

Zóna ZET

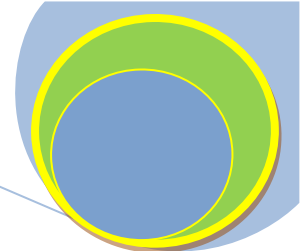


ZÁSOBOVANIE: od Po do Pia,

**VJAZD A STÁTIE
POVOLENÉ:**

- žiakom SZŠ
- pedagogickým a nepedagogickým zamestnancom
- rodičom a priateľom školy

3



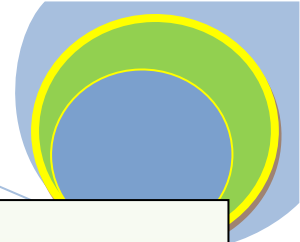
OBSAH

Návšteva predsedníčky ŽSK
s delegáciou
Jarné nedeľné ráno
Medzinárodný deň materinského
jazyka
16. marec
Pomoc
Fašiangy na škole
Prečo ja?
Súťažný kvíz – Maturita v knižnici
Valentín v RR Centre
Valentínska kvapka krvi
30. ročník školského kola SOČ
Sen
Hodnota života – je môj život
v poriadku?
Exkurzia – Žakovce
Zdravé zuby

História reflexívnej terapie
Prednáška ÚPSVaR
Závislosť od internetu, počítačov,
počítačových hier, sociálnych sietí
Lyžami pevne na svahu
Volejbalový turnaj žiakov
Basketbal
Majstrovstvá SR študentiek a študentov
v aerobiku
Majstrovstvá žiakov stredných škôl
v lyžovaní a snowboardingu 2020
Výsledky volieb členov Rady školy pri
SZŠ v LM
Prerušenie vyučovania do odvolania

Do čísla prispeli:

Žiaci: K. Kúkolová – II.Z, N. Klepáčová – III.Z, T.
Uramová – IV.ZuA, B. Čanecká – IV.Z, Z.
Bystričanová – IV.Z, E. Markovičová – IV.ZuA, B.
Benková – II.M, P. Blašková – II.M, F. Štric – IV.M, N.
Kišová – I.ZuA, J. Juríková – I.ZuA, L. Zvončeková –
I.ZuA, Jankechová – I.ZuA, P. Veselovská – III.M, S.
Hubová – I.PS, S. Likavčanová – I.PS, V. Matejovie –
I.PS, I. Matejková – I.PS, J. Karkošková – I.PS
Učitelia: Ing. S. Blcháčová, Mgr. V. Bobulová, Bc. Mgr.
R. Bačkorová, Mgr. I. Bartánusová, PhDr. S. Fričová,
Mgr. Z. Huntošová, Mgr. I. Jančušková, Mgr. M.
Lengvarská, Mgr. M. Moresová, Mgr. O. Rossová, Mgr.
P. Žakarovský



Návšteva predsedníčky ŽSK s delegáciou

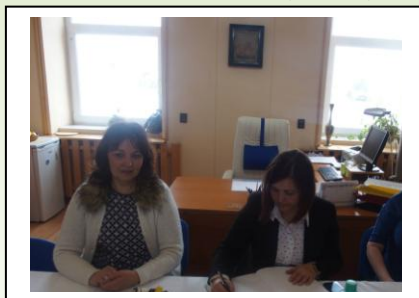
Dňa 12.02.2020 navštívila našu školu pani predsedníčka ŽSK Erika Jurinová s delegáciou.

Účelom návštevy bol kontrolný deň na stavbe budovy stáleho sídla SZŠ na Vrubickej 632 v Liptovskom Mikuláši. Kontrolného dňa sa ešte zúčastnili zástupcovia zhotoviteľa stavby – firma DAG SLOVAKIA, a.s., zástupcovia zhotoviteľa projektovej dokumentácie PROPORTION s.r.o., riaditeľka školy s ekonómom a 4 poslanci ŽSK s primátorom mesta Liptovský Mikuláš. Priamo na stavbe zhotoviteľ stavby informoval prítomných o pokračovaní stavebných prác, vysvetlil druhy a zostavy materiálov, ktoré sa použijú na podlahy, stropy a strechu a tiež odpovedal na otázky prítomných. Zdôraznil, že pôvodný montovaný ocelový skelet, je po odkrytí neporušený a stabilný. Na záver oboznámil prítomných s architektonickou štúdiu budovy, ktorá rieši aj celkový vzhľad školy po dokončení. Budova školy sa zaradí medzi energeticky šetriace stavby s prvkami školy nového milénia. Po obhliadke stavby sa delegácia premiestnila do prenajatých priestorov školy na Komenského 843. Hostia boli milo privítaní dvoma žiakmi chlebom a soľou. V kancelárii riaditeľky školy sa voľne pokračovalo v diskusii. Po občerstvení sa pani predsedníčka spolu s Ing. Martou Gajdičiarovou vedúcou oddelenia analýz a kontroly OŠaŠ a niektorými poslancami odobrali k prehliadke školských tried, odborných učební, kde sa pozdravili so žiakmi a učiteľmi.

Na záver nám pani županka vpísala odkaz do školskej kroniky s nasledovným znením:

„Ďakujem za milé prijatie. Verím, že sa škola už čoskoro bude tešiť z nových zrekonštruovaných priestorov. A radi v týchto krásnych, ale malých priestoroch dovedy vydržíte J. Prajem študentom, aby im škola poskytla nielen kvalitné vzdelanie, ale vytvorila silný vzťah k povolaniu. Erika Jurinová, predsedníčka ŽSK.“

Pri rozlúčke sa pani riaditeľka poďakovala za ústretovosť pri realizácii rekonštrukčných prác na budove stáleho sídla školy a tiež za to, že si pani predsedníčka našla čas na návštevu školy v prenajatých priestoroch.



Ing. Silvia Blcháčová

riaditeľka školy





Jarné nedeľné ráno

Je chladné nedeľné jarné ráno a ja sa vyberiem na prechádzku k rieke, ktorá tečie cez lesík. Toto krásne miesto je ďaleko od ľudí, ďaleko od ulíc mesta.

Zima je už nenávratne preč. Sneh je už vidieť len na vrcholoch pohorí. Potôčik si robí cestičku medzi poslednými kryhami ľadu a po cencúľoch už niet ani stopy.

S úžasom sledujem prírodu, ktorú si inokedy nevšímam. Na nebi plávajú biele bavlnené obláčiky, za ktorými sa skrýva jasné bledomodré nebo. Vietor si pofukuje a veselo šantí na listoch v korunách stromov. Vtáčiky sa hojdajú na konárkoch stromov a spievajú si pesničky.

Stačí sa len pozastaviť a vychutnať si tú krásnu prírodu. A človek sa cíti hneď lepšie. Jar je nádherná priateľka lesov. Slnko svojimi zubatými lúčmi pohládzajú celú krajinu. Lesy zdobia okolité vrchy. Všetko navôkol rozvoníava novým životom. Koruny stromov sa chystajú obliecť do zeleného rúcha, aby mali po chvíli plodiť šťavnaté plody sladkých jabĺk, hrušiek či červených čerešní.

Už začína vykúkať aj krásna zelená trávička. Na prechádzke lesom vdychujem vôňu jarných kvetov. Prvé kvietky si upravujú lupienky, aby mohli vykvetnúť v plnej kráse. Snežienka a bleduľa večne súperia, ktorá z nich zažiari viac. Fialky spokojne ležia učené v tráve, čakajúc na detské ručičky, ktoré ich plné nadšenia odtrhnú, aby mohli potešiť svoje mamičky. Na mäkkom zelenom koberčeku sa objavujú stovky malých slniečok. Sú to púpavy. Včielky na nich usilovne tancujú tešiaca sa, že budú znovu zbierať sladký nektár.

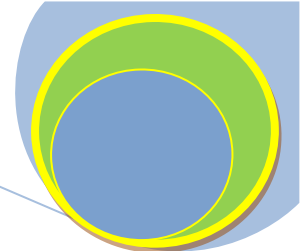
Vrby sú ovešané žltými jahňadami, ako by ich slnko posypalo zlatým prachom. Vedľa nej už svoju krásu ukazuje sedmokráska, ktorej narástli krásne golieriky.

V diaľke na kopci vidno srnky, ktoré sa tešia, že nastala jar. Na cestičke sa prechádzajú maličké mravčeky a môžeme nájsť aj drobné pavúčky. Pomedzi stromčeky blúdia aj ryšavé veveričky a otvárajú si oriešky. Iné zvieratká sa ešte len preberajú zo zimného spánku.

Jar má zvláštne ovzdušie, osobitú príchuť, je jasná a priehľadná.

Čo viac si môže človek dopriať, než začať nedeľu prechádzkou po lese. Jarná príroda vie ľuďom dodať veľa energie.

Kristína Kúkolová, II.Z



Medzinárodný deň materinského jazyka na Strednej zdravotníckej škole v Liptovskom Mikuláši

„Vtáka poznáš po perí, človeka po reči,“ hovorí slovenské ľudové príslovie. Skutočne je to pravda. Kultúra slova, hovoreného i písaného, je zrkadlom kultúry národa.

Dnešná doba je charakteristická tým, že sa otvorili brány do sveta, učíme sa cudzie jazyky, pritom však často zabúdame na náš vlastný, krásny rodný jazyk. Veď bezchybný písomný či hovorený prejav je našou vizitkou, ktorú podávame svetu.

Práve v týchto dňoch máme možnosť pripomenúť si aj na školách hodnotu a vzácnosť nášho jazyka - 21. február je totiž Medzinárodným dňom materinského jazyka. Tento sviatok bol vyhlásený nadáciou UNESCO v roku 1999 a prvýkrát sa slávil v roku 2000. Dátum 21. február bol zvolený za Medzinárodný deň materinského jazyka na počesť študentov z hnutia za bengálsky jazyk, ktorých v Dháke, súčasnom hlavnom meste Bangladéša, v ten deň v roku 1952 zastrelili príslušníci polície počas manifestácie na podporu materinského jazyka, bengálčiny. Študenti vtedy žiadali, aby sa bengálčina stala druhým oficiálnym jazykom v tom čase v Pakistane.

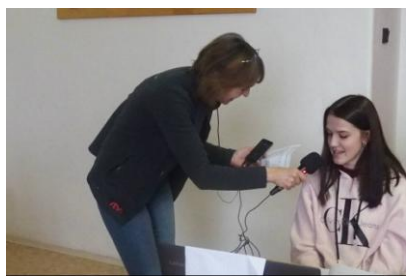
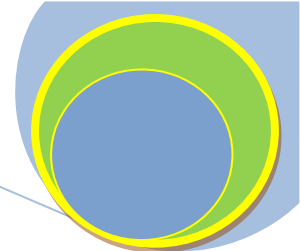
Medzinárodný deň materinského jazyka má viesť k tomu, aby si všetky národy sveta uvedomili hodnotu jazykov. Jazyky totiž predstavujú kultúrne dedičstvo ľudstva, a preto je potrebné venovať zvýšené úsilie ich zachovaniu.

21. februára sme si aj na našej škole pripomenuli rôznymi aktivitami na hodinách všeobecno-vzdelávacích predmetov to, že rodný jazyk je nielen nástrojom dorozumievania, ale aj myslenia. Preto je dôležité uvedomovať si jeho miesto v národnej kultúre, pestovať a zveľaďovať ho. Našu školu v tento deň navštívila aj redaktorka Rádia Regina Sylvia Hoffmannová, ktorá prostredníctvom priamych živých vstupov z vyučovacích hodín spropagovala Medzinárodný deň materinského jazyka verejnosti. Vyučujúce slovenského jazyka a literatúry - Mgr. Veronika Bobulová a Mgr. Miroslava Nováková a učiteľ občianskej náuky a dejepisu Mgr. Peter Gustáv Hrbatý pripravili pre žiakov atraktívne hodiny plné tvorivých aktivít a úloh.

Mgr. Bobulová zorganizovala pre prvákov a druhákov vyučovacie hodiny slovenčiny na tému: Liptovské nárečie - zachovanie kultúrneho jazykového dedičstva našich predkov. Išlo o prepojenie spisovnej formy jazyka s nespisovnými nárečovými výrazmi - rozdelenie nárečových oblastí Slovenska, zvukové nahrávky v nárečí, slovná zásoba (lexika) vybraných nárečí. Žiaci aktívne pracovali s on-line liptovsko-slovenským slovníkom, hľadali k nárečovým slovám z Liptova spisovné výrazy, prípadne k spisovným slovám nachádzali výrazy z viacerých nárečových oblastí Slovenska. Žiaci taktiež nahlas čítali ukážky z viacerých nárečí a snažili sa dešifrovať význam jednotlivých nárečových slov.

Mgr. Nováková na hodinách slovenčiny previedla štvrtákov vývinom spisovnej slovenčiny od predspisovného obdobia, cez pokusy o kodifikáciu až k spisovnému obdobiu, pričom sa zamerala na bernolákovčinu Antona Bernoláka. Žiaci v textoch hľadali znaky bernolákovčiny, hľadali výrazy patriace do bernolákovčiny a vytvárali z nich vety. Študentov zaujalo čítanie v pôvodnom jazyku z diel Jána Hollého, Juraja Fándlyho. Svoju tvorivosť prejavili pri úlohách, v ktorých mali identifikovať významy slov západoslovenského nárečia, priradiť nárečové slovo k obrázku a podobne.





Nakoľko jedným z výchovných cieľov predmetu občianska náuka je úcta k vlasti a národu, tak aj v rámci tohto predmetu dostali študenti možnosť pochopiť zmysel a význam nášho materinského jazyka. Pán učiteľ

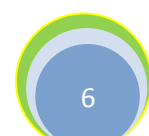


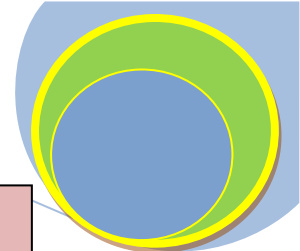
Hrbatý si pozval do tried prvých ročníkov zaujímavého hosťa - Michala Šimičáka, ktorý pôsobí ako knihovník Múzea Janka Kráľa v Liptovskom Mikuláši, a zároveň sa venuje zberu vzácných kníh. Michal Šimičák totižto patrí medzi ôsmich zberateľov kníh poézie z obdobia prvej polovice dvadsiateho storočia. Tituly, ktoré doniesol, boli prvými vydaniami významných autorov katolíckej moderny (Rudolf Dilong, Pavol Ušák Oliva), nadrealizmu (R. Fábry), vitalizmu (J. Smrek) a iných smerov. Študenti vďaka jeho prednáške mohli oceniť význam slovenskej literatúry, pochopiť hodnotu knihy, a to nielen finančnú, ale aj duchovnú, literárnu, filozofickú. Zároveň sa dozvedeli viac o princípoch zberateľstva, prečo je niektorá kniha cennejšia ako tá druhá, čo je na zberateľstve zaujímavé.



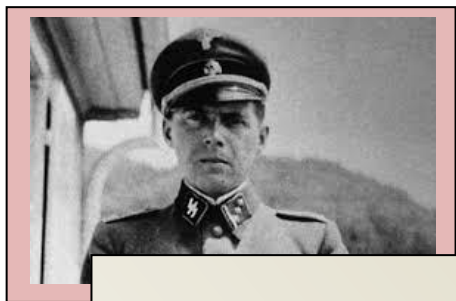
Materinský jazyk nás sprevádza celým životom a zásadne ovplyvňuje naše vnímanie sveta. Je dôležitou súčasťou identity každého človeka a rôznorodosť jazykov predstavuje kultúrne dedičstvo ľudstva, o ktorého zachovanie sa treba neustále starať. Aj keď to nie je hmotné dedičstvo, je nutné si uvedomovať hodnotu materinského jazyka a chrániť ho. Rozličnými aktivitami, ktoré sme práve v tento deň - 21. februára realizovali so žiakmi na našej Strednej zdravotníckej škole, sme sa aktívne zapojili do propagácie Medzinárodného dňa materinského jazyka. Žiakom sa vyučovanie veľmi páčilo a veríme, že sa v nich ešte viac prehĺbilo povedomie o rozmanitosti nášho jazyka, otvorilo im nové obzory v oblasti literatúry a jazykovej kultúry.

Mgr. Veronika Bobulová





16. marec



Josef Mengele - v mnohých toto meno evokuje nepríjemné pocity, práce vďaka jeho odporným činom.

Mengele bol nacistický lekár, ktorý počas druhej svetovej vojny vykonával na väzňoch v koncentračnom tábore Osvienčim morbidne, sadistické a nehumánne experimenty. Osobne sa podieľal na triedení väzňov, pričom rozhodoval o ich ponechaní nažive alebo fyzickej likvidácii. Je mu pripisovaná zodpovednosť za smrť viac ako 400 000 väzňov. Aj preto bol medzi väzňami prezývaný ako „Anjel smrti“.

Josef Mengele sa narodil 16. Marca 1911 v Gunzburgu v Bavorsku ako najstarší z 3 synov Karla Mengeleho. Mal dvoch mladších bratov Karla a Aloisa. Ich rodinný podnik, firma Mengele, sa zaoberala výrobou strojov a bola v Gunzburgu tým najväčším zamestnávateľom.

V roku 1943 nastúpil Mengele ako táborový lekár do Osvienčimu. Bol zainteresovaný najmä v štúdiu genetiky. Experimenty, ktoré vykonával, boli určené hlavne na skúmanie dvojčiat, detí a ľudí s vzrastovou vasou, ako sú napríklad liliputánia alebo hrbáči. Jeho hlavným cieľom však bolo vynájsť metódu, ako geneticky vytvoriť čistokrvných ázijcov.

Paradoxom je, že Mengele bral Rómov a Židov ako menejcenné rasy, pričom on sám vzhľadom pripomínal skôr Róma než ázijca, za ktorého sa sám považoval.

Jeho najväčší experimentom bolo skúmanie farby dúhoviek a snaha o jej zmenu. Malým deťom vstrekoval injekciou chemikálie a umelé farbivá priamo do očí bez akýchkoľvek anestetík. Snažil sa im zmeniť tmavú farbu dúhovky na ázijskú modrú. Po 36 neúspešných pokusoch, pri ktorých deti utrpeli rôzne infekcie, zažili bolesti a niektoré úplne oslepli.

Onedlho začali prebiehať Mengeleho obľúbené pokusy na dvojčatách. Najskôr to začalo dospelými dvojčkami, ktoré nútil k pohlavnému styku s mužskými dvojčkami, aby zistil, aká veľká je pravdepodobnosť, že sa narodí opäť dvojičky. Niekedy medzi takýmito dvojčkami len vymieňal krv, aby zistil, ako bude mužská krv reagovať v ženskom tele a naopak.

Horšie veci však vykonával na deťoch. Zámerne nakazil obe dvojčatá týfusom a sledoval, či sú ich reakcia na chorobu rovnaké. Alebo nakazil len jedno z dvojčiat a sledoval, či sa choroba neprejaví aj na zdravom dvojčati. Ak sa stalo, že jedno z dvojčiat zomrelo, zabil aj druhé, aby ich mohol pitvať naraz.

Ďalšie jeho zverstvá vykonával na liliputánoch. Na stovkách takýchto ľudí robil tie najhoršie operácie. Rezal ich, vyberal im z tela orgány, vymieňal ich, zašival,...a to všetko pri plnom vedomí. Väčšina z nich umierala v nepredstaviteľných bolestiach priamo na operačnom stole.

Čo sa týka jeho pokusov, žiadny z nich neskončil pozitívne a jeho výskumy nepriniesli pre naše lekárstvo takmer žiadne poznatky. Keď sa blížil koniec druhej svetovej vojny, Mengele zbabelo ušiel do Južnej Ameriky. Celý zvyšok života sa však skrýval pod falošnými menami, aby za svoje ohavné činy nemusel niesť žiadne následky.

Mengele zomrel 7. Februára 1979 vo veku 67 rokov. Umrel vo svojej malej chalupe v Bertioge na následky všetkých psychosomatických ochorení, ktorým počas svojho stresujúceho života podľahol.

Natália Klepáčová, III.Z



Pomoc



Bývam v krajine - Svetopóle, ktorá je rozdelená na štyri časti - frakcie. Každá frakcia má inú úlohu. Prvá frakcia sa zaoberá skúmaním a zásobovaním vody pre celý Svetopól. Tu žijem ja. Ďalšia má za úlohu starostlivosť o pôdu a poľnohospodárstvo. Tretia frakcia skúma vzduch a štvrtá vesmír. Ľudia si plnia svoje úlohy, vďaka ktorým svet funguje. Je to cyklus, ktorý sa nemôže narušiť.

Riaditelia frakcií pridávajú do vody, pôdy a vzduchu transparentný prášok, ktorý zabezpečí poslušnosť.

Všetko by bolo ideálne a jednotvárne, ako si to vláda predstavuje, až na jeden malý detail - mňa. Neviem, ako je to možné, ale som iná ako ostatní.

V jedno popoludnie som sa o tom rozprávala s mojím najlepším kamarátom, Philipom, s ktorým sa poznáme od malička a je to zároveň jediná osoba, ktorej skutočne verím. Spomenula som si na niečo a opýtala som sa: „Prečo si stále taký smutný? Nikdy som ťa nevidela usmiať sa.“

Iba pokrútil hlavou a povedal: „Neviem. Vždy, keď sa snažím byť šťastný ako ty, niečo vo mne zápasí a nedokážem sa ani usmiať.“ To bol mement, kedy som sa začala zamýšľať nad tým, že som odlišná. Nebola som oddaná našej frakcii ako moji rodičia, nemala som mŕtve sivé oči a kamenný vývar tváre ako ostatní, nesprávala som sa tak, ako chcela vláda. Predstavovala som hrozbu.

Jedného dňa sme sedeli na lavičke pri vodopáde a sledovali dopad vody. Philip ma chytil za ruku a s prosbou v očiach sa ma spýtal: „Kira, pomôžeš mi stať sa takým človekom ako si ty?“

Najprv som mu nerozumela, ale po chvíli mi došlo o čo mu ide.

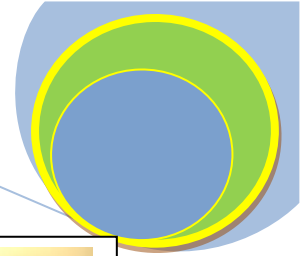
„Ako to mám spraviť? Ja som sa takto narodila.“

„Zaoberal som sa tým veľmi dlho. Musíme sa postaviť vláde, ukradnúť im protilátku Z04 a dostať ju do vody,“ povedal so zápalom, aký som uňho ešte nevidela.

„Kira!“ povedal, keď videl môj zdesený výraz, „takto nezachrániš len mňa, ale celé ľudstvo.“

„Vedela som, že to je možno obrovská chyba, no aj napriek tomuto zisteniu som povedala: „Kedy začíname?“

Po mesiaci plánovania a spisovania rôznych stratégií sme sa vybrali neskoro v noci do frakcie vesmíru. Vláda tu má centrálu, aby mala prehľad o všetkom, čo sa deje.



Keď sme preleteli cez pomyslenú hranicu, stratili sme slová. Bola to nádhera. Všade svietili ligotavé hviezdy a iba kúsok od nás sa týčila jedinečná mliečna dráha.

„Nič krajšie som v živote nevidela!“ vydýchla som s úžasom.

Zrazu som sa pozrela dole a tvrdá realita ma zobudila z chvíľkového pobláznenia. Videla som ľudí robiacich na poliach, prenášajúcich ťažké bandasky s vodou. Všetci iba naslepo robili, čo im bolo nakázané. Jediné na čo som myslela, boli sklené pohľady ľudí, v ktorých sa zrkadlilo slovo pomoc.

„Musíme to zastaviť!“ povedala som rázne. Prešmykli sme sa cez stráže a utekali získať protilátku. Keď sme dobehli k trezoru, Philip zadal heslo a vybral malú fľaštičku, na ktorej bolo napísané Z04. Vytiahla som z vrečka sprej a nastriekala ho na rozdrvené kvety modrej ruže, do ktorých Philip primiešal protilátku. V okamihu vznikla búrka a začalo pršať. Cez veľké obrazovky sme sledovali, ako budú ľudia reagovať na dážď s protilátkou. Nič sa nestalo. Nestihli sme sa zamyslieť, prečo Z04 nebolo účinné, pretože zrazu sa rozblikli červené výstražné svetlá a vtrhli k nám stráže.

Utekali sme opačným smerom, ale ocitli sme sa v miestnosti bez jednej steny. Táto miestnosť slúžila na popravu ľudí. Najprv od nich získali potrebné informácie a potom ich vyzliekli z ochranných skafandrov a vyhodili do vesmíru.

Keď sme zastali, stráže už boli pri nás. Nemali sme kam utiecť. Jeden zo strážcov zakričal: „Tak už to urob!“

„Vždy ochotná pomôcť, však? Až mi je to skoro ľúto,“ povedal Philip.

Nestihla som odpovedať, ani sa čudovať, pretože som náhle pocítila teplo, ktoré sa mi rozlialo do celého tela. Philip ma bodol nožom a strhol mi ochrannú vrstvu skafandra. Ako som lapala po vzduchu a vznášala sa vo vesmíre, videla som nad sebou iba očarujúce a dychberúce fragmenty hviezd a mliečnej dráhy.

A zrazu som to bola ja, kto potreboval pomoc.

Terézia Uramová, IV.ZuA



Fašiangy na našej škole

Dňa 10.2.2020 sme si na našej strednej zdravotníckej škole pripomenuli jednu z ďalších ľudových tradícií. Minulý týždeň to bol deň kroja, kedy žiaci aj učitelia prišli v našich tradičných krojoch. Dnes sme si naše tradície pripomenuli fašiangami. Žiaci aj učitelia začali týždeň pestro, a to rovno v maskách. Všetci sme sa zúčastnili prednášky, ktorú si pripravil pán učiteľ Mgr. Peter Gustáv Hrbatý v maske žabiaka. Dozvedeli sme sa viac o tradíciách, ktoré sa konali počas fašiangov, všeličo o maskách, pochovávaní basy... Okrem poučnej prednášky sme mali možnosť pozrieť si aj kostýmy našich spolužiakov a učiteľov. Boli oblečení v kostýme Kleopatry, čerta, strigy, farmárky, mníšky či žabieho princa. U žiakov sme mali možnosť všímať si ich kreativitu či maliarske schopnosti, ktorými na svojich tvárach vytvorili maliarske diela. Na prvom poschodí sa nachádzal aj fotokútik, kde si žiaci mohli vytvoriť spomienkové fotografie na túto vzácnu príležitosť. Všetko pokračovalo aj v triedach, kde ošetrovateľstvo vyučoval čert, psychológiu mníška, dejepis žabí princ. A mali aj svojich poslucháčov: princeznú, prasiatka, mackov, indiánov, mačičky... Po škole sa prechádzala záhradníčka aj Pipi dlhá pančucha, Pat a Mat boli pripravení čo-to opraviť. Nakoniec by som chcela poďakovať žiackej školskej rade za ich kreativitu a zmysel vytvoriť pre nás ostatných spolužiakov spustenie vyučovacieho procesu. Tak isto chcem poďakovať aj našim učiteľom, nepedagogickým pracovníkom, ktorí nám to všetko umožnili a pomohli pripraviť. Počas tohto dňa sa konala aj súťaž o najlepšie „zamaskovanú“ triedu. Vyhrali žiaci I.PS a I.ZuA. Ako odmenu dostali šišky od starej mamy, ktorá ich s láskou piekla celú nedeľu (ďakujeme). Bol to skvelý deň a všetkým sa páčil. Ďakujemééééééééé!!!

Barbora Čanecká IV.Z



Prečo ja?

Ak by ste náhodou videli vo štvrtok v parku vyššie hnedovlasé dievča, ktoré sa ráno prechádza po chodníku okolo rôznych listnatých stromov, tak to som ja. Jediný dôvod, prečo tu som je ten, že som sa ráno zobudila s pocitom, že škola nebude dnes moja priorita.

Sama neviem, čo budem do 13.30 robiť, ale s istotou viem, že domov sa vrátiť nemôžem, lebo moji drahí rodičia majú v obľube vrátiť sa domov práve vtedy, keď to nikto nečaká. Aj preto som si radšej sadla na drevenú lavičku pod vrbou a začala som intenzívne premýšľať nad mojím plánom dňa. Z toho môjho dumania ma vyrušil až môj vyzvávajúci mobil.

„Halo?“ prijala som hovor bez toho, aby som sa pozrela, kto mi volá.

„Dia? Ahoj, ja som sa chcela len opýtať, či náhodou nemáš dnes čas. Vieš, máme v škole voľno, a tak mi napadlo, že by bolo super vidieť sa po dlhšom čase,“ ozvalo sa z druhej strany linky a mne bolo hneď jasné, že kto mi volá. Bol to „môj“ Filip. Nebol síce úplne môj, no ja som si ho po tom roku písania a chodenia von tak trochu privlastnila. Bohužiaľ, nemôžem povedať, že by sme spolu chodili, ale mám pocit, že nebude trvať dlho a my sa svetu predstavíme ako ten najzamilovanejší pár v Bratislave.

Samozrejme, že som súhlasila, a tak sme sa dohodli, že sa stretneme v malej a nesmierne útulnej kaviarni neďaleko Bratislavského hradu. Pokojne môžem povedať, že práve táto kaviareň je naše miesto. V nej sme sa prvýkrát stretli a naše ďalšie stretnutia sme mali tu alebo sme si išli aspoň pre kávu so sebou. Naše stretnutia boli vždy plné smiechu a mne osobne dodávali veľkú silu do ďalších dní. Je možno pravda, že dôvodom mojej dobrej energie po stretnutiach bol Filipov nádherný úsmev alebo jeho krásne modré oči, z ktorých nikdy nezmizla iskrička radosti.

Ako som tak snívala o Filipovi, zbadala som mne veľmi známe miesto, miesto našej schôdzky. Bola som tam prvá, a tak som si šla sadnúť ku stolu hneď pri okne, aby som si mohla užívať pohľad na neho hneď od prvej sekundy.

„Dobrý deň!! Už máte vybraté?“ spýtala sa ma staršia pani, ktorá tu pracuje.

„Dobrý deň. Ešte niekoho čakám, tak keď príde, objednáme si spolu,“ odpovedala som a milo sa na ňu usmiala. Ona mi úsmev opätovala a náš rozhovor prerušili dvere.

„Cink-cink,“ zaznel zvonček a ja som inštinktívne zodvihla svoju hlavu. To čo som videla mi vyrazilo dych. Filip stál vo dverách a za ruku držal iné dievča a prekvapivo som to nebolo ja.

„Ahoj, Dianka! Toto je Sára, moja priateľka,“ predstavil mi ju a mne v tom momente prestalo biť srdce.

„Ach,“ bola jediná vec, ktorú som bola schopná dať zo seba von a zbabelo som utiekla.

Cestou domov som sa seba samej pýtala: „Prečo sa to stalo práve mne?“ Avšak v momente, keď vyšla z môjho oka prvá slza, bola som si istá, že deň v škole by bol určite lepší ako takéto nepríjemné zistenie.

Ema Markovičová, IV. ZuA



Súťažný kvíz - Maturita v knižnici

Dňa 13. 2. 2020 sme sa štyri štvrtáčky – Klára Stašová, Ema Markovičová, Slavomíra Kereskéniová a moja maličkosť zúčastnili súťažného kvízu s názvom „Maturita v knižnici“. Ide o vedomostný kvíz, v ktorom si študenti štvrtých ročníkov môžu preveriť vedomosti z rôznych oblastí, ako napr. slovenská a svetová literatúra, história, geografia, zdravotveda či dokonca český jazyk. Každé družstvo pozostávalo z dvoch členov a súťaž mala dokopy 7 kôl. Musím sa priznať, že niektoré otázky nám robili problém, napríklad preklad českého slova myslivec do slovenčiny. Do konca života si zapamätáme, že myslivec nie je mudrlant, ako sme si vtedy mysleli, ale poľovník :-). Síce sme sa zapotili pri niektorých ľahších otázkach, ale zaujímavé je, že tie ťažšie nám nerobili problém.

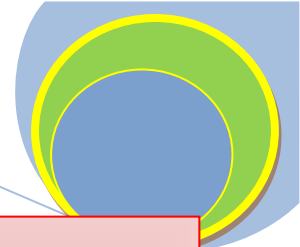
Počas súťaže som zistila, že nie sme s mojimi kamoškami „stratené vedomostné prípady“ a nemusíme sa obávať maturitnej skúšky, ktorá nás o pár mesiacov čaká. Táto súťaž sa mi skutočne páčila a miestami som sa cítila ako na nejakom televíznom kvíze. Atmosféra, ktorá tam panovala, bola úžasná. Veď koniec koncov o nič nešlo a my sme sa tam išli predovšetkým zabaviť. Síce sme nevyhrali, ale odniesli sme si odtiaľ pekný suvení v podobe knižky.

Ak by som ešte mala možnosť vyskúšať si podobnú súťaž, bez váhania by som do nej zapojila. Užili sme si príjemné dopoludnie, zabavili sme sa, niečo nové sme sa naučili, nadviazali sme nové kontakty a hlavne sme si uvedomili, že maturita nemusí vyzeráť tak stresujúco, ako sa na prvý pohľad môže zdať.

Takže choďte do toho, budúci štvrtáci! Budeme vám držať palce. Veľa šťastia!

Zuzana Bystričanová, IV. Z





Valentín v RR Centre

Dňa 14. 2. 2020 žiaci IV. M pripravili valentínske prekvapenie pre pacientov a klientov RR centra v Liptovskom Mikuláši. Atmosféru tohto sviatku bolo cítiť už pri vstupe, kde žiaci tematicky vyzdobili recepciu. Okrem kvalitne vykonaných procedúr a masáží, obdarovali svojich pacientov aj vlastnoručne zhotovenými „valentínkami“ a sladkými drobnôstkami. Prekvapenie na strane pacientov a radosť z obdarovania u našich štvrtákov sú potvrdením výroku:

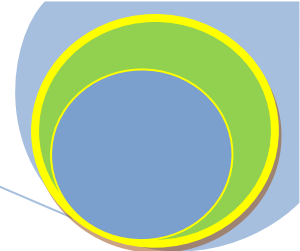
"Ten, kto má srdce plné lásky, má vždy čo rozdávať. Pre lásku netreba plný mešec."

(Aurelius Augustinus)





019/2020



Valentínska kvapka krvi

Valentínska kvapka krvi na Strednej zdravotníckej škole v Liptovskom Mikuláši.

Sloganom 25. ročníka Valentínskej kvapky krvi bolo „Láska lieči“. Študenti Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši darovali krv na pracoviskách Hematologicko – transfúzných oddelení v Liptovskom Mikuláši, Ružomberku, Martine a v Poprade, v období od 10. 2. – 13. 3. 2020.

Do tejto kampane sa zapojili viacerí žiaci tretích ročníkov – ako prvodarcovia a traja štvrtáci. Za ich nadšenie pre pomoc chorým im patrí veľké poďakovanie. Týmto humánnym činom nepomohli len iným, ale aj sebe k zvýšeniu odolnosti organizmu a jeho regenerácii. Krv darovali naši spolužiaci maséri, zubní asistenti a jedna zdravotníčka asistentka:

III. M: **Samuel Ondřík, Oliver Kamenický, František Moravčík, Lucia Planietová,**

III. Z: **Rebeka Mrvová,**

III. ZuA: **Dáša Jurkovičová, Anna Mešková, Dominika Belicová, Tamara Mihalíková,**

IV. M: **Filip Štric,**

IV. ZuA: **Nikolas Cvengroš,**

IV. ZuA : **Terka Uramová.**

Filip Štric a Nikolas Cvengroš sú viacnásobní darcovia krvi □

Zaznamenali sme dojmy našich spolužiakov z darovania krvi:

„Moje prvé darovanie prebehlo úspešne. Mali to dobre vymyslené z hľadiska systému, alebo starostlivosti o darcov. Prebehlo to pomerne rýchlo bez komplikácií. Odišiel som s dobrým pocitom a budú vedieť, že ma môžu očakávať.“ Oliver Kamenický

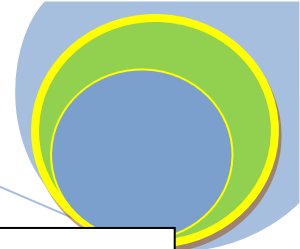
Samuel Ondřík sa vyjadril: „Darovať krv som bol prvýkrát. Hneď, ako som vošiel do priestorov na darovanie krvi, zmocnil sa ma strach, čo to bude. No vzápätí som sa dostal do kontaktu so zdravotnými sestrami a tie boli veľmi príjemné. Odber prebehol v poriadku. Občerstvenie pred a po odbere bolo veľmi dobré. Určite pôjdem darovať krv aj nabudúce. Ten pocit, že môžem zachrániť ľudské životy je na nezaplatenie.“

„Moje meno je Nikolas a krv som doposiaľ daroval štyri razy. Prvýkrát som bol krv darovať hneď po mojich 18. narodeninách. Odmalička som chcel pomáhať iným ľuďom a toto je jedna z možností ako im môžem pomôcť. Zaujímalo by ma, či už niekomu bola darovaná moja krv, alebo nie. Na druhej strane, nikdy neviete, kedy to budete potrebovať možno práve vy.“ Nikolas Cvengroš.



Spracovali: Klára Benková, Petra Blašková II. M





30. ročník školského kola SOČ

Dňa 3. 3. 2020 sa na našej škole uskutočnilo školské kolo Stredoškolskej odbornej činnosti, do ktorého sa zapojilo 17 žiakov s deviatimi prácami v súťažných odboroch ako problematika voľného času, zdravotníctvo a farmakológia, teória kultúry, tvorba učebných pomôcok, pedagogika a psychológia. Do súťaže sa zapojili žiaci zo všetkých študijných odborov našej školy. Všetky súťažné práce boli zaujímavé a pútavo prezentované. Do okresného kola postúpili nižšie menované žiačky s veľmi peknými témami ich prác.

III. Z

Laura Bánská – Načo prvá pomoc

Alena Čupková a Natália Rudlová – Važecký folklór

III. ZuA

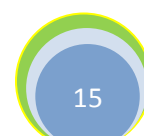
Lucia Finíková – Nie ste vaša myseľ

IV. M

Klaudia Prochádzková a Kristína Bolešová – Aj šťastie existuje!

Všetkým súťažiacim držíme palce, aby boli úspešní a postúpili aj do krajského kola.

Metodik SOČ: PhDr. Silvia Fričová



Sen

Bola noc, uložil som sa do postele a pripravoval som sa na spánok. Za oknom sa čerti ženili. Snežilo. Pociťoval som únavu, viečka mi oťažievali. Zaspával som. V tom sa mi začal snívať sen.

Bol zo mňa vojak. Vojak v zelenej ošarpanej uniforme s prilbou na hlave a samopalom vzor 58, zaveseným na ramene. Hliadkoval som v obvodovom koridore na raketovej základni.

„Skúška spojenia, skúška spojenia,“ ozvalo sa z vysielacky.

„Príjem, spojenie dobré, prepínam!“ zahlásil som do vysielacky a pokračoval v obhliadke. Bolo ticho, bezvetrie, ani lístok na strome sa nepohol. Bol to veľmi pokojný večer. Nie ako zvyčajne.

„Koridor čistý, prepínam!“ začul som zvuk z vysielacky. Bol to Marek, vojak, ktorý bol na hliadke na druhej strane základne.

Vtom som začul zvuk. Zbystril som. Pomaly a opatrne som sa približoval k zdroju. Bol to zvuk šuchotajúceho lístia. Zobral som vysielacku a zahlásil som: „Narušiteľ v sektore B!“

„Vieš, čo máš robiť?“ spýtal sa Marek cez vysielacku. Neodpovedal som. Musel som sa plne koncentrovať. Blížil som sa. Zvuk bol čoraz silnejší a silnejší. Zvyšoval sa mi pulz a oblieval ma studený pot. Srdce som mal až v krku. Zazrel som pohyb. Zastal som, pozerám na krovie, ktoré sa trasie, akoby malo zimnicu. Siaham po zbrani a odisťujem ju.

„Stoj!“ povedal som, ale krovie sa hýbalo ďalej. „Stoj, kto tam?“ zakričal som, no nik sa neozýval. „Stoj, lebo strelím!“ zručol som. Nervy som mal takpovediac v kýbli. Takto ďaleko som sa ešte nedostal. Hlaveň zbrane som namieril k oblohe a vypálil varovný výstrel, aby vedeli, že tu končí všetka sranda. Pohyb ustal. Prst som mal pripravený na spúšti a pomaly som sa blížil.

„Ako to vyzerá? Opýtal sa Marek. Bol to udatný chlap, ktorý vždy rád pomohol. Zobral som do roztrasených rúk vysielacku a roztraseným hlasom zahlásil: „V-v-všetko v poriadku, pohyb ustal.“ Len čo som dopovedal vetu, znova sa ozvalo šušťanie.

„Do matky Prahy!“ zaklial som a pripravil sa na strelbu. Ra-ta-ta-ta-ta- Rozozvučala sa moja zbraň po základni. Stál som ako prikovaný.

„Žiješ?“ opýtal sa cez vysielacku Marek.

„Hej!“ odpovedal som. Zaistil som zbraň a zavesil si ju na rameno. Začul som kroky, otočím sa a vidím, ako ku mne beží nadrotmajster Švárný a kapitán Svoboda.

„Čo sa to tu deje?“ opýtal sa kapitán, „čo je to tu za bodrel?“

„Zabil som narušiteľa, pane!“ odpovedal som nesmelým, roztraseným hlasom.

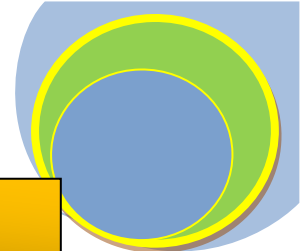
„Odvedte ho do kasína!“ prikázal Marekovi nadrotmajster, ktorý neváhal asi sekundu a už sme pakovali preč. O pár dní mi do kasárni prišiel list, v ktorom stálo: „Desiatnik Štric, dňa 28. 3. 2020 sa dostavte na vojenský súd do Bratislavy, kde budete súdený a odsúdený za nedodržanie predpisov vojenského poriadku.“

Prešlo pár mesiacov a ja sedím na lavici obžalovaných. Čakám na rozsudok.

„Desiatnik Štric, predstúpte!“ povedal sudca pevným hlasom. „Vojenský súd Vám ukladá trest za porušenie vojenského predpisu a odsudzuje vás na 8 mesiacov vo väznici s minimálnou ostrahou.“

Rozhodnutie súdu som akceptoval. Vedel som, že som konal nerozvážne a impulzívne. Novinári sa ma pred súdnou sieňou spýtali: „Prečo ste boli odsúdení na osem mesiacov, keďže ste eliminovali narušiteľa v koridore?“ Nuž vysvitlo to toho, že som zastrelil...zajaca. Bol som zmierený s trestom, no pociťoval som strach z väzby. No zrazu som začul hlasné cfn-cfn-cfn.

„Filip, vstávaj, nestihneš autobus do školy!“ nado mnou stála moja milovaná mama a vtedy som si uvedomil, že to bol len sen.



Hodnota života - je môj život v poriadku?

Veľa ľudí sa vo svojom živote spýta otázku: „Aký má vlastne život zmysel? Aká je jeho hodnota? Prečo existujem?“ Odpoveď na túto otázku však nie je konkrétna. Pre každého je to niečo iné. Nieкто hľadá zmysel života v láske, nieкто v rodine, iný v úspechu... Podľa môjho názoru zmysel života spočíva v tom hľadať jeho hodnotu. Spoznávať nových ľudí, vzdelávať sa, rozprávať sa, smiať sa, užívať si, plakať a potom sa znova radovať. Život netreba brať príliš vážne. Ľudia prichádzajú a odchádzajú, niektorí sa zdržia len chvíľu, iní zase dlhšie, no praví sú tí, čo ostanú navždy. Hodnota života je tak v hľadaní jeho zmyslu.

Anonym

Hodnotu života každý človek vníma inak, nie každý sa nad tým pozastavuje až tak dopodrobna. Človek si hodnotu života uvedomí až vtedy, keď sa naozaj niečo stane. Keď o niekoho dôležitého v našom živote prideme, tak ľudia si už myslia, že ich život nemá zmysel. Hodnotu života poznajú najmä tí, ktorým sa život kráti. Každá matka pozná hodnotu života, kedy prvýkrát držala v náručí svoje novorodeniatko. Môj život vidím z viacerých uhlov pohľadu, no neviem ešte stále, či je v poriadku. Niekedy som so svojím životom spokojná a niekedy nemám chuť žiť. Takto to má každý človek, si myslím. Som vďačná svojej rodine, že mi pomáhajú, keď to potrebujem, neviem, čo by som bez nich robila. Neviem si predstaviť môj život, kebyže sa niečo stane a ja skončím v detskom domove. To by bolo asi to najhoršie, čo by sa mi mohlo kedy stať. Som veľmi vďačná za moju rodinu.

Jasmína Juríková, I.ZuA



Už od malička ma rodičia viedli k životným hodnotám. Učili ma si život vážiť a vždy keď prišiel pád, napozerať sa späť. Samozrejme, že rodičia nemôžu diktovať deťom, ako by ho mali prežiť. V živote som sa musela rozhodnúť sama, ktorú cestu si vyberiem. Nie vždy to bolo ľahké a poviem vám, že veľaokrát som sa rozhodla aj nesprávne. Myslím, že je dôležité si chybu priznať, a nie ju prekročiť. Snažím sa žiť každý deň s úsmevom na tvári a vážiť si každú jednu minútu prežitú s tými, na ktorých mi záleží. Myslím, že som dostala dobrý štart do života. Tak už sa len nezastaviť.

Natália Kišová, I.ZuA

Keď som bola malá, môj život bol ako gombička. Nemala som žiadne starosti, myslím, že som si ani poriadne neuvedomovala, čo je to život. Teraz to neviem tiež tak úplne, no snažím sa ho dako prežívať a užívať naplno. Momentálne mojou hodnotou je práve užívať si ten život, aby som mala veľa zážitkov z detského života. Chcem na niečo spomínať, keď budem dospelá. Ak budem mať dakedy vlastnú rodinu, tak určite si radi vypočujú moje zážitky. Už teraz by som im mala o čom rozprávať. Myslím si, že môj život je teraz fajn. Mám okolo seba ľudí, čo milujem. Rodina a kamaráti sú mi vždy oporou, za čo som rada.

Jankechová, I.ZuA

Myslím, že každého život má hodnotu. Aj ten môj. Ja, ako človek, si dokážem zariadiť veci do posledného detailu. Mám veľké ambície. Ale čo ak sa to nevydarí? Nevadí! To, že párkrát v živote spadneme na dno ešte neznamená, že nedokážeme vstať. Zažila som veľa pádov, no aj veľa výhier. Som rada, že mám takú osobnosť. Nerobím si z niečoho ťažkú hlavu. Veď život si treba užívať, a nie len ho prežívať. Je môj život v poriadku? Podľa mňa áno, no iní ľudia by ho brali ako niekedy nebezpečný pre zdravie. Viedim si život tak, ako ja chcem. Nebudem robiť veci, čo mi nieкто povie. Je to môj život a ja ho budem mať taký, aký chcem.

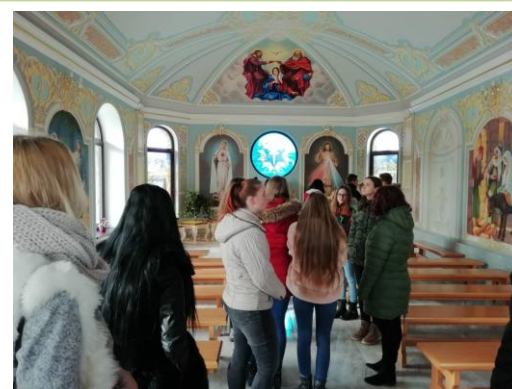
Lenka Zvončeková, I.ZuA

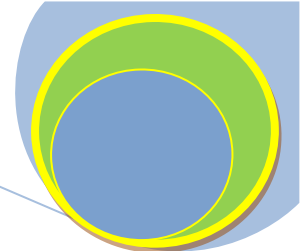
Exkurzia - Žakovce

Dňa 6. 2. 2020 absolvovala trieda IV.Z exkurziu v Hospici Sv. Alžbety v Ľubici. MUDr. Mária Plávková zabezpečila sponzora – hygienické pomôcky pre inkontinentných pacientov. V úvode nás privítal riaditeľ hospicu PhDr. Štefan Kuffa, ktorý nás oboznámil o financovaní hospicu. Informácie o zariadení, jeho prevádzke, klientoch, personálnom a materiálnom zabezpečení nám poskytla hlavná sestra Ružena Ondírková.

Následne sme navštívili Resocializačné stredisko v Žakovciach. Pre potreby strediska bola na našej škole zorganizovaná zbierka, do ktorej sa zapojili žiaci viacerých tried a pedagógovia. MUDr. Mária Plávková zabezpečila sponzora. V mene klientov strediska ďakujeme. Priniesli sme oblečenie, veľké množstvo drogérie, pracie prášky a iné hygienické potreby.

V stredisku sa nám venoval klient, ktorý je tam už niekoľko rokov. Oboznámil nás o prevádzke sociálnych služieb aj útulku, s podmienkami poskytnutia starostlivosti klientom. Podrobnejšie nás informoval o dennom režime, povinnostiach klientov, pracovnej terapii. Veľmi ochotne odpovedal na všetky naše otázky. Následne nás oboznámil s celým areálom a jeho plánovaných finálnych úpravách.





Zdravé zuby - preventívny program - Bobrovec

Aj v tomto školskom roku žiaci štvrtého ročníka v študijnom odbore zubný asistent (IV. ZuA) realizovali preventívny program „Zdravé zuby“ v ZŠ Bobrovec. Realizácia prebiehala v troch edukačných sedeniach, počas ktorých sa žiaci usilovali naučiť deti všetko o zdravých zuboch. Vysvetlili deťom stavbu zuba a ako má vyzeráť správna a nesprávna zubná kefka. Poučili ich o vzniku zubného kazu, zdravých potravinách, ktoré neškodia zubom a čím posilňovať zubnú sklovinu. Žiaci realizovali program nielen v prvých ročníkoch ZŠ, ale aj v triedach druhákov, tretiačov a štvrtákov. Pri vysvetľovaní využívali pomôcky, ktoré si vlastnoručne vyrobili a tak žiakov zaujali hrovou formou a upútali ich pozornosť.

Bc. Mgr. R. Bačkorová



História reflexnej terapie

Reflexoterapia vychádza z názoru, že na chodidlách a dlaniach sa nachádzajú body a plôšky, prostredníctvom ktorých možno navodiť zmeny v tele. Vykonávajú ju reflexoterapeuti. Ich úlohou je pôsobiť na reflexy a nájsť tak citlivé body, ktoré môžu poukazovať na miesto nerovnováhy.

Samotná metóda sa zrejme vyvíjala na rôznych miestach zemegule súčasne. Tradičná čínska medicína pripisuje pevné zdravie voľnému prúdeniu energie čchi v energetických kanáloch - meridiánoch. Tieto meridiány sa začínajú na chodidlách a rukách a tam aj ústia. Možno na ne pôsobiť prostredníctvom tlaku na určité body, čím zaručí vyvážené prúdenie energie.

Číňania sa začali zaoberať takouto terapiou asi pred 5000 rokmi. Metód pozorovania prstov na nohách je zaznamenaná približne v tomto období v čínskom medicínskom spise - Interný liečebný kánon Žltého cisára. Asi o 3000 rokov neskôr istý lekár v Číne skoncipoval Tao stredú chodidla - knihu, v ktorej sa skúma a systemizuje staroveké učenie o metóde vyšetrenia chodidla pohmatom.

Najjasnejší dôkaz o stimulovaní chodidiel v dávnej minulosti ponúkajú artefakty nájdené v Egypte. Napríklad, pri vchode do hrobky vysokého hodnostára Anchmahora v Sakkare je reliéf pochádzajúci z roku 2330 pred n. l. znázorňujúci pôsobenie na chodidlá a ruky. Reliéf v hrobke na takom významnom mieste spravidla poukazuje na činnosť, ktorou sa zomretý živil, a tak sa hrobka nazýva hrobka lekára. Reflexoterapeutov udivuje preklad hieroglyfu: „nedovoľ, aby to bolelo“ a „urobím to tak, že mi budeš blahorečiť.“ Podobná konverzácia má svoje miesto aj v dnešných reflexoterapeutických postupoch. Historici, taktiež zaznamenali, že rímsky vojenský veliteľ Marcus Antonius trel chodidlá egyptskej kráľovnej Kleopatre. Predstava Antonia, ako masíruje chodidlá svojej milovanej, vyvoláva v reflexoterapeutoch obraz človeka, ktorý podáva pomocnú ruku a pritom nepotrebuje slová.

O tom, že chodidlo bolo významným symbolom v japonskej kultúre a liečiteľstve, svedčí legendárny odtlačok chodidla Budhu vyrytý na dohora vytočenej šľape sochy sediaceho Budhu v kláštore Jakušidži v Japonsku. Tieto šľapaje predstavujú spojenie Budhu so zemou.

Za zakladateľku novodobej reflexoterapie sa považuje fyzioterapeutka Eunice Inghamová, ktorá spolupracovala aj s Dr. Joe Shelby Rileyom, odborníkom na zónovú terapiu. Eunice Inghamová v 30-tych rokoch 20. Storočia odlíšila zóny od reflexov, aby ukázala, že predovšetkým na chodidlách sa nachádzajú projekcie rôznych častí tela. Právě chodidlo zodpovedá pravej strane tela a ľavé chodidlo ľavej strane tela. Potom premietla anatómiu tela na reflexné body a plôšky na chodidle. Eunice Inghamová spočiatku nazýva túto metódu kompresívnou masážou, ale napokon zmenila názor na reflexológia. Keď je predstavila širokej verejnosti, tá to považovala za bosoráctvo. Eunice Inghamová sa však nenechala odradiť a založila v Spojených štátoch školu reflexoterapie.

Dnes sa táto metóda praktizuje na celom svete. Inghamová napísala prvé knihy s touto tematikou s názvom: Príbehy, ktoré by mohli rozprávať nohy a Príbehy, ktoré rozprávajú nohy. Opisuje v nich vlastné skúsenosti a úžitok, ktorý jej praktiky priniesli ľuďom.

S súčasnosti rozkvitá reflexoterapia na celom svete.

Paula Veselovská, III.M



Prednáška ÚPSVaR – preventívne poradenstvo

Dňa 2. 3. 2020 sa na našej škole, v spolupráci s ÚPSVaR v Liptovskom Mikuláši, uskutočnila prednáška pre žiakov IV. ročníkov – preventívne poradenstvo. V prvej časti PhDr. Turčaníková informovala žiakov o zamestnanosti našich absolventov, a stave na regionálnom trhu práce, venovala pozornosť právnym aspektom, vyplývajúcim z ukončenia štúdia na SŠ. V druhej časti sa žiaci od Ing. Kubovičovej dozvedeli o programe EURES a možnostiach práce, stáží, brigád v rámci Európskej únie. Ďakujeme za praktické informácie a pomoc pri zorientovaní sa žiakov pred vstupom na trh práce.

Mgr. Iveta Jančušková

Závislosť od internetu, počítačov, počítačových hier, sociálnych sietí - prednáška

Aktivity na počítači, alebo na internete môžu byť príjemnou zábavou a relaxom. Každý potrebuje vo svojom živote okrem práce a žiakov školských povinností, aj zdravé rozptýlenie a uvoľnenie napätia. Nebezpečné však je, ak čas strávený pri týchto aktivitách presiahne rozumnú mieru a stane sa hlavnou náplňou života človeka. Niektorí podľahnu hraniu online počítačovej hry, iní sa nevie odtrhnúť od čítania. Činnosť sa stáva drogou, človek neustále potrebuje ďalšiu dávku – preto sa nadmerné trávenie času pri týchto aktivitách zaraďuje medzi tzv. nelátkové závislosti.

V prípade závislosti od internetu v skutočnosti nejde o závislosť od samotného internetu ako takého, ale od aktivít, ktoré pripojenie na internet umožňuje.

V dnešnej dobe je možné byť online kedykoľvek a kdekoľvek, čo vytvára ešte väčší priestor pre vznik závislosti. Pripojenie na internet má väčšina žiakov priamo doma, internet nájdeme v školách, v mestách sú hotspotsy, umožňujúce pripojenie na Wi-Fi, mobilní operátori ponúkajú pripojenie na internet cez mobilné telefóny.

Táto téma je v súčasnosti veľmi aktuálna a práve preto bola prednáška „Nástrahy virtuálneho sveta“ veľmi zaujímavá a poučná. Pre nás žiakov prvých ročníkov ju zážitkovou formou predstavili pracovníčky CPPP a v Liptovskom Mikuláši, Mgr. Frajtová a Mgr. Glutová.

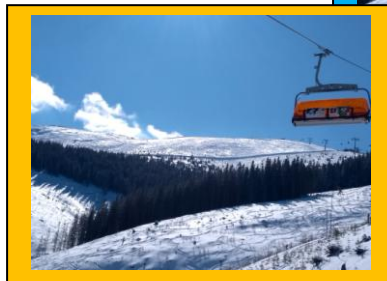
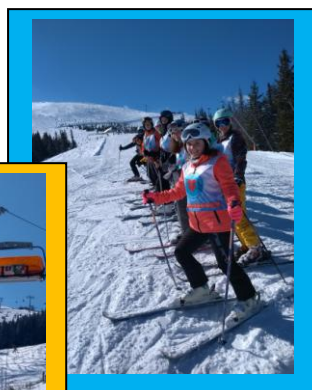
Sára Hubová, I.PS



Lyžami pevne na svahu

Dňa 2. 3. 2020 sa pre našich prvákov z I. PS, I. ZuA a I. M začal prvý deň lyžiarskeho kurzu v stredisku Jasná – Nízke Tatry. Hoci zrána upršané počasie vôbec nenaznačovalo jeho priaznivý začiatok, postupne sa prehánky zmenšovali a my sme si užili prekvapivo slnečný deň, počas ktorého mali študenti možnosť naučiť sa nielen základy lyžovania, ale aj zdokonaľiť svoje doteraz nadobudnuté lyžiarske schopnosti.

Mgr. Zdenka Huntošová,



Čo som sa naučila za ten týždeň, čo som bola na lyžiarskom? Nie som nijaký profesionálny lyžiar, ale patríam medzi tých, čo už dávno stáli na lyžiach. So spolužiačkami sme sa rozhodli, že pôjdeme, alebo skôr sa zaradíme medzi začiatčníkov. Však bude zábava, nie? Budeme padať na každom metri ako hrušky a budeme si pomáhať zdvihnúť sa. Z lyžiarskeho som si odniesla množstvo zážitkov. Ako napríklad, keď sme v stredu mali rozcvičku a stáli sme vedľa seba v rade. Jedna lyža vo vzduchu a naťahovali sme sa. A ako to dopadlo? Najprv spadol jeden, zachytil druhého, ten zas tretieho...Celý deň sme sa na tom smiali. V piatok sme sa zas na lanovke Báli, že nám lyže odtrhne a si po ne budeme musieť ísť do potoka alebo zastaneme a budú po nás musieť prísť hasiči. Avšak vedľa nás sedel jeden milý pán, ktorý nám povedal, kebyže zastaneme, tak sa s nami podelí o Horalku, ktorú mal vo vrecku. Spoznala som tam nových ľudí, ktorých som si riadne obľúbila. Som rada, že som nakoniec na tento výcvik išla, lebo to naozaj stálo za to.

Sára Likavčanová, I.PS

Lyžiarsky kurz - štvrtý deň

Dnes nás Jasná privítala krásnym slnečným počasím.....ako na objednávku. Konečne sme mali možnosť pokochať sa nádhernými výhľadmi na Chopok a jeho okolie.

Lyžiarsky kurz - druhý deň

Ako to vyzeralo na lyžiarskom kurze dnes? Keďže od rána pršalo a bola hmla, urobili sme si teoretický deň. Pozreli sme si niekoľko inštruktážnych videí, oboznámili žiakov s chybami, ktoré sme počas včerašieho dňa u nich zaregistrovali, a potom sme šli na obed. Dážď bol ešte intenzívnejší ako ráno a k nemu sa pridružil vietor.....bolo nemysliteľné obuť sa do lyžiarok, zapnúť si lyže, posadiť sa na premočenú sedačku a potom ešte prejsť pár metrov do chaty, kde nás čakal obed.

Rozhodli sme sa pre Plán B – mokrá variant. Ochotný vodič autobusu nás vyviezol až na stanovište starej Horskej služby a odtiaľ sme sa pešo vybrali na chatu Koliesko. Vrátili sme sa síce premočení, ale aj takýto deň mal svoje čaro.

Mgr. Peter Žakarovský



Na lyžiarsky som šla s tým, že sa lyžovať neviem, skôr že si to už nepamätám zo siedmeho ročníka. Keď sme sa postavili na lyže a spustili sa dole svahom, šlo to ako po masle, no otázka bola ako zastaviť? Nebojte sa, naučili sme sa aj ako bezpečne zastaviť a nedolámať sa. Najväčšia sranda bola na lanovke, aby sme sa k nej vôbec dostali museli sme sa najprv prebrodiť cez dlhý dav. Ľahko sa nám nasadalo, ale vystupovať...to bolo dačo. Zo začiatku sme pobavili každého turistu, ktorý išiel okolo, ale neskôr sme vysadávali ako profi lyžiari. Obedy nám chutili...museli, pretože sme boli hladní po celom dni padania. V utorok sme nelyžovali, lebo nám pršalo. Mrzelo ma to. V stredu nás vzali na strmší kopec. Šli sme pomaly a za sebou ako husi, no aj tak sa nám podarilo stretnúť zase so zemou. Tento týždeň bol super, nielen že sme zažili veľa zážitkov, ale tiež sme spoznali aj nových kamarátov.

Veronika Matejovie, I.PS

Lyžiarsky kurz - piaty deň

V piatok, 6. 3. 2020, sme úspešne ukončili päťdňový lyžiarsky kurz v Jasnej. Vzhľadom na nepriazeň počasia (sneženie a silný vietor), lanovky v stredisku premávali len v obmedzenej miere. Vyzbrojení trpezlivosťou pri čakaní v nekonečných radoch pred turniketmi, sme sa neskutočne tešili na obed...na šošovicovú polievku a kurča s ryžou.

Po výbornom obede sme sa presunuli na parkovisko, kde nás už čakal autobus, ktorý nás dovezol až pred našu školu. Unavení, ale plní zážitkov sme sa rozišli domov.



Myslela som si, že lyžovanie nie je pre mňa, ale na lyžiarskom kurze ma to začalo baviť. Začiatky boli ťažké, keďže som bola medzi zlými lyžiarmi. Postupne deň po dni som sa začala zlepšovať. Zistila som, že sme sa všetci prváci viac spoznali a pomáhali sme si navzájom, a to sa mi páčilo. Aj napriek tomu, že som tam nechcela ísť, tak som rada za to, že som tam bola. Bol to super zážitok, aj keď som sa veľa napadala, stálo to za to. Lyžovanie ma začalo baviť až tak, že začnem chodiť lyžovať s kamarátmi. Som veľmi rada za to, že som tam mohla byť.

Ivana Matejková, I.PS



Lyžiarsky bol super. Každý deň sme si spievali v autobuse zábavné pesničky. Spoznala som veľa nových príjemných a zábavných ľudí. V utorok sme nelyžovali, pretože v Jasnej lialo ako z krhly, a tak sme sa vrátili do školy, kde sme čakali na obed. Keď sme dojedli, tak sme sa cestou k autobusu spúšťali a váľali dole kopcom. Bol to celkom zábavný, aj keď upršaný deň. No musím povedať, že som si lyžiarsky veľmi užila. Bola som v 1. Skupine, a tak som mohla lyžovať rýchlo a užívať si jazdu.

Juliana Karkošková, I.PS



Volejbalový turnaj žiačok

Dátum konania: 20.2.2020

Miesto konania: telocvičňa Evanjelickej spojenej školy

Ešte pred jarnými prázdninami zabojovali naše žiačky o postup do hlavnej časti turnaja vo volejbale. Po dohode vyučujúcich sa odohral predzápas v telocvični Spojenej evanjelickej školy. Za našu školu nastúpili dievčatá, ktoré hrali aj minulý rok. Hrali sme na dva víťazné sety. Žiaľ obidve víťazstvá získali súperky (1:15 / 3:15). Žiačky Evanjelickej spojenej školy postúpili do hlavnej časti turnaja, ktorý sa odohrá 25.3.2020 v telocvični Hotelovej akadémie v Liptovskom Mikuláši.

Súpiska:

1. Babinská R.	IV.ZuA
2. Bendíková K.	III.M
3. Iváková B.	III.M
4. Gonšenicová L.	II.M
5. Tarabová K.	II.M
6. Tarabová L.	II.ZuA
7. Podhorská K.	II.ZuA
8. Harakaľová N.	I.PS

Žakarovský



Basketbal

žiaci

Dátum konania 6. február 2020 - Miesto konania: telocvičňa Hotelová akadémia

Žiaci si zahrali predzápas o postup na turnaj proti žiakom Hotelovej akadémie. Zápas trval 4x10 minút. Nepodarilo sa nám zvíťaziť no rozdiel v skóre sme oproti minulému roku zmenšili. Žiaci Hotelovej akadémie skončili po odohratí hlavného turnaja na druhom mieste. Postupujúcim tímom sa stalo Gymnázium M.M.Hodžu.

Súpiska žiakov:

- Cvengroš Nikolas
- Kamenický Oliver
- Moravčík František
- Ondřík Samuel
- Považský Erik
- Záhora Marko
- Záhumenský Jeremiáš

žiačky

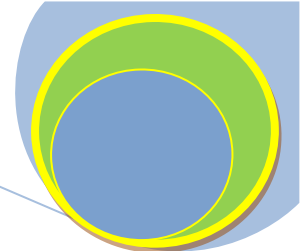
Dátum konania 7. február 2020 - Miesto konania: telocvičňa Hotelová akadémia

Dňa 7. februára sa žiačka našej školy, menovite: Zuzka Klučáriková, Rebeka Babinská, Veronika Golúchová, Bianka Iváková, Dáša Jurkovičová, Sára Hubová a Lenka Klobušáková zúčastnili basketbalového turnaja medzi strednými školami.

V prvom zápase vyhrali nad Spojenou školou evanjelickou 5:2, druhý zápas dopadol pre naše dievčatá opäť úspešne. Skórovali až 25:2 a tretí rozhodujúci zápas bol veľmi tesný. Naše hráčky prehrali len o jeden bod 8:7. Reprezentantky našej školy hrali naozaj krásne takticky, technicky aj kondične. Naša škola môže byť na tieto dievčatá skutočne hrdá.

Domov sme si odniesli druhé miesto a teda striebornú medailu. Gratulujeme.

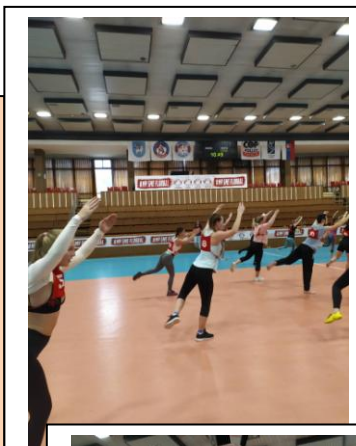
Moresová, Žakarovský



Majstrovstvá SR študentiek a študentov v aerobiku

Dňa 10.2.2020 sa uskutočnili v Trenčíne Majstrovstvá Slovenska študentiek a študentov v aerobiku. Na súťaži boli zastúpené všetky kraje Slovenska. Nás reprezentovala Renáta Rojčeková, žiačka 3.M triedy. Súťaž bola naozaj náročná. Precvičovali kvalifikované cvičiteľky na vysokej úrovni. Súťaž pozostávala zo štyroch kôl. V 1.kole bol basic aerobic, v 2.kole piloxing, v 3.kole salsation a v 4.kole zumba. Každé kolo trvalo 40 minút. Tie, čo cvičia aerobik vedia, aké náročné je odcvičiť celých 40 min. Súťažiaci museli absolvovať štyri kolá, medzi ktorými bola 10 min. prestávka. Naša žiačka síce nezískala cenu, ale napriek tomu jej gratulujeme. V silnej konkurencii sa dostala na majstrovstvá kraja a postúpila do najvyššej súťaže – Majstrovstvá Slovenska.

Mgr. Rossová



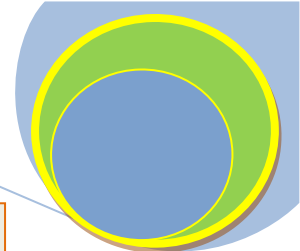
MAJSTROVSTVÁ ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL V LYŽOVANÍ A SNOWBOARDINGU 2020

Dátum konania: 18.2.2020

Miesto konania: SKI Park Malinô Brdo, Ružomberok

V utorok 18.2.2020 sme sa prvýkrát zúčastnili na súťaži v lyžovaní. Za školu nastúpili Stanislava Švorcová z II.Z, Nina Kacerová z III.Z, Erik Považský a Oliver Kamenický z III.M v disciplíne obrovský slalom. Žiaci a žiačky štartovali v kategórii starších dorastencov. Samostatnú kategóriu tvorili snowboardisti kde sme nemali zastúpenie. Prezentácia prebehla do 8.30 hod. Od 9.00 hod sa žiaci rozlyžovali a na štart sa postavili postupne od 10.30 hod. Na pódiové umiestnenie to nebolo, za to máme novú skúsenosť a tešíme sa na ďalší ročník.

Mgr. Žakarovský



Výsledky volieb členov Rady školy pri SZŠ v LM pre volebné obdobie 2020 -2024

Vážení rodičia a študenti,

dovoľujem si Vás informovať o zmene niektorých členov Rady školy vzhľadom k blížiacemu sa ukončeniu ich volebného obdobia 2016-2020. Riaditeľka SZŠ v Liptovskom Mikuláši, v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 291/2004, zabezpečila voľby členov Rady školy pri Strednej zdravotníckej škole, Komenského 843, Liptovský Mikuláš, s nasledovným výsledkom:

1. Voľby zástupcov pedagogických zamestnancov sa uskutočnili 05.03.2020. Boli zvolení: **Mgr. Martina Lengvarská, MUDr. Mária Plávková.**
2. Voľby zástupcu nepedagogických zamestnancov sa uskutočnili 05.03.2020. Bola zvolená: **Zdena Fialová.**
3. Voľby zástupcov rodičov sa uskutočnili 27.09.2019. Boli zvolení: **Jozef Vajdiar, Mgr. Alena Bátoryová, Zuzana Jagerská.**
4. Voľby zástupcu žiakov školy sa uskutočnili 09.03.2020. Bola zvolená: **Veronika Mliečková** – žiačka I. ročníka, študijný odbor: praktická sestra.

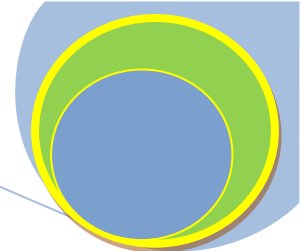
Zvoleným členom Rady školy želáme v novom volebnom období 2020 – 2024 veľa síl.

Zároveň Vám oznamujeme, že termín ustanovujúceho zasadnutia orgánu školskej samosprávy pri Strednej zdravotníckej škole, Komenského 843, Liptovský Mikuláš je na deň **31. marca 2020** zrušený z dôvodu epidemiologických opatrení.

Mgr. Martina Lengvarská, predseda Rady školy



**ŠKOLA
BEZ NENÁVISTI**



Prerušenie vyučovania do odvolania

Na základe opatrení Ministerstva školstva, vedy výskumu a športu SR proti šíreniu koronavírusu zo dňa 24.03.2020 **ostanú školy od 30.3.2020 zatvorené až do odvolania.**

- V tomto školskom roku sa preto **neuskutoční EČ a PFIČ** zo slovenského a anglického jazyka.

Na základe týchto skutočností vydáva riaditeľka školy **nasledovné odporúčania pre žiakov:**

2. Využiť toto obdobie na samoštúdium, využívať pri samoštúdiu aj novú platformu na dištančné vzdelávanie – webovskú stránku www.ucimenadialku.sk, kde sú k dispozícii materiály na digitálne vzdelávanie a ďalšie dôležité informácie.
3. Denne sledovať všetky možnosti elektronickej komunikácie s učiteľmi (EduPage, e-mail, sociálne siete, ...).
4. Vypracovávať úlohy, ktoré učiteľ zadá prostredníctvom elektronickej komunikácie.
5. Pre žiakov 4. ročníka – intenzívne sa pripravovať na ústnu časť internej maturitnej skúšky, ktorá sa bude konať do dvoch týždňov po odvolaní prerušenia vyučovania. Interná maturitná skúška sa má vykonať do 30. 6. 2020.

Aj naďalej **žiada** riaditeľka školy všetkých žiakov o zodpovedné správanie:

- dodržiavanie hygieny,
- vyhýbanie sa miestam s väčšou koncentráciou ľudí,
- rešpektovanie pokynov v súvislosti s opatreniami proti šíreniu koronavírusu.

Žiaci, ktorí sa prihlásili vykonávať **dobrovoľnícku výpomoc** Liptovskej nemocnici s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu, sa riadia pokynmi ZRŠ Mgr. Ivany Bartánusovej.

03/2019-2020

Zóna ZET, občasník

školský časopis

1. ročník,

Stredná zdravotnícka škola

Komenského 843

031 01 Liptovský Mikuláš