

Cellula



Časopis Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne, č. 1-2, roč. VI., šk. r. 2009/2010



**KUBO ALIAS „JACKOP
RABBIT“...ČLOVEK VIACERÝCH TVÁRÍ...**

1 NÁŠ ŠTVORLÍSTOK

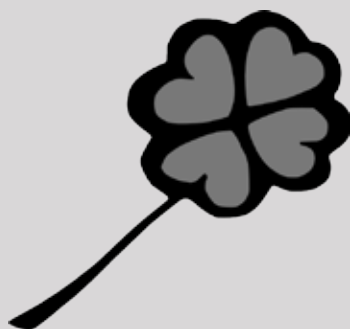
2 ZA ZDRAVŠIU EURÓPU

**3 MÚKA SA SYPALA, MED SA LIAL, KAŽDÝ SA ZABÁVAL
A VEĽMI SMIAL...**

4 CVIČÍME, MASÍRUJEME, POMÁHAME...



5



7



10



8



12

INFO

KALENDÁRIUM

ŽIVOT OKOLO NÁS ŽIVOT NÁŠ

5 HÁDAJTE, KOMU 10 STALI SME SA PATRÍ TÁTO FOTOGRA- ANJELMI... FIA

Neviete? V interview na s. 5 sa dočítate viac.

7 NÁŠ ŠTVORLÍSTOK

Kto nájde štvorlístok, bude mať šťastie. My ho máme - v ponuke študijných odborov sme ho našli. Čítajte a odhaľte jeho silu a skutočné čaro!

8 ZA ZDRAVŠIU EU- RÓPU

Projektujeme a

a pomohli onkologicky chorým deťom

10 HODINA DEŤOM

zapojili sme sa do zbierky, aj stávka bola, no negatívna reklama nám to všetko pokazila

11 ...IŠIEL FARMA- CEUT DO MALACEK...

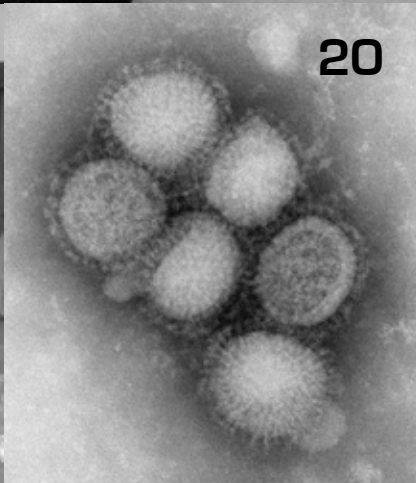
...aby navštívil tzv. „výrobnú čajov.“

11 SEPTEMBROVÉ ZA- MYSLENIE

Aj o tom je povolanie pedagóga...

12 MIKULÁŠ, ČO NÁM DÁŠ?

Už síce nie sme malé deti, ktoré veria na Mikuláša, a predsa nám toho veľa nadelil. Veru, bol poriadne štedrý. Nádherným spôsobom sme si odovzdali posolstvo Vianoc.



ROZHOVOR ŠTUDENTSKÝ TÁ NAŠA STUŽKOVÁ TÉMA PAUZA

13 KUBO ALIAS „JACKOP RABBIT

...človek viacerých tvári... ten, ktorý sa skrýval za maskou Mikuláša. Čítajte, nudiť sa veru nebudete, je to poriadna „maska“

(ANJELA - našu Soničku predstavovať nemusíme, je jednoducho skvelá...)

16 STUŽKOVÁ

spomienka na príjemnú časť 4. ročníka

20 CHRÍPKA A(H1N1) HROZBA ALEBO MÝTUS

Posvietili sme si na jej prevenciu...

22 Z POHODY NEPOHODA

Aj to prináša život...

23 ROZHOVOR

.Pedagogický zobr sa tento rok rozrástol. Nováčikom je aj Bc. Helenka Šuleková.

24 MÚKA SA SYPALA, MED SA LIAL, KAŽDÝ SA ZABÁVAL A VEĽMI SMIAL...

Nezabudnuteľný večer v živote našich prvákov. Báli sa ho a teraz naň s radosťou spomínajú.

24 SLADKÁ ODMENA

OCHUTNALI STE UŽ ČOKOLÁDU, KTORÚ VYROBILI V ŠKOLSKOM LABÁKU? MY VERU ÁNO. JÁJ, ALE BOLA DOBRÁ...

26 CVIČÍME, MASÍRUJEME, POMÁHAME...

AJ O TOM JE PRAX NAŠICH MASÉROV

27 ČAJ V JEDÁLNI

Deň pred vianočnými prázdninami sme sa svorne stretli v jedálni a „čajičkovali“..

Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Dominika Orsághová, 2. FL

Zástupca:

Mária Čačíková, 3. MAS

Redaktori:

Monika Gregušová, 2. ZL

Miroslava Strapeková, 2. ZL

Matúš Bulejko, 2. FL

Michaela Ondrejčíková, 2. ZL

Ivana Ščepková, 3. ZA

Barbora Kijacová, 1. ZA

Foto:

Simona Ochodníčka, 4. ZAA

Dominika Orsághová, 2. FL

Grafická úprava:

Dominika Orsághová, 1. FL

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Marcela Matusová

Ilustrácie, koláž::

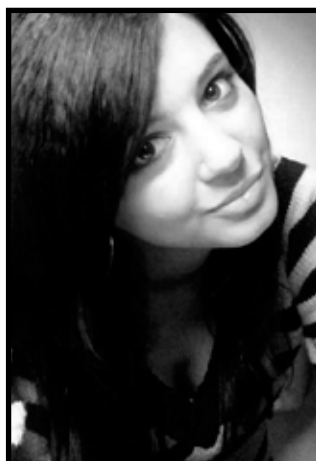
Michaela Ondrejčíková, 1. ZL

Ivana Ščepková, 3. ZA

Tlačiareň:

Merkantil Trenčín

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



Ahojte!

Určite ste si všimli, že v redakčnej rade nastali menšie zmeny. Lucia, ktorá Cellule šéfovala, nám úspešne zmaturovala. A tak som tu ja, nová nadšená šéfredaktorka Dominika. Zastúpiť Luciu nebude veru ľahké. V ostatnom roku zaznamenal časopis veľa úspechov, dokonca sa mu dalo aj na Štúrovom pere, ktoré vzbudzuje rešpekt v novinárskych kruhoch. Priznám sa, túžili sme po ňom, no nečakali to. O to väčšia radosť to bola. Naposledy sme boli ocenení v Žiline a to ocenenie som som už preberala ja. Jáj, bol to skvelý pocit. Verím, že takýto pocit zažijeme v redakcii častejšie. Preto sa budem snažiť zo všetkých síl, aby bol náš časopis rovnako dobrý ako predtým - keď nie lepší.

Školský rok je v plnom prúde, a preto prinášame opäť množstvo zaujímavých reportáží, správ, postrehov. Nechýba sľúbený rozhovor s pani riaditeľkou a moderátorským objavom Kubom, prostredníctvom fotografií zavítate na stužkové našich štvrtákov.... A to nie je všetko! Verím, že si pri čítaní Celluly oddýchnete, pobavíte sa, veď je o vás a pre vás. Prijemné čítanie!

PRO SLAVIS

Ďalšie ocenenie, z ktorého sa tešíme získala Cellula na súťaži Pro Slavis, ktorej sa zúčastnila po prvýkrát. A hneď získala krásne druhé miesto v kategórii stredoškolských časopisov. Blahoželáme.

Vaša Dominika





RNDr. Janka Gugová na tomto mieste trávi veľa času, je to jej druhý domov.

Minulý školský rok (v máji) sa uskutočnilo výberové konanie na post riaditeľa školy. RNDr. Janka Gugová prišla, zaujala a stala sa staronovou riaditeľkou dnes už opäť Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne (pozn. red. minulý školský rok mala naša škola názov Stredná odborná škola zdravotnícka v TN) Tak sme za ňou zašli a dnes vám namiesto jej tradičného príhovoru ponúkame krátke interview, v ktorom nám predstavila návrh koncepcie rozvoja školy a čo-to o sebe prezradila.

1. V škole pôsobíte od roku 1980 ako učiteľka chémie, biochémie a vyučujúca odborných predmetov v odbore zdravotnícky laborant. Uvažovali ste niekedy nad tým, že sa raz stanete riaditeľkou tejto školy?

Priznám sa, nikdy som nad tým neuvažovala. Dokonca sa mi to zdalo nereálne. Boli časy, keď ste na triednictvo museli čakať aj niekoľko rokov. Ja osobne som sa prvýkrát stala triednou učiteľkou po 10-tich rokoch pôsobenia na tejto škole a mala som z toho veľkú radosť. Teda získať nejakú „funkciu“ nebolo až také jednoduché. S myšlienkou stať sa riaditeľkou školy som sa začala pohrávať pred šiestimi rokmi (teda pred mojim prvým funkčným obdobím na poste riaditeľky školy). Boli to moje kolegyne, ktoré mi dodali odvalu, aby som sa do výberového konania vôbec prihlásila a podporovali ma. Nikdy som sa na túto úlohu obzvlášť neprizdávala, prijala som to, čo mi život ponúkol. Ale nebolo to až také jednoduché, zvažovala som pre a proti, radila sa s rodinou. Tá ma však podporila a stále podporuje. Aj vďaka nim som teraz tam, kde som. Panuje u nás vzájomná dôvera, láska, tolerancia, úcta, to všetko ma povznáša a posúva dopredu.

2. Počas prvého funkčného obdobia ste veru nezaháľali. Škola nadobudla iný šat a aj ponuka študijných odborov sa rozrástla...

Áno, máte pravdu. To bola moja vízia. Sice snívala som o novej budove školy a prvé dva roky som aj verila, že sa to stane skutočnosťou. Potom som však pochopila, že to reálne v najbližšom období nie je. Tak sme začali rekonštruovať – vonkajšiu fasádu zo zadnej strany budovy školy, sociálne zariadenia,

ktoré boli v katastrofálnom stave. Vymenili okná, podporili rekonštrukciu priestorov, v ktorých prebieha výučba telesnej výchovy. Skultúrnilí prostredie tried – vo všetkých triedach sme vymenili školské lavice, postupne vymieňame skrine, vymaľovali triedy, chodby. Vybudovali kanalizáciu, zriadili nové učebne – jazykovú učebňu, zmodernizovali počítačové učebne, zriadili webovú stránku školy, zvýšili úroveň počítačovej vybavenosti, estetickú stránku chodieb, prebudovali interiér internátu, zaktivizovali medzinárodnú spoluprácu vďaka projektom e-Tweenning a Comenius, vykazovali bohatú činnosť v rámci MS Červeného kríža a mimoškolských zdravotníckych aktivít. K študijným odborom zdravotnícky asistent a zdravotnícky laborant pribudli nové – farmaceutický laborant – tento rok budú prvýkrát maturovať študenti jeho štvorročného štúdia a odbor masér. Táto skutočnosť si vyžiadala vybudovanie laboratória pre farmaceutov, ktoré svojim vybavením konkuruje nejednej lekární v meste. Momentálne budujeme aj špeciálne učebne pre masérov, kde budú prebiehať hodiny praktického vyučovania. Okrem toho ponúkame bohatú mimoškolskú činnosť, nesmierne sa teším, že sa študenti zapájajú do SOČ a majú úspechy v celoslovenských kolách, zapájame sa do mnohých zaujímavých projektov, z ktorých škola prosperuje. Podporujem aj zviditeľňovanie školy formou kultúrnych podujatí – Vianočná akadémia, ktorá je mojou srdcovou záležitosťou (a neskromne sa pochválim, že za jej zrodom stojím ja), sa stala tradíciou našej školy a ako jediná zdravotnícka škola na Slovensku máme aj svoj folklórny súbor s príznačným názvom Věna (má za sebou vyše polstoročie existencie, čo je nádherné).

3. Plánujete v takomto „akčnom“ trende pokračovať aj v tomto funkčnom období? Teda, mohli by ste nám predstaviť návrh koncepcie rozvoja školy, s ktorým ste sa prezentovali na výberovom konaní?

Musím povedať, že mám radosť z toho, koľko sme za ostatných päť rokov stihli. No sama by som to nevládla. Je to výsledok práce nás všetkých – pedagogických i nepedagogických zamestnancov školy, vôľa posúvať sa ďalej,



3 roky



15 r.



15 r.



24 r.



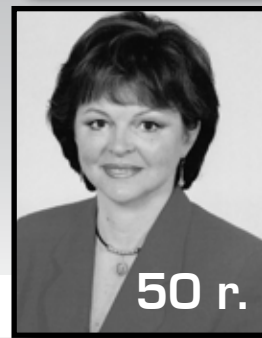
35 r.



40 r.



45 r.



50 r.



Z KRONIKY ŠKOLY



Folklor je srdcovou záležitosťou pani riaditeľky. Fotografia je spomienkou na účinkovanie vo FS Technik, na foto spolu s manželom.

Znamenie: Škorpión

Miesto narodenia: Liptovský Mikuláš

Rodinný stav: vydatá, manžel - Peter (architekt.)

Deti: synovia - Marek (architekt) a Ján (študent manažmentu Cty University v TN))

Poznávacie znamenie: usmievanie sa



energická, priateľská, pohodová osobnosť, keď niečo začne, dotiahne to do konca, precízna, komunikatívna (však posúďte sami), blahorečí vynálezu fotoaparát - niekedy sa fotila rada, no s pribúdajúcim vekom nadšenie opadá, rada si prezerá fotografie, tie sú podľa nej milou spomienkou na časy minulé, kusom histórie každého človeka, budovy, záznamom dôležitých životných okamihov - preto je tento výdobytok modernej techniky neoddeliteľnou súčasťou všetkých školských akcií. „Životný“ gurmán - miluje život ako taký, vychutnáva si každý jeden jeho okamih, šťastný to človek.

Čo o sebe prezradila: Pôvodne mala byť vedeckou pracovníčkou, vyštudovala odbor biochémia - vedecký smer, ale osud to zariadil ináč a splnil jej sen - je z nej nadšená učiteľka a riaditeľka našej školy. To, že je aktívna, sme vedeli, ale že stojí za vznikom TJ Kvetná v Trenčíne a precvičovala aerobik, to sme veru netušili. Doteraz pravidelne cvičí, no už ho neprevyšuje. Má rada starých deti a ľudí, sú neskutočne vďační. Je presvedčená, že každý človek je vo svojej podstate dobrý.

Obľúbené miesto: Trenčín - Trenčiansky hrad, park Brezina, Liptov - Demänová, Chopok, Jasná - spomienky na krásne detstvo, vždy sa tam rada vracia, Bratislava, predovšetkým Staré mesto - spája sa s láskou, folklórom, mladostou

Obľúbená farba: má rada všetky farby, v interiéri nesmie chýbať oranžová, v šatníku momentálne dominujú fialová, čierna, biela, žltá, no najradšej má červenú, tá ju rozžiari, má však rada farby prírodné (určite by ste ju nepotesili modrou ružou) a teplé odtiene, pri ktorých pookreje

Obľúbený nápoj: bylinkový čaj - mäťový s medom

Obľúbené jedlo: zje všetko, no najradšej má zemiakové placky svojej mamičky

Nenávidí: klamstvo, vulgárnosť, drzosť, netoleranciu, neaktívnosť, no váži si snahu, túžbu naučiť sa niečo nové

Motto: „Všetko zlé je na niečo dobré.“ „V živote uspeje len ten, ktorý nájde zaľúbenie v tom, čo robí.“

nestagnovat. A ja som rada, že držíme spolu, chceme a napredujeme. Či plánujeme pokračovať v „akčnom“ tempe? Nuž, už sme začali. Určite ste si všimli, že sa intenzívne pracuje na vybudovaní spomínaných učebni pre maséro, tiež boli zmodernizované laboratória v odbore ZL, vytvorili sme ďalšie - v modernizácii laboratória budeme pokračovať ďalej. Do učebni sme zakúpili žalúzie, máte nové šatne. Plánujeme rekonštruovať súčasné priestory, keďže kapacita školy je nepostačujúca a výstavba novej budovy v blízkej budúcnosti nereálna, ale to som už spomínala. Reálna je prístavba budovy školy vo dvore (kabinety, triedy, učebne) a prepojenie s telocvičňou, ktorá v súčasnosti patrí Gymnázium L. Štúra, rekonštrukcia podkrovia (spoločenská sála, študovne, bufet). Ďalej máme v pláne zrekonštruovať fasádu prednej strany budovy školy, vchod do budovy a vrátnicu prebudovať (z bezpečnostného a estetického hľadiska). Plánujeme tiež rekonštrukciu podkrovia v internáte, výmenu okien a rekonštrukciu fasády. K terajším štyrom študijným odborom plánujeme aktivovať ďalší - zubný asistent, ktorý je v experimente, po jeho kladnom vyhodnotení a vyriešení našich priestorových problémov sa budeme uchádzať o jeho zavedenie do praxe. Projekt a garanta už máme, veľký záujem nielen zo strany odborníkov tiež a predpokladáme ho aj zo strany uchádzačov o štúdium. V zálohe máme ešte jeden odbor - asistent seniora - išlo by o štvorročné štúdium s maturitou, uvidíme, čo prax priniesie. Naďalej však chceme vzdelávať na vysokej odbornej úrovni v súčasných odboroch, napredovať v mimoškolskej, kultúrnej a osvetovej činnosti, vychovávať empatických zdravotníckych pracovníkov. Tak toto je v skratke môj návrh koncepcie rozvoja školy, ktorý sme začali naplňovať. Keď sa z týchto mojich vizii aspoň časť zrealizuje, budem neskutočne rada.

4. Oľutovali ste niekedy svoje rozhodnutie kandidovať na post riaditeľ školy?

Nie, nikdy. Hoci boli aj ťažké chvíle. Vždy si však poviem: „Všetko zlé je na niečo dobré.“ Je pravdou, že zvládať chod školy, starať sa, aby všetko fungovalo tak, ako má, riešiť výchovno-vzdelávacie problémy, čítať zákony, ktoré sa každú chvíľu menia, byť vždy informovaná - musím byť pedagóg, manažér, psychológ, diplomat, právnik, ekonóm predvídať, nie je ľahké. Ale keď máte blízkych, ktorí vás podporujú, rodinu a kolegov, ktorým ide o to isté - teda, aby škola fungovala a bola „jednotkou na svojom trhu“, je to zrazu ľahšie. A možno aj preto som druhýkrát kandidovala na post riaditeľ školy.

5. Ale predsa, keby ste mali možnosť, vrátili by ste sa opäť za katedru - tam, kde ste začínali?

To, že som sa stala riaditeľkou školy nemienim fakt na tom, že som ostala srdcom učiteľkou. Stále učím, hoci nie toľko, ako predtým. Vtedy som mala zodpovednosť za žiakov, ktorých som mala na hodine a ktorým som bola triednou učiteľkou alebo vedúcou v mimoškolských aktivitách, teraz nesiem zodpovednosť za 500 žiakov, vyše 50 kolegov, THP pracovníkov, školský internát... Ale učím rada. Nikdy som neľutovala rozhodnutie stať sa učiteľkou a keby som sa znova rozhodovala, tak by som si opäť vybrala učiteľstvo. Myšlienka, ktorú často využívam v príhovoroch asi najlepšie vystihuje moje presvedčenie o poslaní učiteľského povolania: „Lekár má to šťastie, že stojí pri záchrane a zdrode nového života, architekt, ak stavia presne a s nadhľadom, to, čo postaví, bude stáť tisícročia a učiteľ, dob-

re vie, že keď stavia s láskou a pravdou, to, čo „vybuduje“, vydrží naveky.“ Skrýva sa v ňom hlboká pravda. Práca pedagóga je nesmierne náročná, vyžaduje si citlivý, ľudský prístup, takt a veľkú obeť, ale výsledok stojí zato. Ani si nevieme predstaviť, ako sa teším z úspechov mojich bývalých študentov, z toho, že niektorí z nich sú v súčasnosti mojimi kolegami a sú dobrí. To je snáď najväčšia odmena pre učiteľa. A hoci učím málo, kontakt so študentmi udržiavam formou mimoškolskej činnosti, ktorú veľmi podporujem a rada sa osobne zúčastňujem na mnohých aktivitách. Vitam nové aktivity študentov, napr. imatrikuláciu, ktorú zorganizovali a mala úspech.

6. Áno, podporujete. Prezradili ste nám, že stojíte za vznikom tradície Vianočnej akadémie, záleží vám na fungovaní folklórneho súboru Viena. Na tohtoročnej Vianočnej akadémii ste ukázali svojho kultúrneho ducha - nádherné ste zahrli na klavíri. S nadšením podporujete všetky kultúrne akcie školy, no nemyslíte, že na odbornú školu sme dost „kultúrni“?

Práve naopak, tá „kultúrnosť“ patrí podľa mňa ku prirodzenej inteligencii človeka, nikdy jej nie je dosť. Kultúrnosť nie je len o umení, ale aj o spôsobe vystupovania, komunikácie. Žiaci dostanú možnosť „vystúpiť“ zo svojej ulity, zvýšiť svoje sebadomie, navzájom sa môžu obohatiť, nenásilnou formou spoznať a zabaviť. Mňa rodičia od malička viedli ku kultúre, ktorá človeka obohacuje, rozvíja jeho ducha, učí vnímavosti, citlivosti, zmyslu pre detail, pomáha nachádzať krásu vo všetkom, čo nás obklopuje, tešiť sa z maličkostí - zušľachťuje človeka po všetkých stránkach. A čo sa týka Vianočných akadémii, som presvedčená, že pomáhajú odhaľovať nepoznané danosti žiaka. Každý rok máme možnosť presvedčiť sa, že naši žiaci sú neskutočne šikovní, talentovaní, majú množstvo záľub, o ktorých by sme sa možno nikdy nedozvedeli...

7. Ste časovo zaneprázdnená. Netajíte sa tým, že v práci trávite veľa času. Niekedy sa v riaditeľni svieta poriadne dlho... Dokázate relaxovať?

Áno. Zbožňujem prechádzky v prírode s manželom a s našimi tromi psíkmi, bývam desať minút od Breziny, ktorú mám nesmierne rada. Vo všeobecnosti mám rada pobyt v prírode spojený so športom - napr. v zime lyžujem, korčuľujem. Relaxujem pri domácich prácach, s láskou sa starám o kvetiny, rada si pozriem prírodopisný či historický film, sci-fi, fascinuje ma vesmír, všetko tajomné a nepoznané. Keď mám čas a nemusím čítať zákony, siahnem po dobrej knihe. No najradšej zo všetkého relaxujem v kruhu rodiny a blízkych, priateľov (kynologických, folklórnych, susedov) - je to obohacujúce, príjemné. S obľubou hrám na klavíri a počúvam vážnu a modernú hudbu, riešim krížovky a sudoku.

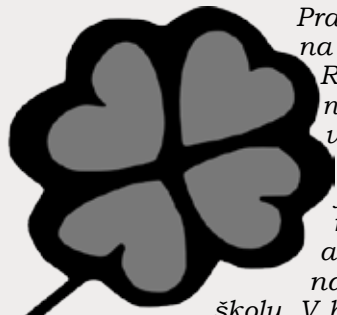
Ďakujeme za rozhovor a želáme, aby sa splnilo to, čo ste si predsavzali, naďalej životný elán a entuziazmus, radosť zo života a každodenných maličkostí.

Dominika Orsághová, 2. FL, Mgr. Marcela Matusová



Ten „čert“ je naša pani riaditeľka ©

Náš štvorlístok



Pravidelne v septembri privítame na pôde našej školy nováčikov. Reč je o tých, ktorí sa dobrovoľne a na základe jasnej predstavy a vedomia si svojich schopností rozhodli študovať odbor farmaceutický alebo zdravotnícky laborant, zdravotnícky asistent či masér, a tak sa stať na štyri roky súčasťou našej školy. V budúcnosti predovšetkým pomáhať. aké by to bolo rozprávково krásne, keby to bola pravda. Realita je však iná... Naši prváci často ani netušia (česť výnimkám), čo bude náplňou ich štúdií, aké budú mať uplatnenie, hoci si nenechali ujsť Deň otvorených dverí ... Ak k nim patríte aj vy, pozorne čítajte, zoznámte sa so štvorlístkom našich odborov. A keď sa dostane tento časopis do rúk tým, ktorí sa ešte len rozhodujú, kam na strednú školu, verím, že vás správne usmerníme.

V prvom rade z vás všetkých budú zdravotníci. Byť farmaceutom, zdravotníckym asistentom, laborantom či masérom je skôr poslanie ako povolanie. Všetci budete pomáhať ľuďom riešiť zdravotné problémy, snažiť sa im odborne poradiť, byť im oporou na neľahkej ceste k uzdraveniu, tou správnou motiváciou. A to je úloha veru zodpovedná a neľahká. Kto si však vyberie túto cestu, bude mu veľkou odmenou pohľad na pacienta, ktorému pomohol

Všetko je podriadené prívlastku „zdravotnícka“. Okrem všeobecnovzdelávacích predmetov (geografia nie, čo je na škodu veci) sú neoddeliteľnou súčasťou štúdií predmety odborné - špecifické pre daný odbor.



Zdravotnícki asistenti

sa stanú súčasťou ošetrovateľského tímu, môžu samostatne vykonávať odber kapilárnej krvi a podávať inzulín a Heparín, merať fyziologické funkcie, vyšetrovať moč chemicky, aplikovať klyzmu, ošetrovať rany,

asistovať pri všetkých diagnostických a liečených výkonoch, a tým prispieť k zvyšovaniu kvality ošetrovateľskej starostlivosti v akomkoľvek zdravotníckom zariadení. Aj keď nemajú toľko kompetencií ako v minulosti zdravotné sestry (stať sa zdravotnou sestrou znamená sedem rokov študovať), nemyslím si, že je potrebné štúdium daného odboru zatracovať, podceňovať. Stáva sa z hľadiska kvality a zamerania najprirodzenejším predpokladom na rozvoj vzdelania a praxe v danej oblasti.

Zdravotnícky laborant

získa po ukončení štúdiá spôsobilosť vykonávať činnosti zdravotníckeho laboranta v laboratóriách na úseku klinickej biochémie, hematológie a transfuziológie, histológie, imunológie, genetiky, toxikológie, mikrobiológie a

hygieny pod odborným vedením vyššie kvalifikovaného pracovníka. Prenikne to tajov chémie ľudského tela, bude vedieť analyzovať a syntetizovať získané poznatky tak, aby jeho činnosť napomáhala klinickým a liečebným aktivitám v prospech pacienta.



Farmaceutický laborant

- o tento odbor je veľký záujem. Základom štúdií je problematika liečiv - farmakológia, ich príprava, poznatky o prírodných liečivách, chémii liečiv, ich využitie v poradenskej činnosti, schopnosť riadiť výdajnú zdravotníckeho materiálu.



Masér - odbor, ktorý dotvára náš štvorlístok odborov.

Keďže v blízkom okolí Trenčína sa nachádzajú kúpele, zvyšuje sa jeho atraktivita. Absolvent sa uplatní vo všetkých úsekoch zdravotnej starostlivosti, kde môže pracovať samostatne vo vybraných činnostiach alebo v tíme v spolupráci s diplomovaným fyzioterapeutom. Zamestnaný môže byť v štátnych aj neštátnych zdravotníckych zariadeniach, v kúpeľných zariadeniach, aj v zariadeniach sociálnej starostlivosti. Laická verejnosť si často termín masér zamená s termínom fyzioterapeutom. Masér má okrem klasickej masáže v kompetencii podávať hydroterapiu, aplikovať ultrazvuk a diadynamik, reflexnú masáž chodidiel, ručnú lymfodrenáž

V prvom ročníku sa študenti všetkých odborov zoznajú s teoretickými základmi a začínajú už prakticky precvičovať, v druhom ročníku sa zvyšuje počet hodín praktického cvičenia, ktoré prebiehajú v špeciálnych učebniach, študenti nadobúdajú praktické zručnosti: asistenti sa učia obväzovať, asistovať, laboranti vyšetrujú - napr. biologický materiál, farmaceuti začínajú pripravovať lieky, maséri masírovať. V treťom ročníku nastupujú na odbornú prax do vybraných zdravotníckych zariadení, kde si zdokonaľujú doposiaľ nadobudnuté vedomosti pod dozorom vyučujúcich aj odborníkov, aby sa čo najlepšie pripravili na prácu v prirodzených podmienkach. Taktiež absolvujú súvislú mesačnú prax v mieste bydliska alebo podľa dohody - na tú časť štúdií sa všetci tešia. Štvrtý ročník sa nesie v znamení završenia štúdií po stránke odbornej i praktickej, kedy už študenti sú schopní samostatne a zodpovedne vykonávať povolanie, na ktoré sa pripravovali získavaním vedomostí a zručností počas štyroch rokov.

Tak hor sa do štúdií! Budete pomáhať všetkým, ktorí chcú pre svoje zdravie niečo urobiť, buď ho pripraviť, alebo predísť jeho strate. Lebo len zdravý človek môže byť naozaj dokonale šťastný ... a štvorlístok predsa prináša šťastie .

Dominika Orsághová, 2. FL, Mária Čačíková, 3. MAS

Mgr. Patrícia Hamříková





Za zdravšiu Európu

Zdravie je najvyššia hodnota v živote človeka, a to si naši študenti, budúci zdravotnícki pracovníci, veľmi dobre uvedomujú. Ukazuje sa však, že široká verejnosť, predovšetkým mladá generácia, nie. Veď mladý zdravý človek má dosť energie na zvládnutie školských povinností a na neskoršiu prácu, má nižšiu absenciu v škole a lepšie šance v živote uspieť. Čo teda urobíť, aby práve oni venovali väčšiu pozornosť otázkam zdravia?

Túto dilemu nám pomohol vyriešiť projekt, ktorého súčasťou sme sa minulý školský rok stali. Ide o projekt Comenius – Školské partnerstvá pod názvom „Zdravá európska škola prostredníctvom zdravotníckych kompetencií“ (HES-O-HEC). Jeho hlavným cieľom je nadviazanie medzinárodnej spolupráce v oblasti zdravia a zdravého životného štýlu, vytvoriť hodnotové postoje a zručnosti v starostlivosti o zdravie. Do tohto projektu sa

okrem nás (Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne, ktorá zastupuje v projekte Slovensko) zapojilo 10 európskych štátov – Česká republika, Maďarsko, Poľsko, Taliansko, Litva, Lotyšsko, Grécko, Holandsko, Nórsko, Turecko. Prostredníctvom Národnej agentúry „Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu“ – podprogram Comenius - multilaterálne školské partnerstvá sme získali aj grant. A práve ten nám umožní financovať aktivity a činnosti spojené s daným projektom.

Jeho hlavným koordinátorom sa stala Stredná zdravotnícka škola a Vyššia odborná škola zdravotnícka vo Vsetíne a spolu s nami sa zúčastňuje na riadení projektu po stránke odbornej. Obe školy pripravujú na povolanie budúcich zdravotníckych pracovníkov, ktorých všeobecnou povinnosťou bude život zachovávať, chrániť, podporovať a obnovovať zdravie, predchádzať chorobám. A

preto aj organizátormi 1. oficiálneho projektového stretnutia sa stali zdravotníci. Našou úlohou bolo dôkladne pripraviť študentov ostatných partnerských škôl na súťaž v poskytovaní prvej pomoci a túto súťaž aj zorganizovať. Dali sme zelenú európskej kooperácii v oblasti propagácie zdravého životného štýlu. Tak sme smelo vykročili...

Spomínané 1. projektové stretnutie vo Vsetíne sa uskutočnilo v dňoch od 18. 11. do 21. novembra 2009. Našu školu na tomto medzinárodnom stretnutí reprezentovali:

RNDr. Janka Gugová – riaditeľka školy, PhDr. Margita Rybanská – zástupkyňa riaditeľa školy, vyučujúca odborných zdravotníckych predmetov, Mgr. Vladimír Kusenda – školský koordinátor projektu a šiesti študenti: Alžbeta Balajová, Nikola Bučková (študentky 3. ročníka odboru farmaceutický laborant), Sabina Keil (študentka 4. ročníka

odboru zdravotnícky asistent), Nadežda Urbanová (študentka 4. ročníka odboru farmaceutický laborant), Miloš Čakloš a Tomáš Šebök (študenti 3. ročníka odboru zdravotnícky asistent).



Projektový tím prišiel na medzinárodné stretnutie dôkladne pripravený. Študenti našej školy a Strednej zdravotníckej školy vo Vsetíne tu totiž pôsobili prvé dva dni ako inštruktori prvej pomoci študentov ostatných partnerských škôl. Svojich medzinárodných spolužiakov školili prvú pomoc v anglickom jazyku v nasledovných oblastiach: privolanie prvej pomoci, krvácanie, zlomeniny, šok, popáleniny, obväzové techniky. Tretí deň bol do istej miery vyvrcholením ich úsilia. Uskutočnila sa medzinárodná súťaž v poskytovaní prvej pomoci, ktorej hlavným cieľom bolo preukázať do akej miery si školení študenti osvojili základné vedomosti a zručnosti v poskytovaní prvej pomoci. Musím konštatovať, že svoju úlohu zvládli inštruktori výborne po odbornej, ale i po jazykovej stránke.

Okrem inštruktáže prvej pomoci v anglickom jazyku sme prezentovali poster o našej škole a jej študijných odboroch a zároveň poskytli informačný materiál o prvej pomoci v ang-

lickom jazyku.

Súčasťou stretnutia bola aj súťaž o najkrajšie logo projektu, do ktorej sa zapojila aj naša škola. Predchádzalo jej školské kolo o najlepší návrh projektového loga. Jeho víťazom sa stal Marián Matula ako autor viacerých návrhov. Najlepšie tri reprezentovali náš tím vo Vsetíne.



Víťazom sa stalo Turecko vďaka jednoduchosti, atraktivnosti a výstižnosti loga, ktorého základom je telo muža/ženy, športovca, ktorý sa riadi príslovím: „V zdravom tele, zdravý duch.“ v duchu gréckej kalokagatie.



Pre účastníkov medzinárodného stretnutia vo Vsetíne si organizátori pripravili aj bohatý kultúrny program: návšteva Vizovic, Zlína, Luhačovic, konferencia „Národná agenda 21“, ktorej témou bolo „Zdravé mesto Vsetín“, prehliadka Vsetínského zámku, večera s primátorkou mesta Vsetín, „populárnejšia večierok“ spojený s hodnotením súťaže prvej pomoci či „rozlúčková večera“ s projektovými partnermi.

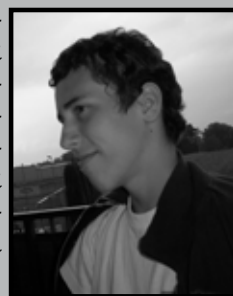
Účastníci stretnutia sa nenudili, o pestrý a zaujímavý program mali postarané. Okrem toho diskutovali a dohodli sa na ďalšom projektovom stretnutí v Turecku. Už teraz sa naň tešíme. Veď bojujeme za zdravšiu Európu. Myslím si, že sme vykročili tým správnym smerom.

Na záver by som sa chcel poďakovať nielen realizačnému tímu Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne, ale aj ostatným kolegom, partnerom, ktorí prispeli k úspešnej reprezentácii našej školy: Ing. Anna Drhová – spolupráca v IKT, Ing. Ľubica Hornáčková – ekonomická spolupráca, Mgr. Zuzana Borčányiová – odborná spolupráca v príprave študentov prvej pomoci a posteru, Mgr. Zuzana Vargová, Mgr. Danica Vychopeňová – konzultácie a rady v oblasti odbornej slovnej zásoby v anglickom jazyku.

Mgr. Vladimír Kusenda

Ako si na stretnutie vo Vsetíne spomína jeden z účastníkov?

Cesta do Vsetína netrvala dlho. Po príchode sme sa ubytovali v hosťujúcich rodinách a zoznámili s celým programom stretnutia. To, čo sme si pripravovali v škole, sme odprezentovali v anglickom jazyku. Nebola to ľahká úloha. Bol som nadšený z celého projektu a uvedomil som si, aké je podstatné učiť sa cudzí jazyk. Nie pre známky alebo pre učiteľa, ale predovšetkým pre seba! Všetko prebehlo tak rýchlo! Spoznal som nových kamarátov, získal som veľa skúseností a predovšetkým mám dobrý pocit, že som sa mohol zúčastniť niečoho, čo pomôže ľuďom.



Miloš Čakloš, 3. ZA

Išlo o jedinečnú iniciatívu druhákov ako podporiť deti, rodiny s onkologickým ochorením. Znásobiť čaro obdobia, ktoré bolo pred nami a vnášať do našich srdiec teplo, neho a lásku k blížnemu.

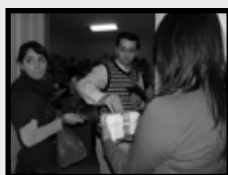
Stali sme sa anjelmi...



Deti potrebujú anjelov, takto nás víta stránka neziskovej organizácie DOBRÝ ANJEL, ktorej cieľom je, aby chorý človek a jeho rodina dostávali pravidelnú humanitárnu mesačnú finančnú výpomoc okolo 100 €.

Matúš Bulejko, 2. FL

foto: Dominika Orsághová, 2. FL



Hodina deťom



Celonárodná zbierka Hodina deťom prebehla po prvýkrát aj na našej škole, do ulíc sme vyslali dobrovoľníkov. Ľudia však boli nedôverčiví a málokto prispel. Na tejto ich nedôvere sa podieľali vo veľkej miere aj médiá, ktoré poukazovali na falošné zbierky. Ľudia už ani sami nevedia, na akú charitu dávajú peniaze, toľko dobrovoľníkov sa potuluje po našom meste a hľadá dobré duše. I napriek tomu naši dobrovoľníci vyzbierali spolu cca 500€. Ani to však nestačilo na to, aby sme sa mohli celé dva dni pozeráť ako Mgr. Mária Vargová „behá“ po škole v pyžame, Mgr. Zuzana Vargová s veľkým plyšovým spievajúcim káčerom a Mgr. Daša Červeňanová s výrazne huňatými papučami a vrčkíkmi. Takýto pohľad by sa nám naskytnol v prípade, ak by sa nám podarilo vyzbierať viac ako 1000€. Neodarilo sa. Museli sme sa zmieriť s tým, že žiadna „šou“ sa nekonala. Každému sa však ušiel dobrý pocit z toho, že pomohli.

Miška Ondrejčíková, 2. ZL

...išiel farmaceut do Malack...

Začiatok tohto školského roka sa niesol v znamení exkurzií. Oblúbené boli predovšetkým v odbore farmaceutický laborant. Tretiaci si to namierili do Hrašného, štvrtáci do Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠUKL) v Bratislave a druháci?

Ich cesta smerovala do Fytopharmy Malacky. Fytopharma nakupuje, spracúva, vyrába a predáva čaje a výrobky z liečivých rastlín. „Najviac nás pobavilo, keď sme si museli nasadiť ochranné čiapky a plášte sme si doniesli vlastné. Pani, ktorá nám robila sprievodkyňu bola veľmi milá a hovorila veľmi zaujímavé veci o výrobe týchto čajovín a rôznych prípravkov“, vravia s úsmevom na tvári druháci. Sme radi, že na nás nezabudli a doniesli nám odtiaľ túto veselú fotografiu...

Dominika Orsághová, 2. FL



ZL-áci na exkurzii

Študenti 2.ZL sa dňa 25.11.2009 pod vedením pani profesorky Márie Vargovej a pani profesorky Červeňanovej zúčastnili exkurzie do Bratislavy, kde navštívili odborné laboratória klinickej biochémie, mikrobiológie a hematológie. V laboratóriách sa nachádzalo množstvo špeciálnych prístrojov. Žiaci videli, ako teória funguje v praxi, a tak si mohli vytvoriť predstavu o tom, čo budú v budúcnosti vykonávať.

Monika Gregušová, 2. ZL



ČO NÁM DAL ROK S MAGICKOU „9“?

Mesiace september sa akosi podvedome spája so školou, so začiatkom školského roku. Rada by som na tomto mieste vyjadrila pár svojich myšlienok-postrehov, bez akéhokoľvek nároku na čitateľa.

Čas s jeho premenami nezastavíš. Ani v školstve. Žiaci/študenti sú sebavedomejší, ako boli kedysi, a to je dobre. Poznajú svoje práva, menej už povinnosti. Pravda, mnohí z nich sú skvelí, ambiciózni, nápomocní tým, čo ich potrebujú, tolerantní...

Skôr by som sa chcela vyjadriť k tým menej objektívnym. Na jednej strane platí, že dobrý rodič sa zastane svojho dieťaťa, zlý naň nadáva. Ideálne by bolo, keby obidva tieto typy hľadali spolu s učiteľom príčiny omylov, ktoré sa stávajú rovnako zo strany učiteľa ako zo strany žiaka. Hľadať vinu len na jednej strane, obvykle učiteľovej, veľmi poškodzuje, predovšetkým žiaka. Skúsím demonštrovať na príklade.

Moja známa-Česka mi pri jednej návšteve demonštrovala reakciu jej slovenskej priateľky na dcérku, ktorá práve prišla zo školy, keď ony sedeli pri káve:

Mama: „Čo bolo v škole?“

Dcérka: „Dostala som pätku z diktátu.“

Mama: „Krava učiteľka.“

Keď som bola vo funkcii na našom novodubnickom gymnáziu, prišiel za mnou rodič (zmením meno vyučujúceho, o ktorého tu išlo):

Rodič: „Kde je ten Hanulák, roztrhnem ho ako žabu!“

Ja: „Skúsme najprv inak. Môžete prísť kedykoľvek na jeho hodinu v triede vášho syna, aby ste to všetko mohli lepšie posúdiť.“

Po návšteve hodiny, na ktorej nahnevaný otec hodil do svojho syna kľúče, (pravdepodobne si povzbudený otcovou prítomnosťou dovolil priveľa), prišiel za mnou a povedal:

„Ja by som to tu vyzabíjal!“

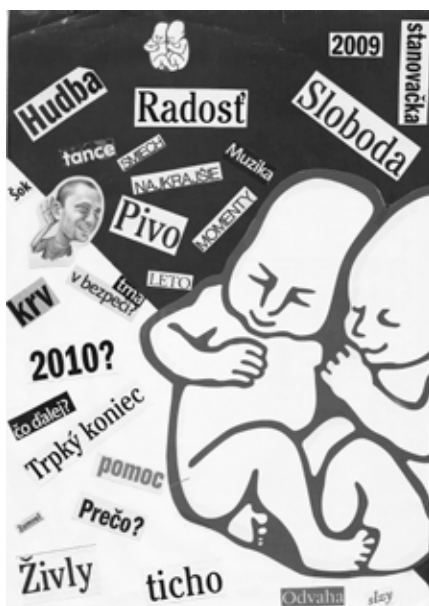
-- Škoda, že niektorí rodičia málo alebo vôbec nestoja o komunikáciu s učiteľom, povedzme aj v prítomnosti svojej dcéry/syna. Dieťa je častokrát zmätené. Nevie, ktorou cestou ísť. Rodič ináč, učiteľ ináč. Zabúdame totiž, že aj my, a to nielen v detstve, máme sklony vidieť sami seba v lepšom svetle - „iní môžu za všetko, nie my...“ V znásobenej miere to platí aj o našich deťoch.

Žiaľ, mnohí rodičia uprednostňujú elektroniku pred osobným rozhovorom s dieťaťom. Zapnem internet, prečítam si známky, dieťa pochválím alebo vyhrším... Nechce sa mi veriť, žeby si mama/otec nenašli každý deň chvíľu na úprimný rozhovor so synom/dcérkou, založený na vzájomnej dôvere a láske. Veď okrem známok sú tu ešte dôležitejšie veci, ktoré deti niekedy vnímajú oveľa citlivejšie ako my, dospelí. A to sa z internetu nedá vycítať.

A výsledok toho všetkého? Vedomostná úroveň žiakov klesá, mnohí sú citovo prázdni, často používajú vulgarizmy a na vysokých školách sotva prechádzajú z ročníka do ročníka. Zamestnávateľia avizujú, že im prichádza mladá generácia s neochotou riešiť náročnejšie problémy, nieť akúkoľvek zodpovednosť za niečo.

Ira Štofaničová

Určite ste si už všetci postrehli, že v roku 2009 mnohí z nás prešli rôznymi zmenami, základnú školu ste vymenili za strednú, strednú za vysokú, zmenili prácu, zaľúbili sa, odľúbili sa, vykonal dobrý skutok...



Za rok 2009 sa stalo veľa udalostí, či v našej škole, v meste, kraji alebo kdekoľvek...

Medzi veľké udalosti, ktoré nás (nie možno konkrétne) zasiahli, boli väčšinou tie tragické, ako napríklad tragédia na Pohode, nešťastie v Handlovej, plynová kríza (ktorá nám dala falošnú nádej, že budú prázdniny), smrť známych osobností, naopak babyboom vo svete šoubiznisu, aféry, výhry či prehry...

Medzi „veľké udalosti“ môžeme zaradiť zavedenie EURA, vďaka ktorému zaznamenali veľký úspech europaženky, každý druhý občan si ju našiel pod vianočným stromčekom. To bola radosť.

Kde bolo, tam bolo, bola raz jedna zakliata krajina. Žilo sa v nej čierno-bielo „nádherne“... až musel prísť niekto a kľúčmi zaštrngnúť. Odkliať, slobodu sľúbiť, lásku vraviť len...Odvtedy už ubehlo neuveriteľných 20 rokov a my teraz žijeme svoj sen. Sme slobodní, cestujeme, otvárame

sa Európe, v obchodoch všetko nájdeme, zbohom rady na mandarinky, ananás, v kvetinárstve nepredávajú len karafiáty...ale čo naša morálka, príliš demokratické zmýšľanie. Ukazuje, že niektorí sme predsa len neboli pripravení na život, aký teraz žijeme. Máme prístup k tomu, o čom ani nespívali naši rodičia, študujeme v zahraničí, slobodne vyjadrujeme svoj názor, čo si viac želá? Len tá morálka...

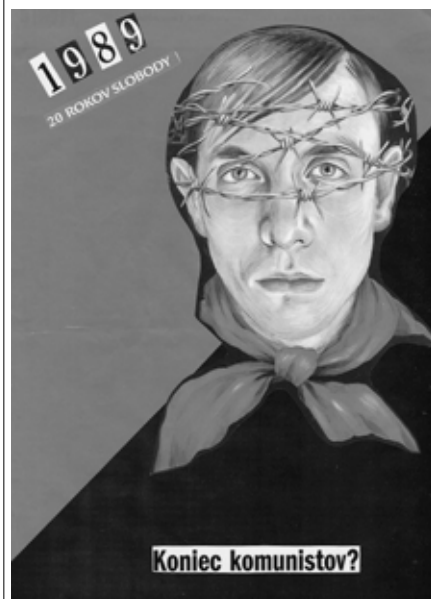
Veľkou udalosťou bolo to, že sa naši futbalisti po prvý raz prebojovali na svetový šampionát a v roku 2010 ich čaká Južná Afrika. u hokejistov.

A čo ponúkol svet hudby? Objav om roka sa určite Susan Boyle, ktorá sa preslávila v „Británia má talent“, v lete sa svet zahľadol do smútku, lebo odišla popová hviezda Michael Jackson... Nuž, bolo toho dosť...

Rok 2009 nám toho dosť vzal, ale aby sa svet nezbláznil a rovnováha bola udržaná, niečo nám aj dal... Prísľub toho, že ten nasledujúci rok bude lepší, krajší, pohodovnejší a o 365 dní skúsenejší...

Mária Čačíková, 3. MAS

koláž: Ivana Ščepková, 3. ZA



MIKULÁŠ, ČO NÁM DÁŠ?



9. 12. k nám doslova prišiel Mikuláš spolu s anjelom, na saniach si privliekol plný batoh darčiekov. Našu školu predsa obísť nemohol. Veď máme tých najlepších študentov... vraj školu priam milujú, nikdy z nej domov neutekajú, až 300 z nich navštevuje krúžky, veď je to lepšie ako sedieť pri PC, a vraj aj radi čítajú, nestrácajú klasifikačné háčky, radi cvičia, pretože vedia, v zdravom tele zdravý duch, nenicia školský majetok, prezývajú sa, lebo hrozí chripka, na prax nikdy nemeškajú, sú vždy pekne ustrojení, opatrne zaobchádzajú s laboratórnym sklom, nerozbijajú elektródy, nepožíciavajú si zrkadlá...

„Jednoducho deti, ktoré nesmiem zabudnúť obdarovať,“ takýmito slovami otvoril Mikuláš Vianočnú akadémiu, ktorá sa niesla v duchu mikulášskom a vianočnom. Darovali sme si úsmev, milé slovo, na chvíľu spomalili. Otvorili svoje srdcia a tešili sa so vzájomného stretnutia a schuti zasmiali.

Na svoje si prišli všetci – milovníci tvrdej hudby, rocku či folklóru. Nechýbali poučné, ale i zábavné scénky. Diváci si dokonca aj zacvičili. A to všetko pochádzalo z produkcie našich študentov. Jeden darček darovala aj pani riaditeľka – študenti síce žiadali riaditeľské voľno, lebo sa chcú dôkladne pripraviť na prichádzajúce sviatky, no žiadosť prišla dosť neskoro, tam nám zahrála na klavíri. Vyslúžila si „standing ovation“...

Záver akadémie patrilo koledám a vinšom - a to bola nádherná bodka za celým podujatím. Zakoledovať nám prišli i chlapci z DFS Koričeka, vinšovníci z FS Věna a z našej školy, ďakujeme. Takýmto krásnym spôsobom nám pripomenuli, že Vianoce, nie sú len o darčekom, ale sú časom, kedy sa stretne celá rodina, vyzdobí a vyupratuje si svoje príbytky, ale aj svoje srdcia a teší sa z príchodu Betlehemskeho dieťaťa...

Dominika Orsághová, 2. FL, foto Zuzana Petrechová



ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

Kubo

alias

„Jackop Rabbit“

...ČLOVEK VIACERÝCH TVÁRÍ...

Neraz dostal všetkých spolužiakov svojím „ALEBA, ALE, ZLE či SLIVKOVÉ GULE“.....

Viacerí z nás ho však poznajú ako človeka slova a tiež činu:

- študent
- šoumen
- pilot

... ale hlavne je to náš Mikuláš...a to ostatné prezradil on sám...

1 Jeho prvá tvár ukrýva niečo zo študentského života...

Nás zaujímalo, ako sa to vlastne všetko začalo? Prečo sa ocitol práve na našej škole?

Môj študentský život? Na základnej škole ma veľmi bavila chémia a biológia. Rozmýšľal som, kam pôjdem - gymnázium či niečo iné???

Nakoniec doma som sa po „porade s našimi“ rozhodol pre túto školu. Dal som si sem dve prihlášky, na zdravotníc-

keho a farmaceutického laboranta. Keďže som maprijali na oba odbory, rozhodol som sa pre to druhé. A tak tu deriem lavice už štvrtý rok ...

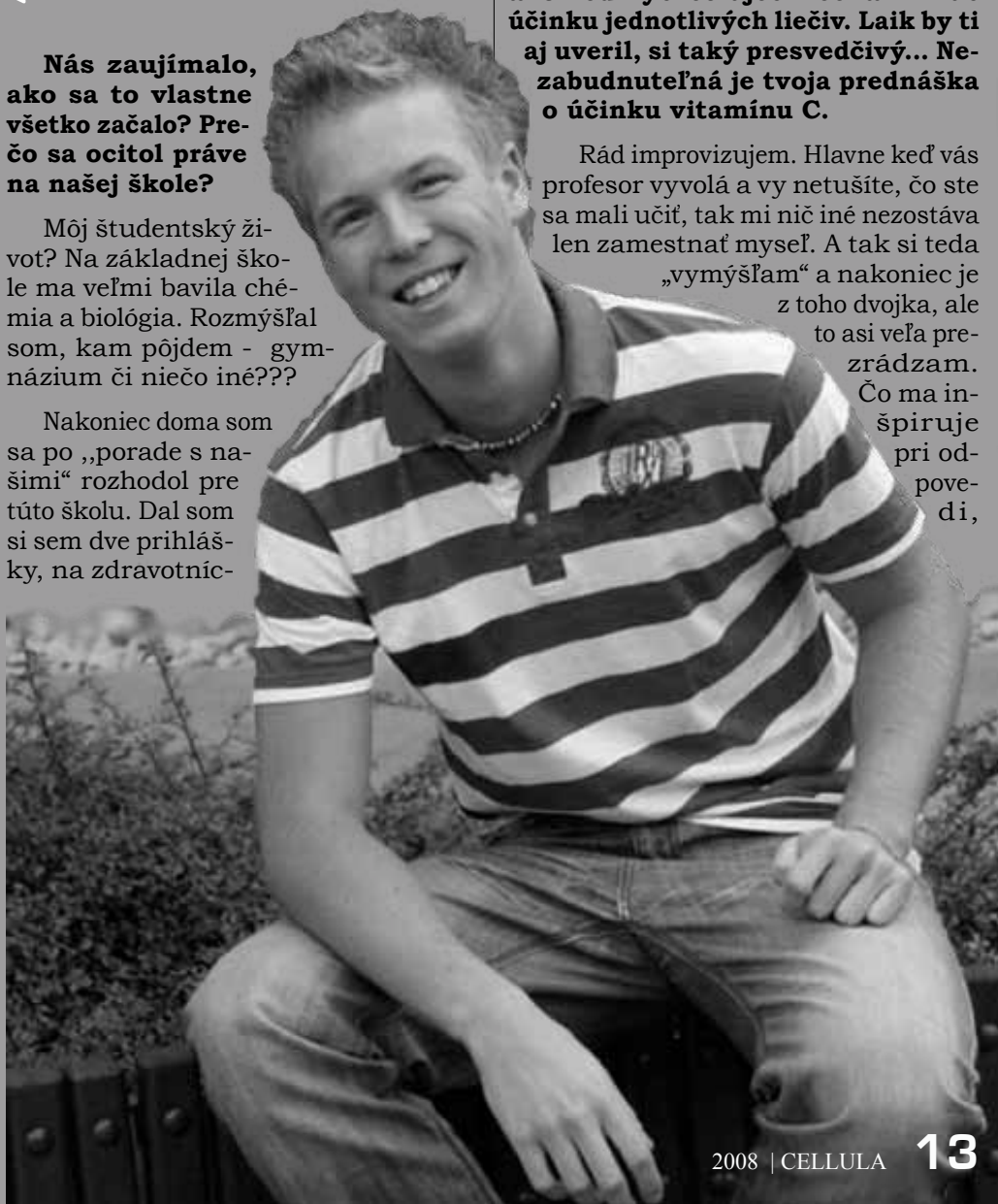
Onedlho maturuješ. Dáš zbohom časom študentským? Čo plánuješ?

Čo sa týka štúdia na vysokej škole, tak plánujem niečo...- ale uvidíme, či to vyjde podľa mojich predstáv. Rád by som sa dostal na medicínu alebo farmáciu, ale aj tak mojím najväčším snom je niečo úplne odlišné...

Tak to je určite zložité, podobne ako keď vysvetľuješ mechanizmus účinku jednotlivých liečiv. Laik by ti aj uveril, si taký presvedčivý... Nezabudnuteľná je tvoja prednáška o účinku vitamínu C.

Rád improvizujem. Hlavne keď vás profesor vyvolá a vy netušíte, čo ste sa mali učiť, tak mi nič iné nezostáva len zamestnať myseľ. A tak si teda

„vymýšľam“ a nakoniec je z toho dvojka, ale to asi veľa prezrádzam. Čo ma inšpiruje pri odpovedi,





Meno: Jakub
Priezvisko: Králik
Titul (nádejný): Ing., MUDr. či Jakub Králik Cpt.
Prezývka: Jackop
Vek: 18
Znamenie: baran
Stav: slobodný, pozor - nezadaný (baby, kde ste?)
Kontakt: 0908 *** **
Obľúbený nápoj: vitamín C
Obľúbené jedlo: „sľivkové guľe“
Záľuby: klavír, spoznávanie nových ľudí (verím, že ste tu všetci dobrí ľudia), plávanie (šípky)
Poznávacie znamenie: či chlap alebo žena, vždy dobre naladený, na každého zuby cerí, rád rozdáva úsmevy, vysvetľuje, radí, lieči, slniečko mu vravia všetci...



keď nič neviem? Chcem sa nejak „zachrániť“, tak sa snažím z toho mála, čo som si prečítal, niečo „schomoliť“ a vyjde z toho nová kniha pre stredné školy.

Mimochodom, vo ôsmom a deviatom ročníku na ZŠ som chcel byť učiteľom. Otec mi zostrojil takú tabuľu, ako máme v škole a na nej som sa učil a „vysvetľoval prítomným žiakom“ učivo. Možno mi to zostalo dodnes, rád sa prezentujem pred tabuľou, ale lepšie to ide, keď viem, o čom hovorím...

Aké predmety máš rád?

Predmety? Ach, je to pestré! Ale v pohode je angličtina, snažím sa ju chápať, učiť, doma sa snažiť nadobúdať nejakú tú vocabulary, pretože mám jeden „menší sen“. Ale keď som už tu, tak by ma mali zaujímať aj tie profilové predmety, že?! Hlavne farmakológiou a farmakognóziou sa inšpiruje moja myseľ a nové pojmy v danej oblasti. (čo si máme možnosť všimnúť na každej hodine aj my, tvoji spolužiaci)

Ako vnímaš život študenta - zdravotníka? A ako ťa vnímajú ostatní?

V škole je fajn, mám tu veľa dobrých „kamošov“ a známych. Keď zmaturujem, tak mi bude zrejme chýbať. Dalo by sa povedať, že škola ma celkom baví. Ale každý deň nie je pozhnaný, všakže?! Ale čo je hlavné, je tu veľa ľudí, na ktorých sa môžeš v tej správnej chvíli obrátiť a myslím, že viacerí so mnou súhlasia.

Uf, ale ako ma vnímajú spolužiaci? Myslím si, že aj pozitívne, aj negatívne. Nech posúdia ostatní.

2. Soumen? – isteže!

Možno len málo z vás vie, že Jakub je riadna maska! Jeho gestá, mimika, „ksychtíky“ a neprepočuteľný smiech vás o tom presvedčia! Aký si na hodinách?

Ja a vyučovacia hodina? Rozmanitý, aspoň si to myslím. Záleží od pocitov, aký je deň, nálada, čo mám na desiatu, či ma niekto ráno na ceste vytočil a veľa iných vecí...

Milujem humor a smiech, nemám rád nudu, ticho a veľmi striktných ľudí, ktorí sa prísne držia za-

užívaných pravidiel. Mám rád hodiny, kde sa komunikuje, nechýba smiech a sranda! Rád si trochu posrandujem aj s profesormi, je to taký „zdravý“ humor... Jáj, niekedy by sa mi zišiel aj antiperspirant, neraz sa pri tom smiechu poriadne zapotím.

To, že sa veľmi rád porozprávaš aj s profesormi, sme si všimli! Na takom anglickom jazyku je to vždy užitočná vec... Mgr. Zuzana Vargová to môže len potvrdiť!

A tu prichádza tvoje ďalšie „ja“ – náš Mikuláš – čo v tom veľkom vreci máš?

Dalo by sa povedať, že išlo moje druhé „moderovanie“ s tebou. Ak myslíš na Vianočnú akadémiu a Mikuláša, ktorý mal brucho až na kolenách, tak to sa mi moderovalo parádne! Ale doteraz ani neviem, ako som sa k tomu Mikulášovi dostal. Tak rýchlo sa to zbehlo... Ale publikum bolo SUPER!!! Pre mňa to bolo niečo nové! Nikdy som nič nemoderoval a ešte nie v niečom takom veľkom, ako je ODA v Trenčíne. Vyjdeš na pódium a pred tebou tma ako ráno, keď rozlepuješ oči. Hovoríš do mikrofónu, len tak pre seba. Veľmi zaujímavé. Ale „Soňa....hi...ANJEL“ bol dokonalý, ako vždy!

Na stužkovej si tiež hviezdil! Ako na to reagovali tvoji rodičia a sestra?

Stužková - na ten deň nikdy nezabudnem a hlavne na ráno tohto dňa. Tam som mal prvýkrát niečo moderovať. Veru, mal som veľkú trému. Báľ som sa, že všetko pokazím. No vyšlo to nad moje očakávanie. Všetko bolo „fajne“.

Rodičia a sestra? Tí tam stáli a pomaly sa spamätávali z toho, čo vidia. Boli presvedčení: „Nášho Jakuba naklonovali za pojašeného zajaca“. Nemohol som tušiť, že Lujza Mlsná ich dostane.

Neveril som, že stužková vo mne zanechá toľko nezabudnuteľných zážitkov a odštartuje moju moderátorskú kariéru.

P. S: Odporúčam si zatancovať s prof. Mgr. Z. Vargovou (...odkaz sme odovzdali...Ona asi vie prečo...)

ROZHOVOR

Aký si teda doma?

Ten, kto ma poznať v škole, hlavne moji spolužiaci, by sa možno trochu čudovali, aký som doma. Tam je to úplne iné. Doma je doma a tam som „kľuďas“. Ale to záleží od okolností. Aj tam tiež zažijem kopec srandy a smiechu. U nás to, samozrejme, výnimka nie je. So sestrou sa v tomto dosť často dopláňame. Rodičia z nás majú radosť!

3. Jakub Králik Cpt. – aj vy sa pýtate, čo je to?

A čo nám prezradíš o svojich záľubách?

Počas týždňa nemám veľa voľného času na nejaké aktivity. Naplno sa totižto venujem škole a maturitám. Ale čas sa nájde, keď človek chce. Ticho a pokoj nachádzam v prírode, rád sa tam chodím poprechádzať, v ruke nesmie chýbať ďalekohľad. Je tam dobre. Navyše bývam na dedine, tak je to pochopiteľné. Hlavne v nedeľu po výdatnom obede, aby sa to vo mne neukladalo. Keď už sú dni dlhšie (jar, leto), tak sa rád idem previesť niekam na bicykli, korčuľovať a v lete rád zájdem na kúpalisko a učím sa skákať šípky do bazéna. Sem-tam si to schytá nos... Hra na klavíri – to je moja dlhoročná záľuba, vynikajúci relax. Mám ešte jednu záľubu, tá súvisí s mojim duchom, ktorý zmýšľa slobodne, rád lieta v oblakoch.

Čím si sa chcel stať v detstve?

Viem, že som chcel byť doktorom alebo učiteľom, ba raz aj traktoristom a motorkárom. Vždy som sa doma hrával s traktormi a nákladnými autami a „brčal“ si pod nos.

A teraz?

Aj keď nám Jakub spočiatku nechcel prezradiť, čo je jeho veľkým snom, my sme ho prekukli... No a tak mu nezostalo nič iné, ako priznať sa ... A tajomstvo bolo odhalené!

Chcel by som sa stať stewarddom alebo pilotom. Snívam o tom už 7 rokov. No vždy to tak nebolo, ale to som už spomínal.

Čo ťa fascinuje na lietaní?

Veľmi rád by som bol pilotom, aj keď by možno so mnou nikto nelenel. Alebo stewarddom – flight attendant. Akosi ma tento sen neprestáva prenasledovať, no mne to neprekáža! Preto práve ten ďalekohľad v ruke počas prechádzok, o ktorom som tiež u hovoril. Vďaka nemu som neúnavne sledoval „triskáč s tými bielymi čiarami za ním“ a túžil sedieť tam hore, vidieť krajinu z vtácej perspektívy. Aj sa mi to splnilo.

Kde všade si už letel?

Prvýkrát sme leteli na dovolenku do Bulharska. Netešil som sa len na Bulharsko, ale predovšetkým na let. Bol som nadšený. Vtedy ma zaujala aj práca letušiek a stewardov – vždy milí a usmievaví, navyše scestovaní. Ešte som letel trikrát – na Leteckom dni, do Košíc a do talianskej Bologne.

Nezabudnuteľným zážitkom však bola chvíľa, keď som sa dostal do kokpitu lietadla Českých aerolinií na letisku v Žiline, kde ma zobraľ jeden úžasný pilot. Dúfam, že vás niekedy privítam na palube lietadla, ktoré budem pilotovať. Držte mi, prosím, päsť!

Tak sa nám pekne priznaj! Hráš doma aj nejaké PC games o lietadlách a predstavuješ si, že si pilot?

Áno, mal som jednu PC hru, kde sa lietalo na lietadle. Bola to síce „strielačka“, no mal som ju len kvôli tomu, aby som si mohol zaľietať na lietadle.

Prajeme ti veľa úspechov v osobnom i pracovnom živote, ho hlavne splnenie veľkého sna. A, Kubko, nezabúdaj – hlavou síce v oblakoch, ale nohami vždy pevne na zemi!

Ďakujem za rozhovor.

Soňa Gračková, 4. FL
foto: Jakub Králik, 4. FL

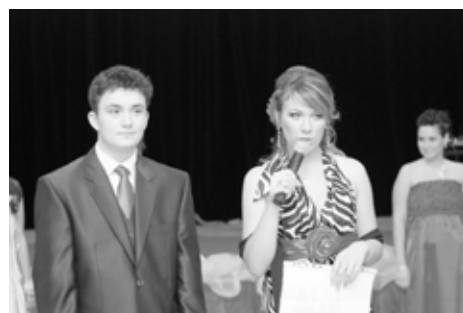
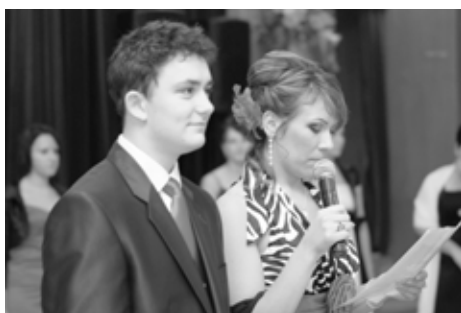


TÁ NAŠA STUŽKOVÁ



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

4.ZL



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ





Netradične

Naša stužková bola netradičná.

Sme „malá“ trieda, je nás 18. Stužkovú sme chceli, ale aj nechceli. Zvažovali pre a proti... a tak sme sa po dlhých a niekedy až iskrivých debatách rozhodli pre „alternatívnu“ stužkovú. Na prvý pohľad obyčajná „chatovačka“. Miesto činu - Gilianka. Stužkovať sa začalo v piatok, hrali rôzne hry, bláznili sa a utužovali vzťahy. Sobota sa niesla v slávnostnom duchu - stužkovanie bolo v réžii našej triednej profesorky Mgr. Zuzky Borčányiovej, nasledoval Gaudeamus a zábava trvala do rána bieleho... aj čašu sme rozbili. Každý si vzal svoju „črepinku šťastia“. Veru, budeme ju potrebovať pri zelenom maturitnom stole.

Hoci naša stužková nebola honosná, skôr komorná, mala niečo do seba. Stalo sa niečo krásne, konečne sa prebudil kolektívny duch triedy. Veď aj bolo na čase... po 4 rokoch....



OPATRENIA

pri výskyte pandemickej chrípky

A(H1N1) 2009

Ochorenie na pandemicnú chrípku A (H1N1) 2009 má podobné klinické príznaky ako bežná sezónna chrípka. Šíri sa predovšetkým kvapôčkovou infekciou – pri kašľaní, kýchaní, smrkaní a rozprávaní. Môže sa šíriť aj dotykom rúk po priamom kontakte s chorým. Prenáša sa aj nepriamo kontaminovanými predmetmi – napríklad držadlami v mestskej hromadnej doprave, kľúčkami, držadlami nákupných vozíkov a podobne. Bránou vstupu infekcie do organizmu sú horné dýchacie cesty a očné spojivky.

Aké sú príznaky chrípky?

Náhly nástup choroby s vysokými horúčkami, bolesťami hlavy, očí, svetloplachosťou, bolesťami kĺbov, svalov, hrdla, malátnosťou, únavou. Typickým sprievodným príznakom je suchý dráždivý kašeľ a bolesti v oblasti hrudníka.

Pokiaľ sa u Vás objaví niektorý z týchto príznakov a netrpíte na závažné chronické ochorenie, zostaňte doma, telefonicky kontaktujte Vášho lekára, ktorý Vás poučí o ďalšom postupe. Pri nekomplikovanom priebehu ochorenia sa odporúča liečba ako u sezónnej chrípky, t.j. kľud na lôžku, tlmenie horúčky a ďalších príznakov ochorenia voľne predajnými liekmi. Dôležitý je dostatočný príjem tekutín (pitný režim), strava bohatá na vitamíny, prípadne užívanie vitamínových doplnkov.

Chrípku musíte v prvom rade vyležať.

Dodržiavajte liečebný režim stanovený lekárom a:

- vyhnite sa kontaktu s ostatnými ľuďmi, ostaňte doma po celú dobu trvania infekčnosti, čiže 7 – 10 dní od začiatku príznakov. Nechodte do práce ani do školy!
- spite (pokiaľ je to možné) v oddelenej miestnosti, ktorú treba pravidelne vetrať, odpočívajte a dbajte na dostatočný príjem tekutín
- pri kašľaní, kýchaní a smrkaní si zakrývajte nos i ústa papierovou vreckovkou, ktorú vždy po použití vyhoďte do uzatvoreného odpadkového koša. Po každom použití vreckovky si umývajte ruky po dobu aspoň 20 sekúnd teplou vodou a mydlom.
- v prípade, že do 3 dní od začiatku ochorenia dôjde opakovane k vzostupu horúčky, výrazným bolestiam hlavy, dýchacím problémom, zvýšenej dýchavičnosti, intenzívnej únave – znovu skontaktujte svojho praktického lekára!

Ako znížiť pravdepodobnosť nákazy chrípkou?

- vyhýbajte sa kontaktu s chorými a miestam s veľkou koncentráciou ľudí (napr. kiná, divadlá, supermarkety, diskotéky, výstavy, trhy a podobne)
- umývajte si ruky pravidelne a opakovane mydlom a pod tečúcou teplou vodou
- pokiaľ nie je voda a mydlo k dispozícii, odporúča sa používať dezinfekčné gély na alkoholovej báze alebo obrúsky napustené látkami s prídavkom alkoholu
- nepožičiavajte si od ostatných mobilné telefóny, poháre, príbory
- nezdravte sa podaním ruky a pobožkaním
- nedotýkajte sa rukami tváre a očí – zníži sa tým riziko prenosu vírusu prostredníctvom rúk z kontaminovaných predmetov
- dbajte na dostatočný pitný režim a zvýšený prísun prirodzených vitamínov, ktoré sa nachádzajú najmä v ovocí a zelenine

Osoby, ktoré sú vystavené zvýšenému nebezpečenstvu nákazy vírusom chrípky:

- zdravotnícki pracovníci
- tehotné ženy
- osoby s chronickým ochorením (napr. pľúc, srdca, imunitného systému, obličiek, s cukrovkou, s nádorovým ochorením, s obezitou)

Očkovanie proti bežnej sezónnej chrípke – je stále aktuálne.

Nezabudnite dať seba a Vaše deti očkovať proti bežnej sezónnej chrípke! O možnom očkovaní predškolských detí sa poraďte s praktickým lekárom pre deti a dospelých. Očkovanie je najefektívnejší spôsob ako zabrániť nákaze sezónnou chrípkou. Očkovanie proti sezónnej chrípke je plne hrazené z prostriedkov verejného zdravotného poistenia u všetkých záujemcov o očkovanie. Očkovacie látky proti chrípke sú dostupné v lekárňach v dostatočnom množstve.

Očkovanie proti pandemickej chrípke A(H1N1) 2009.

Očkovanie proti pandemickej chrípke A(H1N1) 2009 sa odporúča v rámci mimoriadneho očkovania nasledovným skupinám populácie:

- zdravotníckym pracovníkom
- tehotným ženám
- osobám so závažnými chronickými ochoreniami
- osobám zabezpečujúcim chod štátu

Očkovanie vykonávajú všeobecní praktickí lekári pre deti a dospelých a pre dospelých. V lôžkových oddeleniach zabezpečia očkovanie zdravotníckych pracovníkov určené očkovacie tímy. Očkovacia látka sa distribuuje priamo k očkujúcim lekárom.

Pre ďalšie informácie, ktoré sa týkajú očkovania, sa obráťte na svojho praktického lekára.

Informácie o pandemickom víruse chrípky A(H1N1) 2009 môžete nájsť na webových stránkach
Ministerstva zdravotníctva SR

www.health.gov.sk

a Úradu verejného zdravotníctva

www.uvzsr.sk

CALLCENTRUM: 00421 2 593 73 122

zdroj: www.uvzsr.sk

Z POHODY NEPOHODA

Pohoda je sloboda, ale aj voľnosť a v konečnom dôsledku aj pýchou Slovenska. Veď je známa nielen na Slovensku...

Všetko išlo tak, ako malo, aspoň sa tak zdalo... Na letisku vládla super atmosféra, ten, kto tam nebol, aj tak nepochopí a kto bol, vie, o čom hovorím.



V piatok večer sedíme aj s kamarátkou pod malým bilbórdom a pozorujeme ľudí okolo. Sme už trochu unavené, ale na druhej strane plné zážitkov, nielen hudobných, divadelných, ale aj literárnych. Spokojne hodnotíme: „Program bol naozaj pestrý a každý si prišiel na svoje....“

Sobota sa nezdala ničím výnimočná. Bolo síce trochu pod mrakom, čomu som sa nesmierne potešila, lebo celé dva predchádzajúce dni neznesiteľne páliло slnko. Všetko vychádzalo nad moje očakávania – počasie milosrdné (aspoň sme si to mysleli...) a onedlho mala mať koncert moja obľúbená skupina Para. Tesne poobede sme sa aj s kamarátkami, vybrali k O2 ARÉNE. Koncert sa začal niečo po jednej hodine a trval vyše hodiny. Nikdy naň nezabud-

nem. Predčil moje očakávania. Po Pare sme sa vybrali k stanu. Trochu sa ochladilo - išli sme sa prezliecť. Poriadne vyzbrojené a vystrojené sme vyrazili ku stánkom s jedlom. Začalo nám byť dosť chladno, ideálne na tancovanie. V O2 ARÉNE bola skupina A.M.O a my sme hneď mali program... Koncert bol už v plnom prúde. Pod stanom stovka „pohodujúcich“ ľudí. Začalo nepríjemne fúkať... nastal chaos, každý sa chcel kryť pred vetrom. Kde? No predsa v tom nešťastnom stane.

Celkom som sa tešila, ako sme to vymysleli... Nevieť presne povedať, ako dlho sme tancovali, najviac však dvadsať minút. Vietor silnel a plachta nad nami sa nebezpečne dvíhala. Nevieť presne, ako sa to všetko zbehlo, ale trvalo to pár sekúnd. Plachta vyletela do vzduchu a nám preletelo niečo ťažké ponad hlavy. Vtedy som sa instinkatívne skrčila k zemi, so sebou stiahla aj kamarátku a nejakého chalana, ktorého som ani nepoznala.

Vietor sa utíšil... Neďaleko ležal chalan v kaluži krvi, panička, ľudia kričali a plakali. Mám pocit, že som všetko, čo som vtedy urobila, bolo iba podvedomé a pudové. A jediná cesta bola útek. Najskôr som písala sms-ku mame domov, že som v poriadku ... aby sa, chuderka, nebála. Prichádzajú hasiči a záchranky. Začína boj s časom...A boj o to najdôležitejšie ŽIVOT!

Po pár minútach stojíme pri našom stane a nemáme slov, len ticho na seba pozeráme a akosi stále nechápeme. Od O2 ARÉNY k nám prichádza kamarát a oznamuje, že jeden chalan na Pohode zomrel. Bol to hrozný pocit... Kto vedel, že z Pohody sa stane „drahá“ nepohoda.

Ivana Ščepková, 3. ZA

Mladé, útle žieňa. Nováčik. Nadšená historička, ktorá zastrešuje Žiacu radu. Pýtate sa, ktorá to je? Bc. Helenka Šuleková. Zašli sme za ňou, aby nám čo-to o sebe prezradila. Naši študenti sú totiž neskutočne zvedaví, hlavne keď ide o novú tvár a vyučujúcu, ktorá navyše stojí za prvými imatrikuláciami prvákov v histórii našej školy.

1 Odkiaľ pochádzate, pani profesorka?

Pochádzam z takej malej dedinky pri Trenčíne.. Veľké Bierovce... momentálne tam aj bývam. Žijeme si tam všetci pokojne a svorne. Nevieť, aký je presný počet obyvateľov, ale tuším tento rok je to viac ako 120.. natalita stúpa.

2 Ste vyučujúcou dejepisu, občianskej náuky v škole. Ako ste sa pripravovali k dejinám, čo vás k tomu viedlo, že ste sa rozhodli pre tento vyučovací predmet?

Dejiny som mala vždy rada, ale musím priznať že trošku som bola ovplyvnená aj sestrou, ktorá to tiež študovala a mala doma množstvo kníh, ktoré som si potom čítala.

3 A bolo rozhodnuté. Kde ste študovali a čo konkrétne?

Tak študovala som v Ružomberku na Filozofickej fakulte, učiteľstvo v kombinácii DEJ/ NOS a potom som si pribrala psychológiu, ktorá mi tiež veľa dala.

4 Ako ste sa ocitli na SZŠ v Trenčíne?

Podala som si inzerát a jedného dňa mi pani riaditeľka zavolala, že či by som sa neprišla ukázať do školy. Takže som sa vybrala na môj prvý oficiálny pohovor... Musím priznať, predtým som v tejto budove nebola ... mala som problém budovu školy



vôbec nájsť, skoro som vyvrátila vchodové dvere...

5 Ste spokojná so študentmi našej školy. Zaujímajú ich aspoň trochu dejepis a občianska, ktorú učíte?

Noo.. podľa mňa sa s vami spolupracuje veľmi dobre. Síce niekedy, keď sa na vás pozriem mám pocit, že ste duchom niekde inde. To ma dosť hnevá, ale dôvod, že to nejako súvisí s počasím, ma upokojí. Nuž, je to záhadné - koľko meteosenzitívnych ľudí v škole máme :-)

6 Máte nejaké metódy ktoré používate pri učení a na žiakov zaberajú?

V škole sme sa učili, že hodina by mala mať svoj úvod, jadro a záver, podobne ako pri slohovej práci... pokúšam sa to dodržať. Konkrétne metódu na vás nemám, asi to bude tým, že každá trieda je iná... čo platí u jednej, absolútne nezaberá na druhú...

7 Zatiaľ ste pre nás veľkou záhadou. Poznáme sa veľmi krátko. Čo nám o sebe prezradíte?

Zatiaľ toho o mne naozaj veľa neviete, ani vám to ja sama neprezradím. Však vy ma spoznajte, myslím si, že už teraz toho o mne veľa viete. Takže nič neprezradím... pozorujte, skúmajte a dozviete sa viac :-)

Vaše znamenie?

8 Som Vodnár.... na znamenia a ich symboliku neverím, ale rada si ich čítam...mňa vždy na tom fascinovalo, ako dokážu vymyslieť niečo, čo univerzálne, na všetko pasuje....

9 Oblíbená farba?

Mne je to fakt srdečne jedno... viem, že raz keď sme mali v škole predmet, kde bola téma „Charakter ľudí“, jednou z podtém boli farby... tak mi pán profesor povedal, že si v žiadnom prípade nemám dať na seba bledoružovú! Že to by bola módna katastrofa! Vôbec som to nepochopila.. ale aj tak som o tento moment obohatená....Medzi moje najobľúbenejšie farby patrí žltá a zelená. Pozitívne a harmonizujúce farby :-)

10 A čo jedlo? Preberáte alebo zjete všetko?

Ja asi fakt zjem všetko. V tomto smere nie som náročná.. ale keby som si mohla vybrať - zbožňujem hranolky. Znesiem aj zeleninu, ale nemám rada kompóty, okrem ananásového.

11 Na hodinách nám často púšťate historické filmy, dokumenty. Niektoré sú naozaj zaujímavé. Predpokladáme, že váš vzťah k filmom je pozitívny ...

Oblíbený film??? Fakt neviem... teraz u mňa boduje The Knowing... Okrem toho mám rada dokumentárne filmy... neznámam

katastrofické filmy, podľa mňa nám stačí pozeráť správy....

12 Vieme, že pekne spievate a hráte na gitare. To je všetko alebo ešte nás niečím prekvapíte?

Hre na gitare sa nevenujem dlho.., ale teraz akosi nemám čas ju doma vytiahnuť.. skôr v lete pri grilovačke je na to príležitosť... Viem hrať aj na klavíri, ale keby ste odo mňa očakávali nejaký profesionálny výkon, tak sa ho nedočkáte. Ale pohodu hádam vyčarím...

13 A čo hudba, určite k nej máte pozitívny vzťah?

Nemám vyhranený vkus, ale rada si vypočujem Pink, zo slovenských skupín mám rad asi No Name. Môže byť pop, rock... ostatné znesiem, ale musí to byť melodické...

14 Ste ešte veľmi mladá. Chodievate aj na nejaké festivaly, diskotéky, zábavy ?

Minulý rok sa mi nepodarilo ísť v lete na žiadny festival, ale tento rok sa chystám na Pohodu... Okrem toho sme chodili ešte počas vysokej na diskotéky, ktoré bývali v stredu... teraz ale už na to nie je čas....Tu v Trenčíne síce chodím na zábavy, ale naozaj len sporadicky.

15 A čo vaša rodina??? Nechystáte v najbližšej dobe si nejakú tú vlastnú - manžel, bábo - založiť? :D

Podľa toho, čo myslíš pod pojmom najbližšia doba?? Určite tento rok, ani najbližší sa nechystám... Ešte nie som na rade.. predtým mnou sú moje dve sestry, tak ony majú predsa prednosť.

Ďakujeme za rozhovor. Veríme, že vám to nadšenie a entuziazmus vydrží čo najdlhšie. My vieme, dejiny národa by sme mali ovládať a byť na ne hrdí, len niekedy sa im z princípu bránime.

Nikolas Martinka, Miroslava Strapeková, Monika Gregušová, 2. ZL



Múka sa sypala, med sa lial, každý sa zabával a veľmi smial...

Študentkou odboru zdravotnícky asistent som takmer štyri mesiace. No za ten krátky čas táto škola zorganizovala akcie a podujatia, ktoré sú podľa mňa hodné prívlastku „nezabudnuteľný zážitok.“ Napriek tomu, že ich bolo veľa, mne utkveli v pamäti „IMATRIKULÁCIE.“

Popravde, keď som o tejto akcii počula prvýkrát, veru, nadšená som nebola! O akciách tohto druhu som už toho počula dosť. Brrr, vôbec som nemala chuť ochutnať „osviežujúci“ nápoj namiešaný staršími spolužiakmi, plniť „trápne“ úlohy. „Ja sa teda zosmiešniť nedám!“ pomyslela som si a už som aj hľadala dôvod, pre ktorý sa akcie, mimochodom, s prísne utajovaným programom, nezúčastním. Ale keďže sa som dievča od prírody pravdovravné, prvotné myšlienky som odohnala a, čuduj sa sveste, bez ujmy na mojom sebedomí a zdraví ma prijali medzi študentov a navyše som tu spoznala zaujímavých ľudí.



Všetko sa to udialo 26.11. 2009 o 16.00 hod. Na nádvorí školy sme spoločne očakávali príchod Veličenstva – pani riaditeľky a Múdrych radcov – piatich profe-

sorov. Následne sme sa presunuli do tried, kde nás čakali zaujímavé úlohy. Služobne starší spolužiaci dôsledne dohliadali na ich plnenie: pri romantickej atmosfére sviečok sme vyplňovali tajničku, zaspievali školský poriadok, hľadali lentilku ústami v múke. Aby to nebolo príliš jednoduché, ústa sme si predtým museli potrieť medom a ruky držať za chrbtom. Takto vyčerpaným nám dali večeru. Až potom nám Jej veličenstvo, pani riaditeľka, všetkým odovzdala listinu a striekačku, čím nás oficiálne prijala do radu študentov našej školy. No a čerešničkou na torte bola diskotéka. Tu som sa s babami výborne zabavila a zatancovala aj na hity Lady Gaga.

Aj budúci rok sa tejto akcie určite zúčastním. Už sa nebudem tých „trápnych úloh“, veď ich budem vymýšľať aj ja

Barbora Kyjácová, 1. ZA

foto: Timotej Mikula, 4. FL



Túto akciu majú na svedomí Bc. Helena Šuleková (tretia zľava) a jej pomocný tím - Študentská rada na čele s akčným Andrejom Barborom. „Na prvýkrát to bolo super“, odkazujú prváci.

Takto spomínajú ostatní prváci ...

Strašná sranda bola, určite by som niekedy zopakoval. Celkom dobré vymyslené úlohy, no prosťe sranda.

Veľmi sa mi to páčilo, ale mohlo byť aj viac aktivít a pred všetkými

Boli veľmi dobré, najviac sa mi páčila úloha s múkou a medom. Diskotéka bola super ako aj filmy, ale mohlo to trvať dlhšie

Fajn, mohlo by sa to uskutočniť aj na budúci rok, bol to super zážitok na ktorý nikdy nezabudnem. A zvlášť tie úlohy boli super a aj diskotéka. Tešíme sa aj na ďalšie takéto akcie

Zažili sme kopu zábavy a lepšie sme sa spoznali

Však v pohode to bolo, naše vyučujúce boli nezabudnuteľné :-). Jej veličenstvo a múdri radcovia, skvelý nápad.



Nezabudnuteľný večer plný zábavy, perfektní ľudia, ktorí sa nás ujali po príchode do tried alebo pri úlohách tie boli tiež zábavné. Nezabudnuteľný prijímací ceremoniál. Pamätný list mi ho bude stále pripomínať. (Filip)





SLADKÁ ODMENA

Biela, čierna, horká, mliečna, s kúskami ovocia či oreškami. Čokoláda. Kto by ju nemal rád.

V rámci krúžku Chémia hrou sme sa rozhodli potešiť naše jazýčky vlastnoručne pripravenou sladkou čokoládkou. Hoci bola príprava časovo náročná – trvala celé popoludnie, výsledok stál za to. Pravá mliečna čokoláda z kakaového masla, sacharózy, sušeného mlieka, kakaového prášku nepripomínala rôzne „čokoládové pochúťky“, ale bola to nefalšovaná domáca čokoláda. Hotové výrobky chutili nielen nám, ale aj pedagogickému zboru a našim spolužiakom.

Tešíme sa na ďalšie stretnutie nášho krúžku.

text a foto: B. Švachová a
I. Krišková III. FL



ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

CVIČÍME, MASÍRUJEME, POMÁHAME...

AJ O TOM JE PRAX NAŠICH MASÉROV

Ten čas ale letí! Naši prví maséři sú už tretíaci a súčasťou ich štúdia je už aj prax vo vybraných zdravotníckych zariadeniach - vo Fakultnej nemocnici, DSS a DEMY v Trenčíne či v Trenčianskych Tepličiach. Žeby si konečne uvedomili, že ich hlavnou úlohou bude pomáhať?

Zdá sa, že sa im na praxi páči a dokonca aj pacienti ich majú radi. Nechýbajú ani úsmevné situácie. Veď sa presvedčte sami!

Naším masérom sa vraj v nemocnici páči, dokonca už jeden z nich vypisoval aj ospravedlnenku do školy klientke (ešteže nie sebe, to by si nedovolil :-). V kúpeľoch majú zase veľa zahraničných klientov, takže aj vedomosti z cudzieho jazyka oprášia. Dokonca nemajú núdzu o úsmevné príhody, raz sa im stratila jedna klientka. Práve vyšla z bazény a zabudla, ktorá je jej kabínka - tak tam behala, ako ju Pán Boh stvoril. Nechýbajú ani ponuky na sobáš... Veď naše dievčatá nie sú na zahodenie - šikovné, milé a usmievavé. V domove dôchodcov dostali „štrikované“ ponožky a „kartičky pre šťastie“. Svoje tvrdia, že sa im na praxi páči, veľa sa nasmejú a pri srdci ich hreje pocit, že pomáhajú tým, čo to najviac potrebujú. Za všetko hovoria slová našej masérky Emy: „Milujem pocit, keď pacient po masáži odchádza s úsmevom...“ Želáme veľa takýchto úsmevov...

text a foto:

Mária Čačíková, 3. MAS



ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

Čaj v jedálni



Deň pred prázdninami to v našej jedálni žilo už od rána, najprv pobehovali naši tretiaci a od desiatej to tam ozývalo veselou vravou, smiechom. Ako keby ste ani neboli v škole! To tretiaci - farmaceuti na čele s triednou profesorkou zorganizovali DEŇ ČAJOV. Naš tím túto akciu, samozrejme, nemohol obísť. Zavítali sme tam, organizátorov vyspovedali, no predovšetkým ochutnali čaje, ktoré pripravili.

Tu je ochutnávka toho najlepšieho...

Povedzte nám o tomto projekte viac.

- Zámerom tejto akcie bolo ukázať a predstaviť odbor farmaceutický laborant v inom svetle. Môže prísť každý a ochutnať ten čaj, ktorý si sám vyberie. Keďže túto akciu organizujeme prvýkrát, tak sme sa rozhodli pre štyri druhy bylinkových čajov – mäťový,

- (Sem pôjdu popisky čajov, ktoré sú odfotené vo fotáku, ale ja ho nemám)

Komu sa myšlienka usporiadať túto akciu zrodila v hlave?

S týmto nápadom prišla naša pani profesorka triedna RNDr. Valentína Leová. Nám sa to zapáčilo, navyše máme tesne pred Vianocami. Je to také magické. Spojili sme užitočné s príjemným. Naši spolužiaci nahliadnu do tajov farmakognózie (ktorá je neoddeliteľnou súčasťou nášho štúdia, v rámci tohto predmetu spoznávame liečivé rastliny, ich účinky, spôsob ich spracovania, prípravy čajov) a strávia príjemné chvíle pri popíjaní čaju. Šli sme teda do



toho s ňou a veríme, že sa z toho stane tradícia.

Takže môžeme niečo také očakávať aj budúci rok...

Boli by sme radi, keby sa z toho stala tradícia. Okrem čajov by sme mohli ponúkať aj koláčiky, ktoré by sme spoločne. Milí spolužiaci, napiekli. Takže spolupráca je vítaná.

Ste spokojní s účasťou?

Áno, celkom je to slušné. Všetci pijú..... do dna deckám chutí. ☺

Aké reakcie ste si vypočuli od spolužiakov?

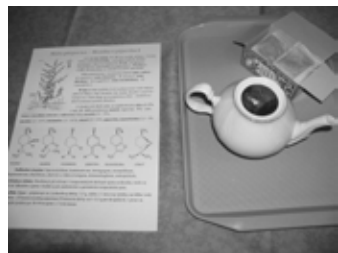
Zatiaľ len pozitívne, nikto sa neštážoval. Čaje vraj účinkujú, hlavne ten ukludňujúci, aj u učiteľov mal úspech (čím to asi bude?). Páči sa im tu nielen preto, že sa môžu na pár minút „uliť“ z vyučovacej hodiny, ale aj atmosféra je príjemná. To nás veľmi teší.

Musím sa priznať, že som ochutnala všetky čaje a boli výborné. Každý bol svojim obsahom výnimočný, ale aj veľmi chutný. No najviac mi chutil ukludňujúci čaj.

A ktorý čaj zabodoval u žiakov?

1. miesto - mäta,
2. miesto - ukludňujúci
3. miesto – prieduškový
4. miesto - materina dúška

Dominika Orsághová, 2. FL
rozhovor poskytli: študenti 3. FL



KNIHY, ČO PÍŠE ŽIVOT...

Evitapress je mladé vydavateľstvo na Slovensku, ktoré vzniklo v roku 2007. Založila ho moderátorka, novinárka a spisovateľka Eva Evita Urbaníková. V tomto vydavateľstve vyšli knihy, ktoré si našli svojho čitateľa, resp. čitateľky. Ide predovšetkým o populárnu literatúru, nedá sa však povedať, že sú to romány červenej knižnice. Knihy sú písané nenáročne, majú super „kabelkové“ rozmery, takže čitateľky ich môžu mať stále po ruke :-). Ja som si ich obľúbila tiež, skoro všetky som už prečítala, naozaj skvelé čítanie! :-). a neviem sa dočkať novinky tohto roka. Nuďte sa, máte plné zuby internetu a počítača, potrebujete vypnúť? Ste na správnej adrese „EVITA-PRESS“. Nech sa páči, toto ponúka.

1. Evitovky

- Evita Urbaníková – Všetko alebo nič (máj 2007)
- Timea Keresztényiová – Bez dcéry som neodišla (máj 2008)
- Evita Urbaníková – Stalo sa mi všetko (jún 2008)
- Gabina Weissová – Diagnóza F50 (február 2009)
- Andrea Coddington – Mal to byť pekný život (jún 2009)
- Evita Urbaníková – Všetko alebo nič: Prí-

beh pokračuje (september 2009)

- Niño Ďurech – Mimoszemšťan a malá čertica (september 2009)

- Tamara Tainová – Je to inak mami... (február 2010)

2. Svetovky

- Alison Larkin – Anglická Američanka (november 2009)

- Saira Ahmed – Zneuctená - novinka na našom knižnom trhu - strhujúci skutočný príbeh moslimky Sairy, ktorú aj v civilizovanom Anglicku spútavajú pravidlá jej kultúry a náboženstva.

3. Špeciálne

- Katarína Brychtová – Pošta pre vás (november 2007)

- Bibiana Ondrejková – Rozprávky o dievčinke Julke (december 2007)

- Anna Adamová – Pavučinové pančušky (august 2009)

- Evita Urbaníková, Aron Maxell, Peter Debnár, B.B. Fisher, Barbora Panáková, Zuzana Marianková, MiMe, Jerry Dawidow, Peter Šišovský, Gabriela Arva Tóthová, Katarína Havranová, Marci V.K. – Minulosť ťa dostane (november 2009) - Slovensko píše román

Tieto knihy kúpite skoro v každom kníhkupectve, s 10% zľavou v kníhkupectve Panta Rhei, ak sa zaregistrujete na www.evita-press.sk a stane sa členkou Evitapress VIP klubu

Dominika Uková, 4. FL

KNIŽNÉ NOVINKY

ZNEUCTENÁ

Saira Ahmed

Strhujúci skutočný príbeh moslimky Sairy, ktorú aj v civilizovanom Anglicku spútavajú pravidlá jej kultúry a náboženstva.

OZNAČENÁ

P.C. Castová, Kristin Castová

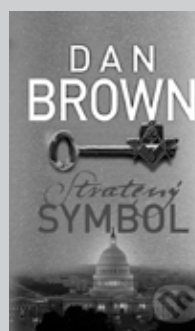
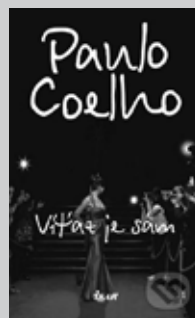
STRATENÝ SYMBOL

V románe nič nie je také, ako sa na prvý pohľad zdá. Príbeh tejto knihy sa odohráva v časovom rámci 12 hodín a od prvej strany Danovi čitatelia pocítia hrôzu pritom, ako budú sledovať suverénneho Roberta Langdona pri jeho novom objave v nečakanom, novom prostredí. Stratený symbol je plný prekvapení

CHATRČ

...v ktorej sa tragédia konfrontuje s večnosťou

William Paul Young





„Kto sa usmieva, stáva sa slnkom, pretože tým dáva svetlo i teplo.

Úsmev nie je žiadna šifra, je to malá výhra líc, úsmev - skús ho ďalej prihrať oblúčikom do ulíc...“

Keď musculus risorius plní svoju funkciu

Musculus risorius je sval, ktorý sa začína na fascia masseterica a upína sa do kože pri kútiku úst. Rozširuje ústnu štrbinu - a tým vyvoláva grimasu smiechu. U niektorých osôb vytvára pri úsmve jamky na lícach.

Využívame ho často? Cesta autobusom, všetci sa tvária rovnako... znechutene, otrávene, unavene... A keď sa náhodou niekto usmieva, tak nie je normálny. Aký má dôvod, vysmieva sa mi, spomína? Nech je dôvod akýkoľvek, je jednoducho zvláštny. Žeby sme v tomto boli stále rusofilmi? Ruština totiž pozná príslovia: „Bez dôvodu sa sme len hlupák.“

Úsmev je tej najlacnejší a najkrajší darček, aký môžete niekomu dať. Tiež nemusíte čakať na narodeniny toho dotyčného alebo na nejaký iný sviatok, úsmev môžete podarovať kedykoľvek, kdekoľvek a taktiež komukkoľvek.

Z úsmvu je často smiech a zo smiechu dobrá nálada, slzy v očiach, svalovica na bruchu, odbúrava stres a predlžuje život .

Keby bol úsmev nákazlivý ako zívanie, svet by bol hneď krajší...

Stalo sa vám niekedy, že ste sa na niekoho len tak usmiali alebo niekto sa bez príčiny usmial na vás? Túto otázku som položila mojim spolužiakom v súvislosti s úsmvom

Ema: „Raz som bola v potravinách a oproti mne šiel muž, ktorý pôsobil ako bezdomovec. Na takýchto ľudí sa väčšinou hľadí s odporom a myšlienky, ktoré s nimi spájame, sú skôr negatívne.

Poznáte situácie, kedy chcete obaja ísť rovnakou stranou chodby a stojíte oproti sebe, zapotácate sa a neviete, kam vlastne chcete ísť, len aby ste si nestali v ceste? Tak ja som sa na ňu iba usmiala. Jeho reakcia ma ale veľmi prekvapila. Doslova začal vyskakováť, bláznivo sa smial a kričal: „Ona sa na mňa usmiala!! Konečne sa na mňa niekto usmial!!!!“

Človek si často ani neuvedomuje, ako môže len jedným úsmevom, ktorý nestojí žiadne „ečká“, pomôcť čo i len jednému človeku,.. alebo aj sebe samému...

Nika: „Boli sme na nákupe. Prišli sme k pokladni, že ideme vyložiť tovar a platiť. Sedela tam mladá predavačka. Na tvári mala intenzívny úsmev, ktorý sa mi zdal občas divný, ale rozosmial ma. A tento jej „divný“ úsmev mi napokon zlepšil náladu, usmievala som sa celý deň.“

Človeka nerobia šťastným peniaze, ale úsmev druhých...

Konajú sa rôzne akcie, súťaže od športov, logických hier a iné veci, v ktorých chcú byť ľudia najlepší a „lámať rekordy“, vynikať. Prečo by sme nemohli aj my „lámať rekordy“ v rozdávaní úsmvu a tak šíriť radosť a dovoliť aj druhým nech sa tešia? Možno, keď sa na niekoho cudzieho usmejete, pomyslí si, „tá je prepatá“ alebo ho potešíte ako sa podarilo Eme s mužom, ktorý vyskokoval od radosti .

Často posilňujete, svaly krásne rysujete, čo tak postarať sa o to, aby sval musculus risorius bol tým najkrajším a najviac využívaným svalom na tele. A ani činky nepotrebuje...

Mária Čačíková, 3.MAS

Láskaví ľudia môžu zmeniť svet.“ (A.Kner) Však, Majka?



Ako naši študenti vnímajú Vianoce?

viantele

Tance su po kordilo, njimomi.
 kladi' mi' broj stadi' stoply
 spasi' se pruit khoti' i' vialy.
 Nadi sa natit sa na khoros, ai
 o mujen kuzjem priprade, kad
 namam, nahipom' ai' piam daret.
 Nadi, sa tem sel tem samo.



Veseli Vamore
PF: 2010

A aké sú ich novoročné predsavzatia?

Nasročné predstavenie: "Kto, čo, kto"!!!

PRESSAURANTE

-asi ſe sa ludem unu koda ostam
dugom, lilo ludem prvi neta pumit
ko monom vodu.

3. Začnem nosit strojšček?
na rubež

¿Zachem ketrif'?

Vianoce sú v poho.
Nemám novoročné predsavzatia, aj tak to
vedodržím

Vianoce sú super  Sú krásny! :)
končene chvilka pokojas od školy chodi 
a prijemma atmosféra v rodine 
Predvianočné noviny :) Ja som oddal :)
VIANOCE

MERRY CHRISTMAS

[illegible]

Pe a doua zi, o altă femeie, care a fost salvată
de marea furtună, a spus că ea și soțul ei
s-au salvat din cauza că ei erau în casa ei
și au fost salvati de un pescar care a fost
pe acolo și a salvat-o pe ea și pe soțul ei.

Khorazm bolyo csa. Khorazm
 Arizse noman, dorkely bi.
 Nandi, nek' kadam o rok' kuta.
 Ax Khorazm budom khorazm is
 nakhoni a mojib miltom, mye balom
 done.

VIANCE

VIANCIE
- no, žemė, prieding, žaluma, pietūs,
vėdina od.

Vseeno so žos polnjo, ravnost, struktura s coskmon.

Vianca mi
pescicava in
mattino
potenza a sudore
ma si vede.

Bolelo mwa alifanaka majira yote
 chakafika, v roko. hata punde mwa
 zababwizi na kufika-danji shona sime
 a kionene ba kufanika.
 na si kionene kufanika kionene,
 punde sime, si ba som jidi majira yote.

[illegible]

Vignose : Mato snehu. As badi cool.

Novoráčně přelazíte,

Schuldverf.

Motto: "Uciť, uciť, a zase uciť!"

TO MUSÍTE VIDIEŤ



Števko, ale ti chutí!



Mikulášska družina z 1.ZA



ČO HODINA DALA

Hodina anatómie. Reč je o poruchách metabolizmu sacharidov v ľudskom tele.

Žiak hovorí: „Môj dedo mal cukor 29...“

Učiteľka sa pýta: „On je diabetik, však?“

Žiak pohotovo zareaguje: „No, veď on je starý baník.“

Opäť hodina anatómie. Študenti dostali písomku.

Jana: „Taká hanba, moja mama robí na gastroenterológii a ja napíšem písomku na 5.“

Martin: „A čo si čakala? Krémeše?“

Hodina slovenčiny, schyľuje sa k písomke. Martin dostane zadanie. Sústredene číta. Po chvíli zahlási: „Pani profesorka, som si istý, že vám odovzdám panenský čistý papier“

Študent sa rozhodol zmeniť farbu vlasov. Všimla si to vyučujúca: „Čiaky nám nejako očernel“. Čiaky: „Ja som stále biely.“

Študenti sedia na vrátnici. Hodnotia situáciu.

Šimon: „To už bol 350. žiak.“

Natália: „Toľko nemá celá zdravotka..“

Šimon: „Musíš ma chytať za slovíčka?!“

Danka: „...a že nemôžeme mať nalakované a dlhé nechty...“

Veronika: „Kto povedal?“

Danka: „Šak tá primátorka...“

Danka: „Prečo máš zatvorené oči?“

Šimon: „Aby mi nebola zima.“

Študenti píšú písomku. Učiteľka sa prechádza pomedzi nich, dáva pozor. Keď to trvá dlhšie, zahlási: „Čo mám robiť, kým dopíšete písomku?“

Šimon: „Chodte za dvere.“

Na hodine slovenčiny zasväčuje učiteľka žiakov do problematiky písania veľkých písmen. S nadšením vysvetľuje: „Názvy vyučovacích predmetov píšeme vždy s malým „s“, napríklad biochémia.“

Rozhovor o 2. sv. vojne...

Učiteľka: „Čo vám napadne?“

Tomáš: „Hitler.“

Učiteľka: „Konkrétne?“

Tomáš: „Adolf.“

Tomáš: „Podaj mi plášť.“

Šimon: „Ktorý je tvoj?“

Tomáš: „Ten biely.“

Učiteľka prvej pomoci sa pýta: „Čo nám hrozí pri autohavárii?“

Asistent: „Defekt.“

Tu je príklad, ako naši spolužiaci dokážu improvizovať pri písaní písomky. Očividne sa učili...

Fotosyntéza je medzi rastlinami a nebom.

Symbióza je skoro to isté, len sa tam jedná o ročné obdobie.

Veronika Šarayová, 2. ZL



Trenčín Castle



Historical Sights



Secondary School of Nursing Trenčín, Slovakia



Fields of Study



**Nursing
Assistant**



Masseur



**Pharmaceutical
Laboratory
Technician**



**Laboratory
Technician**



KUPÓN

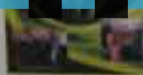
meno:.....
trieda:.....
dátum:.....



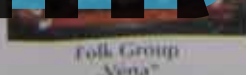
podpis triedneho učiteľa:.....

Pozor! Tento kupón sa nevzťahuje na vo-
pred ohlásené písomky, testy, skúšanie!

Extracurricular Activities



School
Magazine



Folk Group
'Vena'



School Project
'Healthy Smile'



Slovak
Red Cross