

Časopis Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne

šk. r. 2016/2017

Cellula

ROČNÍK XIII.
ČÍSLO 1-2

Keď sa sen stane skutočnosťou

**Maséri prijali novú
výzvu**

**Posúvame hranice
Naše zlatíčko z bufetu
Spôsobili sme rozruch**



6

Predseda TSK Jaroslav Baška, vedúca odboru školstva a kultúry Daniela Hilčíková a riaditeľka školy Eva Červeňanová symbolickým prestrihnutím obväzu prepísali históriu SZŠ. Slávnostne otvorili Strednú zdravotnícku školu v Trenčíne so sídlom na Veľkomoravskej ulici 14.



7

Všade samé vitamíny aj vďaka našim druháčkam z odboru masér. Palec hore, dievčatá!



14

Najnavštevovanejšia miestnosť v škole a v nej vaši obľúbenci...



11

Počas DOD sme privítali všetkých, ktorí majú záujem o štúdium na našej škole.



Pohodička v bufete

25



Na Mikuláša bolo veselo. Plné ruky práce mal nielen Mikuláš, ale i čerti.



26

Nádherne prestretý štedrovečerný stôl je neoddeliteľnou súčasťou Vianoc u Seidlovcov (M. Seidl z I. FL). Čo ešte nesmie chýbať? Čítajte na s. 26.

12



Koncom novembra absolvovali žiaci II. ZL a III. ZA exkurziu v Osvienčime. V koncentračných táboroch, kde o ľudskosti nemôže byť reč. Ostáva len dúfať, že toto sa už nikdy nezopakuje.

EDITORIÁL

PAPARAZZI

INFO

5 PROBLÉMY PRETRVÁVAJÚ, AJ KEĎ SME V NOVOM

KALENDÁRIUM

6 VO VLASTNOM A V DESIATKE NAJLEPŠÍCH

DOSTALI ZELENÚ

OPÄŤ TIEKLA KRV

POĎAKOVANIE ZA ĽUDSKOSŤ

PREDČASNIATKA

7 PRVÁCI MAJÚ IMATRIKULÁCIE ZA SEBOU

AJ JAZYKY NÁM IDÚ

ŽIACI PREDSTAVILI SVOJE PRÁCE

ŽIVOT OKOLO NÁS

8 VIDIEŤ A NADCHNÚŤ SA

TRENČÍN - KOLÍSKA SLOVENSKEHO HOKEJA

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

9 V KRÁLOVSTVE ČAJOV

SPÔSOBILI SME ROZRUCH

10 BABINEC

12 ZAVRELI SME KNIHY DEJEPISU A OTVORILI OČI

ROZHOVOR

14 POSÚVAME HRANICE

15 KAŽDÝ DEŇ ZAČÍNAM S ÚSMEVOM

TÉMA

18 MASÉRI PRIJALI NOVÚ VÝZVU

ZAUJALO NÁS

20 AK DODRŽIAVATE PRAVIDLÁ, VŠETKO PREBIEHA HLADKO

ŽIJEM ŠPORTOM

21 MILUJEM FOLKLÓR

22 KEĎ SA SEN STANE SKUTOČNOSŤOU

PRAXUJEME

23 PRVÝKRÁT ZA MIKROSKOPOM

„Obchodujú“ s močom

24 V ZUBNEJ AMBULANCI

AKÉ JE TO V NEMOCNICI?

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

26 DOMÁCI MAZNÁČIK DO POHODY

27 ČAS LÁSKY A POKOJA

ŠTEDRÝ DEŇ PLNÝ TRADÍCIÍ

28 ČO STE O NICH NEVEDELI

ZO SLOVNÍKA STOMATOLÓGA

RADA NAD ZLATO

29 ABY VÁS CHRÁT NEBOLEL

ČO ROBIŤ PRE ZDRAVÝ ÚSMEV 365 DNÍ V ROKU?

VOX POPULI

30 ZATIAE LEN TAK SKROMNE

V MIESTNOSTI NA CVIČENIE

ŠPORTUJEME

31 DIEVČATÁ SI ZMERALI SILY

ÚSPECH V HALOVOM VESLOVANÍ

MÁME MISS AEROBIK

ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

32 ROZCHOD, VIANOCE, CESTA

33 POHĽAD Z OKNA VLAKU

TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

33 - 36 OCHUTNÁVKA TOHO NAJLEPŠIEHO ZO STUŽKOVÝCH SLÁVNOSTÍ NAŠICH ŠTVRTÁKOV

PAUZA

38 V BIELOM DIVADLE - ČO DOKÁŽE MOC?

39 ZO SVETA KNÍH

LISTUJEME V NAŠOM ŽIVOTE

Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Zuzana Miháliková, III. MAS

Redaktori:

Veronika Masárová, IV. FL

Kristína Fáriková, III. FL

Karolína Blašková, III. ZA

Beáta Bernoláková, II. ZUA

Katarína Bašková, I. FL

Katarína Štefániková, I. FL

Martina Janišová, I. FL

Marián Seidl, I. FL

Foto:

titulka - Michaela Orechovská
archív školy

Lívia Kadlecayová, IV. FL

Grafická úprava:

Jakub Michnica, I. FL

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:

Katarína Tvrdoňová, III. FL

Lucia Chudovská, III. FL

Lukáš Borák, II. MAS

Tlačiareň:

Roman Dužík - BS Slovakia
Trenčín

Radi privítame vaše postrehy,
námety a príspevky do časopisu.
V prípade záujmu kontaktujte našu
šéfredaktorku alebo redaktorov.



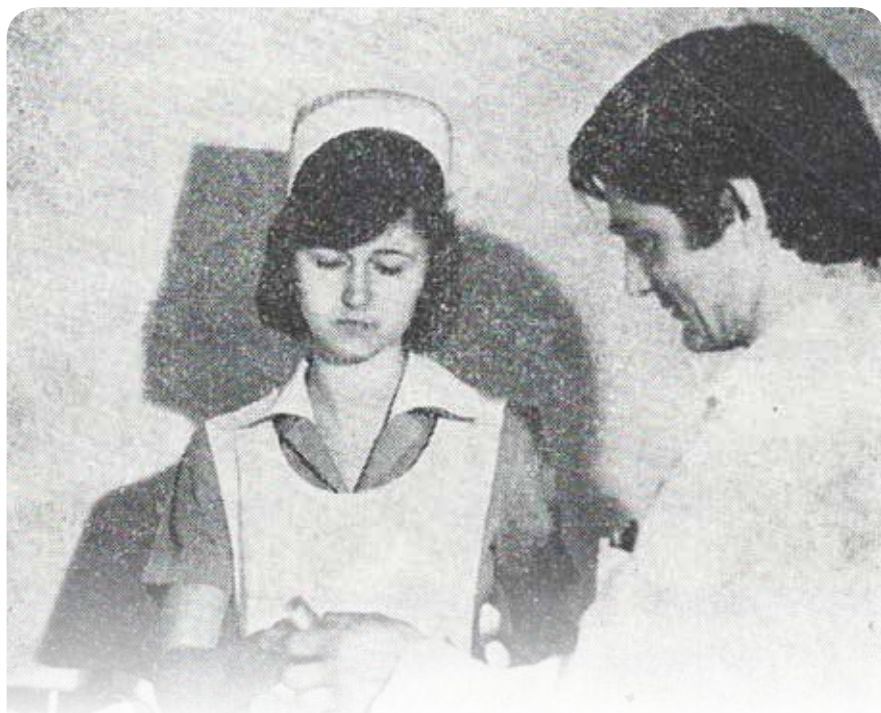
Ahojte!

Konečne v novom! Tešíme sa z nového sídla, no hoci sme už v inej budove, problémy nezmizli. Zima v učebniach, malé skrinky a mnoho iného. No prejdime radšej na veselšiu tému. Na našej škole je naozaj veľa dobrých duší. Dostali sme list, v ktorom prišlo poďakovanie za pomoc s neštartujúcim autom, a jedna žiačka spolu s rodinou pomohli, kde bolo treba, a vyčarili počas Vianoc úsmev

na detskej tvári. V minulom čísle nám jeden žiak predstavil svoju záľubu – airsoft. Nebol jediný, čo sa tomu venuje. Túto aktivitu obľubuje aj Radovan z II.MAS, ktorý nám to priblížil o niečo detailnejšie. Maroš a Patrik z I.MAS majú tiež zaujímavú záľubu, venujú sa folklóru. Asi každý má doma nejaké zvieratko. Niektorí majú psa či mačku, iní aspoň pavúka v kúte. No naši spolužiaci sa môžu popýšiť naozaj exotickými kúskami! Veľhad, pytón alebo africký slimák – nuž, každý má rád niečo iné. A nakoniec i niečo vážne. Dejiny môžu byť naozaj hrozné a mali by sme sa z nich poučiť. III. ZA a II. ZL sa zúčastnili exkurzie do Osvienčimu. Toto miesto prinúti zamyslieť sa. Nielen nad sebou, ale i ľudstvom celkovo. Nechceme vo vás vyvolať žiadne neprijemné pocity, tak sa posaďte a vychutnajte si nové číslo Celluly.

Vaša Zuzana

PAPARAZZI



Spoznali ste to dievča na obrázku? Je to naša riaditeľka Eva Červeňanová vo veku 18 rokov. Vtedy bola žiačkou našej školy v odbore detská sestra. A kde sme obrázok objavili? Na s. 37 v učebnici Ošetrovateľstvo 1 pre 1. - 3. ročník SZŠ, odbor detská sestra. Zostavovateľkou učebnice je Celestína Šimurková, ktorá bola riaditeľkou našej školy 28 rokov.



Problémy pretrvávajú, aj keď sme v novom

Chýbajúce mydlo, toaletný papier na WC, nevyhovujúce skrinky, zima v učebni 207 či 320 - aj to trápi našich spolužiakov. Zaklopali sme na dvere riaditeľne a spýtali sa za vás.

Zima je všade – vonku, na chodbách i v triede. Minule sme v učebni 207 namerali 18 stupňov, žiaci sedia v triedach v bundách. Prečo nastal tento problém?

Áno, zima je všade a tento rok je extrémna. Minusové teploty robia problémy nielen v našej škole. Budovu školy sa snažíme vykúriť tak, ako sa len dá. Keďže budova patrí nášmu zriaďovateľovi TSK, pozvali sme zodpovedných pracovníkov, aby danú situáciu zhodnotili a riešili. Verím, že vzniknutá situácia sa vyrieši v čo najkratšom čase a v náš prospech. Zároveň by som chcela všetkých žiakov poprosiť, aby pri vetraní neotvárali celé okná, ale len ventilačky (kľučku na okne otočiť smerom hore a mierne potiahnuť, sú to nové okná) a nezabúdali ich zatvoriť. V niektorých triedach zostávajú otvorené celé hodiny.

Od septembra sa pri príchode do školy, ale aj pri odchode z nej „pípame“. Aký je dôvod tejto zmeny? Prečo až teraz?

Na základe požiadavky žiakov našej školy, ktoré boli prednesené Žiackou školskou radou, sme zaviedli pre žiakov ISIC karty. Pre všetkých sú povinné. Verím, že časom benefity, ktoré ISIC karta ponúka, žiaci ocenia. Pomocou nej sa eviduje ich dochádzka do školy, využívajú ju pri cestovaní do školy a tiež aj pri výdaji obeda. „Pípať“ však musia všetci, pedagogickí zamestnanci majú ITIC karty, ostatní čipy. Do budúcnosti plánujeme rozširovať možnosti využitia ISIC kariet – kopírovacie služby, výpožičky kníh v školskej knižnici.

Počas prestávok býva na druhom poschodí, kde sa vyučujú humanitné predmety, poriadna zápcha. Situáciu by vyriešilo aj to, keby sa krídlové dvere otvárali...

Tento školský rok môžeme charakterizovať aj ako skúšobný. Viete, že presťahovať školu sme zvládli za neuveriteľne krátky čas. Školu spoznávame, učíme sa v nej fungovať a postupne prichádzame na chyby a nedostatky. Uvedomujem si, že hlavne počas veľkej prestávky je na druhom poschodí náročná situácia. Už som bola na tento fakt upozornená dozor konajúcimi pedagógmi, hľadáme riešenie, ktoré musí byť v súlade s legislatívou, predpismi BOZP a protipožiarnej ochrany. Vítaný je každý dobrý nápad.

V „starej“ budove sme mali šatne – „klietky“. Verili sme, že príchodom do nových priestorov sa situácia zlepší. Je pravda, že každý z nás má svoju skrinku. Ale prečo len jej časť? Pre tých, ktorí majú veci v tej dolnej časti, je to dosť komplikované. Hlavne teraz v zimnom období (resp. keď je mokro). Z vrchnej skrinky nám steká voda do tej dolnej a máme všetko mokré. Dá sa to nejako riešiť?

Skrinky v šatniach sme „zdedili“ po predchádzajúcich majiteľoch. Majú štandardné rozmery a používajú sa nielen v školách, školských zariadeniach, ale i v iných inštitúciách na odkladanie osobných vecí. To, že sa tento problém vyskytol, ma prekvapuje. Vyskúšali sme skrinky, všetko bolo v poriadku. K zatekaniu do spodnej skrinky došlo pravdepodob-

ne vtedy, keď ste si topánky uložili na širšiu časť v skrinke. V tom prípade by bolo vhodné mokré obuv podložiť nepremokavým materiálom (igelitom), aby ste nepoškodzovali majetok svojho suseda. Ja osobne by som si topánky dávala do tej užšej časti skrinky, kde vznik tohto problému nehrozí. Ak predsa len k zatekaniu dôjde, nahláste to na vrátnici. Pokúsime sa problém odstrániť.

Bolo by možné sprístupniť kopírku žiakom v čase neprítomnosti pani knihovníčky?

Chceme pre vás zabezpečiť veľkocapacitnú kopírku. Pri jej obsluhu by ste využívali ISIC kartu. Už sme žiadali o súhlas nášho zriaďovateľa. Je to zdĺhavý proces (verejné obstarávanie), ale verím, že čo najskôr vyhovieť vašim požiadavkám a v priestoroch školy budete môcť využívať kopírovacie služby aj v čase neprítomnosti pani knihovníčky.

(rr), foto: archív školy



Vo vlastnom a v desiatke najlepších

5. septembra sme slávnostne otvorili školský rok 2016/2017 a spoločne vstúpili do nových priestorov na Veľkomo-ravskej ulici. Slávnostné otvorenie prebehlo za účasti významných hostí. Riaditeľka školy Eva Červeňanová vo svojom slávnostnom príhovore poďako-

vala všetkým, ktorí boli oporou pri zvládnutí náročných úloh spojených s realizáciou rekonštrukcie školy a poskytli pomoc pri náročnom sťahovaní a zariaďovaní. Po 69-tich rokoch svojej existencie sa tak škola konečne dočkala vlastných priestorov, ktoré sú,

veríme, prísľubom lepšej budúcnosti a skvalitnenia výučby. Zároveň nás teší, že v novom vydaní rebríckov INEKO, ktoré 7. 9. 2016 uverejnila TASR (školský servis), sme medzi desiatimi najlepšími strednými odbornými školami na Slovensku. Patrí nám skvelé 7. miesto!

Deň srdca

Slovenská nadácia srdca každoročne v septembri organizuje celoslovenskú edukačnú kampaň pod názvom MOST (Mesiac O Srdcových Témach). Tento rok to bolo už po desiaty raz. Projekt má zvýšiť informovanosť verejnosti o rizikových faktoroch a možnostiach prevencie so zameraním na zdravý životný štýl a každoročne vrcholí akciou nazvanou Deň srdca na Slovensku. Tento rok sme mali možnosť zúčastniť sa aj my. Našou hlavnou úlohou bolo meranie krvného tlaku, obvodu pása či bokov.



Dostali zelenú

Mesiace október a november dali aj tento rok stužkám zelenú. 25. októbra odštartovala maratón stužkových slávností na našej škole IV. ZA trieda. V magický dátum 11. 11. štafetu prebrala a mladost oslavovala IV. MAS. O deň neskôr, 12. novembra, slávnostne vstúpili do dospelosti žiaci IV. FL a 19. novembra maratón v znamení zelenej nádeje ukončila IV. ZL trieda. Všetci maturanti svorne tvrdia, že tá ich bola nezabudnuteľná. Viac v rubrike Tá naša stužková.

Opäť tiekla krv

Na SZŠ myšlienku bezpríspevkového darčovstva krvi šírimo niekoľko rokov. Študenti našej školy si uvedomujú, že darčovstvo krvi je prirodzená vec a je súčasťou ich života. Potvrdili to dňa 9. 11. 2016, keď sa uskutočnil bezpríspev-

kový odber krvi: „Študentská kvapka krvi“ v spolupráci s NTS Trenčín. Odberu sa zúčastnilo 21 darcov - 18 študentov a 3 pedagogickí zamestnanci. Veľká vďaka.



Pod'akovanie za ľudskosť

11. novembra 2016 predseda Územného spolku Slovenského Červeného kríža venoval p. p. Anne Litvinovej ďakovný list za mimoriadnu ľudskosť, vysoko nadštandardné sociálne cítenie a dlhoročnú spoluprácu. Ocenenie prebrala za prítomnosti predsedu TSK Ing. Jaroslava Bašku. „S Miestnym spolkom

SČK som spolupracovala už ako študentka, neskôr ako zamestnankyňa FZ TnUAD a teraz i tu, na SZŠ. Je to už 22 rokov,“ prezradila prof. Litvinová a dodala, že ocenenie ju príjemne prekvapilo.

Predčasniatka

14. novembra sme si už po piatykrát pripomenuli Svetový deň predčasne narodených detí. Sériou prednášok, rozdávaním letákov, informačnou nástenkou a pripnutím purpurovej stužky na hrud' či zapálením purpurovej sviečky sme poukázali na naliehavosť a aktuálnosť danej problematiky. V ďalšom čísle prinesieme viac informácií.

Prváci majú imatrikulácie za sebou

V utorok 15. 11. 2016 sa na našej škole konala imatrikulácia žiakov prvých ročníkov. Slávnostné popoludnie otvorila príhovorom pani riaditeľka Eva Červeňanová. Po ňom nasledovali programy jednotlivých tried. Druháci si pre svojich mladších spolužiakov pripravili rôzne aktivity a súťaže. Po slávnostnom odovzdaní imatrikulačných listov našim nováčikom nasledovala diskoteka, kde vládla výborná nálada aj vďaka Michalovi Bulejkovi z II. FL, nášmu DJ-ovi.



Aj jazyky nám idú

Školské kolá olympiád z jazykov máme za sebou, uskutočnili sa v priebehu novembra. Na Olympiáde z nemeckého jazyka si zmeralo sily 7 žiakov, v anglickom jazyku 9 (v dvoch kategóriách) a zo slovenského jazyka a literatúry 11 žiakov (v dvoch kategóriách). Olympiády preverili jazykové znalosti súťažiacich v pí-

somnej aj ústnej forme. Do obvodného kola postupujú: z nemčiny Eva Šatková, IV. ZL, z anglického jazyka Vladimíra Šípošová, IV. FL a Lukáš Borák, III. MAS a v krajskom kole nás zo slovenčiny budú reprezentovať Michaela Remišová, III. ZUA a Aneta Stredánská, II. FL.



Všade samé vitamíny

Jesenná vitamínóza vypukla na našej škole 24.11.2016. Akcia vznikla pri príležitosti Dňa zdravej výživy. Žiaci II. MAS spolu s triednou učiteľkou prof. Biankou Rolníkovou vymysleli spôsob, ako ostatných presvedčiť o výhodách zdravej desiatej. Počas veľkej prestávky rozdávali nakrájané kusy ovocia a zeleniny všetkým, ktorí sa v škole nachádzali, či už vyučujúcim alebo spolužiakom z iných tried.



Žiaci predstavili svoje práce

LAB academia 2016 sa konala 29. novembra 2016 v aule SZŠ v Banskej Bystrici. Podujatie bolo určené pre študentov stredných zdravotníckych škôl z odboru ZL alebo FL zo Slovenska a Česka. Seminár bol organizovaný

formou prednášok študentov. Za odbor zdravotnícky laborant získala 3. miesto Alica Bartáková zo IV.ZL s prácou Dôkaz Helicobacteria pyroli v histologickom materiáli. V odbore farmaceutický laborant sa na 2. mieste umiestnil Ondrej

Moravčík, IV.FL s prácou Príprava čajov rukami odborníka.

prípravili: Z. Miháliková, (mm)
foto: archív školy



Vidieť a nadchnúť sa

S prvým vdychnutím mrazivého vzduchu a vločkou skrytou vo vašej dlani spoznáte, že prichádzajú Vianoce. Námestím sa šíri vôňa vianočného punču, perníkov a túto skvelú atmosféru dopĺňajú tóny vianočných piesní. Sneží! Spolu s najlepším kamarátom sa prechádzam po nádhernom námestí, ktoré skrášľujú trhy či vianočný stromček. Pomaly kráčame k môjmu najobľúbenejšiemu miestu, miestu, ktoré ma robí naozaj šťastnou. Tu zabúdam na všetky svoje problémy, moje srdce hlasne bije a oči krásne žiaria. Zopár vianočných stánkov, stromček, ligotavé svetlá, posedenie a piesne robia toto miesto úžasným a výnimočným. Kráčam po schodoch stále vyššie a vyššie, pomaly sa blížime k môjmu cieľu, kútiku, ktorý obklopujú tuje a pred ktorými stojí svetelný sob spolu s anjelmi. Vyvoláva to v mojom srdci úžasné pocity. Asi najväčším dôvodom je práve ten sob, keďže som milovníkom týchto zvierat a bez nich by moje Vianoce neboli tým, čím sú. Maličkými krokmi sa presúvame späť dolu k stánkom, kam si ideme vychutnať vianočný punč so škorickou a kúskami ovocia. No k mojim Vianociam patrí určite aj krásny výhľad na mesto a okolité kopce, takže kráčame po schodoch smerom ku kostolu pod hradom. Ten výhľad, ktorý sa nám odtiaľ naskytl, je úžasný. Zasnežené budovy, kopce a pri započúvaní sa môžete zachytiť koledy z trhov šíriace sa okolím.

Tak toto boli moje obľúbené miesta, ktoré mi dotvárajú Vianoce a robia ich dokonalými.

text a foto: Veronika Trusková, II. ZUA

Trenčín

kolíska slovenského hokeja

Toto spojenie platí stále. Naše krajské mesto sa môže pochváliť najlepšmi hokejistami Slovenska.

Medzi Trenčanov totiž patrí aj náš momentálne najlepší hráč – útočník Marián Hossa. Napriek tomu, že v januári dovŕši 38 rokov, je nezastaviteľný. Strieľa góly ako na bežiacom páse, rozhoduje zápasy. V NHL – najlepšie hokejovej lige sveta, ho ľudia milujú, a pred mnohými spoluhráčmi si získal rešpekt. Známy je prezývkou Boss Hoss. Hossa je hráčom jedného z najlepších klubov v celej NHL, Chicaga Blackhawks. Na hrudi nosí „A“ – plní funkciu asistenta kapitána. Aj keď v tíme patrí medzi tých najstarších, hokejové média a verejnosť ho považujú za jedného z najskúsenejších a najlepších hráčov klubu. Jeho spoluhráči ho vnímajú ako hráča, ktorý je platný na oboch stranách klziska. Nie lenže vie strieľať góly, veľmi dobre si plní povinnosti aj v oslabeniach. Prednedávnom dosiahol veľký mílnik vo svojej kariére. Vsietil 500. gól v NHL, čím prekonal aj Petra Bondru. Vedenie Hawks nezabudlo na tento úspech, a pripravilo pre Hossu ceremoniál, ktorý mal poukázať na to, že po tvrdej práci a snahe príde úspech. Myslím si, že náš talent má stále veľkú chuť hrať hokej a verím, že tak skoro hokejový život neskončí. Dúfam, že ešte minimálne raz príde reprezentovať svoju vlasť, či už na MS, alebo aj na OH. Tento športovec môže byť nielen pre hokejistov, ale aj iných športovcov tou najlepšou motiváciou a dôkazom, že sny sa plnia.

text: Katarína Bašková, I. FL

foto: <http://sport.aktuality.sk/c/209425/video-mariana-hossu-na-magickej-hranici-500-golu-v-nhl-ospevu-ju-legendy/>



Žiaci odboru farmaceutický laborant počas štúdia spoznávajú liečivé rastliny, oboznamujú sa s ich pestovaním a zberom. Vedomosti a poznatky z tejto oblasti si dopĺňajú aj na odborných exkurziách. A tak si to naši tretiaci a štvrtáci 6. septembra 2016 namierili do Hrašného, kde absolvovali jednu z nich. Ocitli sa v kráľovstve čajov, v spoločnosti Herbex, a oboznámili sa s technológiou výroby bylinných a ovocných čajov.

V KRÁĽOVSTVE ČAJOV



Čo nás zaujalo? Vedeli ste, že aj v Herbexe má každá surovina svoj rodný list? Suroviny sú dovážané vcelku, a kým sa stanú súčasťou čajov, prechádzajú troj až štvorstupňovou kontrolou. Najpredávanejším čajom je Urologický čaj s brusnicami, v zimnom období je obľúbený Zimný čaj s echinaceou. Pýchou firmy je Zelený čaj s obsahom koenzýmu Q10. Čaje firmy Herbex dostanete aj v Čechách či v Poľsku. kolektív IV. FL, foto: Martina Klabníková, IV. FL



Spôsobili sme rozruch

Bol to deň ako každý iný. Po príchode do triedy sa žiaci pohodlne usadili do lavíc, nachystali si všetky pomôcky, otvorili zošity a knihy. Vtom sa zo školského rozhlasu vážnym tónom ozvala pani riaditeľka: „Pozor, pozor, venujte, prosím, pozornosť nasledujúcemu oznamu...“

16. novembra 2016 päť minút po jedenástej takto riaditeľka školy vyhlásila mimoriadnu udalosť, požiar na 3. poschodí, a nariadila okamžitú evakuáciu školy. Tento rok to však bolo iné, ako sme boli všetci zvyknutí. Po prvýkrát sme evakuáciu vykonávali v novej budove Strednej zdravotníckej školy, a tak sme to poňali trochu „akčnejšie“. K nácviku sme si totiž pozvali aj hasičov z Hasičského a záchranného zboru v Trenčíne. Naši študenti si tak mohli vyskúšať vonkajšie požiarne schodišťa, ktoré na novej škole máme. Nezabudli sme ani na figurantov, dve neposlušné žiačky, ktoré sa „zašivali“ na dámskych záchodoch, v nasledujúcej panike sa zranili a hasiči ich museli z 3. poschodia znášať na nosidlách. Mimochodom, tí si veľmi pochvaľovali ich profesionálny herecký výkon, kričali a stonali úplne presvedčivo. Všetci sme aj vybrali jednu z najlepších herečiek školy Lauru Okajčekovú a Slávku Kopeckú, ktoré pani profesorka Mgr. Katka Moravíková aj patrične namaskovala. Aby sme čo najviac využili prichádzajúcu hasičskú techniku, tak nám na 4. poschodí uviazla aj pani riaditeľka PhDr. Eva Červeňanová, PhD. so svojou sekretárkou Vierkou Petrovou. Zachovala sa ako správny námorný kapitán – opúšťala „potápajúcu“ loď ako posledná a akosi to aj so svojou pravou rukou nestihli. Tak ich hasiči museli evakuovať na vysokozdvížnej plošine. Pani riaditeľku aj so sekretárkou musíme pochváliť za kusisko odvahy, lebo stáť na plošine vo výške 4. poschodia nie je žiadna zábava. Všetko však dobre dopadlo, my sme po roku absolvovali povinný nácvik evakuácie, hasiči si urobili hodnotné cvičenie a všetci boli nakoniec spokojní. A sľubujeme, že na budúci rok sa budeme snažiť takýto nácvik naplánovať v lepšom počasí. Ale čo už, niekedy, bohužiaľ, horí aj v zlom počasí – oheň si poveternostné podmienky nevyberá.

(rr), foto: (jm)



Z POCITOV PRVÁKOV

Nové prostredie, noví spolužiaci a nové školské predmety. To je to, čo nás, tohtoročných prvákov, čakalo piateho septembra v priestoroch SZŠ. S očakávaním a zvedavosťou sme vstupovali do tried a očami si premeriavali každú novú tvár, ktorú budeme stretávať denno-denne počas nasledujúcich štyroch rokov. „Ahoj,“ zdravili sme sa navzájom a predstavovali sa. „Tá vyzerá inak na fotke z facebooku ako naživo,“ konštatovali menšie skupinky spolužiačok.

Onedlho do triedy prišiel náš triedny profesor a privítal nás na tejto škole. Zahrnul nás informáciami o predmetoch, ktoré sa budeme učiť, a zaželel nám veľa úspechov. Stál pred katedrou v našej triede a pokúšal sa zapamätať si naše tváre, pričom my sme robili to isté. Najlepšie bolo, že aj keď sme sa nepoznali, už po pár hodinách sme medzi sebou našli spoločnú reč. Teraz sme už celkom zohraní, aj keď spolu ešte nie sme dlho. Možno nás spojili spoločné

zážitky z imatrikulácií, kde sme boli nútení vytvoriť spoločný program tak, aby s ním súhlasili všetci z nás. Aj na spoločných hodinách farmaceutickej botaniky, laboratórnej techniky a iných odborných predmetoch pracujeme kolektívne. A to je dobre. Veď všetci chodíme na Strednú zdravotnícku školu a spája nás spoločný sen – pomáhať ľuďom.

Martina Janišová, I. FL
foto: archív školy



BABINEC

Niekedy bežné, priam typické, v súčasnosti výnimočné. Teda aspoň na našej zdravotke. V odbore zubný asistent máme od septembra triedu plnú dievčat – babinec. Prezradili nám, že sú perfektný kolektív, ktorý skvelo dopĺňa ich triedna. Uvedomujú si, že chlapčenský humor by triedu trochu oživil, no na ich „babské reči“ aj tak nič nemá. Aj pre ich triednu Gabrielu Hodálovú je to nová skúsenosť. Doteraz bola triedna prevažne chlapčenským triedam, ale na svoje dievčatá, ako ich volá, nedá dopustiť. Veríme, že to tak ostane i naďalej.

Z. Miháliková, III. MAS

ZMENY V ŽIACKEJ ŠKOLSKEJ RADE



Od septembra nastali zmeny aj v žiackej školskej rade, predsedom síce ostal Michal Bulejko, ale na stoličku koordinátora zasadla Mária Margorinová. Ako vníma svoju novú funkciu?

Žiacku školskú radu koordinujem iba od septembra 2016. Keď ma vybrali do tejto funkcie, vôbec som nevedela, čo sa odo mňa očakáva. Uvedomovala som si, že v tejto oblasti nemám žiadne skúsenosti, a tak som hľadala na internete, pýtala som sa služobne starších kolegyň a veľa mi pomohli staršie dcéry, ktoré mali skúsenosti zo ŽŠR ako jej členky na gymnáziu. A moje pocity dnes? Máme za sebou viacero pekných akcií, aj vďaka aktivite členov ŽŠR, a ja sa teším na ďalšiu spoluprácu s nimi.

foto: J. Valientová, IV. FL



TSK PRIVÍTAL NÁVŠTEVNÍKOV

Dňa 3. októbra 2016 sa žiaci našej školy zúčastnili akcie DOD TSK. Jednotlivé študijné odbory sa tam prezentovali rôznymi aktivitami. Zubní asistenti rozdávali rady v oblasti dentálnej hygieny, žiaci odboru ZA prezentovali ukážky prvej pomoci a

števnikom masáže, zdravotníci laboranti vyšetřovali krv a farmaceuti potešili prítomných voňavými liečivými čajmi. Prezentácia sa stretla s veľkým úspechom nielen u návštevníkov DOD TSK, ale i zamestnancov TSK.

(rr), foto: archív školy

KAM NA STREDNÚ?

Odpoveď na túto otázku mohli nájsť deviataci aj v priestoroch výstavniska Expo Center a. s. v Trenčíne, kde sa 24. – 25. novembra konal 18. ročník výstavy stredných škôl – Stredoškolač 2016. My sme tam nemohli chýbať.

Naši žiaci prezentovali svoje vedomosti a zručnosti, svoj študijný odbor, odpovedali na zvedavé otázky návštevníkov. Novinkou tohto ročníka bola súťaž Hrdina remesla. Nebola to však len jedna súťaž. Každá stredná škola mohla pripraviť úlohy určené pre žiakov základných škôl. Ani my sme

neboli výnimkou. Prof. Katarína Moravíková so žiakmi II. ZA a III. ZA pripravili súťaž prvej pomoci. Zinscenovali život ohrozujúce situácie a žiaci základných škôl museli našim figúrantom - poraneným, popáleným či v bezvedomí, poskytnúť prvú pomoc.

Karolína Blašková, III. ZA

BOL VÝNIMOČNÝ

Každý školský rok začiatkom decembra otvárame dvere záujemcom o štúdium na našej škole. Aký bol tohtoročný Deň otvorených dverí? Odpovedala nám pani zástupkyňa Nora Faitová, ktorá má túto akciu na starosti.



„Bol pre nás výnimočný, pretože sme po prvýkrát mohli prezentovať našu školu, jej vybavenie vo vlastných priestoroch. Aj tento rok

sme opakovane privítali žiakov základných škôl, ich rodičov a známych. Do nových priestorov nás prišlo pozrieť niekoľko stoviek žiakov nielen z Trenčína a blízkeho okolia, ale aj zo vzdialenejších okresov, ako sú Čadca, Žilina,

Považská Bystrica, Prievidza, Dolný Kubín. Ich počet svedčí o stále pretrvávajúcom záujme o štúdium práve u nás. Dostali všetky potrebné informácie o štúdiu na našej škole, nahliadli do laboratórií i odborných učební. Tohtoročný Deň otvorených dverí hodnotím veľmi pozitívne a verím, že sme ním opätovne potvrdili popredné miesto našej školy v rámci odborného vzdelávania nielen v našom kraji, ale aj v rámci celého Slovenska. Všetkým pedagógom a aj žiakom, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali na organizačnom zabezpečení tohto výnimočného dňa, by som chcela veľmi pekne poďakovať.“

(rr)

ZAVRELI SME KNIHY DEJEPISU A

OTVORILI OČI



Už po príchode do mesta Osvienčim sa dalo vycítiť, že k miestu sa viaže krvavá história. Či to bolo tým, že sme vedeli, aká exkurzia nás vlastne čaká, alebo tým, že i po toľkých rokoch je to tu nasiaknuté atmosférou smrti, sa nedá povedať, no nálada v našom autobuse sa postupne menila. Hluk a smiech ustupoval, čím viac sme sa blížili k areálu so starými oplostenými budovami a vysokými komínmi, okolo ktorých sa ako v hororovom filme zlietavali veľké čierne vrany.

Pri pohľade na tento výjav asi viacerým myslou prebehli myšlienky o smrti. Akoby sme ju cítili, akoby sme videli osudy všetkých tých obetí, ktoré tam skonali. Slovania, Rómovia, Židia, Svedkovia Jehovovi a ďalší prežívali počas druhej svetovej vojny v koncentračných táboroch pekelné chvíle, ktoré sú pre nás asi nepredstaviteľné. Lenže pre nich to bola realita. Trpeli, hladovali a zomierali. Oči nám ešte viac otvorila naša sprievodkyňa, milá Poľka, ktorá sa už niekoľko rokov učí náš jazyk. Rozpovedala nám príbehy ľudí, ktorým sa podarilo prežiť, previedla nás cez bloky, v ktorých väzni prežívali najhoršie chvíle, opisovala nám ich prácu, pokusy o úteky a tresty. Bloky, v ktorých boli vystavené fotografie z tej doby, vlasy a osobné predmety uväznených, sa stali exponátmi, na ktoré sa dalo pozeráť len so slzami v očiach. Nebolo to však nič v porovnaní s tým, keď sme si boli pozrieť Blok 11, nazývaný „Blok smrti“, a plynové komory, kde vyhaslo veľké množstvo nevinných životov. Každý ste už určite počuli aspoň jeden príbeh z týchto táborov, no byť na tom mieste, vidieť steny, ktorých sa dotýkali skutoční ľudia,

ktorí tam každý deň bojovali v neuveriteľných podmienkach o svoj život, prechádzať po cestách, po ktorých prechádzali bosými nohami i cez zimu, oveľa väčšiu a drastickjšiu, ako poznáme my, cítiť popol, ktorý tu po nich naveky zostane... To by nás malo naozaj prinútiť zamyslieť sa nad sebou a poučiť sa, aby nás svet, v ktorom dnes žijeme, opäť všetkých nepremenil na nepriateľov. Ako sa to mohlo diať? Ako mohli ľudia ubližovať ľuďom bez štipky súcitu a kúska dobra? Počúvala som sprievodkyňu, ktorá rozprávala o vojakovi, ktorému v náručí zomierala vlastná matka, ako iná žena - matka novorodeniatka, zabila svoje dieťa, pretože sa nedokázala pozeráť, ako trpí, keď doktor Mengele skúmal, koľko vydrží bez mlieka. Všetky tie ostatné pokusy, klamanie ľudí, ktorí nevedeli, čo pre nich koncentračný tábor znamená, využívanie ich posledných síl na prácu, znásilňovanie a vraždenie. Prečo to bolo nevyhnutné? Mali sme možnosť zastaviť sa aj v susednej obci Brezínke, kde bol druhý koncentračný tábor Auschwitz-Birkenau. Nezdržali sme sa tam dlho, počasie akoby spolupracovalo s atmosférou našej exkurzie

a chcelo nám ukázať, aké ťažké to mali ľudia v tábore. Pracovali 11 hodín v krutých podmienkach, bez jedla a vody. Silný vietor, ktorý prekážal nám, musel byť pre nich ten najmenší problém. Tieto tábory boli zrekonštruované a dnes sú otvorené pre verejnosť, aby sa zachovala pamiatka na zomrelých a aby ľudia už nikdy nedopustili takúto hrôzu. Pre mňa a ostatných spolužiakov to bol naozaj silný zážitok, hoci veľa z nás sa nedokázalo až tak vcítiť do tejto smutnej atmosféry. Sme sotva dospelí, život je pre nás gombička a vojnové udalosti poznáme len z učebníc dejepisu. Určite sme si však z tejto exkurzie priniesli veľa tém na zamyslenie a každého z nás to aspoň trochu poznačilo. Nedokážem si predstaviť, ako túto exkurziu zvládajú ľudia, ktorí vo vojne stratili svojich najbližších, alebo tí, ktorí ju zažili na vlastnej koži. Biedne jedlo raz za deň, spánok na tvrdých laviciach, neprestávajúca zima, vyčerpanosť, strach, neistota, beznádej... Naozaj sú naše každodenné problémy až také vážne?

Karolina Blašková, III.ZA
foto: archív III.ZA

VONIAME ČLOVEČINOU

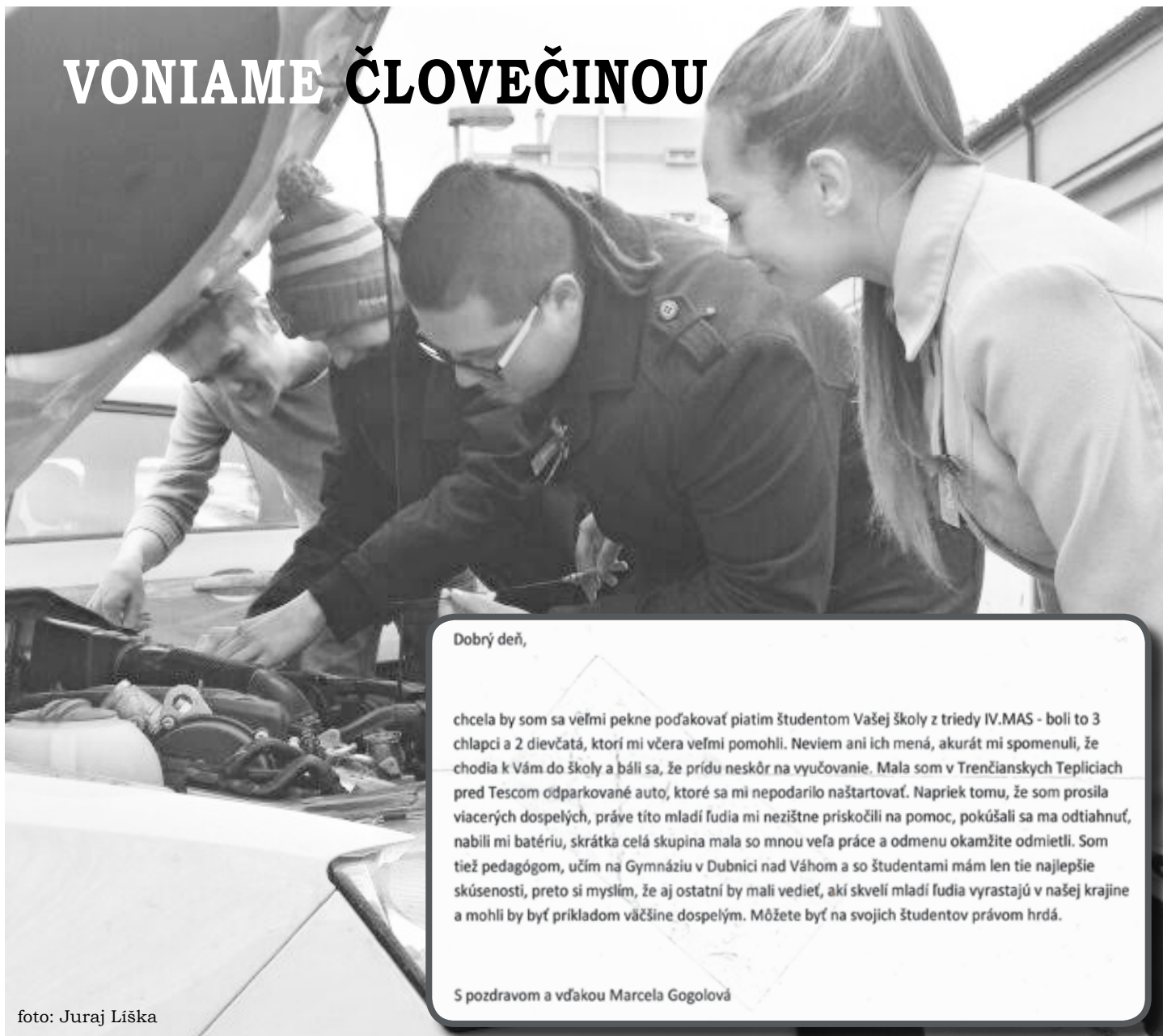


foto: Juraj Liška

Dobrý deň,

chcela by som sa veľmi pekne poďakovať piatim študentom Vašej školy z triedy IV.MAS - boli to 3 chlapci a 2 dievčatá, ktorí mi včera veľmi pomohli. Nevieť ani ich mená, akurát mi spomenuli, že chodia k Vám do školy a báli sa, že prídu neskôr na vyučovanie. Mala som v Trenčianskych Tepliciach pred Tescom odparkované auto, ktoré sa mi nepodarilo naštartovať. Napriek tomu, že som prosila viacerých dospelých, práve títo mladí ľudia mi nezištne priskočili na pomoc, pokúšali sa ma odtiahnuť, nabili mi batériu, skrátka celá skupina mala so mnou veľa práce a odmenu okamžite odmietli. Som tiež pedagógom, učím na Gymnáziu v Dubnici nad Váhom a so študentami mám len tie najlepšie skúsenosti, preto si myslím, že aj ostatní by mali vedieť, akí skvelí mladí ľudia vyrastajú v našej krajine a mohli by byť príkladom väčšine dospelým. Môžete byť na svojich študentov právom hrdá.

S pozdravom a vďakou Marcela Gogolová

MALI KRAJŠIE VIANOCE

Celý tento nápad vznikol s cieľom urobiť niekomu krajšie Vianoce. Preto sme s rodičmi hľadali rodinu, ktorá by to najviac potrebovala. Čudovali by ste sa, ale nájsť takú rodinu nebolo vôbec ľahké. Asi preto, že naše požiadavky boli dosť náročné. Nechceli sme pomáhať lajdákovi, ale ľuďom, ktorí pomoc naozaj potrebujú. Nakoniec sa to ale podarilo! S pomocou pani vychovávateľky z internátu sme našli rodinu v hmotnej núdzi. Rodinu, v ktorej starostlivosť o neplnoleté dieťa prevzala na seba babka. Rodičia záujem nemali. S otcom sme pred Vianocami sadli do auta a išli

nakúpiť tie najpotrebnejšie veci do domácnosti. V deň, keď sme mali tento netradičný darček odovzdať, som mala zmiešané pocity. Ako asi vyzerajú? Budú radi? Ako nás príjmu? Veď sme sa nikdy nevideli. Nevedela som, čo mám čakať... Po príchode do malej dedinky blízko Trenčína, kde rodinka bývala, napätie ustupovalo. Babka bola veľmi rada, dokonca plakala. Hanbila sa za svoju situáciu, aj keď za ňu nemohla. Dievčatko malo 8 rokov. Bolo krásne. Podľa mňa bude raz modelkou. Dlhé hnedé vlasy a veľké sivé oči, na ktoré nikdy nezabudnem. Z našej návštevy malo

úprimnú radosť, dostalo korčule, ktoré jej babka nemohla kúpiť. Babku obdivujem, nemá to ľahké, celá domácnosť na nej a k tomu aj vážne zdravotné problémy. Po chvíľke sme sa dozvedeli, že otec malej krásky spí vedľa v izbe. Čo na to povedať... Bol to nezodpovedný človek! Ale čo už, radosť sme spravili hlavne dievčatku, ktoré za nič nemôže, a babke, ktorá preberá zodpovednosť za iných. To je hlavné! Dúfam, že sa aj na budúci rok niekomu v núdzi postaráme o krajšie Vianoce. Potom budú krásne a pokojné aj tie naše.

Anonym



Prof. Zuzana Vakošová počas kurzu. Práca v skupine, cvičenia založené na tvorivosti ju úplne dostali. Je vďačná za túto príležitosť.

Posúvame hranice

UČITELIA ŽIAKMI

Nielen študenti sa učia. Aj učitelia, dokonca dobrovoľne, a dokonca v lete, odchádzajú za poznáním, vyrazajú do sveta a prekonávajú samých seba. Učia sa ako veci robiť inak, lepšie a zaujímavejšie. Je veľa spôsobov a možností, kde učitelia môžu študovať. Je veľa kurzov, u nás aj v zahraničí, majú rôznu úroveň a ponúkajú rôzne aktivity. Pre učiteľov cudzích jazykov je samozrejme najlepšie, ak môžu vycestovať do krajiny, v ktorej sa daným jazykom hovorí. A aby slovenský učiteľ mohol ísť na dva týždne do zahraničia, musí toho spraviť o trochu viac, ako len snívať. Slovenský učiteľ musí napísať projekt, aby mu niekto pomohol jeho sny dotiahnuť do konca.

ERASMUS+

Aj my učitelia zo SZŠ snívame, a preto sme si minulý školský rok napísali projekt na naplnenie našich plánov. Európsky program Erasmus+ na podporu vzdelávania a odbornej činnosti vyhlasuje každý rok grantové

kolo, do ktorého sa môžu zapojiť všetky školy – od materských po stredné. Stačí mať nápad, trpezlivosť, tvorivý tím, súhlas vedenia a všetko ostatné nechať na Národnú agentúru, ktorá jednotlivé projektové prihlášky posudzuje. My sme postupne naplnili všetko. Dali sme sa dokopy štyria nadšení učitelia angličtiny – Mgr. Kristína Hašková (v priebehu roka ju vystriedala Mgr. Bohumila Novosadová), Mgr. Zuzana Vargová, Mgr. Vladimír Kusenda a Mgr. Zuzana Vakošová, vymysleli sme si hlavnú myšlienku a dostali sme „zelenú“ od pani riaditeľky. Dokonca aj trpezlivosťou sme sa vyzbrojili, keď sme cez vianočné prázdniny sedeli za počítačom, hľadali, písali, mailovali a skypovali, aby výsledný „produkt“ bol čo najlepší.

BEYOND THE BORDERS

Náš projekt sme nazvali Posúvame hranice. Všetci sme sa zhodli na tom, že keď sa nám projekt podarí podľa očakávaní, tak si každý z nás posunie svoje vlastné hranice a mantinely, ktoré

si v sebe nosí. Projekt vo svojej podstate vlastne znamená, že za podpory Európskej únie postupne všetci štyria pedagógovia vycestujeme do Veľkej Británie, do čarovného univerzitného mesta Canterbury, kde spolu s desiatkami ďalších učiteľov z celej Európy budeme nasávať nové postupy, techniky, aktivity, metodiku a všetko to, čo učitelia vo svojej práci využívajú. Naším anglickým projektovým partnerom sa stalo vzdelávacie centrum Pilgrims, ktoré už od roku 1974 poskytuje podporu v oblasti vzdelávania jazyka všetkým vekovým kategóriám. Ich mottom je „Neučíme jazyk, ale ľudí.“ Boli našou voľbou pre svoju profesionalitu a ľudskosť zároveň. A naša práca sa vyplatila. V polovici mája sme sa dozvedeli, že sme spomedzi asi stovky slovenských škôl skončili na druhom mieste. Eufória bolo opojná, víťazstvo chutí, hoci sme vedeli, že hlavná práca nás ešte len čaká. August 2016 – Novosadová a Vakošová, júl 2017 – Vargová a Kusenda.

CANTERBURY 2016

Ideme do Anglicka! Zavolala som domov, vrhla som sa na kolegov, vtrhla som do triedy, kde učila pani riaditeľka (dodatočne sa ospravedlňujem), fakt ma to zobralo. To, čo nasledovalo, šlo rýchlo jedno za druhým. Letenky, záväzná registrácia na kurz (alebo to bolo naopak?), poistenie, zmluvy všetkého druhu, školenie, ako vyúčtovať peniaze, príprava, balenie... Bolo toho veľa, na čo sme chceli myslieť dopredu. A deň odletu – 31. júl – sa priblížil. Ja s pani profesorkou Novosadovou som stála na viedenskom letisku s kruhmi pod očami (bolo tuším päť hodín ráno), s veľkým a malým kufrom a s nervozitou porovnateľnou s tým lietadlom. O čom to celé bolo? Boli to dva týždne intenzívnych workshopov s lektorom na vopred zvolenú tému. Mój kurz mal názov „Divadelné a improvizáčne techniky pri tvorivom vyučovaní angličtiny“ a učili sme sa o koordinácii skupiny a jej kooperácii. O gestách a reči tela, aktívne sme si trénovali slovné i fyzické improvizáčne techniky a tiež aktivity na povzbudenie študentov k spolupráci, aktivite a ochote rozprávať. Úžasné boli cvičenia založené na našej vlastnej tvorivosti, ako recitácia Shakespeara, napísanie a prednes monológu historickej postavy či hranie krátkych scénok. Naš lektor Peter Dyer bol skvelý človek i učiteľ. Stmelil náš kurz hneď v prvý deň a bol pre nás vzorom. A moji spolužiaci? Boli to kolegovia z Nemecka, Rakúska, Talianska, Japonska či z Hongkongu. Myslím, že pani profesorka Novosadová cítila niečo podobné. Jej kurz „Metodika a anglický jazyk pre stredné školy“ ponúkol počas dvoch týždňov

prierez aktivitami, ktorými je možné ľahšie identifikovať potreby žiakov, zvládnuť manažment triedy efektívnejšie a popasovať sa aj s náročnejšími študentmi. Workshopy boli zamerané na vyučovanie všetkých zložiek výučby jazyka – počúvania, čítania, rozprávania aj písania. Zvláštna pozornosť bola venovaná tiež gramatike a slovnej zásobe. Lektorka Marta Bujakowska ponúkla náhľad do teórie mnohonásobných inteligencií a rôznych učebných štýlov. Myslím, že medzi našimi dvoma kurzami sa dokonca vyvinula zvlášť silná spolupatričnosť, pretože sme sa spolu stretávali na kávičkových prestávkach, popoludňajších a večerných seminároch a na výletoch cez víkend. A všade znela angličtina ako jazyk porozumenia.

KONIEC?

Rozhodne nie. Z Canterbury sa nedá odísť iba tak, zbaliť veci a všetko prežité nechať tam. Do kufra si na cestu domov vkladáte zopár strán teórie, veľa nápadov do ďalšieho učenia, mailové adresy spolužiakov (keby niečo) a odhodlanie, že toto nebol váš posledný pobyt. A keďže náš projekt pokračuje ďalej, už teraz pracujeme na registrácii našich dvoch kolegov – Zuzany Vargovej (kurz „Tvorivá metodika vo vyučovaní angličtiny“) a Vladimíra Kusendu (kurz „Britský život, jazyk a kultúra“), ktorý sa budú vzdelávať v júli 2017. Čakajú ich veľmi podobné, energiou nabité dva týždne vo Veľkej Británii. Zaželajme im teda spoločne šťastnú cestu. „Good luck, my dear friends!“

text a foto: Mgr. Zuzana Vakošová



Prof. Novosadová na ceste do Canterbury. Krátka zastávka v Londýne...

ČO UROBÍ TVOJ DEŇ KRAJŠÍM?

Spontánne a úplne náhodne som túto otázku položila našim spolužiakom. A tu sú odpovede. Náročný tréning, keď si po celom dni ľahnem ma môjho obľúbeného štvornohého priateľa (postel'), keď si dám dobré jedlo od mamy, keď si kúpim nové topánky, keď v škole zbadám prof. Dašku Červeňanovú, keď začíname deň hodinou nemčiny s našou Daškou, keď si môžem obliecť uniformu (hasiča), keď má moja priateľka dobrú náladu, keď si môžem zabehať po náročnom dni, výhľad z učebne 406, šálka kávy, voľná hodina... (zm)



Lucia Chudovská, III. FL



Naše zlatíčko z bufetu

Ochotná, veselá a, ako sme zistili, aj veľmi stručná žena. Patrí jej najobľúbenejšia a najnavštevovanejšia miestnosť v škole. Bufet. Svoju prácu robí s úsmevom na tvári, na žiakov sa teší, pozná ich po mene a dokonca vie, čo im chutí. Reč je o našej novej pani bufetárke, pani Šišovskej. Zašli sme za ňou do jej kráľovstva a v príjemnej atmosfére urobili pre vás toto interview.

Ako ste sa dostali k práci na našej škole?

Oslovili ma. Prevádzkujem bufety aj na iných školách. Asi mám dobrú povest. Oslovili ma a ja som prijala. Okrem tejto školy vlastním bufety na troch ďalších školách.

Ste spokojná s priestormi bufetu?

Som veľmi spokojná. Na nič sa nesťažujem. Dostala som miestnosť a s mužom sme si ju sami zariadili. Potešilo ma, že ešte na začiatku roka všetci, čo prišli, boli príjemne prekvapení.

Akí sú podľa vás naši žiaci?

Sú fajn, príjemní. Takí zdravo žijú.

Čo si žiaci kupujú najčastejšie?

Je toho veľa. Nutelové šišky, corny kocky, kinder bueno, ovocie, najmä banány.

A majú aj nejaké špeciálne požiadavky?

Odlakovač na nechty či gumičky do vlasov.

Nie je pre vás náročné rýchlo obslúžiť všetkých, čo sa k vám cez prestávku nahnú?

Nie, vôbec. Ja si idem svojím tempom a žiakom to zrejme nevadí. Asi sa neponáhľajú na hodinu. Kým nie sú nervózni oni, nie som ani ja.

U vás je vždy niekto, je jedno, či je štvrt na osem, vyučovacie hodina, prestávka, tesne pred druhou...

Asi sa tu cítia dobre. Keď sa dá, stále sú tu. Nikdy tu nie je ticho. No keď zbadám, že sa učia, stíšim aj rádio.

Žiaci o vás hovoria len v superlatívoch. Za neuveriteľne krátky čas ste si ich získali. Čo myslíte, čím to je?

Ťažká otázka, to sa musíte spýtať ich.

Spája vás ešte niečo s touto školou?

Chodila mi sem dcéra. Odbor masér.

Hoci sa nám s bufetárkou príjemne rozpráva, musíme končiť. Zvoní a v bufete začína byť plno. Poďakujeme sa za rozhovor a nechávame ju žiakom.

Z. Miháliková, III. MAS

foto: Livia Kadlecayová, IV. FL

ZISTILI SME ZA VÁS

Kým začala prevádzkovať bufety, pracovala vo vojenskej správe. Má vyštudovanú Strednú zdravotnícku školu v Bratislave, odbor diétna sestra. A ako „resetuje“ hlavu? Skrátka vysadne na bicykel a ide. Cyklistika je jej naobľúbenejšou disciplínou vo voľnom čase. A ako trávila leto? S rodinou. A kde? V Podhájskej. Je tam krásne, a preto sa tam vracia každý rok.

Keď sa kohokoľvek spýtate na bufet, vypočujete si samé chvály. Podľa viacerých je to najväčšie pozitívum, ktoré sme získali presťahovaním sa do nových priestorov. A teta bufetárka? „To je naše zlatíčko. Zoženie všetko, čo potrebujeme. Aj vďaka nej máme v bufete odlakovač či gumičky do vlasov, hračky,“ tvrdia všetci. Málokedy je v bufete prázdno. Vždy tam niekoho nájdete. Úsmev, pohoda tu vládnu od 7. 00 do 14. 00 hod. Čím to je, že ju všetci majú tak radi? Čím si ich získala? Toto je naša odpoveď. Je 14. 15 hod., stojíme v družnom rozhovore a tu pride spolužiačka. Pozrie na hodinky a chce odísť. Pani Šišovská sa jej spýta: „Moja, chcela si niečo?“ Spolužiačka sa otočí: „Už máte zatvorené, ale nič...“ „Som tu,“ skočí jej do reči, „tak je otvorené.“ Dievča (posmelené jej úsmevom) vojde do bufetu a smutne konštatuje: „Hm, pečivo už asi nemáte...“ Chystá sa odísť. „Ale máme, moja, aj rožok, ktorý si kupuješ.“ Už jej ho aj podáva. „Chceš jeden-dva?“ „Jeden stačí,“ usmeje sa, zaplatí, poďakuje a odchádza. Stojím vo dverách bufetu a nevychádzam z údivu. Koľko ochoty, vnímavosti, priam materinského citu sa skrýva v našej drobnej, milej a usmievavej pani bufetárke. V našom zlatíčku. Začínam ju mať rada.

(rr)

S úsmevom začínam deň

S novými priestormi prišiel aj nový informátor, pre žiakov ujo vrátnik. Pre mnohých prvý človek, ktorého ráno pri vstupe do budovy vidia, stretnú. Vždy usmiaty, dobre naladený, zábavný a priateľský. Čím to je? Odpoveď na túto, ale aj iné otázky sme sa vybrali hľadať do priestorov vrátnice za našim nováčikom Miroslavom Borovým. Privítal nás s činkou v ruke a s úsmevom na tvári.

Ste prvým človekom, ktorého stretnú všetci, ktorí sa chcú hlavným vchodom dostať do budovy. Aké to je?

Pre mňa je to úplne normálne. Som zvyknutý pracovať s ľuďmi rôznych vekových kategórií. Usmejem sa a deň je hneď krajší.

Teraz v zime vám musí byť chladno...

Nie je mi chladno. Som otužilý.

Čo je na práci informátora najťažšie?

Som nováčik, občas si pomýlim mená.

Baví vás táto práca? Ak áno, prečo?

Áno, baví ma. So študentmi sa človek nikdy nenudí.

Určite ste zažili na vrátnici mnoho zaujímavého. Spomeniete si na nejakú konkrétnu situáciu?

Každý deň je zaujímavý.

Akí sú žiaci našej školy?

Dobrí, slušní.

Čo vás vie nahnevať?

Všeobecne? Len ľudská hlúposť.

Žiaci o vás hovoria v superlatívoch – skvelý, super, priateľský. Aké vlastnosti by mal mať podľa vás vrátnik/informátor?

Neviem posúdiť, každý človek je jedinečná osobnosť.

Zachránili ste už niekomu život?

Ešte som nebol v takej situácii, nie.

Koho z učiteľského zboru máte najradšej?

Snažím sa s každým vychádzať. Kolektív školy je veľmi milý a priateľský.

Dali by ste svoje dieťa na túto školu?

Určite áno.

Keby ste dostali možnosť študovať na našej škole, aký študijný odbor by ste si vybrali. Prečo?

Vybral by som si odbor masér, vzdelával by som sa a pokračoval v štúdiu ďalej... Prečo? Pracoval som určitý čas ako masér. Absolvoval som kurzy klasickej, športovej, medovej masáže, bankovanie a iné.

Práca s ľuďmi je náročná. Ako relaxujete? Viete vôbec relaxovať?

Práca s ľuďmi ma naplňa, ľuďmi mám rád. Relaxujem v prírode, turistika, fitko.

Blížia sa Vianoce. Aké budú tie vaše?

Vianoce budem mať s rodičmi. Sú pre mňa symbolom kresťanských sviatkov.

Kedy a kde ste prežili najkrajšie Vianoce?

V detstve, keď chodil Ježiško a nosil darčeky.

Ako vyzerá váš Štedrý deň?

Cez deň sa postím, večer začíname modlitbou, požehnaním, oplátkou s medom, polievka, kapustnica s hribsmi, vyprážaný kapor so šalátom...

A ako trávite Silvestra?

Tento rok v Trenčíne na námestí a u sestry s jej rodinou.

Novoročné pranie...

Prajem všetkým pokoj a zdravie.

Ďakujeme za rozhovor.

(rr), foto: Lívia Kadlecayová, IV. FL

MOJE NAJ

Najobľúbenejšie miesto: Vysoké Tatry

Obľúbené jedlo: Bryndzové halušky so slaninou

Obľúbený nápoj: Žinčica, káva, čaj

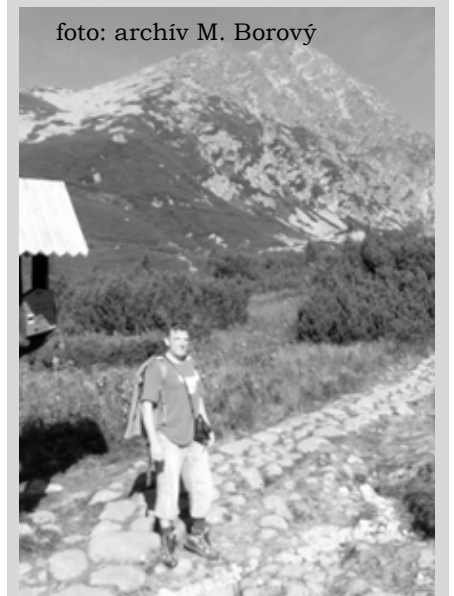
Obľúbená hudba: Vážna hudba a slovenský folklór

Obľúbená kniha/film: filmy o prírode, knihy rôznych žánrov

Na ľuďoch si cením: česťnosť

Životné motto: nemám

foto: archív M. Borový





Maséri prijali novú výzvu - mäkké techniky

Mäkké techniky sme zaradili do učebných plánov tento školský rok a vyučujú sa na predmete fyzikálna terapia a cvičeniach. Naši žiaci sa tu dozvedia, čo to mäkké techniky sú, naučia sa palpačné vyšetrenie mäkkých štruktúr i terapiu mäkkých techník po teoretickej stránke. Prakticky si toto všetko odskúšajú v 3. ročníku na predmete masáže. Dôvodom zaradenia mäkkých techník do učebných osnov bola požiadavka zo strany zariadení, kde naši žiaci vykonávajú klinickú prax. V súčasnosti sú totiž často predpisované lekármi, pacienti na ne veľmi dobre reagujú a dosahujú vďaka nim dobré výsledky.

ČO SÚ MÄKKÉ TECHNIKY?

Mäkké techniky alebo manipulačná liečba mäkkých tkanív v sebe zahŕňajú súbor hmatov a techník, ktoré sa využívajú na uvoľnenie mäkkých tkanív – koža, podkožie, fascia (obal svalu) a sval.

Mäkké tkanivá, hlavne hlbšie vrstvy vo svaloch a fasciách, majú veľmi úzky vzťah k pohybovej sústave – k anatómii i k funkcii. Zmeny mäkkých tkanív sa označujú aj ako reflexné

zmeny – sú to hmatateľné útvary v mäkkých tkanivách.

DIAGNOSTIKA PALPÁCIOU

Palpáciou (vyšetrenie pohmatom) si všímame opuchy, zmeny teploty kože, potenie, svalový tonus, zväčšenie lymfatických uzlín. Robíme ju končekmi prstov, ktoré sú najvnímateľnejšie, pri palpácii väčších plôch (chrbát, stehno, rameno) používame dlaňovú časť ruky a vykonávame posun rôznymi smermi, pričom

vnímame voľnosť, resp. obmedzenie pohyblivosti. Počas palpácie pôsobíme dvoma základnými spôsobmi: kompresiou (aplikujeme ju v kolmejších smeroch voči palpovanému povrchu) alebo posunom (paralelne resp. šikmo s palpovaným povrchom). Celými plochami oboch rúk prechádzame buď smerom k nohám, alebo k hlave a zisťujeme na koži odpor a akoby brzdenie plynulého pohybu.

TERAPIA (LIEČBA)

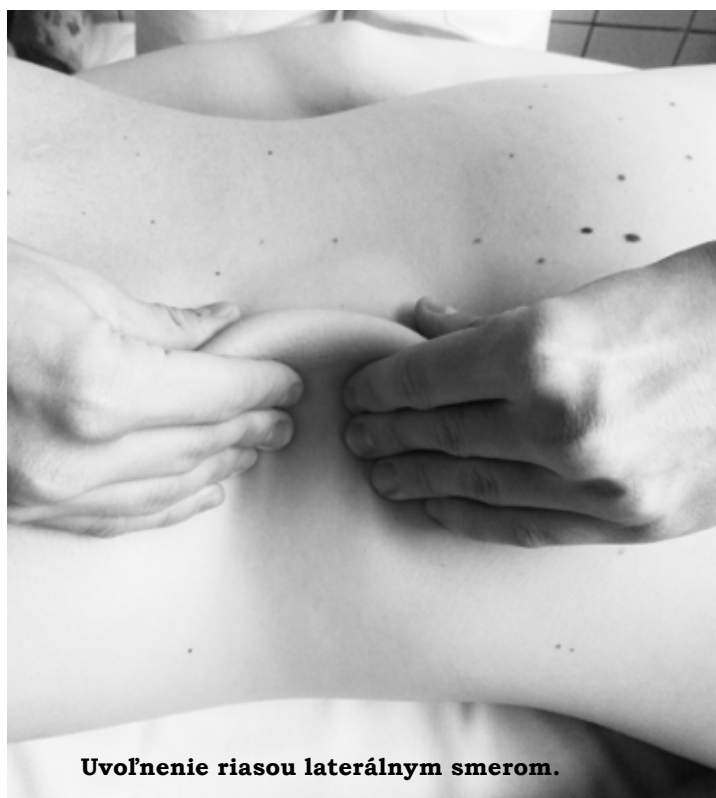
Mäkké techniky slúžia k ošetrovaniu a uvoľňovaniu napätia mäkkých tkanív, ako sú koža, podkožie, fascia a sval. Robíme ich na sucho bez použitia emulzie alebo krému. Mäkké tkanivá je možné nťahovať alebo vzájomne posúvať minimálnou silou a bod, kde odpor začína stúpať, označujeme ako bariéru. Patologická bariéra znamená, že je obmedzený pohyb natiahnutia alebo vzájomný posun a súčasne sa mäkké tkanivo málo poddáva dotykom terapeuta a minimálne pruží. V terapii používame jemné kožné trenie (prstami alebo celou dlaňou) tam, kde narazíme na bariéru (odpor, poprípade miesto, kde je koža vlhkejšia), minimálnou silou po krátkej latencii počkáme na uvoľnenie (fenomén topenia). Takto pokračujeme do rôznych smerov a zmenením tlaku a sklonu ruky aj do hlbších vrstiev (podkožie, fascia).

Masáž používame na miestach, kde nachádzame zmeny v mäkkých tkanivách, zmeny napätia (tonusu). Skúsenejší masér prispôsobuje svoje techniky nálezu tak, aby dosiahol úľavu. To znamená, že sa snaží zmenšiť napätie vo svaloch, v koži i ostatných tkanivách.

Pripravila: Mgr. Miriam Vilčeková

Upravila: Zuzana Miháliková, III. MAS

foto: z archívu M. Vilčekovej



Uvoľnenie riasou laterálnym smerom.



Ošetrenie šíjového svalstva tzv. „esíčkami“.

Ak dodržiavate pravidlá, všetko prebieha hladko

Volám sa Radovan Lacík a som žiakom II. MAS. K airsoftu som sa dostal náhodou, keď som pozeral film WorldWar Z a zbadal tam náramok. Zistil som, že ide o padákovú šnúru Paracord. Navštívil som Army shop v Trenčíne a dal sa do reči s predavačom. Začal som obchod navštevovať častejšie a získaval nové skúsenosti, kúpil som si základnú výbavu, ale zbraň som nemal. Rodičia s tým totiž nesúhlasili. Po dlhšom presvedčaní sa však otec rozhodol, že keď sa na to dám, nebudem to mať len ako obyčajnú zábavku, ale budem pravidelne trénovať. Po mesiaci tréningov som tak dostal svoju prvú zbraň HK416 a začal som navštevovať bojové akcie. Hrávam to už štvrtý rok. Za tú dobu som sa naučil veľa nového, spoznal mnoho ľudí a precestoval veľa ihrísk u nás. Tento šport ma baví, pretože je plný adrenalínu, akcie, taktického myslenia. Taktiež sa zoznámite s ľuďmi, ktorí vás naučia niečo nové, pretože vždy je čo zlepšovať. Výhodu majú hráči, ktorí majú tím a napodobňujú tak reálnu bojovú jednotku. Vždy

je potrebné vžiť sa do roly svojej postavy v hre, ja som Medic (lekár). Mám na starosti odťahovať zranených a obväzovať nereálne zranenia. Hráč sa chráni okuliarmi, maskou, vestou a dodržiavaním limitov výkonnosti zbrane v budove a vonku. Vďaka tomu predchádzame reálnym zraneniam, hoci modrín je vždy dosť. Občas sa podarí i krvavé zranenie alebo zlomenina, ale to už je vina hráča. Ide o fair play hru, takže ak sa dodržia pravidlá, všetko musí prebehnúť hladko. Existujú tiež rôzne režimy hry (vlajka, deathmatch, bomba alebo reálny scenár). Strieľa sa 6mm BB guľkami od 0,20–0,50g letiacimi do 200m/s. Do budúcnosti si plánujem vyskladať výstroj švédskej armády, aj prezbrojiť na ich celkovú výzbroj. Akcie sú malé – lokálne, keď hrá asi 10 ľudí, alebo veľké. Tie môžu trvať niekoľko hodín, niektoré sú dokonca trojdňové. Zapojených môže byť aj sto hráčov a atmosféra vtedy pripomína vojnu – vojaci, autá, civilisti, herné dediny, niekoľko kilometrové ihriská.

text a foto: Radovan Lacík, II. MAS



Žijem športom



Niekedy sa zamýšľam nad tým, prečo ma práve šport začal tak zaujímať. Pravdepodobne to bude tým, že môj tata je už dlhé roky veľkým fanúšikom nášho dedinského klubu – ŠK Dohňany, ale aj tých celosvetovo najlepších klubov. Keď som vyrastala, začal ma brávať na zápasy. Časom som pochopila pravidlá futbalu, čo prerástlo do toho, že som ho o pár rokov aj hrávala. Hoci som s tým už skončila, stále patrí medzi moje obľúbené športy. 3 športy, ktoré ma bavia, sú hokej, futbal a florbal. Vo všetkých troch som hrdým fanúšikom reprezentácie. V poslednej dobe ale moja pozornosť patrí najmä hokeju. Myslím si, že mám dostatočný prehľad v tom, čo sa v hokejovom svete deje. Zo slovenských klubov mám najradšej HK Duklu Trenčín, ale aj Banskú Bystricu. V NHL som fanúšikom asi všetkých klubov,

kde hrajú Slováci, ale medzi tie naj patrí určite Chicago Blackhawks, Detroit Red Wings a Los Angeles Kings. No moje hokejové srdce patrí, samozrejme, aj slovenskému klubu, ktorý hráva v KHL, HC Slovanu Bratislava. Tento tím sledujem dosť podrobne, som ich hrdá fanúšička, aj keď sa im momentálne až tak dobre nedarí v získavaní bodov. Fandím ako o život na každých MS, OH, ale aj na rôznych turnajoch našej reprezentácie. Som ten typ, čo nefandí len počas tých najväčších turnajov alebo vtedy, keď sa vyhráva, ja fandím neustále. V dobrom i zlom. Moja mama si často myslí, že som doslova posadnutá hokejom. Mňa to len jednoducho veľmi bavi.

Katarína Bašková, I. FL
foto: Livia Kadlecayová, IV. FL

V „mekáči“ sa cítim doma



Keď som rozhodla zohnať si brigádu, ani som len nerušila, že o dva mesiace na to sa začne horúce peklo v kuchyni spoločnosti McDonald's. A to doslova – 32 °C a makačka. Povedala som si však, že sa nevzdám, a ja napriek tomu, že neznášam kyslé uhorky a mäso, vydržala som to. Začala som robiť na kase a to bol ešte väčší zaberák, pretože som dosť otvorená povaha, niekedy sa neovládnam, takže moje príbehy so zákazníkmi by boli naddlhé. Zažila som aj chvíľky, keď ma to nebavilo, mala som toho plné zuby, nechcelo sa mi na zmenu... Avšak spolu s partiou kolegov – kamarátov a

s manažérmi, ktorí pochopili, že sa zmením zo dňa na deň, som zostala do dnes. Nevieť, čo bude zajtra, a nepočítam vôbec s prácou do budúcnosti. Je to však skvelá skúsenosť. Mňa naučila a stále učí. Keď nám pani profesorka na hodine položila otázku, kde sa cítíme najlepšie, samozrejme, že mi napadol domov, naša chata na samote, ale zároveň k tým miestam patrí aj „mekáč“, pretože v tej svojej „búde“ (tak ho voláme my) skrýva skvelých, talentovaných, flexibilných ľudí, ktorí ma učia nerobiť z komára somára.

text a foto: Veronika Masárová, IV. FL

Moja srdcovka



Miestom, ktoré je môjmu srdcu blízke, je naše stredisko v Dubnici nad Váhom. Mám tam priateľov, s ktorými ma spája mnoho zážitkov. Či už sú to animačné večery, výlety, alebo tábory pre deti. Stretli sme sa aj s rôznymi prekážkami, ktoré sme však spoločne zvládli. Nie je to

uzavretá skupina ľudí, a preto tam môže prísť ktokoľvek, kto má rád deti a zábavu. Práve preto sa tam cítim prijatá a našla som tam svoje miesto medzi ľuďmi, ktorých mám rada.

text a foto: Natália Peňáková, IV. ZA



Maroš je hrdý, že môže udržiavať a šíriť myjavské tradície.

Milujem folklór

Ako päťročného ma mama prihlásila do detského folklórneho súboru. Bol to totiž jej sen, lenže keď bola malá, nemala takúto možnosť. Spočiatku ma to vôbec nebavilo, ale po roku som na mojom prvom vystúpení uvidel na maminej a obovej tvári radosný výraz. Od tej doby do tancovania dávam všetko! Keď som mal 8 rokov, postúpil som do DFS Kopaničiari. Tu som sa naučil zložitejšie tance. Pred mojim prvým vystúpením v tomto súbore som mal veľký strach. Ale prišli za mnou starší chalani a ti mi povedali, že sa nemám ničoho báť, že niekedy ani im nevyšli vystúpenia. Po týchto slovách som sa uvoľnil a zatancoval to srdcom. Ako roky ubiehali, učil som sa nové tance a chodil na viac vystúpení. Medzi moje obľúbené

akcie patria folklórne slávnosti na Myjave. Keď som tam prvýkrát vystupoval, mal som po celom tele zimomriavky. Tá atmosféra bola úžasná. Rozkázal som si prvý tanec a zrazu všetci začali tliekať. V tom momente sa mi zastavilo srdce. V pätnástich som začal tancovať v profesionálnom súbore FS Kopaničiari, kde pôsobím aj teraz. Tance sú oveľa náročnejšie ako v detskom súbore, a preto som sa musel začať dosť snažiť. Podarilo sa, so súborom som bol už na viacerých vystúpeniach a zájazdoch. Môj vzťah k folklóru je neopísateľný a som hrdý na to, že môžem udržiavať a šíriť myjavské tradície a zvyky. Tento rok to bude už dvanásť rokov, čo tancujem.

text a foto: Maroš Petráš, I. MAS

Zdravím vás, volám sa Patrik Jambor a chcel by som sa s vami podeliť o to, ako som sa dostal k folklóru. Jedného jesenného večera pred ôsmimi rokmi sa ma kamarátova mama spýtala, či by som nechcel vyskúšať chodiť do Radosti (súbor). Ja som jej odpovedal, že nie. Mal som osem a to, že budem niekde tancovať a predvádzať sa pred publikom, bolo pre mňa niečo nemysliteľné. Po nejakom týždni tvrdeho presviedčania som nakoniec povedal, že sa tam pôjdem pozrieť. Začiatky neboli veľmi žiarivé, nevedel som tance, mýlil som sa a stále som si o tancovaní myslel svoje. Mnohokrát som chcel skončiť,

ale naša vedúca Milka mi hovorila: „Paťo, vytrvaj, uvidíš, že sa ti to zaľúbi.“ A mala pravdu. S folklórom som sa dostal do sveta, navštívil som Barcelonu, Monako, Benátky, Prahu, Bydgoszcz (Poľsko), Skopje (Macedónsko) a ďalšie miesta v zahraničí aj na Slovensku. Okrem nezapomenuteľných zážitkov z folklórnych festivalov som v Radosti našiel veľa dobrých kamarátov a kamarátok, s ktorými sa vždy rád stretnem. Mám veľa krásnych zážitkov, no všetko sa raz končí a ja tento rok v súbore končím. Ešte však neviem, kam ma moje nohy zavedú.

text a foto: Patrik Jambor
(I. MAS)



Moja r(R)adosť

Ked' sa sen stane skutočnosťou

V jeden krásny júnový deň, presne 26. júna 2015, sme spolu s kamarátkou mali naplánovanú vychádzku na Michaelovi a jej koni. Strašne som sa tešila, keď vtom mama prišla domov a povedala: „Ideme k tete Miške na grilovačku do Svinnej!“ Veľmi som sa nahnevala. Po dlhom prehováraní súhlasili, aby som zostala v Miti-ciach. Keď som prišla do stajne, čakalo ma prekvapenie. Michael tam nebol. Pán, ktorému patrilo, nám povedal, že ho ráno predal do Čiech. Bolo to veľké sklamanie a snažila som sa zadržať slzy. Odrazu mi kamarátka povedala, že niečo pre mňa má. Na stoličke ležali nové jazdecké veci, ktoré si vraj kúpila a nesedia jej. Oblietla som si ich, vyšla von na dvor a pýtala sa samej seba: „Načo sú mi tieto veci, keď teraz nemám koňa, na ktorom by som jazdila?“

Odrazu som sa obzrela hore na cestu a zbadala som, ako teta vedie Michaela osedlaného a upraveného. Neverila som vlastným očiam, hneď som objala mamu okolo krku s očami plnými slz. Potom som utekala za tetou, hodila sa jej do náručia a stále som plakala od šťastia. Teta mi odovzdala Michaela so slovami: „Je tvoj.“ Nemohla som uveriť tomu, že po ôsmich rokoch snenia mám konečne svojho vlastného koňa. Všetkým som sa zo srdca poďakovala, hlavne tete, ktorá to „divadlo“ s oblečením a predajom Michaela naplánovala do poslednej bodky. V tento deň sa začala etapa môjho jazdeckého života. Prvé ozajstné jazdecké šťastie, radosť, veľa učenia, chápania konskej mysle, nervy, víťazstvá, prehry, sklamanie, pády, priučenie sa veterinárnej praxi, ale aj nesmierna starosť o také veľké

a úžasné zviera. Musím povedať, že to všetko nebolo jednoduché, ale zároveň sú to nezabudnuteľné zážitky, ktoré sa nedajú opísať. Mám ho približne jeden rok a sedem mesiacov. Počas tohto obdobia som sa toho veľa naučila, urobila veľké pokroky, mala možnosť vidieť rôzne krásne veci, ale aj zažiť prvý spoločný pád či náš prvý pretek. Som rada, že ma nikdy neopustila moja pevná vôľa a viera v to, že môj sen sa stane skutočnosťou. Teraz už viem, že moje trápenie a drina stáli za to. S Michaelom sme ako jedna duša. Sice to nebolo vždy ľahké, jazdenie je ťažký a nebezpečný šport, ale ja viem, že v tom chcem určite pokračovať.

Katarína Štefániková, I. FL

(pozn. red. Na titulke je Katka so svojim vysnívaným Michaelom.)

DVOJNÍČKOU MONIKY ŠAGÁTOVEJ Z DIVOKÝCH KONÍ



Katka Štefániková a Monika Šagátová

Zdá sa, že naša Katka je nielen milovníčka koní a všetkého, čo s nimi súvisí, ale typ človeka, ktorý má rád výzvy a ide si za svojim cieľom. Keď zbadala na FB súťaž o dvojníka hercov zo seriálu Divoké kone, neváhala. Zavolała svojej dvornej fotografke Michaela Orechovskej, osedlala Rosse Mary, vysadla na ňu a víťazná fotografia bola na svete. Producentka filmu

vybrala z množstva súťažiacich práve našu Katku. Odmenou bola účasť na nakrúcaní seriálu Divoké kone. Bol to nezabudnuteľný zážitok. Stretla sa s viacerými hercami tohto seriálu. S Monikou Šagátovou, s ktorou si aj potykala, strávila najviac času. „Som vďačná za túto príležitosť,“ tvrdí Katka.

Z. Miháliková, III.MAS
foto: K. Štefániková



Mikroskopovanie budem mať naozaj rada. Pozorovať preparáty je fascinujúce.

Prvýkrát za mikroskopom

Tretie poschodie, tri farmaceutické laboratóriá. V jednom z ich práve prebieha hodina farmaceutickej botaniky. Prváci „mikroskopujú“. Prváčka Klaudia sedí za mikroskopom po prvýkrát. „Je to niečo nové, vzrušujúce. Páči sa mi mikroskopovanie paradajky,“ nadšene konštatuje a dodáva: „Už samotná príprava preparátu z pletiva paradajky sa mi páčila a už viem, prečo je paradajka červená. Obsahuje žltoranžové útvary, ktoré nazývame chromoplasty.“ Veríme, že nadšenie z práce s mikroskopom Klaudii vydrží čo najdlhšie, zide sa jej na hodinách farmakognózie.

(rr), foto: (mm)



Sme z odboru zubný asistent. Keď sa niekedy ocitneme na treťom poschodí pred mikrobiologickým labákom, rozmýšľame, čo sa asi za jeho dverami deje. Nedalo nám to, a tak sme zašli za tretiakmi a spýtali sa ich. Odpoveď bola stručná a jasná. „Vyšetrujeme biologický materiál. Minulý mesiac sme sa učili vyšetrovať moč. Mysleli sme si, že budeme pracovať s patologickým močom z nemocnice, ale nie. Pred hodinou sa o vzorku moču musíme postarať sami. Problémom je, keď ho máme nedostatok alebo ho nemáme vôbec. Potom nastáva výmenný obchod. (smiech) Zo začiatku sme sa hanbili, ale teraz nám to príde prirodzené. Dokonca sme moč aj ovoniávali, keď sme zisťovali jeho fyzikálne vlastnosti. Už vieme aj to, že ohrievaním moč svoju vôňu (ak sa to dá nazvať vôňou) výrazne zintenzívni.“ Adama tiež veľmi prekvapilo zistenie, že vegetariáni majú alkalický (zásaditý) moč a my „všežravci“ mierne kyslý. Zaujímavé veci sa v labáku dejú, čo poviete?

Dominika Marušková, II. ZUA
foto: Adam Moravčík, III. ZL

„OBCHODUJÚ“ S MOČOM



Na praxi v zubnej ambulancii sa okrem bežných úkonov, akými sú vytrhnutie zuba, preventívne prehliadky alebo robenie výplní na poškodených zuboch, stretávame aj s komplikovanejšími a zaujímavejšími výkonmi. Medzi ne patrí napr. osadzovanie implantátov, odstránenie cýst alebo nechcené oroantrálne komunikácie (priechod medzi nosovou a ústnou dutinou, ktorý niekedy zostane po komplikovanom vytiahnutí zuba). Do ambulancie prichádzajú rôzni pacienti a o zaujímavé zážitky tak nie je núdza...

V ZUBNEJ AMBULANCI

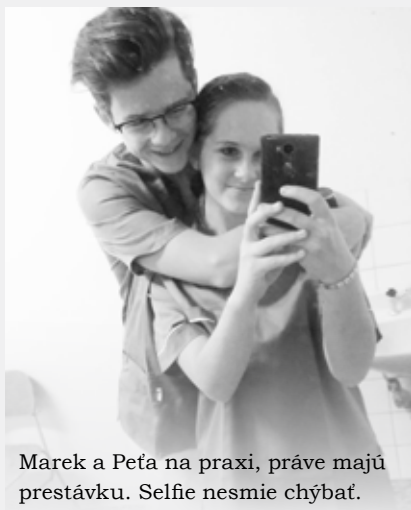
Raz sme sa stretli s jednou dospelou ženou, ktorej prišli na to, že má cystu a že ju treba čo najrýchlejšie odstrániť. Pani v momente začala panikáriť, ba dokonca plakať. Pán doktor neváhal a vzal to do vlastných rúk. Všetko jej vysvetlil, oboznámil ju s

priebehom zákroku, ale keď videl, že pani je naozaj roztrasená, snažil sa ju nejako rozosmiať, a tak jej začal spievať. Všetci sme sa pekne pobavili, dokonca aj pani sa upokojila a zákrok prebehol bez problémov. Ako vidíte, v zubnej ambulancii nemusí

panovať len atmosféra strachu, dá sa tu aj zasmiať a pobaviť. Jeden z ďalších náročných zákrokov podstúpil malý, len osemnásťmesačný chlapec, ktorému sme museli vytrhnúť až tri zúbky. Bol veľmi statočný.

kolektív III. ZUA, foto: (jm)

PRED PRVÝM VÝKONOM MÁ STRACH KAŽDÝ



Marek a Peťa na praxi, práve majú prestávku. Selfie nesmie chýbať.

Aké boli tvoje pocity v pred začiatkom 3. ročníka a pred praxou? Tešil si sa?

Áno, bol som rád, že v našom rozvrhu konečne nastane nejaká zmena a vystrieda stereotyp v škole. Tešil som sa na nové zážitky a prax. Dúfal som, že hlavne tam sa veľa naučím, čo sa mi

zatiaľ potvrdilo.

Aká bola realita v zdravotníckych zariadeniach a čo personál? Akceptujú vás zamestnanci nemocnice ako kolegov?

To, že zdravotnícke zariadenia na Slovensku nie sú v najlepšom stave, vie asi každý. Vedel som, že nám niekedy bude chýbať materiál, čo by sa stávať nemalo, hlavne keď sú to základne pomôcky ako napríklad jednorazové podložky alebo posteľná bielizeň. Čo sa týka personálu, voči nám študentom sú veľmi empatickí, milí a trpezliví. Vedia pochopiť, že všetko ešte nevieme, a sú ochotní nám pomôcť. Najviac ma vie potešiť, keď nejaká ošetrovateľka zakričí: „Sestrička, poďte mi pomôcť,“ a myslí tým nás, študentov. Človeka to nakopne a motivuje, aby sa snažil ešte viac.

Aký bol tvoj prvý deň na praxi? Robil si hneď nejakú ťažkú prácu?

Čo sa týka mojej prvej praxe, začínal som na geriatrickom oddelení. Rozprá-

vali sme sa s pacientmi, pomohli im napolohovať sa, rozdávali sme jedlo a kŕmili ich, dezinfikovali sme stolíky, prípadne sme s niečím pomohli sestre. Pamätám si, že mi jedna sestrička povedala, aby som išiel prebaliť pacienta. Ostal som v šoku, že čo mam robiť. Nakoniec sme sa nejako dohodli a iba som jej asistoval.

Aké boli tvoje myšlienky pred určitými nepríjemnými výkonmi, mal si strach?

Samozrejme, že áno. Každý ma strach pred svojím prvým výkonom, aj keď je to len meranie tlaku, nehovoriac o hygienickej starostlivosti pacienta ako napríklad prebaľovanie alebo celkový kúpeľ. Zo začiatku som sa bál práce s pacientom a chcel som skôr dezinfikovať, upravovať posteľ alebo vypúšťať zberné močové vrecká. Neskôr som sa osmelil a teraz som rád za každý nový výkon, ktorý si môžem vyskúšať.

Petra Trúnkova, Marek Šedivý, III.ZA

Domáci maznáčik do pohody

Vedia nás potešiť, ale i nazlostiť. Mnohokrát však úplne stačí, že sú pri nás, v dobrom aj zlom. Nemí priatelia – naši domáci miláčikovia. O aké zvieratká sa doma starajú zdravotníci?



foto: Tomáš Daniel

Tomáš Daniel, II. MAS

Doma máme hotové ZOO. Psa Ťapa, mačku Miu, rybičku – bojovnicu, papagája Cika. Priznám sa, už si bez nich neviem našu domácnosť predstaviť. Srdcu najbližší mi je Ťapo. Mám ho od ôsmich rokov. On si vlastne vybral mňa. Keď sme boli kupovať psa, prišiel ku mne a odvtedy je môj. Rád sledujem jeho spolužitie s Miou – občas sa pobijú, ale nedokážu bez seba niečo zjesť. Rybička je mamina. Od detstva túžila mať okružle akvárium a jednu ryбку

v ňom. A papagáj Ciko? Vie rozprávať a niekedy je poriadne drzý. Stále sa ma pýta, či chcem pusu. Doma nám je spolu veselo.



foto: Jana Meľošová

Jana Meľošová

Korytnačku Kláru mám už asi dva roky. Prišla som k nej úplnou náhodou – našiel ju sused mojej kamošky počas letnej grilovačky a myslel si, že nám utiekla. Keďže sa k nej nikto nepri-

hlásil a malé opancierované stvorenie sa mi zdalo sympatické, nechala som si ju. Robí mi spoločnosť, cestuje som mnou aj do Banskej. Hoci sa môže zdať, že je to nudný tvor, treba sa mať pred ňou na pozore. Mojej mame už obhrýzla niekoľko izbových rastlín a celkom rada útočí aj na nalakované nechty. Má rada červenú a ružovú.



foto: z archívu E. Šedovej



foto: Lucia Juričková

Lucia Juričková, II. MAS

Vďaka bratovi máme doma dvoch hadov – veľhada a pytóna, dvoch škorpiónov (nie sú jedovatí), korytnačku Korki. Hady sú v teráriu, pred veľhadom (má asi šesť metrov) mám rešpekt, lebo brata už uhryzol. Mojou láskou je pytón, nemám problém ho vziať k sebe do izby, dať si ho na ruku.

Natália Vyhničková, II. ZUA

Slimák africký (Achatina) pochádza zo západnej Afriky. Ja som si vyhládla inzerát na internete a môjho malého Frankieho mi doviezli v kelímku od jogurtu z Bratislavy. Je to druhý najväčší suchozemský slimák na svete. Pri dobrej starostlivosti sa dožíva 5 – 8 rokov. Achatiny vypúšťajú mimoriadne málo slizu, ktorý je liečivý. Podmienkou jeho kvalitného života je dostatočne veľké terárium a dno vystlaté kokosovým substrátom, ktorý sa dá bežne kúpiť v potrebách pre zvieratá. Mój Frankie má jednu misku určenú na jedlo a druhú ako „bazénik“, pretože sa rád kúpe. Jeho obľúbenou zeleninou je brokolica, mrkva, šalátový list, zemiak. Je veľmi zaujímavé, že nikdy nezje uhorku. Nesmie konzumovať výrobky z cesta, paradajky a citrusové plody. V jeho terárii nemôže chýbať sépiová kosť, ktorá je zdrojom vápnika pre rast ulity. Frankie je členom našej rodiny už druhý rok a i napriek k tomu, že je to tichý spoločník, som si ho veľmi obľúbila a rada s ním trávim čas.



foto: Natália Vyhničková

Erika Šedová

Moje malé šteniatko baseta som dostala ako pomaturitné poďakovanie od mojej „bandy“ – prvej triedy. To malé chlpaté kľbko sme pomenovali Bilbo ZLáčik (zeteláčik) a toto meno má uvedené aj vo svojom veterinárnom preukaze. Je to moja chlpatá láska, môj verný priateľ, moja stále živá a nádherná spomienka na partiu úžasných ľudí, ktorí v mojom živote zanechali hlbokú stopu. Bilbo je teda pre mňa cukrom, korením aj soľou. (zm)

ČAS LÁSKY A POKOJA S MIKULÁŠOM



Na zdravotku zavítal Mikuláš. Každého dobrého žiaka odmenil sladkosťou a na svoje si prišli i jeho pomocníci. Ďakujeme Mikulášovi Adriánovi Pavlíkovi (IV. MAS), anjelom - Zuzane Kvakovej (I. ZUA), Soni Cholevovej (I. FL) a čerticiam - Kataríne Tománkovej (I. ZUA) a žiačkam I. FL - Natálii Trúchlej, Veronike Jurdovej a Kristíne Hromadovej. (rr), foto: (jm)

S JINGLE BELLS



NA VIANOČNÝCH TRHOCH



ŠTEDRÝ DEŇ PLNÝ TRADÍCIÍ

Vianočné tradície tak, ako nás učili naši rodičia a starí rodičia – šupina z kapra, peniaze pod obrusom, orechy do rohov či jeden tanier pre zosnulých navyše. Dodržiavate ich? „Aké sú tie vaše?“ opýtali sme v I. FL triede.

Všetci sa zhodli, že Vianoce sú najkrajšie sviatky roka. Tie ich sú rodinné, plné lásky, šťastia a hojnosti, vône škorice, vanilky, vianočného pečiva, ihličia či kapustnice. Neopakovateľné čaro im dodávajú tradície. Peniaze pod obrusom, šupina z kapra zabezpečia hojnosť po celý budúci rok, medový krížik na čelo a cesnak zdravie, reťaz okolo stola súdržnosť rodiny, tanier navyše pre pocestného, lebo na Štedrý deň nikto nesmie byť sám. Prekrojené jablko prezradí, či budeme zdraví. Pred Štedrou večerou nesie chýbať modlitba, po večeri koleda. Zvonček oznámi, že budeme obdarovaní.

Zuzana Miháliková, III. MAS



foto: Katka Galbavá



V rodine Katky Galbavej z I. FL na Štedrý deň zdobia vianočný stromček, od rána varia kapustnicu podľa rodinného receptu, popoludní idú do kostola po Betlehemskej svetlo a večer pozerajú rozprávky. Doma vládne pohoda.



foto: Marián Seidl



Marián Seidl (I. FL) si zase nevie predstaviť Vianoce bez návštevy kostola, cintorína, domácej vianočky, kapustnice z hŕibov, ktoré nazbierali na jeseň, bez prskavky, bez rodinnej pohody, ktorá u nich vládne.

Čo ste o nich nevedeli...



Vždy džentlmen

P. p. Líška mal v triede až dvadsaťsedem spolužiakov a jedného spolužiaka. Niekomu by sa to zdalo výborné, ale práve kvôli tomu nevyrovnanému počtu to nebolo až také výhodné. Učitelia im vždy hovorili: „Pánové, buďte džentlmeni!“ Takže si všetky pokusy na ľudskom tele odskákali oni dvaja.



Je súčasťou festivalu HoryZonty

Naša nová angličtinárka Zuzana De Riggová je na prvý pohľad taký akčný a eko-bio typ. Vedeli ste, že patrí do organizačného tímu festivalu dobrodružných filmov Horyzonty? Podieľa sa na príprave programu, na výbere filmov a ich

preklade. Na festivale oceňuje to, že ponúka mladým ľuďom filmy, ktoré sa len zriedka dostanú do bežnej distribúcie. Okrem toho je vášnivá cyklistka, rada bežkuje, lyžuje a behá. S ňou sa človek jednoducho nenudí.

Zo slovníka STOMATOLÓGA

Každý, kto nevynecháva preventívne prehliadky u stomatológa, zrejme pozná situáciu, keď zubár s vážnym výrazom diktuje sestričke rôzne slová, ktoré nám bežným smrteľníkom nič nehovoria. V takej chvíli nás môže zachvátiť panika – nevieme, čo sa deje, bojíme sa a v duchu si už predstavujeme horor o návšteve vrťacky v našej ústnej dutine. Preto sme si pre vás pripravili krátky praktický slovník.

Najlepšie, čo môžete započuť, je výraz intaktný zub. Vtedy sa pokojne pousmejte, pretože to znamená, že váš zub je zdravý a bez kazu. Slovo kaz vám je určite známe, a tak ho preskočím. Chcela by som uviesť na pravú mieru ďalšie slovičko, ktoré ľudia poznajú ako blomba. Omyl! Správne sa výplň nazýva plomba. Zaraziť vás môžu

tiež výrazy ako napríklad: meziálne, distálne, bukálne, palatálne, linguálne alebo vestibulárne. Ide o plošky zuba - vpredu, zozadu, od líca apod. Môže sa tam totiž vyskytnúť kaz alebo od - vápnenie, čo znamená, že sklovina je oslabená a je potrebné ju reminerali - zovať – posilniť ju minerálmi (napr. fluoridáciou). C1, C2, C3 označujú

hĺbku kazu. Black I, II, III, IV, V, VI – to je rozdelenie tried, podľa ktorých vieme lokalizovať miesto, kde sa nachádza kaz. Amalgám je druh výplne, ktorý ľudia poznajú ako čiernu plombu. Plomba, často označovaná ako biela, môže byť kompozit alebo SIC (skloino - mérový cement).

Beáta Bernoláková, II. ZUA

Bolesti chrbta či svalovica nám môžu poriadne zneprijemniť život. Máme ale dobrú správu - dá sa im predchádzať. Po užitočné rady sme si zašli do odboru MAS, kde nám ochotne poradila prof. Miriam Vilčeková.

Správny postoj je základ všetkého. Dozvedeli sme sa od nej hneď v úvode a s malým spresnením, že nejde len o dokonalé držanie tela, ale správny postoj v hlbšom slova zmysle, len súhlasíme. Všetko je to tak trochu o našej ochote a snahe zmeniť to, čo sa zmeniť dá. Napríklad nesprávne držanie tela.

AKO TO MÁ TEDA VYZERAŤ?

Ideálne držanie tela je stoj, pri ktorom majú byť nohy rovno pri sebe, kolená a bedrové kĺby narovnané, panva v takej polohe, aby ťažisko trupu bolo v strede. Ak spustíme vertikálnu olovnicu od stredu lebky, mala by prechádzať stredom celej chrbtice a končiť medzi pätami. Pri bočnom pohľade má vertikálna olovnica vychádzať od ušného otvoru cez

telo siedmeho krčného stavca stredom cez ramenný kĺb, pokračovať cez kĺb bedrový a končiť jeden centimeter pred vonkajším členkom. Toto je opis pri vyšetrení pacienta, ale mnohokrát máme od ideálu skutočne ďaleko. Preto teda malá rada. Ak sme nútení dlhšie stáť, snažíme sa ťažisko tela rovnomerne rozložiť na obe dolné končatiny. Chodidlá máme rovno od seba asi na šírku panvy, mierne stiahneme zadok s ľahkým podsadením panvy, ramená sú voľne spustené dole a hlavu povytiahneme (bez záklonu), akoby sme viseli na vešiaku.

Aby vás CHRBÁT nebolel

Ako sa starajú maséri o svoje ruky?

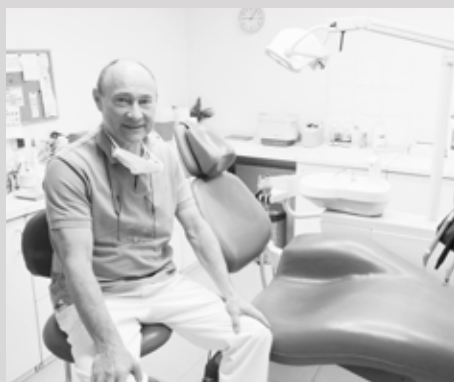
Fyzioterapeut a aj masér by sa mal o svoje ruky starať tak ako huslista či klavirista. Snažiť sa vyhýbať zraneniam, pretože aj obyčajné porezanie prsta vyradí cit vašej ruky aj na niekoľko dní. Ja sa napríklad vyhýbam aj loptovým hrám, pretože mám „vy-skakovací palec“. Našťastie, aktivity v

rámci mojej profesie sú také variabilné, že si ruky môžem šetriť, či už poradenstvom ohľadom rehabilitácie alebo aplikáciou rôznych druhov cvičení. Čo sa týka hygieny rúk, tak áno, pravidelne si ich umývam a aj krémujem.

Mgr. Miriam Vilčeková



Čo robiť, aby sme mali zdravý úsmev 365 dní v roku?



MUDr. Pavol Macko

Jednoducho sa 365 dní v roku zdravo usmievať!!! No je to beh na dlhú trať, ktorý začína v podstate už prenatálne v správnej životospráve matky, pokračuje systematickou starostlivosťou o mliečny chrup v detskom veku, počas adolescencie, kde sa napríklad najefektívnejšie riešia rôzne ortodontické anomálie, a naopak, zanedbaním starostlivosti v tomto veku vznikajú ťažko napravitelne funkčné a estetické (ale aj psychické!) škody. V dospelom veku môžeme k pokračujúcej pravidelnej

starostlivosti (ošetrenie na dentálnej hygiene považujem za *conditio sine qua non* – nevyhnutný predpoklad) pridať estetický bonus v podobe bieleňia zubov alebo Swarovského „diamantu“ blýskajúceho sa roztomilo na pravej hornej dvojke... Pre tých, ktorých príroda neobdarila dokonalým chrupom (postavenie, farba, tvar), je pripravená dokonalá ponuka estetických keramických náhrad, ale pri ich cene zas nie je dosť dôvodov na úsmev.

foto: archív školy

Zatiaľ len tak skromne



V miestnosti na cvičenie

SME SI TAK AKOSI BLIŽŠIE.

DIEVČATÁ SI ZMERALI SVOJE SILY



Aj dievčatá vedia prekvapiť svojou silou. Žiačka Daniela Országhová zo IV. ZA je toho dôkazom. 16. 11. 2016 sa v Bratislave zúčastnila súťaže SILNÁ RUKA STREDO-ŠKOLÁKA Západoslovenskej oblasti, kde sa umiestnila na 3. mieste, a tak postúpila do celoslovenského finále do Banskej Bystrice. Tam obsadila v naozaj tvrdej konkurencii slovenských reprezentantiek (majsterky sveta a majsteriek Európy) krásne 6. miesto.



ÚSPECH V HALOVOM VESLOVANÍ



V pondelok 21.11.2016 Športovej hale v Trenčíne nás Peter Kucharík (II. FL), Filip Baranka (II. MAS), Henrik Horosz (II. MAS) a Erik Moravčík (III. MAS) reprezentovali na školských majstrovstvách Trenčianskeho kraja v halovom veslovaní SŠ na 4x500 m. Chlapci obsadili krásne 2. miesto a len 4 sek. (čo je cca 18m) ich delili od postupu na celoslovenské finále. Len tak ďalej.

Máme Miss aerobik

Od 15. novembra sa týmto titulom pýši Simona Reháková, žiačka 2. ročníka odboru zubný asistent. Počas krajského kola Školských majstrovstiev Trenčianskeho kraja v aerobiku žiačok a žiakov stredných škôl, ktoré sa konalo v Mestskej športovej hale v Trenčíne, výborne reprezentovala spolu so spolužiačkou Rebekou Chupáčovou našu školu v aerobiku. Súťažilo sa v štyroch kolách (basic aerobik, tae-bo, dance aerobik, zumba). Každé z nich trvalo 40 minút. Odborná porota hodnotila držanie tela, upravenosť súťažiacieho, techniku prevedenia cviku, presné opakovanie prvku podľa cvičiteľa, dodržanie rytmu, výraz tváre (radosť z pohybu). Naše dievčatá do celoslovenského kola nepostúpili, ale úprimne sa tešia z titulu, ktorý získala naša exotická kráska Simona. Blahoželáme!



Zľava: Simona Reháková, prof. B. Rolníková, Rebeca Chupáčová

CESTA



A ja sa dívam z okna vlaku na nové stavby
Vábivé konštrukcie luxusu
S nádejou že v cieľi bude všetko v poriadku
Mikrosvety
Je podvečer
Prenášame si svoje povinnosti úlohy termíny
Nevnímame ten medzičas
Je nevyhnutný
Sivé cesty modré stanice moderné pumpy
Náhliame sa
Boh posúva naše životy
Život má opäť presný rám
Naše pôvodné plány a veľké sny
a obraz bytia

dievčatá z III. FL

ČAS VIANOČNÝ

Technický sneh na svahu
Zasnežené ulice
Snehové vločky hrajúce sa vo vetre
Guľa svahom letí
Závan teplého vzduchu s punčovou arómou
Ryba sa topí vo fritéze
Medovník čierny ako uhoľ
Zdobenie sladkého snehovými vločkami
Kapor ústa špúliaci
Voňa sušených hríbov
Stromček, sladký punč, biely prach
Obžerstvo
Nič
Zdobenie vianočného stromčeka
Vianočný kapor dospieval
Kruté zrkadlá sneh chýba nám!
kolektív III. MAS

ROZCHOD

Suché slzy sypú sa na zem
Krásne nohy zatvorené z technických príčin
Serus vravia mi krémešičky
Chcem ochutnať všetko hľadáť tú chuť
Slnko sa šplhá ponad zadok panny
Po chrbte steká horiaca voda
Stratený v bielom prachu nevidím
Čo vidieť nechcem
Šnúrka na duši sa trhá
Padám
Na dno pohára
Zvnútra mrznem nevládzem
Na tvári úsmev levitujem
A zebry tiež

Moravčík, Marcinát, Rezníček, Kačerek, Borák z III. MAS



Všetky tieto básne vznikli na hodine literatúry pri preberaní tematického celku Automatický a asociatívny text. Autorkami ilustrácií sú Katarína Tvrdoňová (Čas vianočný, Rozchod) a Lucia Chudovská (Cesta) z III. FL.

Unáša ma dav ľudí, všetci sa ženieme k pristavenému vlaku. Blížia sa sviatky, každý chce byť čo najskôr doma. Tlačíme sa telo na telo, len aby sme si našli miesto v mimoriadnom rýchliku z Bratislavy do Košíc. Podarilo sa, posadím sa k oknu, svoju veľkú tašku postavím do uličky a cesta domov sa môže začať...

Do okna sa opierajú lúče jarného slnka, chvíľu mi otravne svietia do očí, musím ich prižmúriť a tak pozeráť na svet. Ale vlak sa pohne a hneď je to lepšie.

Pohľad upriamim na svet za oknom. V zornom poli sa mi mihá stále niečo zaujímavé. Najprv preplnené nástupištia hlavnej stanice, no po pár minútach sme z tohto nepokojného miesta preč. Výškové budovy vystriedali rodinné domy s pekne upravenými predzáhradkami, mŕime vinice pri Bratislave, malé stanice – Šenkvice, Báhoň, Cífer, vlak pokračuje pomedzi zatiaľ prázdne lány poli, príroda sa ešte len prebúdzá, pri ceste vykúkajú zo zeme ostrovčeky zelenej trávy a prvé jarné kvietky. Myslím si, že príchod teplejších dní postaví do pozornosti aj poľnohospodárov a polia čochvíľa ožijú, nebudú také púste.

V diaľke sa už črtajú veže atómovej elektrárne, zahalené závojom striebornej hmly, neklamné znamenie, že sa blížíme k Trnave.

Stojíme, opäť stanica a nespočetné množstvo ľudí. Zbadám spolužiačku, práve vystúpila z toho istého vlaku, kričím na ňu, ale vôbec ma nepočuje, náhli sa k odchodu. Ani sa nečudujem, v spleti rôznych pokrikov a hlasov ten môj ľahko zanikol.

Vlak sa dal znova do pohybu. Pozorujem krdeľ akýchsi malých operencov, asi škovránkov, čo vidím za oknom. Poletujú na belasej oblohe, viator v krídlach ich ženie raz tam, potom tam. Otvorím okno, chcela by som počuť aj ich hlasy, ale sú príliš vysoko a ďaleko, jediný zvuk, ktorý zachytím, je pravidelné udieranie kolies vagóna o koľajnice.

Rýchlo okno zatvárať, lebo staršia pani, čo sedí oproti, hodí na mňa nenávisť pohľad a zakryje sa plášťom zaveseným na vešiaku. Asi jej fúka. Ani som si neuvedomila, že vlak už dávno minul stanicu a nabral rýchlosť. Ospravedlňujem sa, ale odpovede sa nedočkám...

Zrazu tma. Náš vlak pohltí tunel. Všade temnota - čierna ako uhoľ. Nič nevidím, zmizli aj všetky krásy za oknom. Trvá to už dlho, celú večnosť. No konečne, z diaľky preniká nejaký jas, najprv len nesmelo, malý záblesk a je to tu – svetlo na konci tunela.

Neverím vlastným očiam. Keď vlak vyšiel z tunela - ako keby sme sa ocitli v inom svete, krajina úplne zmenila svoju tvár. Ešte stále je poznačená zimou. Tej sa na severe očividne zapáčilo. Všade okolo kopy zabudnutého snehu, v rieke plávajú ľadové kryhy, hromadia sa pri brehoch a vytvárajú vysoké múry. Rovinu vystriedali pohoria, ktoré sa tlačia blízko k sebe, vlak si musí raziť cestu pomedzi ne, šplhá sa stále vyššie a vyššie. Slnčné lúče len nesmelo vykúkajú spoza ťažkých tmavých mrakov. Zima sa tu nechce vzdať svojej vlády, stále drví tento kraj. Aj čas sa tu zastavil, všetko ešte spí, odpočíva. Pozorujem scenérie za oknom. Farby prechádzajú od sivobielej cez hnedú až do čiernej. Pochmúrne obrazy, začína sa ma zmocňovať pochmúrna nálada.

Ale trvá to len chvíľu, blížim sa k domovu, veď ja sa teším na rodičov, sestru, na veľkonočné prázdniny, nenechám si pokaziť náladu. Beriem tašku, vystupujem a znova ma pohltí dav ľudí na stanici, tentoraz v Poprade. Vyjdem von a oslepia ma lúče jarného slniečka. No len si to predstavte, ten istý deň, v tej istej krajine a koľko rozličných podôb môže mať... Počas pár hodín úplne zmenila svoju tvár. Pohľad z okna vlaku mi pripomenul krajinu zázrakov...

(ukážka maturitnej práce z roku 2015 - umelecký opis)

Pohľad z okna vlaku



NECHCELI SME, ABY TO SKONČILO...



A je to za nami. Napriek všetkým starostiam a problémom, ktoré už zrejme akosi patria k tomu, sme si našu stužkovú užili naplno. Do sály v Trenčianskych Stankovciach sme dorazili s dostatočným predstihom, aby sme si naposledy prešli celý program. Boli sme v strese, vystrašení, avšak plní očakávaní. Po úspešne zvladnutej oficiálnej časti, príhovore pani riaditeľky i krstnej mamy, úprimnom príhovore triednej pani profesorky, ktorý rozplakal nejedno oko, sme dostali naše vytúžené zelené stužky, ktoré s hrdosťou nosíme. Chcela by som vrátiť čas a opäť si pripíť s triednou pani profesor-kou i s ostatnými profesormi, zatan-covať a zaspievať si so spolužiakmi i pedagógmi. Pri písaní tohto článku mi stekajú slzy po tvári. Stále si v hlave opakujem, aká to bola úžasná noc. Stáli sme v kruhu a držali sa za ruky, nezáležalo na tom, kto s kým. Tancovalo sa a spievalo, až kým nás neboleli nohy. Nechali sme sa unášať hudbou do posledných chvíľ a nechceli sme, aby to skončilo... Viem, že aj keď jedného dňa stužku odložíme, všetky spomienky na tento večer, štyri roky prežité s najlepším kolektívom spolužiakov i najlepšia triedna pani profesorka navždy ostanú v našich srdciach.

TÁ NAŠA STUŽKOVÁ



NAVŽDY SA ZACHOVÁ...

Každým rokom opakujúca sa tradícia neobišla ani nás. Dňa 11. 11. 2016 sme všetci spolu vykročili krok vpred k odovzdaniu zelených stužiek dospelosti. Keď na to pozeráme takto spätne, znova by sme si to zopakovali. Bol to jeden veľký pamätný večer pre nás, rodičov a aj profesorov. V mene celej triedy by som sa chcela poďakovať rodičom, bez ktorých by sme sa nemohli takto všetci zísť, pani riaditeľke, profesorom a predovšetkým nášmu triednemu profesorovi Jurajovi Líškovi, ktorý to s nami ťahá úspešne už štvrtý rok. Ďakujeme.

kolektív 4.MAS



V znamení jedinečnosti

4. FL

Keby som zostavil svoj vlastný synonymický slovník, k slovu stužková by som zvolil synonymum nezabudnuteľný večer či pamätný večer. Myslím, že by ste s tým súhlasili aj vy. Či si už ten večer pamätáte vďaka niečomu zlému, ba dokonca fiasku, alebo nám utkvел v pamäti niečím krásnym a radostným, nezabudneme naň. Ja môžem s potešením konštatovať, že ten náš večer patril k tým šťastným a krásnym. Celý večer sa niesol v znamení jedinečnosti. Bolo to cítiť od prvých krokov nástupu, cez dojemné prihovory, osoby, zábavný program až po voľnú zábavu, ktorú sme si každý svojím spôsobom užili. Spolu s našimi dvomi triednymi profesorkami, rodičmi, spolužiakmi a priateľmi sme oslávili čas strávený na strednej škole a vykročili do sveta dospelých. Na ďalší deň bolo nemožné uveriť tomu, že už je po TOM. Niekoľkomesačné organizovanie, radostné plánovanie a nacvičovanie, no i tradičné hádky a spory vyústili v jednu nádhernú chvíľu.

Ondrej Moravčík, IV. FL





4. ZL

Nezabudnutel'nááá



V Bielom divadle

Čo dokáže MOC?

„Moc, ty mŕtvy, nie je ani dobrá, ani zlá. Moc sa môže stať dobrom, moc sa môže stať zlom, záleží na tom, kto ju používa. Ako s ňou vie zaobchádzať.“
(L. Mňačko: Ako chutí moc)

Odpoveď na túto otázku sme sa vybrali hľadať do Bratislavy. 14. novembra v skorých ranných hodinách sme nastúpili na vlak, v Bratislave nasadli do električky. Cieľ cesty bol jasný. Dom kultúry Ružinov. Biele divadlo. Inscenácia románu Ladislava Mňačka Ako chutí moc.

Do cieľa sme dorazili bez problémov a načas. Hneď pri vstupe do sály nás milo prekvapilo priateľské privítanie umeleckej riaditeľky Bieleho divadla Niny Zemanovej. Každému z nás podala ruku a milý úsmev k tomu. Úprimne ju potešilo, že sme za Bielym divadlom pricestovali až z Trenčína. Zvyčajne ich predstavenia navštevujú žiaci z Bratislavy. Pohodlne sme sa usadili a čakali, čo bude nasledovať. Scéna bola jednoduchá – asi tri stoličky uprostred pódia a spredu na pódiu pripevnený portrét mŕtveho. Miesta na sedenie sa zaplnili, hodiny ukazovali 9.40. Hľadanie odpovede na otázku: „Čo dokáže moc?“ sa mohlo začať. Zrazu sme sa ocitli na štátnom pohrebe vysokopostaveného nemenovaného

politika. Vďaka fotografovi Frankovi a jeho spomienkam sme sa dozvedeli o príčinách morálnej, verejnej i fyzickej smrti spomínaného politika. Chlapa, ktorý bol počas Povstania pre mnohých vzorom, príkladom, mužom činu. Svoju tvár začína meniť, keď sa dáva na politickú kariéru. Postupne získava nekontrolovateľnú moc, ktorá sa stáva jeho túžbou, cieľom, robí si z neho otroka, vnáša do jeho života strach a ničí všetko... Hodnoty, vzťahy. Ostáva sám a „dozrel k pádu, k neslávnomu koncu, z ktorého ho vyslobodila iba smrť.“ Niet divu, že sme si spolu s Frankom v závere diela položili tieto otázky: „Načo ti bola všetka tá moc, ktorú si získal? Ako ti chutila? V čom ti pomohla, čo ti vyriešila, kam ťa do-

viedla? Zintenzívnelo sa tvoje šťastie? Priniesla ti moc ťažšie šťastie, alebo nahradila bývalé iným?... Možno aj to je šťastie, niekoho vyzdvihnúť a potom zašliapnúť. Chutí to? Dáva to človeku uspokojenie? Ukája to jeho vášne, jeho pudy?“ Musím skonštatovať, že táto výborne zvládnutá dramatizácia Mňačkovho diela, profesionálne prevedenie v podaní šikovných (ne)hercov, jednoduchá scéna, skvelá práca so svetlom na javisku dostali nejedného mladého diváka. Aj mňa. Z povinnej jazdy (veď ide o dielo povinnej literatúry) sa stal kultúrny zážitok. Bielemu divadlu sa podarilo priniesť na javisko najdôležitejšie autorove odkazy, z ktorých mnohé sú aktuálne aj v súčasnosti.

Ondrej Moravčík, IV. FL, foto: (mm)

A ako hodnotí inscenáciu Erik?

Podľa môjho názoru toto dielo výborne vystihlo situáciu, v akej vtedy ľudia museli žiť. Kto nebol v komunistickej strane a chodil do kostola, bol nepriateľ štátu. Sused na suseda donášal. Ľudia, ktorých rodiny utiekli do zahraničia, boli prenasledovaní a vypočúvaní. Niektorí aj absurdne, napríklad prenasledovanie babičky eštechákmi (agentov ŠTB), ktorá podľa nich

dávala tajné signály na západný breh Dunaja mávaním obrúska z okna bytovky. Stará pani iba vytriasala omrvinky. Smutné a absurdné, ako celá tá doba. Dielo a jeho dramatické stvárnenie pravdivo poukazuje na dobu komunizmu, na jej nepravosti, hierarchiu spoločnosti, intrigy a rodinkárstvo. Na to, ako absolútna moc dokáže absolútne zničiť človeka, keď na ňu nie je pripravený.



Zo sveta kníh



Patrick Süskind - Príbeh pána Letka

Patrick Süskind, autor známeho románu Parfum, sa vo svojom ďalšom príbehu ukryl do postavy malého chlapca. Jeho očami sledujeme život samotárskeho čudáka, ktorý sa večne niekam ponáhal. Letko bol súčasťou

povojnovej krajiny – vzdialený a opustený, a takého ho aj chlapec počas svojho detstva stretával. Prečo kráča celý deň, len s palicou a batohom, v každom počasi? Jeho cesty boli pokusom o útek. Otázne je, pred kým a pred čím?

Veronika Masárová, IV. FL

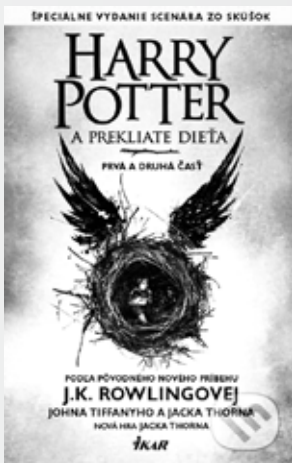


Viola Stern-Fischerová, Veronika Homolová Tothová - Mengeleho dievča

Keď mala pani Viola Fischerová 22 rokov, v dobytčom vagóne ju spolu s rodinou previezli z Lučenca do Osvienčimu. Odtiaľ neskôr do Ravensbrücku, Buchenwaldu a napokon aj

do Neustadtu. Pani Viola je žena, ktorá prežila štyri koncentračné tábory. Ba čo viac, zorganizovala útek z posledného z nich a významným spôsobom sa pričínila o dolapenie jednej z najkrutejších dozorkyň v Birkenau. Z jej rodiny prežila vojnu len ona a jej starší brat Juraj.

Veronika Masárová, IV. FL



J.K. Rowling, Jack Thorne a John Tiffany: Harry Potter a prekliate dieťa

Špeciálne vydanie scenára zo skúšok. Prvá a druhá časť.

Rok 2016 bol pre všetkých fanúšikov potteroviek veľmi pozitívny. V novembri vyšla úplne nová filmová séria z čarovného sveta mágie, tzv. spin-off k Harry Potterovi – Fantastické zvery a ich výskyt, kde sa dej zameriava na obdobie 60 rokov pred krutou nadvládou Voldemorta a jeho pádom.

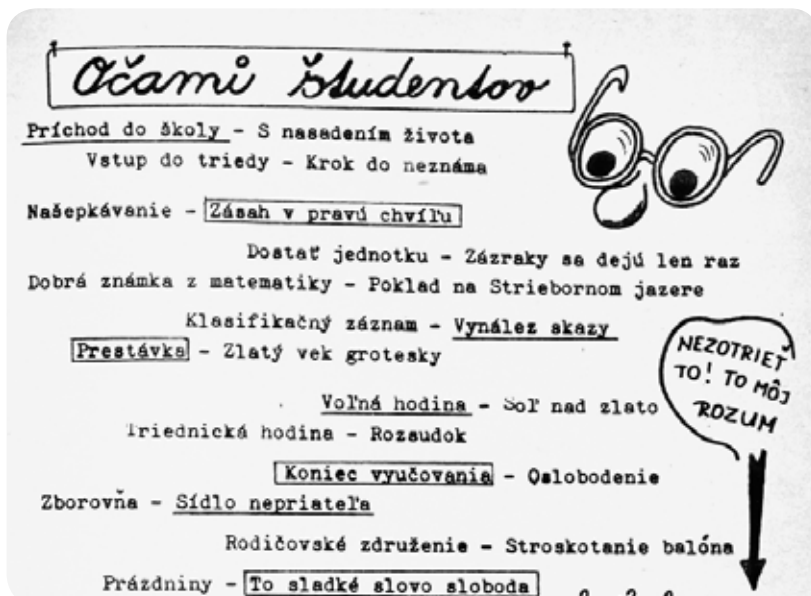
V júli však Rowlingová potešila najmä kniž-

ných fanúšikov. Vyšiel totiž scenár pripravovanej divadelnej hry Harry Potter a prekliate dieťa, kde sa príbeh odohráva 19 rokov po zvrhnutí čiernokňažnika. Všetkými milovaný Harry je prepracovaným zamestnancom ministerstva mágie, manžel a otec troch detí. Napriek všetkým očakávaniam jeho vzťah s najmladším synom Albusom nie je práve prechádzka ružovou záhradou. Spleť zaujímavých udalostí oboch privedie do minulosti a je len na nich, ako si s tým poradia. Urovnajú staré spory alebo ostanú „na nože“?

Marianna Balajová, IV. ZA

foto: https://knihy.heureka.sk/mengeleho-dievca-skutocny-pribeh-slovenky-ktora-prezila-styri-koncentracne-tabory-v-stern-fischerova-v-homolova-tothova_3/#, <http://www.martinus.sk/?uitem=244303>

Listujeme v Našom živote



Project II. MAS



To tu ešte nebolo!



KUPÓN

meno:

trieda:

dátum:

podpis triedneho učiteľa:

Pozor! Tento kupón sa nevzťahuje na vopred ohlásené písomky, testy, skúšanie!

