, kam sa bežný človek dostane možno raz za život. Sociálne siete sú plné obrázkov dokonalých životov, krásne miesta, úspech, peniaze, úsmevy. Niekedy to vyzerá, akoby bol život pretekom o to, kto bude mať viac. Viac vecí, viac zážitkov, viac úspechov. Lenže čím viac sa na to človek pozerá, tým viac si uvedomuje jednu zvláštnu vec.

Veľa ľudí, ktorí majú všetko, čo spoločnosť považuje za luxus, stále nepôsobí spokojne. Stále sa niekam ponáhľajú, stále riešia nové problémy a stále majú pocit, že musia robiť viac a viac. Akoby sa ten pomyselný cieľ neustále posúval ďalej až do nekonečna. Dnešná doba je neuveriteľne rýchla. Informácie prichádzajú každú sekundu, telefóny neustále vibrujú, správy prichádzajú jedna za druhou. Človek otvorí mobil len na chvíľu a zrazu zistí, že prešlo pol hodiny. Medzitým si pozrie životy desiatok ľudí, porovná sa s nimi a možno ani nevie prečo, ale zrazu má pocit, že buď robí málo, alebo že nie je dost' dobrý.

A pritom ešte ani neskončila škola, povinnosti, učenie, tréningy alebo brigády. Niekedy to vyzerá tak, akoby sa od mladých ľudí očakávalo, že budú sťahovať úplne všetko – mať dobré známky, pestré koníčky, aktívny spoločenský život, skvelé plány do budúcnosti a ešte k tomu budú stále pozitívni a motivovaní.

Lenže človek nie je stroj. Práve preto sa pokoj stáva niečím, čo je dnes čoraz vzácnejšie. Pokoj nie je nič veľké ani dramatické. Nie je to niečo, čím sa človek môže pochváliť na internete. Je to skôr jednoduchý moment, keď sa na chvíľu všetko spomalí. Keď človek nemusí nikam utekať, nič dokazovať a nemusí premýšľať nad tým, čo si o ňom myslia ostatní. Možno je to obyčajná prechádzka, keď má človek slúchadlá v ušiach a len tak ide bez cieľa. Alebo moment, keď človek večer sedí v tichu a konečne má pocit, že jeho hlava na chvíľu vypla. Tieto momenty sú zvláštne tým, že sa nedajú kúpiť. Nedajú sa napláňovať ako dovolenka ani objednať cez internet.

Paradox dnešnej doby je v tom, že máme viac možností než kedykoľvek predtým. Môžeme cestovať, študovať, spoznávať svet, komunikovať s ľuďmi z druhého konca planéty. A napriek tomu veľa ľudí cíti, že ich hlava je stále preplnená a že nikdy nemajú úplný pokoj. Možno sme sa len príliš naučili stále niekam utekať. Za lepšími výsledkami, za väčším úspechom, za dokonalým životom. Lenže niekedy si človek uvedomí, že najlepšie momenty nie sú tie veľké a dokonalé, ale práve tie úplne obyčajné. Možno je skutočný luxus dnešnej doby práve to, že si človek dokáže sadnúť, nadýchnuť sa a na chvíľu nič neriešiť. Mať pár minút pre seba, keď svet nemusí byť dokonalý...keď stačí jednoducho existovať.

**V. Hulejová, III.PSB**



# PÍŠE SA ROK 2099...

...a ja som sa rozhodla precestovať svet za necelých 24 hodín a spoznať najnovšie vynálezy. Nastúpila som do hyperrýchleho vlaku, ktorý sa pohybuje nad zemou pomocou magnetov a s veľkými očakávaniami som sa vybrala za svojimi cieľmi.

Mojím prvým cieľom bolo moderné laboratórium v meste budúcnosti. Keď som vošla dnu, privítal ma robot, ktorý rozprával tak ľudsky, až som ostala v šoku. Chvilku som premýšľala, či je to robot alebo až príliš dokonalo vyzerajúci človek. Avšak je rok 2099 a každý môže vyzerat', ako si zaumieni. „Vitajte v našom laboratóriu,“ povedal. Robot ma potom sprevádzal po laboratóriu. Ukázal mi lietajúce autá ovládané mysl'ou, inteligentné okuliare prekladajúce všetky jazyky sveta a drony, ktoré sadili stromy v lesoch. Najviac ma zaujal zdravotnícky robot, ktorý dokázal za niekoľko sekúnd urobiť diagnostiku celého tela a navrhnúť liečbu. Videla som aj inteligentné protézy, ktoré pomáhali ľuďom opäť chodiť a vykonávať bežné činnosti, akoby boli odjakživa zdraví.

Po prehliadke som pokračovala v ceste okolo sveta. Navštívila som podmorské mestá a vesmírnu stanicu na obežnej dráhe Zeme. Večer som sa vrátila domov s neuveriteľnými zážitkami. Uvedomila som si, že technika ľuďom veľmi pomáha. Na túto cestu nikdy nezabudnem.

**S. Antolová, II.M**

## Postrehy VŠEDNÝCH DNÍ

### BRIGÁDA SNOV

Keď som išla na brigádu ako čašníčka, predstavovala som si pokojné prostredie a príjemných ľudí. Taký ten vibe: príroda, pohoda, sem-tam objednávka. Realita ma veľmi rýchlo vrátila späť na zem... vlastne skôr na nohy, lebo sedieť nestíham.

Oficiálne som čašníčka. Neoficiálne robím všetko. Nosím jedlo, utieram stoly, upratujem, behám medzi kuchyňou a terasou, ako keby som trénovala na olympiádu. Multitasking mám zvládnutý tak, že by som si to pokojne mohla dať do životopisu ako hlavnú kvalifikáciu.

Hostia sú kapitola sama o sebe. „Slečna, toto nie je dost' teplé! Slečna, ako dlho budem ešte čakať?“ Niekedy mám pocit, že by som mala mať aj kurz psychológie, nie len brigádu. A keď počujem: „Ešte by som niečo chcel...“ automaticky viem, že to nebude len jedna vec.

Plat? Taký motivačný, že chodím do práce hlavne kvôli zážitkom. Ale aspoň som sa naučila jednu vec – úsmev je najlacnejšia pracovná pomôcka.

**K. Paterková, II.ZuA**



# VLAKY NA SLOVENSKU

Cestovný poriadok? To nie je harmonogram, to je vtíp mesiaca. Na Slovensku si nekupujete lístok na vlak, ale miestenku v čakacom očístci. Je to fascinujúca ukážka neschopnosti, kde je aj mimoriadna udalosť v podstate každodenným štandardom.

Stačí, aby vonku spadol list, udrelo slnko alebo sa rušňovodič zle vyspal a celá táto slávna infraštruktúra sa zosype ako domček z karát. Plechový hlas vám oznámi 80-minútové meškanie s takou ľahkosťou, akoby vám prial pekný deň. Technický stav vagónov, ktoré mali byť v šrote už v minulom storočí, vízgajú pod ťarchou vlastnej zbytočnosti. Platíte za dopravu, dostávate len bezplatný kurz sebaovládania na premrznutom nástupišti. Štátne dráhy nekradnú len peniaze z rozpočtu, kradnú nám to najcennejšie, a to je čas. Zatiaľ, čo zvyšok sveta rieši iné záležitosti, my riešime, či sa lokomotíva nerozpadne už v depe.

R. Hurajtová, II.PSB

## KEĎ JE „vedúca“ VIAC NEŽ ZÁKAZNÍK

Návšteva obchodu by mala byť bežnou, takmer automatickou súčasťou dňa. Človek príde, nakúpi, zaplatí a odíde. Bez drámy, konfliktov, bez pocitu, že sa ocitol v absurdnom divadle. No niekedy stačí jeden moment a z obyčajného nákupu sa stane skúsenosť, ktorá človeka ešte dlho núti premýšľať.

Stalo sa mi to nedávno v predajni blízkeho obchodu. Postavila som sa do radu za pani, ktorá mala plný košík. Nič nezvyčajné. Lenže v momente, keď som už čakala, si táto pani zobrala košík a jednoducho odišla preč. Logicky som sa teda posunula vpred – ved' rad sa predsa hýbe a nikto tam nestojí len tak.

O to väčší šok prišiel, keď sa pani vrátila a začala po mne doslova vrieskať, že som jej zobrala miesto. Snažila som sa pokojne vysvetliť, že odišla aj s košíkom, takže som nemala odkiaľ vedieť, že sa ešte vráti. No jej odpoveď bola ešte absurdnejšia – vyhlásila, že je vedúca a že pokojne urobí škandál.

Vtedy si človek uvedomí, ako málo stačí na to, aby sa úplne obrátil význam slova „služba“. Namiesto toho, aby bol zákazník rešpektovaný, ocitne sa v situácii, kde musí ustupovať niekomu, kto by mal byť profesionálny. Napokon som sa teda posunula späť, aby som predišla konfliktu. Pani sa pokojne zaradila späť a zaplatila svoj nákup – počas pracovnej doby, ktorý si nakoniec odniesla v papierovej taške.

Ak sa niekto správa takto k zákazníkom, aký obraz to vytvára o prostredí? Práca s ľuďmi si vyžaduje tpezlivosť, rešpekt a schopnosť zvládať rôzne situácie s nadhľadom. Funkcia alebo pozícia by nemala byť zbraň, ktorou si niekto vynucuje rešpekt.

## 1% BATERKY = KONIEC ŽIVOTA

N. Praženicová, II.ZuA

Úprimne, neviem, ako mohli ľudia kedysi fungovať bez mobilu. Akože fakt. Čo robili v autobuse? Pozerali sa von oknom? Dobrovoľne? Najväčšia dráva môjho života nie je škola, testy ani ranné vstávanie. Je to moment, keď mi mobil ukáže 1% baterky. Vtedy sa zo mňa stáva úplne iný človek. Najprv panika. Potom rýchly prepočet. Dobré, keď vypnem wifi, dáta, Bluetooth a vlastne všetko okrem nádeje, možno to prežije. Samozrejme. Neprežije. A potom to príde. Mobil vypne. Ticho. Zrazu neviem, čo robiť s rukami. Pozriem sa okolo seba a zistím, že existujú aj iní ľudia. A najhoršie je, že niektorí sa chcú... rozprávať! Akože normálne, ústami. Bez filtrov. Bez emoji. Bez možnosti odísť z chatu. V tej chvíli si uvedomím, že som úplne nepripravená na realitu. Nemám ani kde dať „seen“ a ignorovať to. Takže áno, 1% baterky nie je len číslo. Je to životná skúška. A ja ju pravidelne nezvládam.



## „Odborník na desiatku“

V gastronómii človek rýchlo pochopí, že titul „odborník“ sa neudeluje len v školách, ale aj po treťom či štvrtom pive. Dôkazom bol môj zákazník, ktorý si objednal čapované pivo „desiatku“, na čo som mu jemne vysvetlila, že máme len „dvanástku“. Po pár minútach intenzívneho opakovania jednej vety: „Pane, my čapujeme iba dvanástku...“, poľavil a obetoval sa aj na taký súdok pivka. O pár minút sa vrátil s odhalením hodným Nobelovky, že pivo je zlé, lebo je mútne. V tej chvíli som sa ocitla pred Kolumbom, ktorému treba vysvetliť, že Amerika už bola objavená, konkrétne tá nefiltrovaná, kde je mútnosť znak kvality a priezvisko je kruziak.

Môj výklad prijal s výrazom človeka, ktorý síce počúva, ale čaká, kedy bude môcť nesúhlasiť. Odišiel však zmierený - aj s názorom, aj s pivom, ktoré bolo zlé len do momentu, kým ho nedopil. A ja som si uvedomila, že čašníčka nie je len nosič pohárov, ale aj tmočník medzi realitou a sebavedomím, ktoré rastie v pravej úmere s promile.

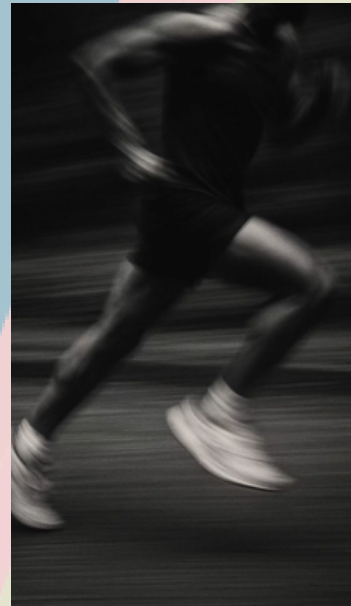
**A. Fodorová, II.ZuA**

## NOČNÝ BEH O ŽIVOT

Poznáte ten pocit, keď sa večerná cesta domov zmení na nechcený tréning v disciplíne „rýchla chôdza s nenápadným obzeraním sa cez plece“? Presne toto som si vyskúšala minulý týždeň. Moja osobná ochranka, o ktorú som nikoho nežiadala, sa na mňa nalepila pár metrov od stanice. Skupinka miestnych talentov na verbálnu komunikáciu sa rozhodla, že moja prítomnosť je presne to, čo ich večeru chýbalo.

Keď som konečne dorazila do staničnej haly, dúfala som v boží pokoj. Omyl. Začalo sa strategické obchádzanie mojej lavičky, intenzívny očný kontakt – taký ten druh, pri ktorom začnete pochybovať, či nemáte na čele napísané: som bankomat. A potom to prišlo. Osudová otázka, ktorú v okolí staníc počuť častejšie než hlásenie o príchode vlakov: „Sléčna, nemáš nejaké drobné na lístok? Nám chýbuje iba euro, musíme sa dostať domov.“ Zachovala som zvyšky hrdosti a obsahu peňaženky. Moje „nie, nemám“ zafungovalo ako magické zaklínadlo. Zrazu som nebola „sléčna“, ale nepriateľ štátu číslo 1. Je fascinujúce, ako rýchlo sa túžba po cestovaní zmení na hlboké opovrhnutie mojou osobou, keď zistia, že z tohto bankomatu dnes karta nevylezie.

**K. Hurtešáková, II.ZuA**



## MEŠKANIE AKO NOVÝ NÁRODNÝ ŠPORT!

Na Slovensku máme nový „šport“. Lyžovanie a plávanie už nie je v móde, na scénu však prichádza meškание vlakov. Keby sa na olympiáde súťažilo v tom, ktorý vlak bude meškať najviac, Slovensko by bralo zlato aj bez konkurencie a snahy.

Na stanici sa opakuje rovnaký scenár: ľudia stoja na peróne a sledujú tabuľu, ktorá sa správa ako pokazený automat. Najprv 5 minút meškania. Potom 10 minút. 20 minút. A nakoniec legendáme: „Vlak odrieknutý.“ A vysvetlenie? Vždy rovnaké: prevádzkové dôvody, alebo výluky. Frázy, ktoré zakrývajú všetko od pokazeného rušňa cez poškodené koľajnice až po to, že niekto zabudol kľúče od depa.

Najväčšia irónia je, že železnice sa tvária, akoby to bola len malá nepríjemnosť. Ako keby ľudia necestovali do školy, práce či k lekárovi. Ako keby tisícky študentov a zamestnancov nemeškali ráno do škôl či práce len kvôli meškaniu vlakov.

A tak tu máme vlaky, ktoré chodia, ako chcú, a cestovné poriadky, ktoré sú užitočné len na dekoráciu. Myslím si, že to všetko si zaslúži nový cestovný poriadok, taký skutočný, úprimný, kde by pri každom spoji stálo: „Možno raz príde.“

A my? My stojíme na perónoch ako figúrky v hre, ktorá nikdy nekončí a len tpeplivo čakáme na náš vlak. A možno práve preto sa nič nemení. Lebo systém vie, že cestujúci vydrží všetko. Aj to, čo by inde považovali za škandál. U nás to berieme ako samozrejmosť.

**M. Volmanová, II.PSB**

# NÁŠ VÝLET DO *Londýna*

Spolu so spolužiačkami zo školy a študentmi z Hotelovej akadémie v LM sme sa zúčastnili päťdňového zájazdu do Londýna. Aj keď prvý a posledný deň sme väčšinou strávili cestovaním autobusom, celý výlet bol pre nás veľkým zážitkom.

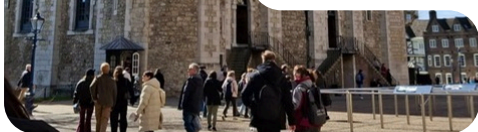
Počas pobytu sme navštívili veľa zaujímavých miest ako Big Ben, Buckingham Palace, Westminster Abbey, Tower Bridge či Tower of London. Veľmi sa nám páčila aj plavba loďou po Temži a krásny výhľad z mrakodrapu. Zaujímavá bola aj návšteva Windsoru a múzeí, hlavne Natural History Museum.

Bývali sme v hositeľských rodinách, čo bola pre nás nová skúsenosť. Mohli sme si precvičiť angličtinu a zároveň spoznať bežný život v Anglicku. Zo začiatku sme mali trochu obavy, ale nakoniec sme sa tam cítili veľmi dobre.

Londýn nás očaril svojou atmosférou, červenými autobusmi a množstvom krásnych pamiatok. Počas výletu sme zažili veľa zábavy, smiechu a vytvorili si krásne spomienky, na ktoré budeme ešte dlho spomínať.



**V. Zahorcová II.  
ZuA, E.  
Hrablayová II.  
PSA**



# Môj Prvý Ples!

Dňa 25. apríla 2026 sa v Kultúrnom dome v Liptovskej Hrádku uskutočnil Vnúčkovj večierok kurzu spoločenských tancov s názvom *Môj prvý ples*, ktorý organizovala tanečná škola *Tanečná škola Maestro*. Podujatie bolo slávnostným vyprcholením tanečného kurzu za účasti rodičov, rodiny a pozvaných hostí. Večer sa niesol v elegantnej atmosfére, ktorú doplnili spoločenské šaty dám a tmavé obleky absolventov. Program otvoril slávnostný úvod a predstavenie absolventov, počas ktorého mladá tanečníci ukázali svoje tanečné schopnosti. Nasledovalo tanečné kolo absolventov, rodičovskej tanec, tanečná súťaž a tradičné vnúčkové kolo. Súčasťou tradície boli aj vnúčky, ozdobné vreckovky s iniciálkami pre dievčatá a kvety pre chlapcov. Po oficiálnej časti študenti začali večer tanečnou zábavou



a kultúrnym programom. Celé podujatie bolo plné hudby, dobrej nálady a nezabudnuteľných momentov. Vnúčkovj večierok sa tak stal krásnou spomienkou na spoločné chvíle, nové skúsenosti a slávnostné ukončenie tanečného kurzu.

L. Dafčíková, III.PSA

# HOLOKAUST

3. júna 2026 sme sa zúčastnili podujatia Prežili sme holokaust. Hostkou bola pani Denisa Nikodémová, ktorá ako dieťa prežila holokaust a svoj príbeh nám porozprávala osobne v živom rozhovore. Dozvedeli sme sa o jej náročnom detstve počas druhej svetovej vojny a o tom, ako sa jej rodine podarilo prežiť. Neskôr sa stala uznávanou vedkyňou – vyštudovala jadrovú fyziku a pedagogičkou.



Súčasťou programu bol aj krátky film o Zuzane Dermekovej z obce Korská, ktorá počas vojny ukrývala a zachránila dvojročné židovské dievčatko - Zorku. Jej odvážny čin zachránil dieťaťu život a dodnes patrí medzi silné príbehy ľudskosti a pomoci v ťažkých časoch.



Podujatie bolo veľmi zaujímavé a pripomenulo nám dôležitosť poznania histórie a odvahy ľudí, ktorí pomáhali druhým aj s nasadením vlastného života.

**K. Paterková, II.ZuA**



# ArteTERAPIA

Dňa 9. 4. 2026 sme sa zúčastnili arteterapie, ktorá predstavuje formu psychoterapie využívajúcu tvorivé umelecké aktivity na podporu duševného zdravia. Počas vyučovacích hodín sme vytvárali vlastné obrazy a zamýšľali sa nad tvarmi, farbami a celkovým vyznením našich diel.

V závere sme spolu s arteterapeutkami Reginou a Katkou z ARTECENTRA analyzovali jednotlivé práce, snažili sa vystihnúť, aké pocity vyvolávajú, a čo jednotlivé obrazy vyjadrujú. Predstavili nám jedinečný zážitok arteterapie – stretnutie, ktoré vás zavedie do vašej vnútornej krajiny. Prostredníctvom výtvarného vyjadrenia sa ponoríme do priestoru, ktorý nosíme v sebe – nekonečnú krajinu svojej fantázie. Cez kresbu, farby a symboly sme objavovali, pomenovali a zaznamenávali svoju krajinu – nie hlavou, ale pocitmi. Nie je potrebné žiadne výtvarné vzdelanie, len ochota tvoriť.

Arteterapia je liečebno-kreatívna metóda, ktorá spája umenie a psychológiu. Pomáha človeku lepšie porozumieť sebe samému cez tvorbu - bez tlaku na výkon. Umožňuje uvoľniť emócie, zvládať stres, budovať sebavedomie a obnoviť spojenie so sebou. Celá aktivita bola veľmi príjemná a obohacujúca, najmä v tomto náročnom a stresujúcom maturitnom období.

**N. Rendeková IV.PSA**



# Prečo **MÁME POTREBU** **POROVNÁVAŤ SA S** **OSTATNÝMI?**

Každý človek sa aspoň raz porovnal s niekým iným. Niektorí majú lepšie známky, krajší vzhľad, viac kamarátov alebo zaujímavejší život. Často si to ani neuvedomujeme, ale porovnávanie sa s ostatnými sa stalo bežnou súčasťou nášho života. Prečo to vlastne robíme?

Už od detstva sme vedení k porovnávaniu. V škole sa porovnávajú známky, športové výsledky či správanie. Neskôr sa pridajú sociálne siete, kde vidíme „dokonalé“ fotky, úspechy a životy iných ľudí. Potom máme pocit, že musíme byť rovnako úžasní, úspešní alebo obľúbení. Často však zabúdame, že na internete ľudia ukazujú najmä to najlepšie zo svojho života, nie realitu.

Porovnávanie sa nemusí byť vždy zlé. Niekedy nás môže motivovať zlepšovať sa a pracovať na sebe. Keď vidíme niekoho úspešného, môže nás to inšpirovať. Problém nastáva vtedy, keď začneme mať pocit, že nie sme dosť dobrí. Človek potom stráca sebavedomie a prestáva si vážiť to, čo má.

Každý je pritom iný. Každý má vlastné schopnosti, problémy aj spôsob života. Niektorí vynikajú v škole, iní v športe alebo v tom, že vie podporiť ostatných. Nedáva zmysel porovnávať svoj život s niekým, koho príbeh úplne nepoznáme.

Myslím si, že najdôležitejšie je porovnávať sa hlavne so sebou samým. Zamyslieť sa nad tým, ako sme sa posunuli, čo sme zvládli a čo chceme zlepšiť. Načo byť lepší než všetci ostatní? Stačí dnes byť lepšou verziou samého seba než včera.

V dnešnej dobe je veľmi ľahké cítiť tlak byť dokonalý. No možno práve prijatie vlastných nedostatkov robí človeka spokojnejším. Preto by sme si mali viac uvedomovať vlastnú hodnotu a menej sa pozerat' na to, ako žijú ostatní.

**J. Kúkolová, I.PSB**



# ETICKÝ KÓDEX školy

1. Mozog nos do školy povinne. Mobil môže ostať spať v taške.
2. Ťahák nie je študijný materiál. Je to len papierik s veľmi zlou budúcnosťou.
3. Keď niekto odpovedá, netestuj hlasitosť svojho hlasu. Nie si školský rozhlas.
4. Meškanie nie je športová disciplína. O zlatú medailu sa nehrá.
5. Rešpektuj učiteľov. Aj oni kedysi prežili matematiku.
6. Nevysmievaj sa chybám iných. Karma má výbornú pamäť a ešte lepší timing.
7. Odpad patrí do koša. Nie pod lavicu na „historický výskum“.
8. Používaj čarovné slovíčka: prosím, ďakujem, prepáč... a „nebol to môj nápad“.
9. Pomáhaj spolužiakom. Raz možno zachránia oni teba pred päťkou.
10. Buď človek, nie internetový komentár. Škola je tímovka, nie boj v komentoch.



## S. Glončák, II.M

1. Do školy prídem načas, čas sú peniaze a ja nie som milionár na meškanie.
2. Učiteľa počúvam pozorne, lebo opakovanie je matka múdrosti, nie výhovoriek.
3. Mobil počas hodiny odpočíva, aj on si zaslúži prestávku od TikToku.
4. Ťaháky nechávam doma, vedomosti sa do hlavy nelepia sekundovým lepidlom.
5. Slušnosť nosím stále pri sebe, pretože prosím a ďakujem nič nevážia.
6. Pomáham spolužiakom, dnes podržím ja teba, zajtra ty mňa.
7. Lavice nepočmáram, škola nie je galéria moderného umenia.
8. Po chodbe nebežím, ak nechcem vyzerat' ako účastník maratónu bez cieľa.
9. Rešpektujem učiteľov aj spolužiakov, lebo každý človek je originál, nie kopírka.
10. Do školy nosím dobrú náladu, úsmev je jediný predmet, z ktorého sa nedá prepadnúť.



## Velická I., II.M

1. **Slušnosť nikdy nevyjde z módy** - Pozdrav, poďakuj a správaj sa slušne. „Dobrý deň“ nič nestojí, ale dokáže zázraky.
2. **Mobil nie je tretia ruka** - Na hodine nech mobil oddychuje v taške. TikTok, správy počkajú, ale učivo utečie rýchlejšie než prestávka.
3. **Ťahák nie je študijná pomôcka** - Ak si vytvoríš ťahák, máš talent na písanie poznámok. Nabudúce si ich radšej aj prečítaj.
4. **Meškanie nie je olympijská disciplína** - Prísť načas je základ. Výhovorka „autobus meškal“ funguje asi tak často ako pokazená tlačiareň pri domácich úlohách.
5. **Chodba nie je Formula 1** - Nebež, neskáč a nerob z prestávky akčný film. Aj upratovačky chcú pokojne prežiť deň.
6. **Trieda nie je smetisko** - Odpadky patria do koša. Lavica nie je sklad obalov od desiaty a žuvačka nepatrí pod stôl.
7. **Pomáhať je cool** - Silnejší pomôže slabšiemu, múdrejší poradí a lepší sa nevychvaľuje. Nikto nechce byť hrdinom len na Instagrame.
8. **Smiech áno, výsmech nie** - Humor spája ľudí, posmech ich rozdeľuje. Skôr niekoho rozosmej než rozplač.
9. **Domáce úlohy nevznikajú kúzlom** - „Zabudol som“ nie je životný štýl. Úlohy si rob doma, nie päť minút pred hodinou.
10. **Buď človek** - Známky raz vyblednú, ale charakter ostáva. Buď férový, úprimný a správaj sa tak, aby sa za teba nemusela hanbiť ani trieda, ani mama.

## S. Belková, II.M

# NEČAKALI SME TO

♡ ÚSPECH, KTORÝ NÁS PREKVAPIL! ♡

## 1. MIESTO!



Na celoslovenskej súťaži

### Challenge of Heroes,

ktorá sa konala

📍 SZŠ Dunajská Streda

📅 14. – 15. apríl 2026

dosiahli naše žiačky

**Katarína Kozáriková,**

**Lea Kubek a**

**Alexandra Sálusová**

(III. PSA)

fantastické **1. miesto**

spomedzi 14 tímov! 🏆 🎉

Súťaž preverila nielen ich vedomosti, ale aj praktické schopnosti v rôznych náročných situáciách.



Katarína Kozáriková, Lea Kubek, Alexandra Sálusová (III.PSA)

## INTERVIEW S VÍTAZKAMI



Ako si sa cítila, keď ste sa dozvedeli, že ste vyhrali?

**Katka:** Bola som v šoku, prekvapená a veľmi ma potešilo, že sme vyhrali, pretože sme s tým vôbec nepočítali. Pôvodne sme sa chceli len zúčastniť a užiť si to, takže výhra bola pre nás obrovský bonus.

Čo ťa najviac prekvapilo počas súťaže?

**Katka:** Asi najviac nás prekvapilo to, že si nás po výhre zastavila televízia na rozhovor.

Ktorá úloha bola pre vás najzaujímavejšia?

**Saška:** Pre mňa bola najzaujímavejšia úloha telesnej zdatnosti. Museli sme niesť malú Katku na nosidlách a zároveň plniť rôzne prekážky za čo najkratší čas.

Čo bola vaša najväčšia výhoda oproti ostatným tímom?

**Saška:** Myslím si, že čo sa týka vedomostí, nemali sme oproti ostatným tímom žiadnu veľkú výhodu, pretože všetky tímy boli veľmi šikovné. Najviac nám však pomohlo to, že sme boli zohraté a navzájom sme sa dobre dopĺňali. 😊

Zažili ste počas súťaže nejaký vtipný alebo nezabudnuteľný moment?

**Lea:** Celú súťaž sme si veľmi užili a stále sme sa na niečo smiali.

Ako by ste jednou vetou opísali tento zážitok?

**Lea:** Bol to nezabudnuteľný zážitok, počas ktorého sme si overili, že vieme spolupracovať aj v náročných situáciách. Najviac nás prekvapila samotná výhra, pretože sme ju vôbec nečakali, no celý deň sme si naplno užili a vyskúšali veľa nových vecí.

## ČO VŠETKO MUSELI ZVLADNUŤ?



vedomosti z anatómie, fyziológie a kliniky chorôb



riešenie krízových situácií (dopravná nehoda, NCPM)



praktické zručnosti z ošetrovateľstva



fyzická zdatnosť, logika a tímová spolupráca

PREUKÁZALI VÝBORNÉ VEDOMOSTI, POHOTOVOSŤ AJ ODHODLANIE! ♡

## POĎAKOVANIE

Ďakujeme za skvelú reprezentáciu školy a veľkú vďaka patrí aj pedagógom za prípravu.



„BOLI SME VEĽMI PREKVAPENÉ A ŠĎASTNÉ.“ ♡

# ZO ŽIVOTA školy

## VÝBORNÉ UMIESTNENIE NAŠICH ŽIAČOK NA KK SOČ A POSTUP NA CELOŠTÁTNE KOLO

Dňa 10. apríla 2026 sa konal 48. ročník krajského kola Stredoškolskej odbornej činnosti, ktoré zastrešovala Stredná odborná škola informačných technológií a gymnázium v Kysuckom Novom Meste.

Naša žiačky získali krásne umiestnenia:

Michaela Šoošová (III.M) so svojou prácou **Didaktické učebné pomôcky pre deti s narušenou zvukovou rovinou reči v predškolskom a mladšom školskom veku** sa umiestnila na 2. mieste v súťažnom odbore č.14, a tak postúpila na celoštátne kolo.

Magdaléna Rázgová (II .M) so svojou prácou **Význam jemnej motoriky a jej rozvoj u detí predškolského veku** obsadila 3. miesto v súťažnom odbore 17.

Kristína Grinčová (III. ZuA) a Margaréta Krúgová(III. ZuA) s prácou **Ergonómia v práci zubného asistenta** obsadili v súťažnom odbore 6. miesto.

Aj keď z 3. a 6. miesta nepostúpili ďalej, odviekli na svojich prácach veľký kus roboty, za čo im patrí veľké uznanie.

Všetkým žiačkam srdečne gratulujeme, ďakujeme za úspešnú reprezentáciu školy, a postupujúcej žiačke prajeme veľa úspechov na celoštátnom kole, ktoré sa uskutoční v dňoch 27. – 29. apríla v Piešťanoch.

Držíme palce.

Metodik SOČ: Mgr. Radka Jirásková



## EXKURZIA NA RTG PRACOVISKU

Dňa 13.04.2026 sme sa my žiačky III. ZuA zúčastnili exkurzie na RTG pracovisku v poliklinike v Liptovskom Mikuláši. Počas exkurzie sme boli oboznámené s fungovaním zubného RTG pracoviska priamo v praxi. Ako doplnok nám bol predstavený aj RTG prístroj na snímkovanie celého tela. Získali sme dôležité informácie o ochrane pracoviska, pacientov aj zdravotníckych pracovníkov pred žiarením. Mali sme možnosť vidieť rôzne typy RTG snímok, ktoré sa na pracovisku bežne zhotovujú. Exkurzia bola pre nás veľmi prínosná, pretože sme si mohli teoretické vedomosti zo školy pozrieť a overiť priamo v praxi.

**Marika Pisoňová, III. ZuA**



## EXKURZIA VO VÚSCH V KOŠICIACH

Dňa 15. 4. 2026 sa žiaci IV.PSA triedy zúčastnili odbornej exkurzie vo VÚSCH v Košiciach. Privítala nás námestníčka ošetrovateľskej starostlivosti pre chirurgické odbory Mgr. Viera Babíková Kalafusová. Rozdelili sme sa na dve skupiny a postupne sme vďaka vrchným a staničným sestram mali možnosť vidieť kliniku cievnej a srdcovej chirurgie, kliniku arytmológie, kardiologickú kliniku a kliniku anesteziológie a intenzívnej medicíny. Dozvedeli sme sa veľa nových informácií o postupoch liečby, personálnom, prístrojovom a materiálnom vybavení ústavu.

**Mgr. M. Klimantová**



## S VEĽKOU RADOSŤOU SA DELÍME O ÚSPECH NAŠICH žiakov

V dňoch 14. – 15. apríla 2026 sa na Strednej zdravotníckej škole v Dunajskej Strede konala celoslovenská odborná súťaž „Challenge of Heroes“, na ktorej sa zúčastnili žiačky tretieho ročníka v odbore praktická sestra Kozáriková Katarína, Kubek Lea a Sálusová Alexandra.

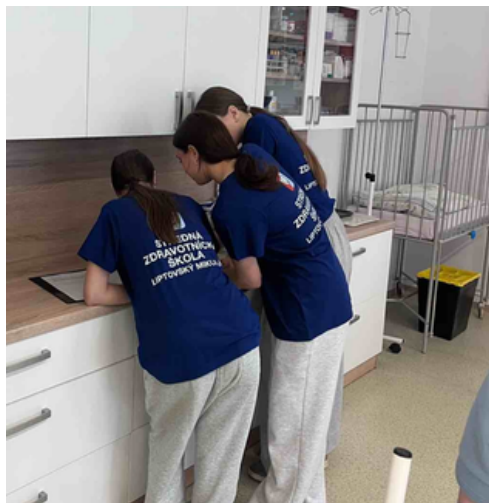
Súťažiaci si zmerali sily v rôznych disciplínach – od písomných testov z anatómie a fyziológie či zdravie a klinika chorôb, až po riešenie náročných modelových situácií. Na jednotlivých stanovištiach preukázali svoje vedomosti a pohotovosť napríklad pri simulovanej dopravnej nehode (zrážka osobného auta s cyklistom) či pri náhlej cievnej mozgovej príhode.

Nechýbali ani praktické zručnosti z oblasti ošetrovania chorých a vedomosti z ošetrovateľstva. Telesná zdatnosť preverila ich schopnosť manipulácie s pacientom, fyzickú vytrvalosť aj koordináciu pohybov. Súťaž zároveň kladla dôraz na logické myslenie a tímovú spoluprácu.

Spomedzi 14 súťažných družstiev sa naši žiaci umiestnili na vynikajúcom 1. mieste. Srdečne blahoželáme našim študentom a ďakujeme za skvelú reprezentáciu školy.

Veľké poďakovanie patrí aj našim odborným vyučujúcim, ktorí žiakov na súťaž svedomito pripravovali a odovzdali im cenné skúsenosti a podporu.

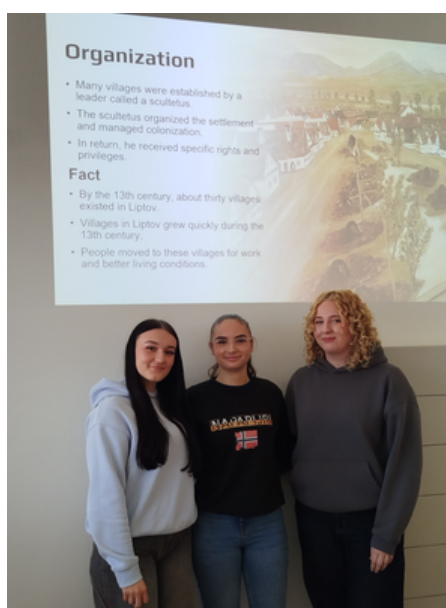
**Mgr. M. Lengvarská**



## 740. VÝROČIE PRVEJ PÍ SOMNEJ ZMIENKY

Keď konečne prestalo pršať, tak sme sa na hodine anglického jazyka vybrali do ulíc. Mesto Liptovský Mikuláš oslavuje 740 rokov od prvej písomnej zmienky a v centre je bannerová výstava. Využili sme možnosť oboznámiť sa s históriou mesta, ktoré je súčasťou maturitnej témy Towns and places. V skupinkách sme spracovali jednotlivé časti výstavy do spoločnej prezentácie a počas rovesníckeho vyučovania sme sa zas dozvedeli viac o meste, ktoré bude pre nás „školským domovom“ ešte nasledujúce dva roky.

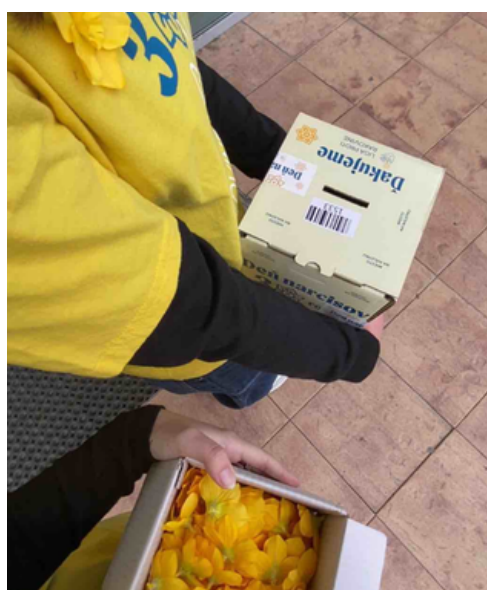
### II. PSB



## DEŇ NARCISOV 2026

Keď konečne prestalo pršať, tak sme sa na hodine anglického jazyka vybrali do ulíc. Mesto Liptovský Mikuláš oslavuje 740 rokov od prvej písomnej zmienky a v centre je bannerová výstava. Využili sme možnosť oboznámiť sa s históriou mesta, ktoré je súčasťou maturitnej témy Towns and places. V skupinkách sme spracovali jednotlivé časti výstavy do spoločnej prezentácie a počas rovesníckeho vyučovania sme sa zas dozvedeli viac o meste, ktoré bude pre nás „školským domovom“ ešte nasledujúce dva roky.

### II. PSB



## EXKURZIA NA *psychiatrickom* ODDELENÍ

Dňa 15. 04. 2026 naša trieda v rámci poobedňajšej praxe zavítala na psychiatrické oddelenie v Liptovskej nemocnici s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu v Liptovskom Mikuláši, kde sme sa zúčastnili zaujímavej exkurzie. Počas exkurzie sme mali možnosť vidieť otvorenú časť oddelenia, zatiaľ čo do akútnej časti sme nahliadli pomocou kamerového systému. Súčasťou exkurzie bola aj návšteva úseku klinickej psychológie a novoziariadeného denného stacionáru pre dospelých.

Vrchná sestra nám priblížila aj denný program pacientov a ukázala nám miesta, kde pacienti trávajú čas počas programu, ako napríklad telocvičňu, klubovne či pracovné dielne. Sestry sa s nami podelili o rôzne dychberúce príbehy priamo z praxe.

Sme radi, že sme mohli vidieť oddelenie iného zamerania. Bola to opäť veľká skúsenosť, ktorá nám pomohla rozšíriť obzory o budúcej profesii, ale aj uvedomiť si, aká dôležitá je spolupráca a individuálny prístup ku každému pacientovi.

**V. Kuloštiaková, IV.PSB**



## CHARITATÍVNY *turnaj* ŠKÔL

4. mája 2026

Dňa 22. a 23. 4. 2026 sa ôsmi žiaci z III.PSB triedy zúčastnili charitatívneho turnaja škôl vo florbale, kde sa stretli mladí športovci, aby si zmerali sily a podporili dobrú vec. Na podujatí sme pôsobili ako zdravotnícky dozor a boli sme pripravení zasiahnuť pri akýchkoľvek úrazoch či zdravotných komplikáciách. Počas celého turnaja sme dohliadali na bezpečnosť hráčov a v prípade potreby sme poskytovali prvú pomoc. Sme radi, že sme mohli prispieť k bezpečnému a plynulému priebehu podujatia.

**M. Petercová, III.PSB**



## MEDIFUTURA V *inchebe*

Táto akcia sa konala 23. 4. 2026. Pri prezentačných stánkoch sme spoznali VŠ, nemocnice aj kúpeľné zariadenia. Najviac nás bavili interaktívne stanovišťa – virtuálne okuliare 🕶️, manipulácia s podkožným žilovým portom či jazda na retro kolieskových korčuliach 🛹.

Nechýbali ani zaujímavé prednášky, a dokonca sme dostali aj pracovné ponuky 👍

Odchádzame s pocitom, že zdravotníctvo sme my – spolu ho tvoríme ako jeden tím 🩺.

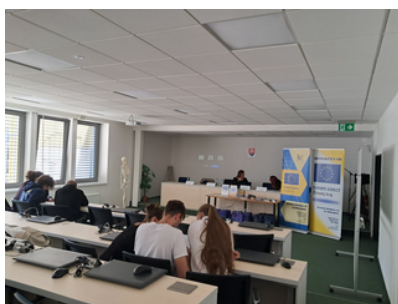
**IV.PSB a IV.ZuA**



## MLADÝ EURÓPAN 2026

Naši žiaci z III.PSA Lea Kubek, Timotej Mikuláš, Natália Vetešková sa dňa 22. 4. 2026 zúčastnili 21. ročníka celoslovenskej súťaže „Mladý Európan“, ktorú vyhlasuje Zastúpenie Európskej komisie v SR. Regionálne kolá súťaže sú organizované desiatimi centrami Europe Direct na Slovensku a Európskym informačným centrom v Bratislave. Cieľom súťaže je zvýšiť úroveň všeobecnej informovanosti špecifickej cieľovej skupiny občianskej verejnosti – študentov stredných škôl v SR o Európskej únii poskytnutím možnosti získať informácie a odpovede na otázky o inštitúciách, legislatíve, politikách, programoch Európskej únie a jednotlivých členských štátoch. Súťaž zároveň umožní poskytnúť spätnú väzbu inštitúciám Európskej únie o dosiahnutej úrovni európskeho povedomia u mladej generácie na Slovensku. Pre našich žiakov to bola skúsenosť otestovať si vedomosti v danej téme.

**PhDr. M. Benčová**



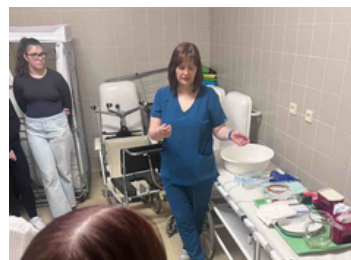
## EXKURZIA NA OAIM

V dňoch 21. 4. 2026 a 30. 4. 2026 sa triedy II.PSA a II.PSB zúčastnili exkurzie na oddelení OAIM v Liptovskej nemocnici. Mali sme jedinečnú príležitosť nahliadnuť do sveta zdravotníctva a spoznať praktické zručnosti priamo z praxe.

Vedúca sestra Mgr. Kubešová Ivona nám podrobne vysvetlila priebeh výplachu žalúdka, jeho využitie a význam pri záchrane života. Dozvedeli sme sa, že ide o dôležitý zákrok, ktorým sa zo žalúdka odstraňujú škodlivé látky, napríklad pri otravách hubami alebo liekmi. Zároveň nám ukázala aj pomôcky, ktoré sa pri tomto výkone používajú.

Táto skúsenosť bola pre nás veľmi zaujímavá a poučná. Odniesli sme si nové vedomosti a uvedomili sme si, aká náročná, zodpovedná a zároveň dôležitá je práca zdravotníkov.

**L. Hrevušová, II.PSB**



# KRAJSKÉ KOLO SÚŤAŽE V POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI NA NAŠEJ škole

Naša škola bola dňa 28. apríla 2026 organizátorom krajského kola Celostátnej súťaže stredných zdravotníckych škôl v poskytovaní prvej pomoci. Podujatie sa uskutočnilo pod záštitou Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR a Asociácie stredných zdravotníckych škôl SR.

Na súťaži sa zúčastnilo **10 trojčlenných družstiev** zo stredných zdravotníckych škôl stredoslovenského regiónu. Súťažiaci si preverili svoje vedomosti a praktické zručnosti na piatich stanovištiach, ktoré simulovali reálne situácie vyžadujúce poskytnutie neodkladnej prvej pomoci.

Podujatie prebehlo vo výbornej atmosfére a stretlo sa s veľmi pozitívnymi ohlasmi zo strany zúčastnených škôl aj hostí. Odbornú úroveň súťaže garantoval JUDr. Bc. Maroš Ondrejka, LL.M. spolu s tímom rozhodcov a figurantov, ktorí sa postarali o realistický priebeh jednotlivých situácií.

Výsledky súťaže:

- **1. miesto: SZŠ Žilina**
- **2. miesto: SZŠ Zvolen**
- **3. miesto: SZŠ Lučenec**

Naše družstvo dosiahlo vynikajúci výsledok a umiestnilo sa na 1. mieste, výsledok sa však oficiálne nevyhodnocuje, keďže ako usporiadateľská škola postupujeme priamo do celoštátneho kola.

Významní hostia

Podujatie svojou účasťou poctili aj významní hostia, medzi nimi predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja Ing. Erika Jurinová a prezident Asociácie stredných zdravotníckych škôl SR Mgr. Miroslav Sekula, ktorí ocenili vysokú odbornú úroveň súťaže aj pripravenosť žiakov.

Podakovanie

Veľké podakovanie patrí všetkým pedagógom, rozhodcom, figurantom a organizátorom, ktorí sa podieľali na príprave a realizácii súťaže.

Zároveň ďakujeme za spoluprácu a podporu aj mestu Liptovský Mikuláš, Slovenskému Červenému krížu – územnému spolku Liptovský Mikuláš a Záchrannej zdravotnej službe Bratislava, ktorí významne prispeli k úspešnému priebehu podujatia.

Vďaka ich profesionálnemu prístupu, ochote a podpore sa podujatie uskutočnilo na vysokej organizačnej aj odbornej úrovni.

Súťaž opäť potvrdila, že kvalitná príprava budúcich zdravotníkov má zásadný význam a že praktické zručnosti v poskytovaní prvej pomoci sú nenahraditeľné – nielen v zdravotníckej praxi, ale aj v každodennom živote.

**Mgr. Ivana Bartánusová**



## YMCA SLOVENSKO V KOSOVE

Nedávno som sa vrátila z Kosova, kde som mala tú česť reprezentovať YMCA Slovensko na prvej sérii prestížnej „Leadership Academy“ od YMCA Europe (YMCA – Young Men’s Christian Association – Kresťanské združenie mladých ľudí – najstaršia a najväčšia celosvetová mládežnícka organizácia na svete). Program kurzu „Subjects Matter“ bol neuveriteľne intenzívny. Venovali sme sa architektúre sociálnych projektov, analýze potrieb komunit a hľadali sme cesty, ako budovať inkluzívnu spoločnosť.

Bol to týždeň plný nielen vzdelávania, ale aj skutočnej medzikultúrnej energie, aktívneho relaxu a nových priateľstiev s mladými lídrami z celej Európy. Vraciam sa s obrovským balíkom skúseností o tom, ako premieňať nápady na reálne zmeny. Teraz s nadšením začínam pracovať na svojich vlastných projektoch a som úprimne vďačná za podporu na tejto ceste.

**Y. Tomilovych, IV.PSB**



## CELOSLOVENSKÉ KOLO *SOČ*

V dňoch 27. – 29. apríla 2026 sa na Hotelovej akadémii Ľudovíta Wintera v Piešťanoch konal 48. ročník celoštátneho kola súťaže SOČ. Našu školu reprezentovala žiačka Michaela Šoošová (III.M) s témou Didaktické učebné pomôcky pre deti s narušenou zvukovou rovinou reči v predškolskom a mladšom školskom veku.

Aj keď sa neumiestnila na prvých 3 priečkach, dostala sa so svojou prácou medzi 16 najlepších prác vo svojej kategórii z celkového počtu 2318 prác v tomto roku, za čo jej patrí veľký obdiv a uznanie.

Miške ďakujem za jej svedomitosť, cieľavedomosť, úsilie a nápady, ktoré vložila do svojej práce a verím, že bude pozitívnym príkladom pre mladších žiakov.

**Metodik SOČ: Mgr. Radka Jirásková**



## EXKURZIA *III.PSA a III.PSB*

Exkurzie III.PSA a III.PSB

V máji žiaci III.PSA a III.PSB triedy absolvovali dve exkurzie. Dňa 5. 5. 2026 a 14. 5. 2026 navštívili Centrum sociálnych služieb EDEN v Liptovskom Hrádku, ktoré poskytuje služby osobám so zdravotným, mentálnym a telesným postihnutím.

12. 5. a 14. 5. 2026 sa oboznámili s pracoviskom Psychiatrickej liečebne v Sučanoch. Žiaci získali množstvo informácií o živote ľudí odkázaných na pomoc iných, o medicínskych a sociálnych službách, aktivitách a projektoch oboch zariadení.

**Mgr. I. Jurecová**



## ZAŽI TO NA VLASTNEJ *koži*

Dňa 20. 5. 2026 sa triedy III.PSA a III.PSB zúčastnili projektu s názvom *Zaži to na vlastnej koži*. Hlavným cieľom projektu bolo ukázať mladým ľuďom, aké následky môžu mať rôzne nebezpečné situácie a problémy, s ktorými sa môžeme stretnúť v bežnom živote. Najväčšou atrakciou bol veľký kamión, v ktorom sa nachádzalo niekoľko miestností s videami a rôznymi scénami zo života.

Prvé video ukazovalo, aké nebezpečné sú drogy a aké zlé následky môžu mať na zdravie, rodinu či budúcnosť človeka. Druhé video bolo o kyberšikane. Ukazovalo, ako môže ubližovanie cez internet ovplyvniť psychiku mladých ľudí. Posledné video bolo venované týraniu zvierat. Naučili sme sa, že každý človek by mal byť voči zvieratám ohľaduplný a nemal by prehliadať ich utrpenie.

Okrem videí bolo na podujatí pripravených aj veľa ďalších aktivít. Nachádzali sa tam rôzne stánky so súťažami. Veľmi zaujímavé boli aj špeciálne okuliare, ktoré simulovali stav pod vplyvom alkoholu alebo drog. Na podujatí nechýbalo ani občerstvenie. Celé podujatie bolo veľmi poučné a myslím si, že nám všetkým dalo dôležité ponaučenie do života.

**N. Záborská, III.PSA**



## TÝŽDEŇ DOBROVOLNÍCTVA 2026

Týždeň dobrovolníctva prináša možnosť vyskúšať si dobrovoľnícku prácu, spoznať výnimočných ľudí a pomôcť tam, kde je to práve potrebné. Cieľom kampane je zviditeľňovať dobrovoľníctvo a dobré skutky po celom Slovensku.

18. ročník Týždňa dobrovolníctva sa uskutočnil v dňoch 18. – 24. mája 2026. S našimi dobrovoľníkmi z I. ZuA (Kacerová Tereza, Škerdová Karin, Španková Linda a Žalmanová Veronika) sme v rámci spolupráce s CSS Anima v Liptovskom Mikuláši opäť navštívili klientov centra, aby sme im svojou prítomnosťou spríjemnili popoludnie.

V stredu 20. 5. 2026 sme boli s klientmi na vozíčkoch na prechádzke spojenej s návštevou cukrárne na Podbrezinách v L. Mikuláši. Pre naše dievčatá aj pre klientov centra to bol príjemný čas strávený v medzigeneračnej komunikácii, čo prinieslo vzájomné pochopenie a toleranciu.

**PhDr. Helena Straková**



## EXKURZIA V ČERVENOM *kríži*

Žiaci IPSA triedy sa zúčastnili exkurzie v Červenom kríži v Liptovskom Mikuláši. Počas návštevy sa im venovali dobrovoľníci – mládežníci, ktorí žiakom predstavili činnosť Červeného kríža, ukázali základy prvej pomoci a porozprávali o význame dobrovoľníctva a pomoci ľuďom v núdzi.

Súčasťou programu bolo stretnutie s pani riaditeľkou územného spolku Slovenského Červeného kríža v Liptovskom Mikuláši, ktorý zastrešuje aj región Liptova, Mgr. Marikou Kubíkovou, ktorá žiakom priblížila fungovanie organizácie a význam humanitárnej pomoci v každodennom živote.

Exkurzia bola pre žiakov veľmi poučná a zaujímavá. Žiaci získali nové vedomosti, praktické skúsenosti a uvedomili si dôležitosť pomoci druhým ľuďom.

**P. Mikovčák, I.PSA**



## CELOSLOVENSKÁ SÚŤAŽ V POSKYTOVANÍ PRVEJ *pomoci*

Dňa 4. 6. 2026 sa žiaci II.PSA – Martin Fojtík, Šárka Šramová a Veronika Skubíková – zúčastnili na Celoslovenskej súťaži v poskytovaní prvej pomoci SZS SR v Trenčíne.

Hoci sa im nepodarilo umiestniť na niektorom z oceňovaných miest, súťaž bola pre nich veľmi zaujímavou a cennou skúsenosťou. Mali možnosť preveriť si svoje vedomosti, praktické zručnosti, schopnosť tímovej spolupráce i zvládanie stresových situácií.

Modelové situácie boli mimoriadne náročné a realistické. Žiaci riešili hromadné nešťastie na lodi po náraze s viacerými zranenými osobami, poskytovanie prvej pomoci pri dopravnej nehode či asistenciu pri pôrode v teréne.

Ďakujeme našim žiakom za vzornú reprezentáciu školy, zodpovedný prístup a nasadenie počas celej súťaže. Veríme, že získané skúsenosti využijú vo svojom ďalšom štúdiu aj budúcej zdravotníckej praxi.

**Mgr. I. Jurecová**



## MEDZINÁRODNÝ DEŇ sestier

Dňa 12. mája 2026 sme si pri príležitosti Medzinárodného dňa sestier pripravili malé poďakovanie pre zdravotné sestry, ktorým sme chceli vyjadriť našu úctu a vďaku za ich každodennú obetavú prácu.

Navštívili sme viaceré oddelenia, kde sme sestrám osobne odovzdali kartičky s prianím a poďakovaním. Naším cieľom bolo potešiť ich a zároveň im ukázať, že si ich starostlivosť, trpezlivosť, ochotu pomáhať a ľudský prístup nesmieme vážiť.

Pre nás sú zdravotné sestry veľkou inšpiráciou a vzorom do budúceho povolania. Obdivujeme ich profesionalitu, empatiu a silu, s akou sa každý deň starajú o pacientov.

Veríme, že naše malé gesto vyčarilo úsmev na tvári a spríjemnilo im tento výnimočný deň. Všetkým sestrám ďakujeme a prajeme veľa zdravia, síl a pracovnej spokojnosti.

**A.Pakosová, N. Benčová, III.PSB**



## SÚŤAŽ DRUŽSTIEV PRVEJ pomoci

10. 6. 2026

Slovenský Červený kríž, Liptovský Mikuláš

Zúčastnili sme sa súťaže družstiev prvej pomoci, kde sme si preverili vedomosti a praktické zručnosti pri riešení rôznych modelových situácií.

Počas súťaže sme preukázali tímovú spoluprácu, pohotovosť aj schopnosť zvládať stresové situácie.

Podarilo sa nám vybojovať krásne 2. miesto, z čoho máme veľkú radosť.

Súťaž nám priniesla nové skúsenosti, cenné poznatky a motiváciu ďalej sa zdokonaľovať v poskytovaní prvej pomoci.

Ďakujeme organizátorom za výborne pripravenú súťaž a všetkým za podporu.



## ŽUPNÁ KALOKAGATIA 2026

10. 6. 2026

Stredná športová škola, Žilina

Aj tento rok sme sa zapojili do postupového kola Župnej kalokagatie, ktorá sa už tradične koná v Žiline a preveruje všestrannosť, vedomosti, športové schopnosti aj tímového ducha súťažiacich.

Našu školu reprezentovali:

**Simona Kurucová** (III.PSA)

**Alexander Culák** (I.M)

**Milan Greňo** (I.M)

**Vivienne Gromová** (I.M)

**Romana Revajová** (I.M)

Súťažné podmienky boli mimoriadne náročné. Tesne pred štartom sa spustil silný dážď, ktorý preveril odhodlanie všetkých pretekárov.

Súťažiaci absolvovali:

-strelbu zo vzduchovky

-topografiu

- "prehups" na lane

-hod granátom na cieľ

-prvú pomoc

-vedomostné testy z olympijského hnutia, histórie, politiky, angličtiny, dopravnej výchovy, protipožiarna ochrany a ďalších oblastí

Naši žiaci do súťaže vložili maximum úsilia a bojovali ako tím. Napriek zraneniu jednej zo súťažiacich držali spolu až do konca a preukázali odhodlanie, vytrvalosť a vzájomnú podporu.

Ďakujeme za vzornú reprezentáciu školy a gratulujeme k skvelému výkonu v náročných podmienkach!



## MASÉR V AKCII 2026

V piatok 12. júna 2026 sme sa zúčastnili celoslovenskej súťaže Masér v akcii, ktorá sa konala v nádhernom prostredí Dolného Smokovca. Na súťaži sa stretlo 11 družstiev z rôznych kútov Slovenska.

Počasiu bolo síce vrtkavé a chvíľami nás potrápilo, no na dobrej nálade nám to vôbec neubralo. Celý deň sa niesol v priateľskej atmosfére a nechýbalo ani vzájomné povzbudzovanie.

Súťažiaci si zmerali sily v športových disciplínach, ako boli hod medicinbalom, beh na 50 metrov, ľah-sed a frisbee. Okrem fyzickej zdatnosti museli preukázať aj svoje odborné vedomosti a zručnosti. V disciplíne klasická masáž šije našu školu reprezentoval **Adam Lehotský**, vo freestyle masáži **Ivana Velická**. Teoretické znalosti preveril odborný test.

Súčasťou programu boli aj zaujímavé sprievodné aktivity. Veľký záujem vzbudili ukážky práce vojenských zdravotníkov a samaritánov, ktoré boli pre všetkých poučné a inšpiratívne.

Okrem samotného súťaženia sme mali možnosť spoznať nových ľudí, vymeniť si skúsenosti a stráviť deň v krásnom tatranskom prostredí.

Najväčšiu radosť nám však priniesol výsledok – naše družstvo získalo výborné **2. miesto**. Sme na našich reprezentantov veľmi hrdí a srdečne im blahoželáme k úspechu a vzornej reprezentácii školy.

Ďakujeme za skvelú reprezentáciu a prajeme veľa ďalších úspechov!



## *Naše* PRAKTICKÉ SESTRY V ČESKEJ METROPOLE

1. – 12. jún 2026

Desať žiačok študijného odboru Praktická sestra absolvovalo odbornú stáž vo Fakultnej nemocnici Bulovka v Prahe. Počas dvoch týždňov pôsobili na klinikách neurológie, urológie, ORL, gynekológie, športovej ortopédie, onkológie a dermatovenerológie.

Dievčatá sa v českej metropole rýchlo udomácnili a nové pracovné prostredie ich nadchlo. Veľmi pozitívne hodnotili najmä výbornú organizáciu práce, ústretový prístup a vysokú profesionalitu lekárov a sestier, ktorí sa im počas praxe ochotne venovali.

Súčasťou stáže bola aj odborná exkurzia v Národnom centre vysokoinfekčných ochorení, ktoré je súčasťou Infekčnej kliniky FN Bulovka. Žiačky si prezreli špeciálne izolačné boxy a transportné lôžka určené pre pacientov s vysoko nebezpečnými infekčnými ochoreniami. Získali cenné poznatky o manažmente transportu, liečby a ošetrovateľskej starostlivosti o pacientov s ochoreniami, akým je napríklad Ebola.

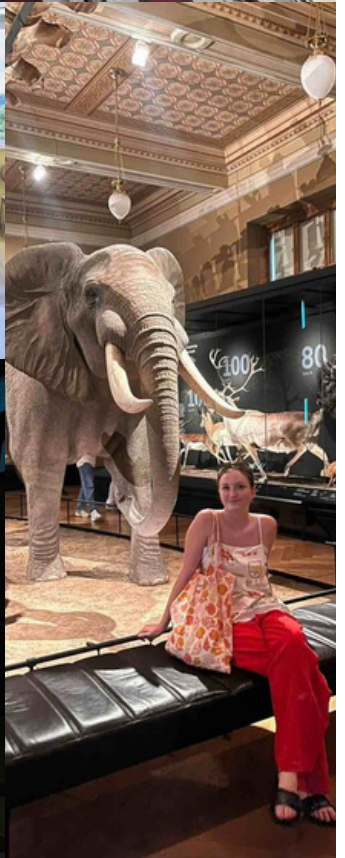
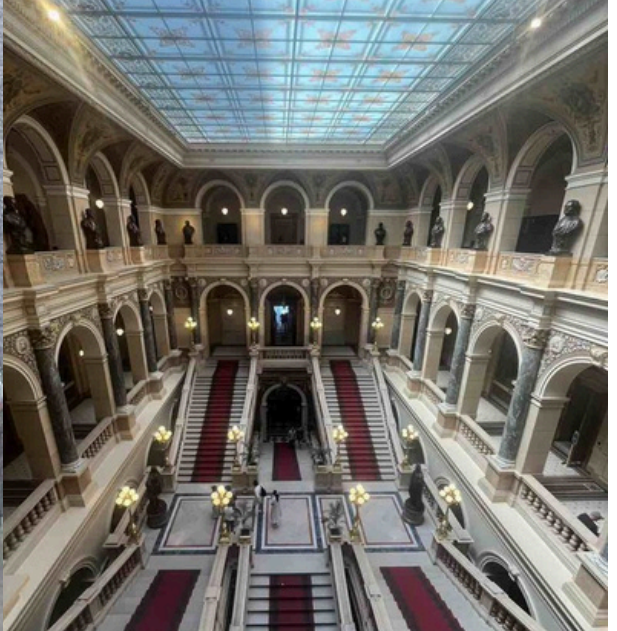
Počas pobytu boli ubytované vo Villa Venus.

Odborný a pedagogický dohľad počas celej stáže zabezpečovali vyučujúce Jana Debnárová a Martina Lengvarská.

Veríme, že dievčatá využili túto jedinečnú príležitosť naplno a odniesli si množstvo odborných skúseností, nových poznatkov, inšpirácie do budúcej praxe a nezabudnuteľných zážitkov.

Projekt je financovaný Európskou úniou.





## DVA TÝŽDNE V KARLOVÝCH VAROCH V RÁMCI PROGRAMU *Erasmus+*

Počas mesačnej odbornej praxe v rámci programu Erasmus+ sme prvé dva týždne strávili v kúpeľnom meste Karlove Vary. Prax sme absolvovali na troch pracoviskách – Bohemia Lázně, Carlsbad Plaza a Hotel Savoy.

Ubytovanie sme boli v hoteli Slovan–Kriváň, ktorý nám počas pobytu poskytol príjemné zázemie.

Na pracoviskách sme mali možnosť pracovať v SPA a wellness priestoroch, kde sme získali nové skúsenosti a spoznali postupy, s ktorými sme sa doteraz nestretli. Táto prax nám pomohla rozšíriť odborné vedomosti a lepšie si predstaviť fungovanie kúpeľných zariadení v praxi

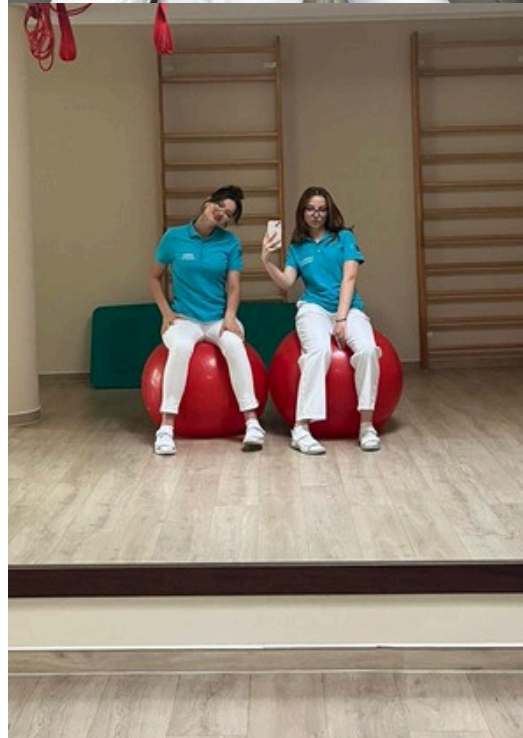


Vo voľnom čase sme spoznávali Karlove Vary a ich okolie. Navštívili sme vyhliadku Diana, odkiaľ bol krásny výhľad na celé mesto, absolvovali sme prehliadku Cisárskych kúpeľov a zúčastnili sa divadelného predstavenia. Často sme sa prechádzali historickými uličkami mesta a obdivovali jeho jedinečnú atmosféru. Oddych sme si dopriali aj v obchodnom centre OC Varyáda, kde sme navštívili kino a mali možnosť nakupovať. Zaujímavým zážitkom bola návšteva Múzea Becherovky. Nechýbal ani výlet do Mariánskych Lázní, kde sme videli známu Spievajúcu fontánu. Príjemné chvíle sme strávili aj v otvorenom termálnom bazéne Thermal a v soľnej jaskyni v Alžbetiných kúpeľoch, kde sme si mohli oddýchnuť a načerpať nové sily po pracovných dňoch.



Pobyt v Karlových Varoch bol pre nás veľkým prínosom. Získali sme nové odborné skúsenosti, spoznali zaujímavé miesta a odniesli si množstvo pekných spomienok, na ktoré budeme ešte dlho spomínať.

**M. Drusková, III.M**



# KEĎ IDE O SEKUNDY, ROZHODUJEŠ TY!



Na Strednej zdravotníckej škole v Liptovskom Mikuláši sa konalo krajské kolo celoštátnej súťaže stredných zdravotníckych škôl v poskytovaní prvej pomoci. Bol to deň, kedy sa ukázalo, či vedia študenti reagovať v situáciách, ktoré v realite rozhodujú o živote.

## KTO SA ZÚČASTNIL?



Zúčastnilo sa 10 trojčlenných družstiev zo stredoslovenského regiónu.

Atmosféra bola od začiatku súťaživá, ale zároveň napätá – nikto presne nevedel, čo ho čaká. Súťaž mala dve časti. Prvá bol test z anatómie. Tam sa ukázalo, kto sa učil priebežne a kto to len „preletel“. Druhá časť bola úplne iná liga. Praktické stanovištia boli nasimulované tak, aby pôsobili čo najreálnejšie.

## STANOVIŠTIA, KTORÉ PREVERILI ZRUČNOSTI

### AUTONEHODA



### KPR DIEŤAŤA



### EPILEPTICKÝ ZÁCHVAT



### POPÁLENINY



### REZNÉ RANY

Chaos, krik, zranení ľudí, museli okamžite vedieť, čo robiť. Rozhodovanie bez času na rozmýšľanie. Nielen technicky, ale hlavne psychicky. Každé stanovište iný typ stresu. Všade sa hodnotilo, či vedia zachovať pokoj, správne postupovať a komunikovať ako tím.



Jedna z najzaujímavejších vecí bola sanitka. Mohli do nej vojsť, pozrieť si vybavenie a rozprávať sa so záchranármi. Ukázali, ako vyzerá ich realita, čo všetko musia mať pripravené a ako funguje výjazd v praxi. Bol to moment, ktorý súťaž posunul ešte o level vyššie.

Celé to nebolo o tom, kto „vyhrá“, ale o tom, kto dokáže reagovať, keď ide do tuhého. Bola to realita nasimulovaná tak, aby ukázala, čo môže prísť kedykoľvek.



# ZÁŽITOK Z PRAXE

Na oddelení dlhodobo chorých plynie čas na praxi neskutočne pomaly. Jedného dňa mi pani učiteľka priradila pacientku, o ktorú som sa mala starať. Bola to staršia pacientka, mala unavené oči a bolestivý výraz v tvári. Na prvý pohľad vyzerala veľmi nepríjemne.

Najprv som jej spravila všetky veci, ktoré potrebovala, ale potom som pri nej len ticho stála. Keď to ticho začínalo byť neznesiteľné, snažila som sa začať konverzáciu. Pacientka sa však nechytala na žiadnu z otázok a polovicu z nich ignorovala.

Vtom som uvidela knihu položenú na stolíku. Posledná šanca ako začať rozhovor. Pacientka o nej hneď začala rozprávať. Ani neviem ako a už sme diskutovali o obsahu knihy. Začali sme sa rozprávať o postavách, o scénach, ktoré nás nahnevali či potešili. Zistili sme, že máme radi rovnaký žáner kníh. A zrazu bol koniec praxe.

Na druhý deň si pacientka popýtala priamo mňa, aby mi povedala o obsahu knihy, ktorú čítala, keď som na praxi nebola.

Toto bol jeden z najviac úsmevných zážitkov, ktorý sa mi vryl do pamäti.

N. Benčová, III.PSB

## AKO ZVLÁDAŤ STRES?

*Vyskúšajte masáž*

V dnešnej dobe sa so stresom stretáva každý z nás. Jedným z najúčinnějších spôsobov, ako okamžite uvoľniť nahromadené svalové napätie a znížiť hladinu stresu je masáž.

### Ako masáž pomáha?

Masáž patrí medzi najstaršie metódy starostlivosti o telo. Jej cieľom je upokojiť svalové napätie, podporiť krvný obeh, ale aj vytvoriť pocit relaxácie.

Pravidelná masáž dokáže priniesť človeku viacero výhod:

- zlepšuje náladu i spánok
- podporuje regeneráciu tela
- pomáha pri zvládaní stresu pred testami
- znižuje napätie po dlhom sedení v škole
- Vplyv masáže na psychiku



Masáž môže priaznivo pôsobiť aj na psychiku. Počas masáže sa v organizme uvoľňujú hormóny šťastia – endorfíny a serotonín. Tie pomáhajú zlepšiť náladu, znižujú úzkosť a vyrovnávajú duševnú pohodu.

Skoro všetky masáže dokážu uvoľniť stres, ba aj jednoduché šúchanie po tele môže pomôcť, ale rebríček troch najlepších je:

- **Klasická masáž:** jemná až stredne intenzívna, uvoľňuje svaly a celkové „vypnutie hlavy“;
- **Aromaterapia:** kombinácia klasickej masáže s esenciálnymi olejmi,
- **Shiatsu:** japonská masáž, využíva sa tlak prstami na energetické body v tele.

Pre dlhodobé udržanie duševnej rovnováhy sa odporúča zaradiť masáž do svojho programu ako formu pravidelnej prevencie.

Masáž je totiž jeden z najprirodzenejších spôsobov ako pomôcť odbúrať stres v období, keď sme pod tlakom povinností v časovom strese.

S. Glončák, II.M

# Najznámejšie ŠKOLSKÉ VÝHOVORKY, KTORÉ POZNÁ KAŽDÝ ŠTUDENT



Školský život nie je len o písomkách, odpovediach a rannom vstávaní. Je aj o legendárnych vetách, ktoré sa šíria triedou rýchlejšie než informácia o zrušenej hodine. Niektoré používame zo zúfalstva, iné zo zvyku a pri niektorých už učitelia dopredu vedia, že pravda bude asi trochu iná.

Úplná klasika je veta: „My sme mali domácu?“ Táto hláška väčšinou zaznie tesne pred hodinou, keď si niekto zrazu uvedomí, že zošit zostal zavretý presne tam, kde bol celý včera večer. Na pár sekúnd sa v triede objaví nádej, že úlohu naozaj nikto neurobil. Potom sa však ozve spolužiak z prvej lavice so slovami: „Ale ved’ sme mali stranu 57.“ A je po všetkom.

Veľmi obľúbené je aj: „Učil som sa do polnoci.“ V skutočnosti to často vyzerá tak, že študent otvorí učebnicu, päť minút číta nadpisy a potom strávi dve hodiny scrollovaním videí. O jedenástej večer nastane panika, rýchle opakovanie a ráno veľké stresy, že sa nič nenaučil.

Zaujímavý jav nastáva vždy po písomke. Každý zrazu tvrdí, že nič nevedel a určite to pokazil. O týždeň neskôr sa presne tí istí ľudia čudujú, odkiaľ sa im vzala jednotka.

Ďalšou legendou je ranné: „Autobus meškal.“ Niekedy za meškanie naozaj môže doprava, ale občas je pravda taká, že boj medzi študentom a budíkom skončil jasnou výhrou postele. Najťažšie rozhodnutie rána totiž nie je čo si obliecť, ale či ešte stihnem ďalších päť minút spánku.

Samostatná kategória sú mobily počas hodiny. Keď učiteľ niekoho prichytí, okamžite príde odpoveď: „Ja som pozeral čas.“ Samozrejme. Určite bolo veľmi dôležité kontrolovať čas presne päťkrát za minútu.

A potom je tu známa veta: „Ja som o tom nevedel.“ Zvláštne je, že študenti bez problémov vedia o ohováračkách po celej škole, ale keď sa oznamuje písomka alebo projekt, zrazu nikto o ničom nevie.

Takéto situácie patria ku škole asi rovnako ako prestávky či stres pred tabuľou. Každý študent ich pozná, každý sa na nich občas zasmieje a každý ich používa.

**J. Kúkolová, I.PSB**

# SÚ SOCIÁLNE SIETE VIAC MASKA NEŽ *realita?*

Skús sa na chvíľu zamyslieť. Koľkokrát si dnes otvoril alebo otvorila Instagram, TikTok či Snapchat? Pre väčšinu z nás sú sociálne siete bežnou súčasťou dňa. Trávime na nich veľa času, sledujeme životy iných ľudí a zdieľame ten svoj.

Myslím si, že sociálne siete sú častokrát viac maska než realita. Väčšina ľudí tam pridáva len tie najlepšie momenty zo svojho života. Fotky z dovolení, osláv, stretnutí s kamarátmi alebo úspechy v škole či športe. Len málokto zverejní, že sa mu niečo nepodarilo alebo že má zlý deň. Práve preto môžu sociálne siete vytvárať dojem, že ostatní majú dokonalý život. Potom sa s nimi porovnávame a môžeme mať pocit, že náš život nie je taký zaujímavý. V skutočnosti však každý rieši svoje problémy, len ich na internete neukazuje.

Nemyslím si, že sociálne siete sú úplne zlé. Vďaka nim môžeme byť v kontakte s priateľmi, nájsť nové informácie alebo sa inšpirovať. Dôležité je však uvedomiť si, že to, čo vidíme na obrazovke, nie je celý príbeh...nie je to všetko také, aké to vidíme na fotkách či videách.

**N. Kováčová, I.PSB**

## DEŇ NEZVESTNÝCH DETÍ – *25. máj*

Každý rok si 25. mája pripomíname Medzinárodný deň nezvestných detí. Tento deň je venovaný všetkým deťom, ktoré sa stratili, boli unesené alebo sa z rôznych dôvodov nevrátili domov. Zároveň je to príležitosť upozorniť verejnosť na dôležitosť prevencie, bezpečnosti detí a pomoci rodinám, ktoré prežívajú veľmi náročné chvíle.

Symbolom tohto dňa je nezábudka – malý modrý kvietok, ktorý predstavuje nádej, spomienku a podporu. Nezvestnosť dieťaťa je situácia, ktorá zasiahne nielen rodinu, ale aj celé okolie. Rodičia prežívajú strach, neistotu a bezmocnosť. Preto je veľmi dôležité, aby spoločnosť vedela, ako v takýchto prípadoch reagovať a pomáhať.

Mnohé deti sa stratia neúmyselne – napríklad počas výletov, na veľkých podujatiach alebo v neznámom prostredí. Iné prípady môžu súvisieť s útekmi z domu, konfliktmi v rodine alebo nebezpečenstvami internetu. Práve sociálne siete a online komunikácia dnes prinášajú nové riziká, preto by mali byť deti vedené k opatrnosti a zodpovednému správaniu v digitálnom priestore.

Dôležitú úlohu zohráva prevencia. Deti by mali poznať svoje meno, adresu a telefónne číslo rodičov. Mali by vedieť, že nesmú odchádzať s cudzími ľuďmi a v prípade nebezpečenstva majú vyhľadať pomoc dospelého, policajta alebo pracovníka bezpečnostnej služby. Rodičia by mali s deťmi pravidelne hovoriť o bezpečnosti a vytvárať prostredie dôvery, aby sa dieťa nebálo zdôveriť so svojimi problémami.

Na Slovensku aj vo svete fungujú organizácie a linky pomoci, ktoré pomáhajú pri pátraní po nezvestných deťoch a poskytujú podporu rodinám. Veľmi dôležitá je aj spolupráca verejnosti – všímavosť a ochota pomôcť môžu niekedy zachrániť život.

Medzinárodný deň nezvestných detí nám pripomína, že bezpečie detí by malo byť prioritou celej spoločnosti. Každé dieťa si zaslúži vyrastať v bezpečí, láske a istote. Nezabúdajme preto na význam prevencie, vzájomnej pomoci a zodpovednosti. Aj malý čin môže mať veľký význam.

**V. Landáková, III.ZuA**

# SVETOVÝ DEŇ PARKINSONOVEJ CHOROBY - *11. apríl*

Parkinsonova choroba je pre nás ochorenie, ktoré sme dlho poznali len z učebníc alebo z rozprávania. Vždy sme ju vnímali hlavne ako chorobu spojenú s trasom rúk, no postupne sme si uvedomili, že je oveľa zložitejšia. Pôsobí nielen na telo, ale aj na psychiku človeka a výrazne ovplyvňuje jeho každodenný život. Je to ochorenie, ktoré si zaslúži viac pozornosti a pochopenia.

Zaujímavosti, ktoré prekvapia:

- Parkinson nemusí začať trasom – u mnohých ľudí sa prvé prejavy ukážu ako **depresia, úzkosť alebo únava**.
- Ľudia s Parkinsonom často začnú písať **menším a hustejším** písmom (tzv. **mikrografia**).
- Môže sa objaviť tzv. „maskovitá tvár“ – **znížená mimika**, aj keď človek prežíva emócie.
- Niektorí pacienti majú problém začať chodiť, akoby boli „**prilepení k zemi**“
- Zaujímavé je, že **hudba a rytmus dokážu zlepšiť pohyb** – pacienti sa lepšie hýbu napríklad pri počúvaní hudby.
- Niektoré štúdie naznačujú, že **kofeín môže mierne znižovať riziko vzniku ochorenia**.
- Vedci skúmajú, ako využiť **plastový odpad na výrobu látok využiteľných v medicíne**. Pomocou baktérií alebo chemických procesov sa plast rozkladá na základné stavebné látky. Tie sa potom môžu použiť napríklad pri výrobe liekov alebo výskume ochorení ako Parkinson.

S pacientmi s touto chorobou sme sa mali možnosť stretnúť aj osobne počas praxe v nemocnici. Práca s pacientom s Parkinsonovou chorobou bola pre nás zaujímavá, ale aj náročná. Komunikácia si vyžadovala trpezlivosť, pretože pacient reagoval pomalšie a pohyby boli obmedzené. Napriek tomu to bola veľmi cenná skúsenosť. Uvedomili sme si, aké dôležité je byť empatický, pokojný a vnímavý. Celkovo na nás toto ochorenie pôsobí ako vážne, ale zároveň nás naučilo viac si vážiť zdravie a prístup k ľuďom, ktorí takýmto ochorením trpia.

**A. Pakosová, N. Benčová, III.PSB**



# SKRYTÁ DAŇ ZA RÝCHLU ENERGIU: *Co robia energetické nápoje s našim telom?*

Život študentov na zdravotke býva často náročný. Skoré vstávanie, veľa učenia, prax a minimum oddychu spôsobujú, že únava je pre mnohých každodennou súčasťou života. Práve preto veľa mladých ľudí siaha po energetických nápojoch, ktoré sľubujú rýchlu energiu a lepšie sústredenie. Otázkou však je či telo naozaj povzbudia, alebo ho iba na chvíľu „oklamú“.

## Čo je ukryté v obsahu plechovky?

**Kofeín:** Najznámejší stimulant. Bežná plechovka (250 ml) obsahuje zhruba 80 mg kofeínu a v 500 ml až 160 mg.

**Cukry:** Zvyčajne glukóza a sacharóza. 500 ml nápoj obsahuje v priemere 50 až 60 gramov pridaného cukru.

**Taurín:** Aminokyselina, podporuje činnosť mozgu a svalov, často v kombinácii s kofeínom.

**Vitamíny skupiny B:** Napomáhajú metabolizmu (B3, B6, B12).

**Guarana a ženšen:** Prírodné extrakty s povzbudzujúcimi účinkami.

## Vplyv na organizmus:

**Kardiovaskulárny systém:** Riziko arytmie aj infarktu

Kofeín a ďalšie stimulanty spôsobujú zvýšenie srdcovej frekvencie a krvného tlaku. Mechanizmus účinku spočíva v blokáde adenozinových receptorov a hyperaktivácii sympatikového nervového systému. Systémové štúdie popisujú prípady náhlej srdcovej smrti, infarktu myokardu či komorovej fibrilácie u dovtedy zdravých ľudí.

## Neurologické a psychické účinky

Energetické nápoje výrazne narúšajú homeostázu nervovej sústavy. Bežne spôsobujú nespavosť, nepokoj a svalový tras, no pri vyšších dávkach môžu vyvolať:

- **Úzkostné stavy a panické ataky** (najmä pri psychickej predispozícii).
- **Psychotické a manické epizódy vrátane halucinácií**, ktoré sú dôsledkom toxického pôsobenia vysokých dávok kofeínu a taurínu.
- **Chronická nespavosť**

## Pečeň, obličky a tráviaci trakt

Nadmerný príjem týchto nápojov predstavuje obrovskú metabolickú záťaž pre detoxikačné orgány:

- **Hepatotoxicita:** Pri dennej konzumácii niekoľkých plechoviek po dobu pár týždňov boli zaznamenané prípady akútnej hepatitídy a kritické zvýšenie pečeňových enzýmov.
- **Trávenie a minerály:** Častým prejavom je podráždenie žalúdka, riziko pankreatitídy a hypokaliémie (nebezpečný pokles draslíka v krvi) spojená s dehydratáciou.

## Metabolizmus: Cesta k obezite a cukrovke

Klasické energetické nápoje obsahujú masívne množstvo rafinovaného cukru. Ľudské telo nedokáže „tekuté kalórie“ vnímať rovnako ako pevnú stravu, čo vedie k nekontrolovanému zvýšeniu denného energetického príjmu. Dlhodobým výsledkom je nárast hmotnosti, **rozvoj inzulínovej rezistencie** a výrazne vyššie riziko vzniku diabetes mellitus 2. typu.

Energetické nápoje v podstate fungujú ako neúprosná biologická pôžička. Dodajú nám okamžitú energiu, no úroky, ktoré si naše telo v podobe kardiálnych či metabolických poškodení vypýta späť, sú príliš vysoké. Ako budúci zdravotníci by sme mali ísť príkladom a namiesto umelého „dobíjania bateriek“ hľadať skutočné zdroje vitality. Naše srdce predsa nebeží na kofeínový pohon.

**S. Bartíková, III.ZuA**

# MÝTY O OPALOVANÍ A SPF OCHRANE

Leto, slnko, bronzová pokožka a dovolenky pri vode. Opalovanie je mnohých symbolom oddychu a dobrého vzhľadu. Okolo slnka a ochrany pokožky však koluje množstvo poloprávd a mýtov, ktoré môžu byť nebezpečné. Mnohí ľudia si stále myslia, že opalovací krém potrebujú iba na pláži alebo že keď sa raz opália, už sa nemusia chrániť. Pravda je však iná – dermatológovia upozorňujú, že UV žiarenie radikálne poškodzuje pokožku aj vtedy, keď to okamžite nevidíme.

## „Keď je zamračené, SPF nepotrebujem“

Toto je jeden z najčastejších omylov. UV žiarenie totiž preniká aj cez oblaky. Odborníci uvádzajú, že cez oblačnosť môže prejsť až približne 80 % UV lúčov. To znamená, že pokožka sa môže poškodiť aj počas zamračeného dňa, hoci slnko priamo nevidíme. UV žiarenie navyše pôsobí na kožu počas celého roka, nielen v lete.

## „Tmavšia pokožka sa nespáli“

Ľudia s tmavšou pokožkou majú síce viac melanínu, ktorý poskytuje prirodzenú ochranu pred slnkom, ale neznamená to úplnú imunitu voči UV žiareniu. Spálenie kože, pigmentové škvrny aj rakovina kože sa môžu vyskytnúť u každého človeka bez ohľadu na farbu pokožky. Dermatológovia preto odporúčajú SPF ochranu všetkým typom pokožky.

## „SPF 50 znamená, že sa môžem opalovať celý deň“

SPF neznamená neobmedzený čas na slnku. Číslo SPF vyjadruje mieru ochrany pred UVB žiarením. Napríklad SPF 30 zachytí približne 97 % UVB lúčov a SPF 50 asi 98 %. Rozdiel teda nie je taký veľký, ako si mnohí myslia. Dôležitejšie je opalovací krém pravidelne nanášať, pretože ochrana sa znižuje potením, kúpaním alebo utieraním uterákom.

## „Keď sa opálím dohneda, vyzerám zdravšie“

Opálenie je v skutočnosti obranná reakcia kože na poškodenie UV žiarením. Pokožka vytvára viac pigmentu, aby chránila bunky pred ďalším poškodením. Nadmerné opalovanie môže viesť k predčasným vráskam, strate elasticity kože, pigmentovým škvrnám a zvýšenému riziku rakoviny kože. Dermatológovia preto tvrdia, že neexistuje “zdravé opalovanie,” pri ktorom nedochádza k poškodeniu kože.

## „Vitamín D získam len opalovaním bez SPF“

Telo si síce vytvára vitamín D pomocou slnečného žiarenia, no na jeho tvorbu stačí krátky pobyt na slnku. Odborníci uvádzajú, že približne 15 až 20 minút denne je vo väčšine prípadov dostatočných. Dlhé opalovanie bez ochrany prináša oveľa väčšie riziko poškodenia kože než možné zníženie tvorby vitamínu D. Ten sa navyše dá doplniť aj stravou alebo výživovými doplnkami.

**M. Pisoňová III. ZuA**



# SVETOVÝ DEŇ *včiel* – MALÉ TVORY S OBROVSKÝM VÝZNAMOM

Každý rok si 20. mája pripomíname Svetový deň včiel. Tento deň vyhlásila Organizácia Spojených národov, aby upozornila na význam včiel a ďalších opel'ovačov pre život na Zemi. Hoci sú včely malé a nenápadné, ich úloha v prírode je obrovská. Bez nich by bol život ľudí aj celej planéty oveľa náročnejší.

## Prečo sú včely také dôležité?

Včely patria medzi najdôležitejších opel'ovačov rastlín. Keď zbierajú nektár, prenášajú peľ z jedného kvetu na druhý. Vďaka tomu môžu rastliny vytvárať plody a semená. Mnohé potraviny, ktoré bežne jeme – napríklad jablká, jahody, paradajky či orechy – sú závislé práve od opel'ovania.

Bez včiel by sme neprišli len o med, ale aj o veľkú časť potravín a rozmanitosť prírody. Ich význam je preto obrovský nielen pre poľnohospodárstvo, ale aj pre celé životné prostredie.

## Čo včely ohrozuje?

V posledných rokoch počet včiel vo svete klesá. Dôvodov je viacero:

- používanie pesticídov a chemických postrekov,
- znečistenie životného prostredia,
- klimatické zmeny,
- ubúdanie lúk a kvitnúcich rastlín,
- choroby a parazity včiel.

Tieto problémy môžu mať vážne následky nielen pre prírodu, ale aj pre človeka. Ak by opel'ovače postupne mizli, ovplyvnilo by to celý potravinový reťazec.

Ako môžeme včelám pomôcť?

## Pomôcť včelám môže každý z nás, aj jednoduchými krokmi:

- vysadiť kvety alebo bylinky vhodné pre opel'ovače,
- obmedziť používanie chemických postrekov,
- podporovať lokálnych včelárov,
- vytvoriť priestor pre hmyz na záhrade alebo balkóne,
- viac hovoriť o ochrane prírody.

Aj malé skutky môžu mať veľký význam a pomôcť zachovať život včiel pre budúce generácie.

## Včely a človek

Včely sú symbolom pracovitosti, spolupráce a poriadku. Žijú v dokonale organizovaných spoločenstvách, kde má každá včela svoju úlohu. Okrem medu produkujú aj ďalšie užitočné produkty, napríklad vosk, propolis či materskú kašičku, ktoré sa využívajú v kozmetike, potravinárstve aj zdravotníctve.

## Prečo si pripomínať Svetový deň včiel?

Svetový deň včiel nám pripomína, že ochrana prírody sa týka každého z nás. Včely síce patria medzi najmenšie tvory na planéte, no ich význam je obrovský. Ak chceme mať zdravé životné prostredie a dostatok potravín aj v budúcnosti, musíme chrániť aj ich.

Život bez včiel by bol oveľa chudobnejší – pre prírodu aj pre človeka.

L. Benková, III.ZUA

# ŽÁNRE *kníh* PRE KAŽDÉHO

Knihy sú dôležité nielen pri vzdelávaní, ale pomáhajú nám nachvíľu vypnúť hlavu a utiecť do sveta fantázie. Každého baví niečo iné, a preto existujú rôzne žánre kníh. Rada by som vám týmto príspevkom nejaké žánre priblížila...možno sa vám niektoré zapáčia a čítanie si priam zamilujete.

- **Romantické knihy:** Dej sa zameriava na lásku a vzťahy medzi ľuďmi. Tento žánr je typický tým, že je tam veľa prekvapivých, vtipných, ale aj smutných chvíľ.
- **Fantasy:** Je to žánr, pri ktorom sa človek nikdy nenudí. Patria sem príbehy plné mágie, mýtických bytostí, čarovných predmetov a vymyslených svetov.
- **Sci-fi:** Dej sa odohráva v budúcnosti. Zaujme najmä ľudí, ktorých zaujímajú nové technológie a záhady vesmíru.
- **Thriller a horor:** Knihy, ktoré vo vás vyvolajú strach, vzrušenie a hlavne napätie.
- **Detektívky a krimi:** Tento žánr je určený pre milovníkov tajomna a napätia. Príbeh sa sústreďuje na vyšetrovanie zločinov a hľadanie páchatel'ov.
- **Historický román:** Príbehy sa sústreďujú v skutočných historických obdobiach. Má fiktívny dej a veľmi zaujímavý kontrast medzi minulosťou a dnešným svetom.
- **Životopisy:** Žánr plný skutočných príbehov a osudov známych osobností alebo bežných ľudí.
- **Odborná literatúra:** Knižné spracovanie vedy, dejín, psychológie či filozofie. Je plná nových poznatkov a slúži hlavne na vzdelávanie.
- **Populárno-náučná:** Poskytuje zrozumiteľné vysvetlenie zložitých tém pre širokú verejnosť.

E. Škvarková, I.M

## LETNÁ MÓDA ZDRAVOTNÍKOV

*Štýl, pohodlie a profesionalita*

Byť zdravotníkom znamená byť každý deň v pohybe. Letná móda pre študentov zdravotníckych škôl spája pohodlie, praktickosť a svieži štýl. Pozri sa, čo je trendy túto sezónu!

- LAHKOSŤ A PRIEDUŠNOSŤ**  
Prírodné materiály ako bavlna, ľan či bambus sú ideálne na horúce dni. Sú priedušné, príjemné na dotyk a umožňujú pokožke dýchať.
- MODERNÉ ZDRAVOTNÍCKE OBLEČENIE**  
Farebné zdravotnícke sety sú nielen praktické, ale aj štýlové. Pastelové odtiene ako máta, svetlomodrá, levandulová či lososová sú tohtoročným hitom.
- POHODLNÁ OBUV**  
Dlhé hodiny na nohách? Stav na pohodlné tenisky alebo zdravotnícke sandále s podporou klenby. Tvoje nohy sa ti poďakujú.
- PRAKTICKÉ DOPLNKY**  
Pláténne tašky, štýlové fľaše na vodu, menovky či hodinky – doplnky, ktoré uľahčia tvoj deň a zároveň podčiarknu tvoj osobný štýl.
- OCHRANA A ŠTÝL**  
Slnecné okuliare, klobúky a SPF krémy sú must-have doplnky pre každého zdravotníka. Chránajú svoju pokožku a vyzerajú skvele zároveň.

**FARBÝ LETA**

**MUST-HAVE DOPLNKY**

**CIT SA DOBRE, VYZERAJ SKVELO, POMÁHAJ S LÁSKOU.**

**FRESH MÁTA** **KLASICKÁ BIELA** **LEVANDULOVÝ LOOK** **DENIM DAY** **PEACH VIBES**

PRÍRODNÉ MATERIÁLY | POHODLNÁ OBUV | SEBAISTOTA | OCHRANA | PROFESIONALITA

Byť zdravotníkom je viac než povolanie, je to poslanie.

# Trend leta 2026 – ČO TERAZ LETÍ MEDZI MLADÝMI

Móda sa každý rok mení a leto 2026 prináša množstvo nových trendov, ktoré si mladí ľudia veľmi rýchlo obľúbili. Dnes už nejde len o to, čo je moderné, ale hlavne o to, aby sa človek cítil pohodlne a vedel cez oblečenie vyjadriť svoj štýl a osobnosť. Veľký vplyv na módu majú sociálne siete, najmä TikTok, Instagram či Pinterest, kde mladí každý deň nachádzajú nové inšpirácie na outfity.

Toto leto dominujú najmä pohodlné a voľnejšie kúsky oblečenia. Veľmi populárne sú oversized trička, široké nohavice, voľné mikiny alebo cargo nohavice s veľkými vreckami. Mladí ľudia uprednostňujú štýl, ktorý je nielen moderný, ale aj praktický a pohodlný na bežné nosenie. Často sa kombinujú športové kúsky s elegantnejšími doplnkami, čo vytvára jednoduchý, ale zaujímavý outfit.

Veľkým trendom leta 2026 sú aj farby. Počas tohto leta sú obľúbené hlavne pastelové odtiene, ako jemná ružová, maslová žltá, svetlomodrá, levandul'ová alebo mäťová zelená. Tieto farby pôsobia sviežo, jemne a perfektne sa hodia k letnej atmosfére. Okrem pastelových farieb sú moderné aj výraznejšie odtiene, napríklad červená, oranžová alebo jasná zelená, ktoré dokážu outfit oživiť a dodať mu energiu.

Medzi mladými sú veľmi populárne aj rôzne doplnky. Trendom sú veľké slnečné okuliare, šiltovky, výrazné retiazky, prstene alebo väčšie kabelky. Veľa ľudí si dáva záležať aj na teniskách, ktoré sa stali dôležitou súčasťou outfitu. Obľúbené sú najmä retro modely a športové tenisky, ktoré sa dajú kombinovať skoro so všetkým.

Tento rok sa veľa mladých snaží obliekať originálne a nebáť sa experimentovať. Niektorí sa inšpirujú módou z minulých rokov, iní zase minimalizmom alebo streetwear štýlom. Dôležité je, že dnešná móda dáva priestor každému byť sám sebou a nosiť to, v čom sa cíti dobre.

Ja osobne mám rada letné outfity, pretože sú farebné, pohodlné a človek môže viac ukázať svoj vlastný štýl. Páči sa mi, že dnešné trendy nie sú len o značkách, ale hlavne o kreativite a sebavedomí. Myslím si, že móda leta 2026 je zaujímavá práve tým, že si v nej každý môže nájsť niečo pre seba.



N. Žišková, III.ZUA

# Krížovka

“Diagnóza väčšiny študentov v júni:

..... !“

1. Typické, sladké, červené ovocie ktoré rastie v lete
2. Mrazená, letná pochúťka na paličke
3. Zdravotný problém z veľkého tepla a slnka
4. Najlepšie ročné obdobie
5. Najdlhšia rieka v Egypte
6. Suchá tráva pre zvieratá
7. Čas oddychu počas leta, keď ľudia chodia k moru
8. Svetelné útvary na nočnej oblohe
9. Malé otravné živočíchy viditeľné najmä v lete
10. Pevnina obklopená vodou
11. Oddych počas prázdnin
12. Voňavé rastliny kvitnúce najmä na jar
13. Letný, studený nápoj najmä z vody, citrónu a cukru
14. Časť rastliny, ktorá vyrastá na stonke
15. Štát pre ktorý su typické pyramídy a piesok





# ZDRAVOTNÍCKY horoskop NA LETO 2026

Ako prežiť prázdniny v pohode, zdraví a bez zbytočného stresu?

Školský rok sa končí, stres z písomiek mizne a prichádza leto plné oddychu, brigád, festivalov, dovoleník aj dlhých večerov s kamarátmi. Každé znamenie však bude leto zvládať po svojom. Niektoré budú plné energie, iné si budú musieť dopriať viac oddychu. Pozrite sa, čo vás čaká počas letných prázdnin podľa hviezd.

## Baran (21. 3. – 20. 4.)

Po náročnom školskom roku budete nabití energiou a stále v pohybe. Budete chcieť zažiť čo najviac akcie, výletov a športu. Pozor však na únavu a drobné letné úrazy.

**Letná rada:** Nezabúdajte na oddych a dostatok vody, hlavne počas horúcich dní.

## Býk (21. 4. – 20. 5.)

Vaše ideálne leto? Dobré jedlo, pohoda a minimum stresu. Tento rok si budete užívať pokojné dni s priateľmi alebo rodinou. Dávajte si však pozor na nepravidelné stravovanie a priveľa sladkostí.

**Letná rada:** Skúste viac pohybu – bicykel, plávanie alebo večerné prechádzky.

## Blíženci (21. 5. – 21. 6.)

Čaká vás spoločenské leto plné správ, výletov a nových zážitkov. Budete všade a pri všetkom. Vaša hlava si však občas vypýta pauzu.

**Letná rada:** Aspoň na chvíľu odložte mobil a doprajte si pokoj bez sociálnych sietí.

## Rak (22. 6. – 22. 7.)

Leto pre vás bude najmä o emóciách, pohode a ľuďoch, ktorých máte radi. Budete potrebovať pokojné prostredie a menej stresu.

**Letná rada:** Najviac vám prospeje oddych pri vode a kvalitný spánok.

## Lev (23. 7. – 23. 8.)

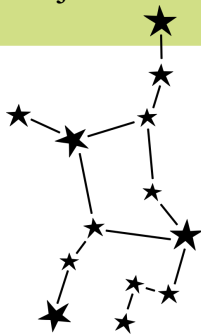
Budete hviezdou leta. Energia, sebavedomie a dobrá nálada vás budú sprevádzať celé prázdniny. Pozor však na príliš veľa aktivít naraz.

**Letná rada:** Chráňte sa pred silným slnkom a doplňajte tekutiny.

## Váhy (24. 9. – 23. 10.)

Budete túžiť po harmónii, pokoji a dobrej spoločnosti. Ak sa necháte vtiahnuť do zbytočných konfliktov, rýchlo vás to vyčerpá.

**Letná rada:** Nájdite si čas len pre seba – aj krátky oddych vám veľmi pomôže.



## Panna (24. 8. – 23. 9.)

Aj počas prázdnin budete mať potrebu plánovať a organizovať. Skúste však trochu vypnúť a nemyslieť stále na povinnosti.

**Letná rada:** Vaše telo ocení pravidelný režim a zdravšie jedlá.

## Škorpión (24. 10. – 22. 11.)

Leto vám prinesie silné zážitky aj nové výzvy. Budete intenzívni vo všetkom, čo robíte. Nezabúdajte však na regeneráciu.

**Letná rada:** Viac spánku a menej stresu urobí zázraky.



## Strelec (23. 11. – 21. 12.)

Dobrodružstvo bude vaše druhé meno. Cestovanie, festivaly, šport či spontánne výlety – presne to vás čaká.

**Letná rada:** Nepreceňujte svoje sily a dávajte si pozor pri adrenalínových aktivitách.

## Kozorôžec (22. 12. – 20. 1.)

Po školskom roku si konečne potrebujete oddýchnuť. Budete mať tendenciu riešiť povinnosti aj cez prázdniny, no telo si pýta pauzu.

**Letná rada:** Doprajte si viac relaxu a menej stresu.

## Vodnár (21. 1. – 19. 2.)

Leto bude pre vás o slobode a nových nápadoch. Nebudete chcieť sedieť doma a stereotyp vás rýchlo omrzí.

**Letná rada:** Pohyb na čerstvom vzduchu vám výrazne zlepši náladu.

## Ryby (20. 2. – 20. 3.)

Budete citlivejší a viac naladení na svoje emócie. Toto leto vám prospeje pokojné prostredie a ľudia, pri ktorých sa cítite dobre.

**Letná rada:** Oddych pri vode alebo hudba vám pomôžu úplne vypnúť.

Nech už patríte do akéhokolvek znamenia, leto je ideálny čas spomaliť, načerpať energiu a užiť si chvíle bez školského stresu. Oddychujte, hýbte sa, veľa sa smejte a nezabúdajte sa starať o svoje zdravie – fyzické aj psychické.

K. Šikyňová, III.ZUA

# Leto ZÁŽITKOV

Už ste rozmýšľali o tom, čo budete robiť cez leto? Možno práve pozeráte von oknom a do izby vám vchádza teplý večerný vzduch. Leto totiž nikdy nezačína kalendárom, ale pocitom. Tým zvláštnym tichom po škole, vôňou opaľovacieho krému, bosými nohami v tráve na dvore alebo v piesku pri mori na pláži, či plánmi, ktoré nemajú ešte presný tvar. Pre niekoho bude leto o dobrodružstvách, spontánnej jazde vlakom, západoch slnka pri vode, tábore plnom zážitkov, diskotékach, pre niekoho o spoznávaní svojej novej lásky a pre iného leto v kruhu svojich najbližších.

Cez leto sa dá robiť plno aktivít. Opekačka s kamarátmi, letný filmový večer vonku, vodná bitka počas horúcich dní, turistika v Tatrách, piknik pri jazere alebo parku. Leto je ideálny čas skúšať a zažívať niečo nové.

Tu je pár tipov na rôzne letné aktivity:

**Rande:** zipline alebo lanovka nad prírodou – spoločný adrenalín vytvorí nezabudnuteľný zážitok. A výhľady - to je bonus navyše.

**Turistika na východ slnka:** vyraziť skoro ráno na kopec je síce náročné, ale odmena v podobe výhľadu stojí za to. Tento moment je nezabudnuteľný.

**Kamaráti motorkári** – súťazte medzi sebou a zistite, kto je rýchlejší. Veľa smiechu a adrenalínu je zaručený výsledok.

**Nočná hra alebo úniková hra** – skvelo strávený čas, keď vonku prší a hmní.

Leto však nemusí byť o veľkých dobrodružstvách. Niekedy stačí obyčajná prechádzka počas teplého večera, zmrzka či dlhé rozhovory, pri ktorých zabudnete na čas. Možno práve toto leto prinesie zážitky, na ktoré budete ešte veľmi dlho spomínať. Tie najkrajšie a nezabudnuteľné chvíle totiž často vzniknú úplne nečakane.

V. Moziová, I.PSB

## Rok ZA NAMI

Keď sme v septembri prvýkrát zasadli do lavíc, zdalo sa, že koniec školského roka je v nedohľadne. A teraz? Zrazu je tu jún, známky sa uzatvárajú a každý netrpezlivo odpočítava dni do prázdnin. Rok ubehol neuveriteľne rýchlo a opäť sme o krok bližšie k maturite.

Na zdravotníckej škole však školský rok nebol len o bežných predmetoch. Strávili sme hodiny nad anatómiou, snažili sa zapamätať si názvy kostí, svalov a orgánov a občas sme mali pocit, že ľudské telo má viac častí, než je vôbec možné. Nechýbali ani odborné predmety či ZKC, pri ktorých sme získavali nové vedomosti a skúsenosti potrebné pre naše budúce povolanie.

Popri učení sme však zažili aj množstvo zábavných momentov. Školské akcie, exkurzie, súťaže, spoločné chvíle cez prestávky či tradičné otázky pred testom: „Čo sa máme naučiť?“ a „Bude skúšať?“ Práve tieto momenty často robia školský život nezabudnuteľným.

Pre niektorých je tento rok len ďalším rokom na strednej škole, pre staršie ročníky sa však maturita začína pomaly, ale isto približovať. Zdá sa, že ešte včera sme nastupovali do prvého ročníka, a dnes už rozmýšľame nad tým, čo nás čaká po škole.

Teraz je však čas odložiť učebnice, anatomické atlasy aj zošity zo ZKC a užiť si zaslúžené prázdniny. Pred nami sú dva mesiace oddychu, zážitkov a načerpania síl do ďalšieho školského roka.

Prajeme všetkým študentom, učiteľom a zamestnancom školy krásne leto a veľa nezabudnuteľných prázdninových zážitkov.

V. Brnová, I.PSB



# STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

ŠKOLSKÝ ROK 2025/26

# OKOM ZDRAVOTNÍKA

## **PRISPIEVATELIA**

T. E. Škvarková, I.M

V. Brnová, I.PSB

N. Kováčová, I.PSB

J. Kúklová, I.PSB

V. Mozsiová, I.PSB

D. Rakučáková, I.PSB

S. Antolová, II.M

S. Belková, II.M

E. Glončák, II.M

P. Košťálová, II.M

F. Oško, II.M

I. Velická, II.M

M. Žiaran, II.M

E. Hrablayová, II.PSA

R. Hurajtová, II.PSB

M. Volnová, II.PSB

A. Fodorová, II.ZuA

N. Hovorková, II.ZuA

K. Hurtešáková, II.ZuA

K. Paterková, II.ZuA

N. Praženicová, II.ZuA

V. Zahorcová, II.ZuA

M. Drusková, III.M

L. Dafčíková, III.PSA

J. Jacková, III.PSA

K. Kozáriková, III.PSA

N. Benčová, III.PSB,

A. Pakosová, III.PSB

V. Hulejová, III.PSB

S. Bartíková, III.ZuA

L. Benková, III.ZuA

K. Grinčová, III.ZuA

E. Kovaľová, III.ZuA

M. Krugová, III.ZuA

V. Landáková, III.ZuA

R. Macášová, III.ZuA

S. Miškovičová, III.ZuA

M. Pisoňová, III.ZuA

K. Šikyňová, III.ZuA

K. Sklenková, III.ZuA

N. Žišková, III.ZuA

N. Rendeková, IV. PSA

L. V. Bobuľová, IV. PSB

## **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/>