

Cellula



Časopis Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne, č. 1-2, roč. VII., šk. r. 2010/2011



DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

... PRE TÝCH, KTORÍ HÁDŽU KOCKAMI

1 ŽIJEME SI TU AKO NA HAVAJI

2 OSLAVIA PRVÉ NARODENINY

3 ČERVENOU ZA SOLIDARITU

4 UVIAZLI STE V SIETI?



INFO

KALENDÁRIUM

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

6 -7 VYKONALI SME DOBRÝ SKUTOK

Ukázali tak všetkým, že v našich srdciach naozaj bije srdce zdravotníka.

8 V MENE VEDY A TECHNIKY

aj medzi nami sa nachádzajú „vedátori“

9 DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

... pre tých, ktorí hádžu kocami. Chcete vedieť, čím bol výnimočný a ako dopadol? Čítajte na s. 9

10 ŽIJEME SI TU AKO NA HAVAJI

Imatrikulácie našich prvákov v havajskom štýle. Budúci rok si dáme Matrix :)

11 PERINBABA NATRIASALA PERINY AJ NAD TREŇČÍNOM

... takýto mikulášsky darček nikto z nás nečakal

12 ROZŽIARILI HVIEZDU VIANOČ

11. ročník Vianočnej akadémie nesklamal

13 REKAPITULÁCIA...

Rok 2010 bol bohatý na udalosti, a tak rekapitulujeme.

14 OSLAVIA PRVÉ NARODENINY

Vo februári uplynie rok, odkedy boli „do života uvedené“ naše dve odborné učebne pre budúcich masérov.

15 BEZ TÜRKA TO NEJDE

ZL-áci nás pustili do odbornej učebne a ukázali, ako to vyzerá, keď sú v akcii



21



25



22



26



34

TÉMA PROJEKTUJEME

PAUZA

16- 17 AIDS - ČERVENOU ZA SOLIDARITU

zapojili sme sa do boja proti AIDS

20 ROZHOVOR S NOVÁČIKOM

Mgr. Juraj Líška rozšíril rady našich pedagógov, nadovšetko miluje šport a o ňom bola aj reč.

21 OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA

Naši tretiaci v zajatí kurzu OŽAZ

22 LITHUANIA

25 HOLANDSKO

alebo projektujeme v plnom prúde...

26 PRÁZDNINY V ALPÁCH...

netradičné prázdniny našej Emy

27 ŽIVOT NA VLÁSKU

...aj takto môže skončiť snaha urobiť niečo pre svoje zdravie

28 TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

fotospomienka na príjemnú časť 4. ročníka

32 UVIAZLI STE V SIETI?

Facebook - fenomém dnešnej doby očami našich študentov

34 SME NA CESTE

projekt Zelená škola pokračuje

Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Dominika Orsághová, III. FL

Zástupca:

Mária Čačíková, IV. MAS

Redaktori:

Monika Gregušová, III. ZL

Matúš Bulejko, III. FL

Michaela Ondrejčíková, III. ZL

Romana Zahálková, I. FL

Nicole Bučková, I. FL

Natália Kučerková, I. FL

Martina Scherková, I. ZL

Foto:

Michaela Ondrejčíková, III. FL

Klára Tomášiková, II. MAS

Dominika Orsághová, III. FL

Grafická úprava:

Dominika Orsághová, III. FL

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Marcela Matusová

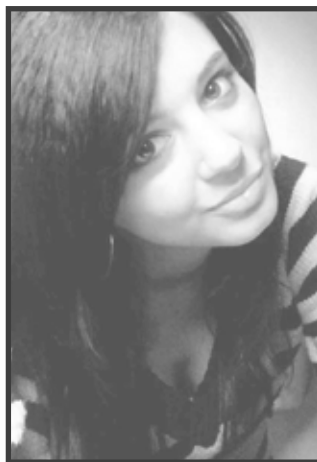
Ilustrácie:

Michaela Ondrejčíková, III. ZL

Tlačiareň:

Merkantil Trenčín

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



Ahojte!

Som rada, že nás opäť niečo spojilo. Nielen čas vianočný, plný lásky a porozumenia, ale predovšetkým naša Cellula. V rukách držíte prvé dvojčíslenie tohto školského roka. Všetci štvrtáci už majú za sebou stužkovú slávnosť a pripravujú sa na maturity. Ani mi za nimi nezaostávame. Učíme sa, ale aby ste to neprehnali, prinášame nové číslo Celluly. Úprimne sa ospravedlňujem za meškanie, ale myslím si, že to čakanie stálo za to. Počas tohto obdobia sme prežili toho naozaj veľa. Vykonali dobrý skutok darovaním krvi, rozdali mikulášske darčeky, vyhrali pár súťaží. Privítali našich nových prváčikov v HAVAJSKOM štýle. Ako som už spomínala ostužkovali sme i našich štvrtákov. Vyspovedali nováčika v učiteľskom zbore, spoločne sa naladili vianočne. Nebudem všetko prezrádzať, nech sa páči, čítajte.

Postíhali sme toho naozaj dosť. Nenechajme sa preto zahanbiť a i naďalej na sebe pracujeme. Pretože: „Je krásne vedieť jednu vec alebo dokonca dve.“ (Molière)

Nech sa váš život študentský naplnený láskou, šťastím a hlavne vedomosťami a spoločnosť mu robí naša – vaša Cellula.

Vaša Dominika

ČO NÁS PÁLI



FOTO: Archív školy

Šatne našich študentov sú ukážkou ich zmyslu pre poriadok v americkom štýle, čo je zamknuté, to je upratané. Len škoda, že to všetci vidíme ...☹



FOTO: Archív školy

Zdá sa, že toaletný papier sa vydal na vandrovku po škole...☹



Milí čitatelia Celluly!

Máme tu ďalší školský rok. Rozbehol sa a beží s vetrom opretek. Nie je monotónny, práve naopak. Bohatý na stretnutia, zážitky, skúsenosti i poznatky. Nedovolí nám zastaviť, neustále nás poháňa ďalej, prináša výzvy, núti bojovať, prekonať prekážky, nevzdávať sa a vďaka tomu napredovať. A my napredujeme!

Teší ma, že sa na našej zdravotke stále niečo deje. Nestagnujeme, rekonštruujeme, projektujeme, vďaka tomu cestujeme, spoznávame, širíme osvetu v oblasti zdravia. Pomáhame, rozdáваме radosť, zapájame sa do humánných akcií. Na konte máme toho naozaj veľa. Všetko sa to nezmazateľným spôsobom zapísalo do histórie našej školy, na stránky tejto Celluly, do našich srdiec.

Nastal kúzelný čas Vianoc, nádherná doba, kedy akosi prirodzene túžime toho druhého potešiť, milým slovom, úsmevom ob-

darovať. Na srdcia nám čoraz intenzívnejšie klopú dni rozžiarené jasom pokoja, mieru, harmónie a jedinečnou ľudskou dobrotou.

V tieto dni má všetko zvláštny význam, neopísateľné čaro. A takýto bol aj 11. ročník Vianočnej akadémie v podaní našich študentov. Neviditeľnou stužkou nás spojil a my sme na malý okamih zabudli na starosti každodenného života, v mrazivých zimných dňoch pocítili teplo, ktoré sála zo srdiec našich šikovných a nadaných študentov. Veru, presvedčili i tento rok, že studnica ich nápadov je nevyčerpaceľná, otvorili svoje srdce a náruč, zapálili iskru nádeje, umožnili nám nahliadnuť do tajných zákutí ich študentskej duše ...

Verím, že takýchto príjemných chvíľ zažijeme spolu čo najviac a že, ako spieva Peter Nagy, „každý deň budú Vianoce...“

RNDr. Janka Gugová
riaditeľka školy

SPOZNÁVALI FARMÁCIU V PRAXI

Prvé mesiace školského roka sa pre žiakov odboru farmaceutický laborant niesli v znamení exkurzií, vďaka ktorým mali možnosť spoznať farmáciu v praxi.

Oblasť veľkodistribúcie liekov im odhalila návšteva UNIPHARMY (1. slovenskej lekárskej spoločnosti) v Prievidzi.



Do tajov farmaceutickej výroby liekov prenikli vďaka návšteve farmaceutickej spoločnosti Galvex, spol. s r.o. výrobcu humánnych a veterinárnych liekov v nesterilných liekových formách vyrábaných podľa zásad Správnej výrobných praxe v Banskej Bystrici.



Pred vstupom do výroby si museli študenti zakúpiť jednorazové „pracovné“ oblečenie pre návštevy, pretože tu platia prísne hygienické normy pre všetkých rovnako.

Exkurzia vo FYTOPHARME v Malackách zase priblížila oblasť výroby prírodných liečiv, najmä čajov (ale aj potravinových doplnkov). Žiaci videli kompletnú výrobu jednozložkových a viaczložkových čajovín.



Neoceniteľnou skúsenosťou pre žiakov bola i návšteva Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) v Bratislave, ktorý popri Ministerstve zdravotníctva predstavuje najvyšší kontrolný orgán pre celú farmáciu.

Dominika Orsághová, III. FL



FOTO: Archív školy

ULIČNICA

Nie, nebojte sa, nie sme uličnice, ktoré brázdia ulicami, aby páchali zlo. Práve naopak! V piatok 12. novembra sme vyšli do ulíc, aby sme sa spolu s mestami a obcami na celom Slovensku zapojili do zbierky Hodina deťom. **Zaostrili sme na deti!** Zobrali do rúk pokladničky, pridali sa k dobrovoľníkom z 85 miest a obcí, 180 škôl a organizácií, a 1450 tímov.

VĎAKA všetkým, ktorí zaostrili na deti a zapojili sa do zbierky ULIČNICA, sa za celý deň podarilo vyzbierať 47 205,63 €.

Dominika Harvanková, III. ZL



VYKONALI SME DOBRÝ SKUTOK

Pripojili sa svojimi skutkami k ľuďom dobrej vôle a so srdcom na správnom mieste tým, že sme sa snažili akoukoľvek aktivitou, dobrovoľníckou činnosťou, zdravotníckymi hliadkami prejsť spolupatričnosť a snahu pomôcť ľuďom chorým, ľuďom v núdzi, ľuďom, ktorí to potrebujú. Ukázali tak všetkým, že v našich srdciach naozaj bije srdce zdravotníka.

ŠTUDENTSKÁ KVAPKA KRVÍ 2010

Aj tento rok pani profesorka **Mária Vargová** zorganizovala Študentskú kvapku krvi. Spočiatku bola nadšená, veď sa prihlásilo okolo 40 darcov. „Len škoda, že ich napokon prišlo oveľa menej,“ odpovedala, keď sme sa jej opýtali, ako hodnotí akciu. Mrzelo ju, že za ňou žiaci, ktorí chceli krv darovať, osobne nepišli a neospravedlnili svoju neúčast na akcii. Bolo to od nich nezodpovedné. Zorganizovať takúto akciu v priestoroch našej školy totiž nie je jednoduché, ide o mobilný odber krvi - musia sa zabezpečiť lôžka, miesto na evidenciu a vyšetrenie darcov, skontaktovať sa s MS SČK ... Napriek tomu ju teší skutočnosť, že na zdravotke napokon krv tiekla a všetkým zúčastneným darcom mohli krv odobrať, veď dávali zo seba to najcennejšie ...Prezradíme, že darcom krvi sa stala i sama organizátorka akcie a týmto „krvíprelievaním“ sa dopracovala k

bronzovej plakete.

A ako sa cítili pred odberom naši darcovia? Prečo sa rozhodli krv darovať?

Mnohí sa tešili, niektorí mali „normálny pocit“, Dominika Harvanková a Lenka Pilátová z III. ZL boli zmätené, lebo nevedeli, čo ich čaká, darovali krv po prvýkrát, ale sú radi, že takýmto spôsobom pomôžu tým, ktorí to potrebujú, Líviu Nagyovú z III. ZL tešilo, že možno zachráni niekomu život. To isté svorne tvrdili aj ostatní opýtani, všetci chceli pomôcť, stať sa súčasťou humannej akcie. A aké pocity mali po „krvíprelievaní“? Popísali ich týmito prívlastkami - dobrý, vynikajúci (ako obvyčajne), super pocit.

Dominika Lukáčová, Veronika Kováčiková, III. ZL



FOTO: Archív školy

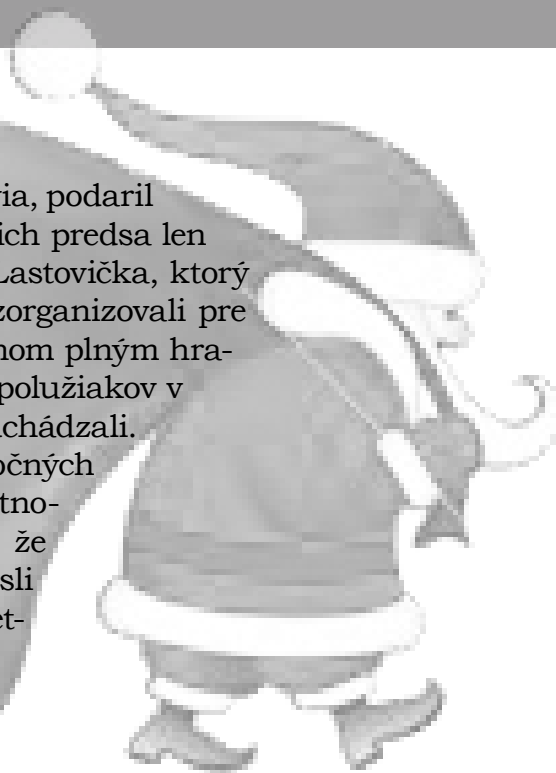
Žiaci štvrtého ročníka odboru zdravotníckych asistentov zabezpečovali hliadky prvej pomoci pre EXPO CENTER a. s. Trenčín. Bola to pre nich cenná skúsenosť. Mohli si vyskúšať v praxi zručnosti v oblasti poskytovania prvej pomoci, hlavne však pomôcť!
Miloš Čakloš, IV. ZA

MIKULÁŠ A LASTOVIČKA

Napriek tomu, že lastovičky zimu u nás netrávia, podaril sa nášmu Mikulášovi šibalský kúsok. Jednu z nich predsa len na Mikuláša obdaroval. Reč je o detskom domove Lastovička, ktorý v predvianočnom období žiaci 1. ZAM navštívili a zorganizovali pre deti milý mikulášsky program. Mikuláš prišiel s batohom plným hračiek, ktoré študenti vyzbierali ako dobrovoľné dary od spolužiakov v škole. To bolo radosti! Ani my sme však naprázdno neodchádzali.

Okrem pochvaly a krásnych vianočných pozdravov sme dostali od detí vlastnoručne vyrobené darčeky., ale pociť, že sme vykonali dobrý skutok a priniesli dobrú novinu - lásku a radosť do detských srdc - bol nezaplatiteľný.

Mikulášska družina z 1. ZAM



MIKULÁŠ Z II. ZA DEŤOM

Študentky II. ZA triedy pod vedením tr. učiteľky PhDr. Ivany Mrázikovej už tradične pripravili Mikulášske prekvapenie pre deti. Dňa 3.12.2010 navštívili deti vo FN Trenčín a 6.12.2010 zavítal Mikuláš i k deťom zamestnancov na našej SZŠ.

Tajuplná slávnostná atmosféra, deti plné očakávania... Úsmev na tvári, rozžiarené detské oči a radosť z prekvapenia boli milým zadostučinením pre študentky, ktoré tohto ročného Mikuláša pripravili.

Mikulášska družina z II. ZA



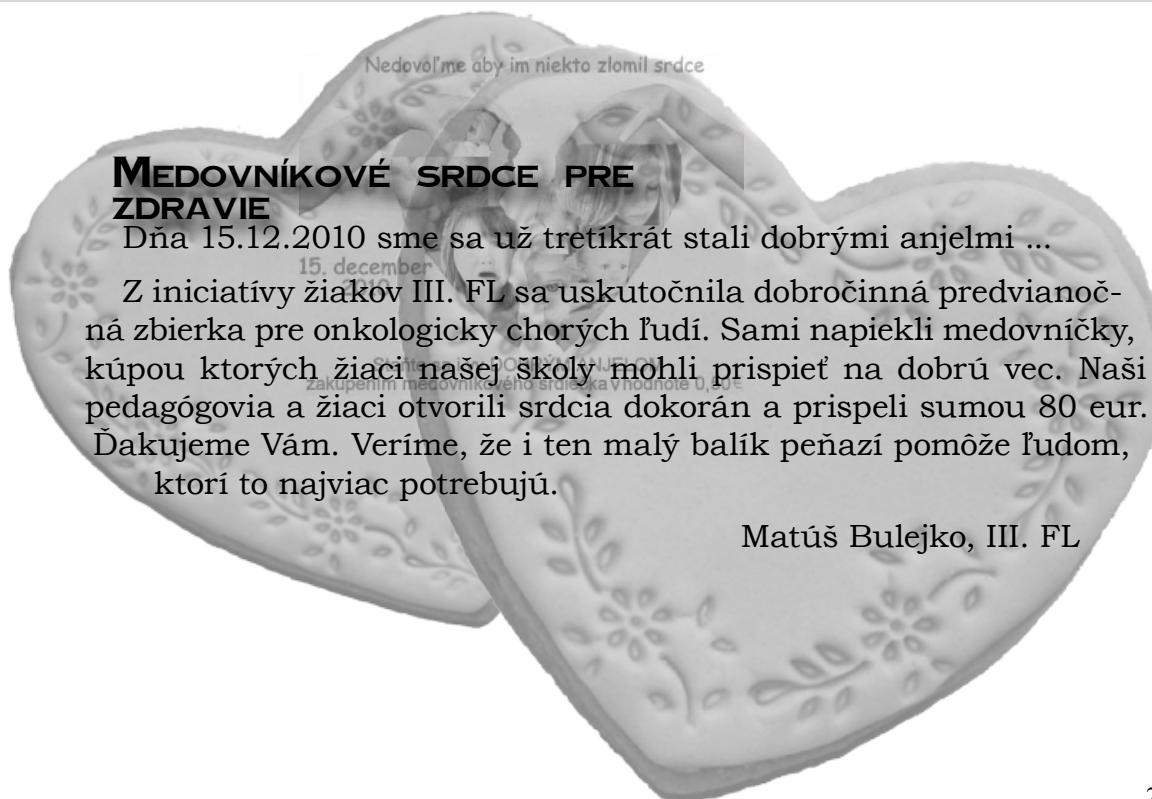
FOTO: Archív školy

MEDOVNÍKOVÉ SRDCE PRE ZDRAVIE

Dňa 15.12.2010 sme sa už tretíkrát stali dobrými anjeli ...

Z iniciatívy žiakov III. FL sa uskutočnila dobročinná predvianočná zbierka pre onkologicky chorých ľudí. Sami napiekli medovníčky, kúpou ktorých žiaci našej školy mohli prispieť na dobrú vec. Naši pedagógovia a žiaci otvorili srdcia dokorán a prispeli sumou 80 eur. Ďakujeme Vám. Veríme, že i ten malý balík peňazí pomôže ľuďom, ktorí to najviac potrebujú.

Matúš Bulejko, III. FL



V MENE VEDY A TECHNIKY

V rámci Týždňa vedy a techniky na Slovensku (30. 11. – 1. 12. 2010) sa študenti odboru farmaceutický laborant Marián Suchár a Dana Kovačiková zúčastnili odbornej konferencie Quo vadis vzdelávanie k vede a technike na stredných školách 2010 v Bratislave a sprievodného podujatia Celoštátnej súťažnej prehliadky vedeckých a technických projektov žiakov stredných škôl o Cenu

Scientia Pro Futuro 2010, na ktorom sa prezentuje generácia budúcich študentov vysokých škôl. Úroveň prezentovaných prác bola v porovnaní s minulým rokom vyššia. Hovorí sa, že nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť. Naši študenti sa zúčastnili a dôstojným spôsobom reprezentovali seba, školu a stali sa dôkazom toho, že voľný čas sa dá tráviť zmysluplne – v mene vedy a techniky.



NÁŠ IBOBOR

V dňoch 8. – 9. novembra 2010 sa žiaci uvedení nižšie zúčastnili celoštátnej informatickej súťaže. Súťažili v dvoch kategóriách. 8 žiakov z triedy II. FL súťažili v kategórii „Junior“ a 1 žiak z III. FL súťažil v kategórii „Senior“. V každej kategórii boli ocenené aspoň tri miesta. Pavol Ďurana z triedy II. FL získal v kategórii „Junior“ 2. miesto. Blahoželáme!

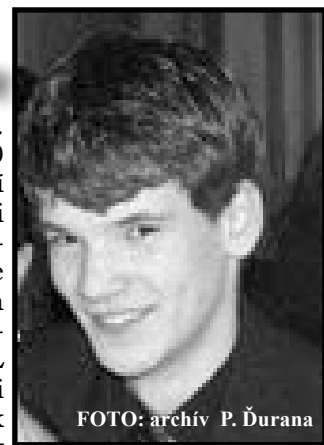


FOTO: archív P. Ďurana



LAB ACADEMIA 2010

Dňa 23.11.2010 sme sa zúčastnili 3. ročníka súťažnej prehliadky (seminára) prác študentov odboru zdravotnícky (ZL) a farmaceutický laborant (FL) „LAB academia 2010“ v Banskej Bystrici a boli sme úspešní. Zo šiestnástich prezentovaných prác študentov zdravotníckych škôl z Banskej Bystrice, Trenčína a Košíc naše dve práce obsadili popredné miesta. Nádherné 1. miesto získal Tomáš Smreček, študent odboru FL, s prácou Porovnanie obsahu extraktívnych látok máty piepornej. Striebornú priečku obsadila Michaela Novotová, taktiež študentka odboru FL, s prácou Materina duška. Z úspechu našich študentov sa nesmierne tešíme. Blahoželáme!

Okrem nich našu školu

okrem reprezentovali Dana Kovačiková s prácou Medovka lekárska a jej využitie v praxi, Dominika Horečná s prácou Rumanček kamilkový a Dominika Harváňková s prácou Alergia. Na prehliadke ich sprevádzali pedagógovia: RNDr. Valentina Leová a p. riaditeľka RNDr. Janka Gugová, ktorá bola aj členkou hodnotiacej komisie. Tento seminár bol síce „súťažný“, no v prvom rade prispel k posilneniu pozitívnych vzťahov medzi SZŠ v Banskej Bystrici, Trenčíne a Košiciach.

Dominika Harváňková, III. ZL

Som študentkou odboru masér. Na prax chodievam už druhý rok. Vďaka nej som nadobudla istotu pri masírovaní, zdokonalila sa a na vlastnej koži zažila, aká je práca s ľuďmi náročná, no zároveň krásna. Pracovala som s ľuďmi nervóznymi, mrzutými, povýšeneckými, ale aj milými, optimistickými, vďačnými... Potešilo,



FOTO: M. Matula

keď som im pomohla. Ich úsmev a slová vďaky boli pre mňa tou najväčšou odmenou. Ale len prednedávnom som zažila niečo neobyčajné, niečo nevy povedané, ale naplno precítené a neopísateľne krásne. V Centre sociálnych služieb sme masirovali pani so sklerózou multiplex (degeneratívnym ochorením postihujúcim nervový systém) v pokročilom štádiu. Takže bola imobilná (ležiaca), vychudnutá, ťažko sa jej dýchalo a aj komunikácia s ňou bola obmedzená na áno – nie ... Pri masírovaní jej na kosť vychudnutej ruky v mysli som si začala klásť otázky: „Čo si asi myslí? Čo prežíva, bolí ju to? Cíti niečo? Prečo musí takto trpieť?“ Nahlas som nevyslovila

ani jednu z nich. V tej chvíli som bola vďačná za to, že som zdravá, za zdravie blízkych, za túto skúsenosť, pretože mi naplno ukázala odvrátenú tvár zdravia. Po masáži rúk sme jej masirovali chrbát, to mal na starosti spolužiak, s ktorým som bola na praxi po prvýkrát. Z drsného chalana sa stal citlivý človek. Ďalšie poznanie v priebehu niekoľkých minút, ktoré ma dojalo. A zrazu sa to stalo ... Chytila ma za ruku, jemne ju chytila, palcom zľahla pohladila zápästie... Na toto pohladenie nikdy nezabudnem. Stalo sa tým najcennejším, čo som kedy dostala. Žiadna jednotka z masáže, žiadna horká čokoláda, žiadna sladkosť či eurá...

„LEN“ DOTYK PLNÝ NEHY, LÁSKY A VĎAKY...

Mária Čačíková, IV. MAS

INFO DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

... PRE TÝCH, KTORÍ HÁDŽU KOCKAMI

... pre deviatakov, ktorí stoja pred prvým dôležitým životným rozhodnutím. Kam na strednú školu. V ich prípade sa ešte nenaplnil Caesarov výrok: „Kocky sú hodené.“ Oni ich už síce vzali do rúk, ale zatiaľ sa s nimi len pohrávajú a v rukách neisto pohadzujú ... Ešte sa definitívne nerozhodli. Možno ešte ani sami netušia, čo chcú v živote robiť, možno nie sú dostatočne informovaní, možno len váhajú a možno sa potrebujú utvrdiť o správnosti svojho rozhodnutia. Možno chcú byť naozaj zdravotníkmi, možno... A aby sme ich neistotu pri výbere strednej školy obmedzili na minimum, pozvali sme ich medzi nás ...

25.10.2010 zrealizovali DOD, ktorý bol v porovnaní s minulými rokmi výnimočný. Jednak bohatou účasťou nadejných uchádzačov o štúdium na našej škole, čo nás nesmierne potešilo, ale aj zaujímavým programom DOD. Po úvodnej prezentácii školy (všeobecných informáciách o jednotlivých študijných odboroch, mimoškolských aktivitách,

školských projektoch, úspechoch školy) nasledovala prehliadka školy, no predovšetkým odborných učební, kde mali naši „možnobydúci“ spolužiaci možnosť aspoň na chvíľu nahliadnuť do sveta, v ktorom my študenti osvojujeme potrebné vedomosti a zručnosti pre výkon zdravotníckeho povolania. Mali možnosť vidieť nás v akcii - v jednotlivých odborných učebniach sa totiž pracovalo - farmaceuti pripravovali rozličné formy liečiv a v jedálni ponúkali bylinkové čaje, maséri predvádzali jednotlivé masážne techniky, zdravotnícki laboranti zase ukážky niektorých vyšetrovacích metód, asistenti základy poskytovania prvej pomoci, obväzovania... Potvrdilo sa nám pravidlo: „Lepšie raz vidieť - ako dvakrát počuť.“ My sme ukazovali, oni pozerali, počúvali, dokonca sa aj aktívne zapájali. A výsledok? Mnohí odchádzali nadšení a hlavne rozhodnutí. Aj vďaka DOD svoje kocky pevne držia v rukách a už vedia, ktorým smerom ich hodia. Za všetko hovorí názor jednej z uchádzačiek o

štúdium v odbore zdravotnícky laborant: „Záujem o štúdium tohto odboru sa u mňa prejavil už pred dvoma rokmi. Je tu so mnou moja mama, ktorá ma v tomto rozhodnutí podporuje. Obe sme milo prekvapené samotným prostredím školy (ktorá navonok pôsobí starobylo), predovšetkým moderným vybavením učebni a priateľskou atmosférou, ktorá tu vládne. Verím, že o rok stanem jej súčasťou.“

Romana Zahálková, I. FL



FOTO: archív školy

Na škole je najmladším a medzi záujemcami o štúdium nie príliš atraktívnym. Štúdiálny odbor masér. Mnohí sú totiž presvedčení, že na to, aby sa stal niekto odborníkom v danej oblasti, stačí absolvovať kurz. Preto sme zašli za Mgr. Zuzanou Trchalovou, ktorá je garantom odboru masér, a položili jej otázku: „Aký je rozdiel medzi masérom - kurzistom a masérom - absolventom SZŠ?“ Tu je odpoveď.

MASÉR - KURZISTA

- vzdelávanie krátkodobé (cca 2 týždne)
- teoretické a praktické poznatky sú za tak krátky čas povrchné, praktické zručnosti v žiadnom prípade nemôžu byť dostatočne precvičené, podľa mňa kurzisti nie sú pripravení na prácu s vážne chorými ľuďmi, na kurze sa predsa nestretnú s takými klientmi, nestihnú sa dostatočne zžiť s týmito povoláním
- po ukončení kurzu získavajú absolventi - osvedčenie na výkon tej masážnej techniky, ktorá bola náplňou školenia
- kurzy sú mnohokrát drahé, financovať si ich musia kurzisti z vlastných zdrojov, garantované Ministerstvom školstva SR (väčšinou)

MASÉR - ABSOLVENT SZŠ

- dĺžka štúdia 4 roky
- teoretické odborné vedomosti získavajú žiaci z predmetov - anatómia a fyziológia, patológia, zdravie a klinika chorôb, fyzikálna terapia, psychológia, súčasťou štúdia sú aj praktické cvičenia najprv v odborných učebniach našej školy, kde si žiaci osvojujú základy jednotlivých masáží študijník (klasickej, športovej a reflexnej masáže, manuálnej lymfodrenáže), neskôr ich aplikujú v prirodzených podmienkach priamo na pacientovi - klientovi. Vo 4. ročníku majú až 15 hodín praxe za týždeň! viac info: www.szstn.sk
- štúdium je ukončené maturitnou skúškou, maturitné vysvedčenie má podstatne „vyššiu cenu“ ako osvedčenie na výkon často jednej masážnej techniky, sú predpoklady, že žiak bude pokračovať v štúdiu fyzioterapie, ale aj iných zdravotníckych odborov
- štúdium je bezplatné, garantované Ministerstvom zdravotníctva SR



FOTO: archív školy

AKO MASÉR

KALENDÁRIUM

ŽIJEME SI TU AKO NA HAVAJI

Dňa 27. 10. 2010 sme si tu žili ako na Havaji. Všetko bolo krásne vyzdobené. Na chodbách horeli sviečky, na dverách viseli balóny a stužky. Všade znela havajská hudba. Netušili sme, čo sa bude diať. Pre nás prvákov to malo byť prekvapenie. No keď sme zbadali naše pani profesorky na čele s pani riaditeľkou, pochopili sme. Medzi nás zavítali Havajčanky! Vidieť takto oblečené naše vyučujúce a pani riaditeľku nie je bežné...havajské sukne a vence a k tomu havajský tanec v podaní pani riaditeľky, paráda!. To si žiadalo veľký aplauz. Imatrikulácie v havajskom štýle mohli začať. Išlo sa do tried. Tam už to bolo iné. Hrali sme zaujímavé hry a čakali, kým nás prídu zavolať. A zrazu som bola na rade ja. Bolo to hrozné a zábavné zároveň. Väčšinou sme ani netušili, kam ideme a čo s nami budú robiť, šatka na očiach to istila. Či už to bolo maľovanie na tvár alebo kŕmenie jogurtom. Pre mňa bolo určite najhoršie hľadať cukrík v múke. Kým som ho našla som mala celú tvár od múky, ale nebola som sama. Nasledovalo malé občerstvenie a najkrajšie časť programu - diskoteka. ZÁBAVA, ZÁBAVA, ZÁBAVA. Predtým nám však rozdali havajské vence, aby bolo vidieť, že sem patríme. Dostali sme aj injekčné striekačky, diplomy a museli sme zložiť prisahu, že budeme verní škole. A však celé imatrikulácie boli nezabudnuteľné a neopakovateľné, jednoducho netradičné. Dúfam však, že tu budeme naozaj žiť ako na Havaji.

A čo hovoria na imatrikulácie moji spolužiaci:

Barborka: Bolo to dobre zorganizované, dobre som sa bavila. Jediné, čo by som zmenila je to, že som musela tak skoro odísť a neužila som si to poriadne.

Iveta: Boli geniálne, spoznala som tu nových ľudí.

Slávka: Super, super, super. Určite by som si ich zopakovala.

Nika: Podľa mňa boli úžasné ale my na budúci rok spravíme lepšie. Čo tak MATRIX?

N. Kučeráková 1.FI



Naše tri Havajčanky:
Mgr. Marcela Matusová,
Mgr. Helenka Šuleková,
Mgr. Monika Hermanová

FOTO: Michaela Ondrejičková, III. ZL



I.ZAM



I.ZI



I.FL



Havajský sprievod na čele s p. riaditeľkou RNDr. Jankou Gugovou prichádza.

ALOHA, ZDRAVOŤÁCI!



AKCIA ANNA KARENINOVÁ

19.11.2010. Piatok, sychravé novembrové počasie, pred SND zaparkovali dva autobusy plné študentov našej zdravotky.

Akcia Anna Kareninová bola od samého počiatku sprevádzaná panikami: Prvá nastala už vtedy, keď sme sa dozvedeli nariadenie, že do divadla ide buď celá trieda, alebo nikto... Druhá nastala v autobuse, keď sme si asi 10 minút mysleli, že chýba jedna vstupenka na predstavenie, no nakoniec sa šťastlivo našla. Tretia orientačná, nová budova SND je predsa len veľký komplex. Hurá, vchod sme našli, odložili si v šatni kabáty, našli toalety, kde sa čakalo ako na výplatu (ale nevzdali sme to, veď prestávka bude až o dve hodiny!) a potom sa pohodlne usadili na svoje miesto, plní očakávania, čo nám chcú o Anne Kareninovej štyri hodiny hrať. S napätím sme sledovali, čo sa bude diať. Musím uznať, že scéna bola vymyslená veľmi nápadito – všetky presuny riešili na kolieskach – nábytok, kulisy aj hercov samotných. Celá scéna pôsobila elegantne a usporiadane. Aj vďaka tomu bol dej dynamickejší, nezvyčajnejší a mo-

dernejší, mnohé scény podané podrobne a autenticky. Celá scéna pôsobila elegantne a usporiadane. Mňa osobe zaujalo, akým jednoduchým a nám už samozrejším spôsobom oznamovali začiatok nového výstupu. Premietali ho na plátno. V jednoduchosti je krása. Všetkých divákov sa im podarilo zaujať zaujímavým a atraktívnym hereckým obsadením. Mnohí z nás mohli vidieť naživo hercov známych z televíznych obrazoviek. Ich výkony boli presvedčivé, uverila som im všetko. Táňa Pauhofová jemnosťou, bola tak neskutočne krehká. Tomáš Maštálir šarmom, Zuzana Fialová zaujala svojou eleganciou a živelnosťou, ale aj schopnosťou improvizovať... Štyri hodiny ubehli ako voda, herci zožali veľký potlesk a ja som si želala, aby to pokračovalo ďalej. Za tento nezabudnuteľný zážitok ďakujeme pani profesorka Matusovej a svorne odkazujeme: „Aj nabudúce radi pôjdeme :)“

Ema Drgoňová, IV. MAS

Cieľ našej akcie



Pripravení a v očakávaní...



Kubo na túto akciu nikdy nezaбудne. Prečo? To je už iný príbeh.

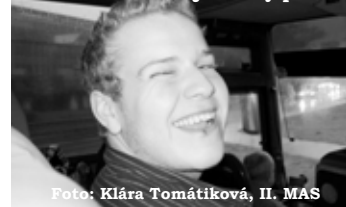


Foto: Klára Tomáčíková, II. MAS



NATRIASALA PERINY AJ NAD TREŇČÍNOM

Taký originálny mikulášsky darček nikto z nás veru nečakal. Darovali nám Perinbabu. A tá sa nám ukázala v plnej kráse. Priniesla do Trenčína predmikulášsku nádielku snehu, no predovšetkým „nasnežila lásku“ do našich srdiec. Pripomenula nám našu túžbu po šťastí, pochopení, láske, snahu prekonávať prekážky a zvíťaziť nad „Zubatou“. Kto z nás by nepoznal tento rozprávkový prí-

beh v réžii Juraja Jakubiska? My sme však 3.12. 2010 mali možnosť vzhliadnuť jeho muzikálovú verziu v podaní ochotníkov z divadelného súboru Hugo, ktorý pôsobí v Ilave. Scéna bola veľkolepá, výkony hodné profesionálov (dozvedeli sme sa, že tento muzikál zvládli nacvičiť v priebehu 6 mesiacov a v jednom predstavení je ich účinkuje až 60), dojmy neopísateľné. Perinbaba (už nie muzikálová) ďalej

neúnavne natriasala perinou celý víkend. Asi sa jej v Trenčíne zapáčilo.

Ďakujeme teda nášmu Mikulášovi (vedeniu školy a Rade rodičov) za nádherný darček.

Mária Čačíková, IV. MAS

viac o muzikálovom predstavení na www.dshugo.sk
foto: www.dshugo.sk





„Ak chceme rozžiariť hviezdu Vianoc najjasnejším jasom, musíme ju najskôr rozžiariť vo svojich srdciach, pretože Vianoce začínajú v nás. A to sa nám určite už v nasledujúcich chvíľach podarí. Som o tom presvedčená, pretože verím v schopnosti a nadanie našich študentov...“ Týmito slovami otvorila pani riaditeľka RNDr. Janka Gugová už 11. ročník Vianočnej akadémie. Dvojhodinový maratón slova, spevu, tanca, kolied a vinšov v podaní našich študentov podčiarkol čaro blížiacich sa Vianoc. Spomalili sme, vnímali tých, čo s láskou dávali, nechali sa unášať a napokon aj strhnúť. Spoločne sme

ROZŽIARILI HVIEZDU VIANOC



Mária Čačíková, IV. MAS
FOTO: Zuzana Petrechová

V januári otriasla svetom správa o silnom zemetrasení v karibskom ostrovnom štáte Haiti. Vyžiadala si tisícky obetí, obrovské škody a prílevy humanitárnej pomoci z celého sveta.

Fotografia Martina Bandžáka, ktorú urobil na Haiti, keď spolu s lekárskeym tímom pomáhali obetiam priamo na mieste katastrofy.

(zdroj: <http://www.magna.sk/sk/eventy/58/21/>
Hlas z HAITI - pocit aj na stanici žilina-Zarúcie!)

Tak ako nezahŕňala príroda a ukázala svoju moc v plnej sile, nezahŕňala ani spoločnosť Apple - na trh prišla s iPadom, ktorý sa stal okamžite najpríjemnejším predávaným technologickým zariadením vôbec.

Okrem tejto vymoženosti odštartovala boom v oblasti predaja 3D televíznych prijímačov a filmov.

iPad (ja by túto fotičku obstrihla ;) zdroj: internet



Apríl - boci je známy ako mesiac vtipov, bol nešťastným najmä pre našich severných susedov. Pri letisku v Ruskom Smolensku havaroval poľský špeciál TU-154, ktorého posádka tvorila 96 ľudí - okrem členov letek Kaczyńskiho spolu so svojou manželkou. Pád lietadla nikto neprežil, smútilo celé Poľsko.

Okrem nešťastia poľského, sme sledovali aj nešťastie ekologické. V dôsledku výbuchu ropnej plošiny Deepwater Horizon vznikla v Mexickom zálive ropná škvrna obrovských rozmerov s mimoriadnym dopadom na životné prostredie. Na Islande vybuchla ropka, čo podstatne otriaslo leteckou dopravou. Aj náš projektový tím to pocítil na vlastnej koži, keď sa musel z projektového mítingu v Turecku vrátiť o dva dni neskôr. Ako sami spomínajú: „Viade vládel strach, neistota, panika.“

Máj - lásky čas premenil lásku na vodu. Vodný živel ukázal svoju silu veru naplno. Celá stredná Európa, Slovensko (najmä východné) muselo zápažiť s problémami, ktoré spôsobili povodne. Zápasia s nimi dodnes. Nech to vyznie akokoľvek nemilo, tie boli načarované pre našich politikov ideálne a sa stali nástrojom ich politickej propagandy pred júnovými parlamentnými voľbami. Viacerí chceli odškodňovať a pomáhať. Bodať by členom novej pravicovej vlády vydržal ten entuziazmus čo najdlhšie.

Autorom fotografie je Barbora Horváthová - fotka vznikla dňa 4. júna, kritická situácia v meste Kežmarok nastala, keď sa vyliel Ľubický potok. Pod vodou bola časť sídliska Juh a Sever.



Vo februári sa „Slováč“ sústredila na príjemné udalosti. Zimné olympijské hry v kanadskom Vancouveri nám priniesli tri medaily. Zlatú a striebornú nám vybojovala športovkyňa s rýdzo slovenským menom - Anastasia Kuzminova a o bronzovú sa postaral Pavol Hurajt v pretekoch s hromadným štartom.

Anastasia Kuzminova a Pavol Hurajt sa právom tešia zo vzácnych kovov.

Zdroj: TASR ilustračné



V marci sa Slovensko po prvýkrát zapojilo do svetovej akcie Hodi na Zem. V Košiciach na hodinu zhasli svetlá verejného osvetlenia a týmto 60 minút trvajúcim gestom sme prispeli k zníženiu energetickej spotreby, upozornili na nevyhnutnosť ochrany životného prostredia.

Novembrové dni boli poznačené najmä komunálnymi voľbami a otázkou, či nám bude v našom meste lepšie ako doposiaľ.

Okrem týchto lokálnych správ sčítanejších iste neušlo, že Severná Kórea zaistila na juhokórejský ostrov a vojnová situácia v krajine sa stáva vážnou.

Rekapitulácia...

Vrávi sa, že zvyk je železná košľa. Na a starým dobrým zvykom zostáva na začiatku roka zhodnotiť ten predchádzajúci. Rok 2010 tu bude s nami do 31. decembra. Už 1. januára odovzdá svoju štafetu - až potom uvidíme, aký bežec bude rok 2011. Snáď sa mu podarí zdolať všetky prekážky hladko a bez akýchkoľvek újem. Ale ešte stále tu máme rok 2010 bohatý na udalosti doma i vo svete. Len škoda, že toho pozitívneho nie je na rozdávanie.

V horúcom auguste bola iste horúca i 33 chilským baníkom. Po zavalení strávili v bani pod púšťou Atacama neuveriteľných 11 dní, po ktorých ich všetkých vytrhali živých a relatívne zdravých. Nechcene sa tak stali svetovými rekordérmi.

Školský zvonec a my sme nadišne ležali pozrieť našu kamarátku školu. Medzitým sa v Bratislave sa o rozruch postaral „rekordér“ v žiarivosti, ktorý v priebehu niekoľkých minút zinscenoval scénu hodnú akčného amerického filmu. Muž strieľal na ulici ako zmyslov zbavený a spôsobil v Devínskej Novej Vsi masakeru, ktorá si vyžiadala 8 mŕtvych a 15 zranených.

Akčný september (napísať tento text cez text)

Svet je veľmi smutný... jeden z mála mesiacov, ktorý nás ako -tak prinúti sa pozastaviť aspoň na pár chvíľ (ak nepočítam ten desný predvianočný zhon), je december. Vianoce zostávajú tou najobľúbenejšou udalosťou pre všetky vekové kategórie. Je príjemné, že si na konci roka, pretože sa na ne každoročne očakávajú a okrem silvestrovskej „júrky“ (aspoň v niektorých prípadoch) sú veľmi príjemným zakončením náročných 12 mesiacov.

Zostáva nám dúfať, že nový rok bude bohatý na príjemné zážitky, radosť a úsmev. Tak mu k tomu štartena pomáhaj...

Soňa Michalcová

V septembri nám opäť zagrmel štľak ako apríl garmitel našich severných susedov, tak naši južní susedia garmiteli celý svet. V októbri sa v Maďarsku pretrela bráda s červeným toxickým kalom, ktorá patrila továrni na spracovanie bauxitu. Milión tonový odpad spôsobil obrovský ekologický katastrofu. Naša matička Zem opäť raz zaplakala! A úprimne si myslím, že slyš tak skoro na jej tvári neuschnú.

OSLÁVIA



FOTO: M. Matula

PRVÉ NARODENINY



Vo februári uplynie rok, odkedy boli „do života uvedené“ naše dve odborné učebne pre budúcich masérov.

Od septembra 2008 sme praktické cvičenia - masáže mali v odborných učebniach, ktoré slúžili odboru zdravotný asistent. Veľmi dobre si pamätám na prvé praktické vyučovanie. Začínali sme len s troma masážnymi lôžkami, no ani toto skromné vybavenie našim masérom neubralo na ich kvalitnom poskytovaní masážnych techník.

Teraz sa však môžeme pochváliť príjemne a moderne vybavenými masérskymi učebňami, v ktorých sa nachádza osem masážnych lôžok (2 lôžka sú elektricky polohovateľné, 2 lôžka skladacie, 3 lôžka polohovateľné len „pre hlavu“ a 1 lôžko je stabilné). Máme tu kľakačku, ktorá je vhodnou pomôckou pri masáži chrbta u ľudí, ktorí si nemôžu ľahnúť na brucho. Okrem masážnych lôžok máme masážne a fyzioterapeutické prístroje - biolampu, rebox, prístroj na lymfodrenáž, fyzioter so zabudovanými elektroliečebnými prúdmi a ultrazvukom. Tento rok nám pribudne vírivka na nohy.

Steny a podstavce učební sú doplnené plagátmi ľudského tela a modelmi svalov, ktoré slúžia k názornej výučbe. K lepšej predstaviteľnosti pri výučbe masážnych techník nám pomáha dataprojektor, ktorý s obľubou využívame.

Z pozície garanta daného odboru by som za všetkých masérov (vyučujúcich či študentov) chcela poďakovať za materiálne vybavenie a učebné podmienky, ktoré zriadením týchto „masérskych“ učební boli pre náš odbor vytvorené.

Osobne chcem poďakovať veďúcej praktického vyučovania PhDr. Dagmar Mikušovej, MPH, ktorá presadzovala, aby maséri mali svoje odborné učebne a p. riaditeľke RNDr. Janke Gugovej za rozhodnutie, že dané miestnosti budú slúžiť masérom. Ďakujem i ekonómke Ing. Ľubke Horňáčkovej, ktorá mi pomáhala so zariadením masérskych miestností a našim študentom želám, aby sa v nich cítili dobre a aby sa z nich stali výborní maséri.

Mgr. Zuzana Trchalová

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

Bez Türka to nejde



Príprava leukocytov na ich paparacovanie

Bürker sa už plní

V plnom nasadení

Už ich vystrela



A čo to tu máme?

Podelené máme a ideme fixovať



1. december 2010 je Svetový deň HIV/AIDS už od roku 1988. Tento ročník (World AIDS Day – 2010) je venovaný dodržiavaniu ľudských práv osôb s HIV/AIDS. Základným heslom je "Keep the light on HIV and human rights – Posvietme si na HIV a ľudské práva".

Cieľom kampane s názvom „Lights for rights – Svetlo pre práva“ je osvetliť cestu pre informácie, prevenciu, liečbu, starostlivosť a podporu pre ľudí žijúcich s HIV, ktorým umožní vystúpiť z tieňa spoločnosti a viesť produktívny život. Kampaň bude prebiehať vo viac ako 100 mestách sveta, za podpory národných a miestnych organizácií a budú vykonávané rôzne aktivity v duchu hesla kampane – ľudské práva a HIV.

Kampaň sa zameriava na:

- upriamenie globálnej pozornosti na ľudské práva ľudí žijúcich s HIV a na ďalšie zraniteľné skupiny obyvateľstva,
- mobilizovanie podpory na ochranu týchto práv, v záujme dosiahnutia univerzálneho prístupu,
- podporu nových spojenectiev a to najmä medzi organizáciou UNAIDS, vládami, vplyvnými organizáciami občianskej spoločnosti a sietí, súkromného sektora a médií, s cieľom rozšíriť podporu pre reakcie na epidémiu HIV a dosiahnuť rozvojové ciele tisícročia, ako aj boj proti všetkým formám HIV – súvisiacich so stigmatizáciou a diskrimináciou HIV pozitívnych.

Viac informácií je dostupných na:

<http://www.lightforrights.org/>

<http://www.unaids.org/en/default.asp>

FAKTY O AIDS

- V súčasnosti žije na svete 33 miliónov ľudí s HIV/AIDS. Dva milióny z nich sú mladší ako 15 rokov.
- Odhaduje sa, že roku 2008 sa nakazilo HIV vírusom 2,7 miliónov ľudí.
- Každý deň sa infikuje vírusom HIV 7 397 ľudí – t.j. 308 osôb každú hodinu.
- V roku 2008 na AIDS zomreli 2 milióny ľudí.
- Viac ako dve tretiny (67%) HIV infikovaných osôb žije v Subsaharskej Afrike – zahrňuje 90 % všetkých infikovaných HIV detí na svete.
- Muži, ktorí majú sex s mužmi sú 19 – krát častejšie infikovaní HIV vírusom ako zvyšná populácia.
- V roku 2006 muži, ktorí majú sex s mužmi tvorili 53 % všetkých diagnostikovaných prípadov HIV/AIDS. Tretina týchto mužov bola mladšia ako 30 rokov.
- Celosvetovo tvoria ženy polovicu všetkých HIV pozitívnych ľudí.
- Počet žien infikovaných HIV vírusom v USA sa za posledné 2 dekády strojnásobil, v roku 2005 ženy tvorili 26 % z HIV pozitívnych ľudí.

Zdroj: <http://www.lightforrights.org>

Spracovalo: odd. epidemiológie RÚVZ Trenčín

PREVENCIA PRENOSU AIDS

Vírus HIV sa prenáša 3 spôsobmi:

1. nechráneným pohlavným stykom
2. krvnou cestou
3. z matky na dieťa - počas tehotenstva, počas pôrodu alebo materským mliekom

Základné preventívne opatrenia:

1. Pri pohlavnom styku:

- používať ochranu - kondóm
- prísť na testovanie HIV - najlepšie spolu s partnerom
- vyhýbať sa nechránenému sexuálnemu styku s partnerom, ktorého zdravotný stav
- nepoznáť
- nestriedať sexuálnych partnerov
- byť verný vo vzťahu

2. Krvnou cestou:

- používať vždy iba sterilné ihly a striekačky v prípade, že berieš drogy
- na piercing a tetovanie použiť sterilné nástroje

3. Pri možnom prenose z matky na novorodenca:

- tehotné ženy môžu požiadať o testovanie u svojho lekára
- v prípade pozitívneho HIV výsledku môžu ženy požiadať do 3. mesiacov po
- otehotnení o prerušenie tehotenstva
- počas tehotenstva môže byť žena liečená – značne sa tým zníži možnosť prenesenia HIV na dieťa
- dieťa po pôrode by nemalo byť dojčené

Čo je rizikové správanie?

1. Nechránený pohlavný styk s človekom, ktorého zdravotný stav nepoznáš.
2. Striedanie sexuálnych partnerov.
3. Sexuálne praktiky, ktoré narušujú sliznicu a spôsobujú krvácanie.
4. Používanie nesterilných ihlých a striekačiek (pri vnútrožilovom užívaní drogy)

Testovanie sa na protilátky proti HIV

Otestovať sa na prítomnosť protilátok proti HIV sa môžete prísť na oddelenie epidemiológie RÚVZ v Trenčíne. Je potrebné, aby ste prišli 3 mesiace po rizikovej udalosti. V ambulancii sa odoberie krv a v rámci vyšetrenia budete poučený/á, ako sa máte v budúcnosti chrániť pred infekciou HIV. Vyšetrenie z preventívnych dôvodov je prístupné každému bezplatne a v prípade potreby aj anonymne.

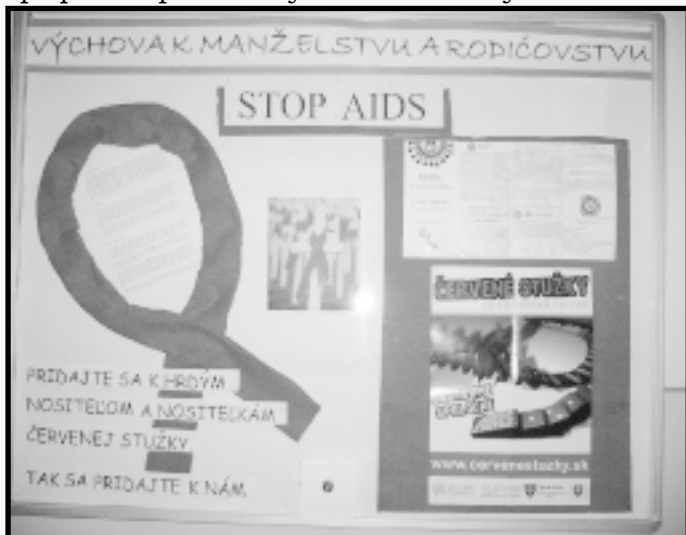
KONTAKT: 032/650 95 61,

email: tn.litvova@uvzs.sk

ČERVENOU ZA SOLIDARITU

Reč nie o našej pani profesorke Marcel Červenej, ale o IV. ročníku celoslovenskej kampane pod názvom „Červené stužky.“

Žiaci I. ZAM triedy spolu s triednou profesor-
kou Mgr. Monikou Hermanovou (a tiež koordi-
natorkou Výchovy k manželstvu a rodičovstvu)
pripravili pre všetkých žiakov školy nástenku.



1. decembra 2010 vycestovali traja žiaci spolu s vyučujúcou na celoslovenské stretnutie pri príležitosti Svetového dňa boja proti HIV/AIDS do Žiliny. I napriek snehovej kalamite, ktorá im „sprijemnila“ cestu, všetci skonštatovali: „Ale stálo to za to.“ Hlavne



prednáška o pôsobení dobrovoľníkov na Misii sv. Jána v Juhoafrickej republike nás veľmi zaujala. Pútavé rozprávanie o krásnych, ale zároveň aj ťažkých deviatich mesiacoch malo okrem iného silný emocionálny náboj. Je nám

ľúto, že sme sa pre krátkosť času nezapojili do výtvarnej súťaže, ktorej prvé miesta boli na stretnutí odprezentované. Ale nevadí, na budúci rok to napravíme. Inšpirovali sme sa a dokonca už máme aj niekoľko návrhov.

Na škole zatiaľ v tento deň prebiehalo niekoľko aktivít.

Žiaci rozdávali pripravené červené stužky ako symbol solidarity s ľuďmi žijúcimi s HIV alebo AIDS, ako i odborné letáky.

Pre všetkých žiakov bola pripravená prednáška v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Trenčíne, ktorá bola vysielaná cez školský rozhlas. Žiaci mali možnosť na hodinách občianskej náuky, etiky a na triednických hodinách pozrieť si odbornú videoprednášku na tému HIV/AIDS MUDr. Eleny Nováckovej PhD. z Jesseniovej fakulty UK v Martine.

Niektorí žiaci školy sa zúčastnili Sviečkového pochodu na Mierovom námestí v Trenčíne, ktorý pri tejto príležitosti organizovala Mládež Slovenského červeného kríža v Trenčíne.

Sme veľmi radi, že sme mohli podporiť túto kampaň, zároveň ďakujeme organizátorom



kampane za dobrú myšlienku. Určite sa zapojíme i do ďalšieho ročníka novými aktivitami. Je to problém nás všetkých a preto: „Pridajte sa k hrdým nositeľom a nositeľkám červenej stužky. Tak pridajte sa k nám.“

Eliška Škundová, I. ZAM

Foto: archív školy



FOTO: archív Mgr. J. Lišku

Tento školský rok sa rady našich vyučujúcich opäť rozrástali. Nás teší, že aj vďaka dvom mužom, pretože výskyt jedincov tohto druhu je na našej škole ojedinelý. S jedným z nich sme si dali stretnutie a vznikol tento rozhovor. S kým sme sa to teda stretli? Nižší, tmavý, kučeravý, športový typ... Áno, vyspovedali sme nášho nového telocvikára Mgr. Juraja Lišku. Sám o sebe tvrdí, že je veselý, no náročný. Vie, čo je to disciplína, veď neuveriteľných 23 rokov bol profesionálnym vojakom. Do armády narukoval 1.8.1978, začínal v Hradci Králové, v rokoch 1989 - 1993 absolvoval na Karlovej univerzite v Prahe na Fakulte telesnej výchovy a športu odbor TEV - rehabilitácia. Takže pozor! Nie je to len telocvikár, ale aj rehabilitačný pracovník (ale naši maséri to dobre vedia). V armáde slúžil ako telocvikár 16 rokov (pozn. red. to znamená, že pravidelne kontroloval fyzickú zdatnosť našich vojakov). Počas tohto obdobia bol aj na misii v Kosove. V roku 2009 zatúžil po zmene a od septembra 2010 definitívne vymenil armádu za školstvo. A keďže je športovec telom i duchom, reč bude predovšetkým o športe. Akom? Čítajte a dozviete sa viac.

1 Celý váš doterajší profesionálny život sa točí okolo športu. Počuli sme, že aj váš voľný čas je tiež o športe. Dopyčuli sme sa, že ste sa vraj kedysi aktívne venovali hokeju. Áno, za aký klub ste hrávali?

Áno, ste dobre informovaní. Hrával som za Duklu Trenčín.

2 Ako ste sa dostali k hokeju? Bolo to vaše rozhodnutie alebo skôr vašich rodičov?

Ja si myslím, že v Trenčíne rodícia nemusia chalanov nútiť do hokeja a za mojich čias to bolo omnoho jednoduchšie a finančne menej náročné. Stačilo zaplatiť 20-korunovú známku a mohol som hrať celú sezónu.

3 Na akom poste ste hrávali?

Útočník, ľavé krídlo.

4 Mali ste aj nejaký vzor?

Skôr tých „dospelákov“ z Dukly. My sme totiž nemali možnosť sledovať NHL, ale taký Pavol Richter, ten bol výborné ľavé krídlo, prišiel zo Sparty Praha.

5 Nelákal vás nejaký lepší klub, kvalitnejšia liga, kde by ste mohli získať cennejší titul?

Pre nás bolo cieľom dostať sa do hlavného tímu Dukly a bolo to dosť ťažké, keďže sem chodili už väčšinou hotoví hráči. Od nás sa do A-čka dostal Ľubomír Sekeráš.

6 Spomenuli ste Ľubomíra Sekeráša, takže sa s „hviezdami“ Dukly, akou je napr. Ján Pardavý, poznáte?

No, Ján Pardavý, Miro Hlinka a títo, to sú skôr hráči, ktorých poznám spred „baráka“, pretože sme spolu hrávali hokejbal. Sú mladší o dva roky. Ale napríklad Braňo Jánoš či Madový mnou hrávali žiacke súťaže, ale ich asi poznať nebudete.

7 Aké číslo svietilo na vašom drese?

Mával som číslo 15.

8 Číslo 15? Skrýva v sebe nejakú symboliku?

V období, keď som ja hrával aktívne, sme si čísla nemohli vyberať, jednoducho mi tréneri dali 15 a ja som si ho časom obľúbil. Vtedy sa mi skôr páčili čísla 20, 21 či 22.

9 Máte dvoch synov, ktorí hrajú hokej. Chcete, aby dosiahli to, čo sa možno vám nepodarilo?

Tak práve tomuto som sa chcel vždy vyhnúť, lebo ja nie som jedným z tých rodičov, čo si kompenzujú niečo na svojich deťoch. Som rád, že sú športovo nadaní, že športujú.

10 Prečo sa hokeju nevenujete na profesionálnej úrovni, ale skončili ste ako učiteľ, to hokejisti nezvyknú robiť?

Ako som už spomínal, len zopár chlapcov sa dostalo ďalej

ROZHOVOR

a tiež len zopár ich išlo hrať do nižšej ligy - za Martin alebo Topoľčany. Ja som bolo vzrastom malý a bolo ťažké presadiť sa v súťažiach, tak som skončil v doraste. Na hokej som nezanevrel, o tom svedčí aj to, že som si urobil licenciu na trénera a teraz trénujem malých prváčikov, tiež škôlkárov a chodím pravidelne hrať hokej na Gáboríkov štadión.

11. **Vy máte licenciu na trénera? Prečo ste sa ním nestali na plný úväzok?**

Chybu som urobil na ešte na vysokej škole, mohol som vyštudovať špecializáciu trénerstvo, vďaka ktorej by som získal najvyššiu triedu - diplomovaný tréner. To som však zistil až v druhom ročníku a vtedy mi už nedovolili zmeniť špecializáciu, štúdijný odbor.

12. **Ale hokejom žijete naplno aspoň vo voľnom čase. Čo hovoríte na situáciu v hokeji na Slovensku a tu v Trenčíne?**

Hm... S úrovňou hokeja v Trenčíne je to zložité, lebo človek nikdy nevie, ako to „vypáli“. To však nehovorím o celej sezóne, ale skôr o jednotlivých zápasoch. Raz hrajú chalani pekne, inokedy zasa tak, že z toho „bolia oči“. Radšej však sa idem pozrieť na svojich synov, na juniorov a dorastencov. mám pocit, že oni hrajú s radosťou, lebo ich to baví, nie pre peniaze.

13. **Takže trenčianski juniori sa vám poďakujú?**

A možno aj hej.

14. **Je pravda, že hokejisti musia mať „v hlave poriadok“, aby dokázali odohrať dobrý zápas či podať dobrý výkon?**

Slovenská psychika je známa tým, že slovenskí športovci už v čase, keď vychádzajú z kabíny a prehrávajú 0:3. Spomeniem náš zápas našich futbalistov s Ang-

lickom, hneď im bolo na očiach vidieť strach z veľkého súpera. Aj keď sú to možno kvalitnejší, silnejší hráči, ľudská psychika dokáže veľa. Chýba nám seba-vedomie. Hoci hokejistom trochu narástlo aj vďaka NHL, nie sú takí „vyklepaní“ ako kedysi. Nie je dobré, keď sa vykrikuje do sveta úspech, treba na ňom predovšetkým stavať a nie prestať v tom najlepšom. Dôležitú úlohu zohrávajú aj fanúšikovia, nemôžu predsa od hokejistov očakávať to, čo nie sú schopní zahrať.

15. **V hokeji máte prehľad. Sledujete aj výkony niektorých hráčov, napr. Tomáša Tatara, Riša Pánika, Mareka Viedenského či Jara Janusa?**

Janusa som videl asi raz hrať, ale pozdával sa mi. Tatar dokáže premeniť šancu (videl som ho hrať na pozícii strelca, zakončovateľa), je podľa mňa škoda, že sa zašívá v rohoch (jeho úlohou je vybojovať puk a „lietať tam“). To isté sa stalo podľa mňa aj Šatanovi.

16. **Patria podľa vás mladí hráči, ako napr. Jakub Gašparovič či Július Hudáček do slovenskej extraligy? Neprídu o šancu dostať sa do lepšej ligy, ako je tá naša?**

Ja nie som až taký idealista, nemyslím si, že by naša extraliga bola nejaká nádherna, pretože o našej extralige hovorí jasný príklad Pálffy, ktorý sem prišiel prakticky s polovičným tréningom, resp. so žiadnym a ich tu vyškolil. Niekedy mám pocit, že sa naša liga uberá až príliš americkým smerom. Čaro európskeho hokeja, ktorý sme my do Ameriky doniesli, sa odtiaľ vytráca. Som presvedčený o tom, že naši chlapi priskoro odchádzajú do Ameriky, tam sa len pokazia. Typický príklad - Seina - keď hrával za Košice, všetci ho vychvaľovali, no keď som ho videl v reprezentácii, tak som sa každého pýtal: „Čo tam robí tento?“ Ja by som

zástancom toho, aby si tí chalani zahrali aspoň jednu sezónu v extralige za mužov a až potom išli do NHL. V minulosti sa to osvedčilo. Stačí uviesť príklady: Šatan, Gáborík, Pálffy...

17. **Čo hovoríte na dopingovú situáciu v dnešnom svete športu?**

Môj otec pôsobil v Dukle ako náčelník zdravotníckej služby, ako doktor. Od neho o tejto téme viem toho naozaj dosť. Ja osobne si myslím, že bez dopingu dnes nikto nič poriadne nedosiahne. Dá sa aj bez toho, ale nie je to ten výkon, ktorý by to mal byť.

18. **Myslíte si, že funkcionári dokážu zorganizovať MS 2011 v hokeji v Košiciach a v Bratislave tak, aby prilákali čo najviac fanúšikov a zároveň to bolo vysokej úrovni?**

Na situácii okolo MS 2010 v hokeji ma hnevá to, že riešia stále len tie štadióny a ich rekonštrukciu. Nikto nerieši dopravnú situáciu. Aj obyčajný človek vie, aké mesto prepchaté, keď je zápas, že sa nedá sa nikde zaparkovať. A hnevá ma aj to, že to nerobia tak, ako sa to má, ako to robia inde. V Trenčíne - na jeho okraja - rastú ako hríby po daždi predovšetkým nové firmy, obchodné centrá a nie aby sa tam postavili nové štadióny. Ale to už je jedno... MS 2011 v hokeji? Môj názor je taký, že to bude úplná katastrofa. (pozn. red. potom to spoločne na zhodnotíme, my však myslíme pozitívnejšie a veríme, že sa tieto katastrofické predpovede nenaplnia)

Ďakujeme za rozhovor a prajeme p. profesorovi Liškovi na našom ľade veľa úspechov. Tento rozhovor bol predovšetkým o hokeji, no veríme, že pán profesor nám v budúcnosti rád odpovie aj na iného charakteru. Začali sme opatrne, aby sme ho „nevyplašili“.

Martina Scherková, I. ZL

VIZITKA

Sám o sebe tvrdí, že je veselý, no náročný. Vie, čo je to disciplína, veď neuveriteľných 23 rokov bol profesionálnym vojakom. Do armády narukoval 1.8.1978, začínal v Hradci Králové, v rokoch 1989 - 1993 absolvoval na Karlovej univerzite v Prahe na Fakulte telesnej výchovy a športu odbor TEV - rehabilitácia. Takže pozor! Nie je to len telocvikár, ale aj rehabilitačný pracovník (ale naši maséri to dobre vedia). V armáde slúžil ako telocvikár 16 rokov (pozn. red. to znamená, že pravidelne kontroloval fyzickú zdatnosť našich vojakov). Počas tohto obdobia bol aj na misii v Kosove. V roku 2009 zatúžil po zmene a od septembra 2010 definitívne vymenil armádu za školstvo.

Znamenie: Blíženci

Poznávacie znamenie: Nie je ho veľa, ale dobrého veľa nebýva, však? Veslo musí byť, ale i zamračiť sa dokáže.

Oblúbení miesto: dovolenka pri mori, chalupa po starých rodičoch v Blatnici pri Martine

Oblúbené jedlo: tatársky biftek, steak (strava hodná telocvikára :)

Oblúbený nápoj: ľadový čaj (broskyňový), víno

Nenávidí: zákernosť a pretváрку

Značka: spoľahlivosť, dochvilnosť, ochota pomôcť, diskutovať o problémoch (ale aj to má svoje hranice)

Relax: rodina, šport, dobrá kniha, film, turistika

Oblúbený citát: „Nikdy nie je tak zle, aby nemohlo byť horšie.“



Navždy sa zachová... v podaní Juraja Líšku





Ostrý vrch sme úspešne zdolali



Vilo nemumifikuje, snaží sa poskytnúť prvú pomoc



Hádám nás nechcú vyťahovať z chaty!



„Odstreľovací“ v akcii



Zaslúžený oddych na chate. Jáj, ale bolo dobre ☺

Alebo inak OŽAZ. Áno, už aj my môžeme spokojne skonštatovať: „Máme to úspešne za sebou!“

V jedno daždivé ráno sme sa my „ožazníci“ stretli v škole. Poriadne vystrojení, pretože neexistuje zlé počasie, ale nedostatočne pripravený turista. Nasadli sme do „mestskej“... vystúpili v Kubrej a šup-šup kilometrik na chatu. Tam nás najprv poriadne nakfímili organizačnými pokynmi a mohlo sa začať „ožazovanie“.

Krátko pred polnocou sme sa vybrali do lesa, bez bateriek a mobilov a bez akýchkoľvek komunikačných prostriedkov.:-) Niektorí z nás zúfalo hľadeli vedúceho výpravy alias pána prof. Drengubiaka. To snáď nemyslí vážne! Do lesa a o polnoci bez mobilu! Čo keď tam bude nejaký nebezpečný jedinec alebo divá zver? Žiadne argumenty však nezabrali, mobily ostali pekne doma.

Napätie stúpalo, všade tma ako v rohu, no hotový horor. A viete si predstaviť, čo sa dialo, keď mal každý z nás prejsť určitý úsek cesty sám v tej čierno-čiernej tme? Niektorí týmto úsekom prebehli ako život, iní váhali, či vôbec vykročiť, no našli sa aj priatelia noci, ktorí vyštartovali neskutočne smelo. Napokon sme to zvládli všetci. V konečnom dôsledku nám bolo predsa len veselo, tou tmou sa niesol spev, mal posmeliť a veru posmelil. Keď nám vedúci výpravy neskôr ukázal ten úsek nočnej hrôzy, neverili sme, že bol taký krátky. V noci sa nám zdal nekonečný.

Ďalšie ráno nás čakal výstup na Ostrý vrch. Aj slniečko sa nám spoza oblakov ukázalo. Cesta bola dlhá a cieľ našej cesty nebol až taký nedosiahnuteľný. Aj keď sme sa všeliako „štverali“ na vrchol a miestami sa to javilo ako nemožné. Zvládli sme to. Jeden z nás, radšej nebudem menovať (veď on sa tu nájde), bol tak nadšený z toho výstupu, že tam topánky aj zodal. ☺

Nechýbali rôzne hry, prvá pomoc, streľba. Zistili sme, že sme poniektorí sú fakt dobrí v streľbe, už si dávame pozor, na koho sa nahneváme.

V piatok nám to povinné trojdňové účelové cvičenie plné turistiky, streľby, ale srandy skončilo. A ako povedala naša triedna: „Bolo to prvýkrát, čo sme niečo robili naposledy.“ Ale spomienky ostanú navždy. OŽAZ bol jednoducho ÚŽASNÝ.

Michaela Ondrejčíková, III. ZL

PROJEKTUJEME LITHUANIA



Všetci ma tlačia, aby som čo najskôr napísala o zážitkoch z Litvy (kde som sa dostala aj vďaka projektu HES-O-HEC), ale to sa proste nedá len tak na povet. Človek musí mať trochu spomienkovej nálady, vžitie zážitky a hlavne čas ...

Svoje rozprávanie by som začala predstavením nášho „Slovak teamu“: Vladko Kusenda, Kusenda, pani zástupkyňa Gitka Rybánska, Zuzka Vargová, Helenka Šuleková, no a ja som zastupovala funkciu ekonomického úseku – (financie master). Za výletom do Litvy stojí projekt Comenius, ktorý nám umožňuje výmenné pobyty s členskými krajinami a spoznávanie ich kultúr. A to Litva naozaj splňala! Dost bolo všeobecností, vrhneme sa na jednotlivé dni.

10.10.2010 – nedeľa, deň prvý – odletový

Z Trenčína sme vyrážali o 9-tej hodine nášho času – píšem nášho, lebo v Litve je práve o hodinku viac:) Bola som nadopovaná Coculine, aby sa mi nestal podobný trapas ako na ceste do Českých Budejovic (počas ktorej sme museli stáť,

lebo Katke bolo zle). Cesta prebiehala pomerne v pohode. Na letisko sme teda dorazili bezpečne, aj s časovou rezervou, keby nás náhodou chcelo niečo nečakané prekvapiť. A aby sme nezostali bez prekvapenia, dorazilo v podobe veru nečakanej – doplácali sme totiž 20,- € za batožinu. Každý! Lebo milá teta v cestovke zabudla pri letenke zaškrtnúť jedno políčko. Ale to je už jedno, peňazí sme mali dosť. Boli sme pripravení na všetko – aj keby sopka „buchla“ a museli sme tam ďalšie dva dni zostať.

Let bol vynikajúci a mäkké pristátie v Rige len nasvedčovalo tomu, že nás čaká príjemný týždeň. Na letisku nás vyzdvihla Sanita (Lotyška) a Bjorn (Nór), ktorý vbehol do priletovej **haly, že čo je s nami, keď sme tam už boli poslední a čakali na vybavenie reklamácie Vladovho kufra**. Ostatné kufre prišli takmer v poriadku... Išli sme sa teda ubytovať do hotela. (Europacity).

Ani sme sa nestihli vybaľiť a už sme boli očakávaní na recepcii hotela, kde sa združili všetky ostatné štáty – teda nie

štáty, ale predstavitelia týchto štátov, samozrejme (Litva, Lotyšsko, Nórsko, Česká republika, Grécko, Holandsko, Maďarsko, Turecko) a spoločne sme sa vybrali na večeru – (Slovak team je hladný, tak sa ide večerať. pozn. red.). Cestou sme mali malú exkurziu po nočnej Rige. Našou zastávkou bol 27-poschodový hotel s reštauráciou a výhľadom na celé mesto. Parádička! (Radisson blu – keby si ho chcel niekto vygoogliť). A potom konečne naša vytúžená večera. V lacnejšej „jedálni“ sme sa dosýta najedli a potom mohli ísť spokojne snívať svoj prvý sen v Rige.

11.10.2010 – deň druhý – Riga

Ráno po výdatných raňajkách a so zbalenými kuframi sme sa vydali navštíviť školu, v ktorej pôsobila Sanita. Je to niečo na spôsob nášho osemročného gymnasia. Študenti nám pripravili super program, bližšie sme sa zoznámili s ich jazykom, folklórom – skrátka, boli podarení. Neskôr nás čakala trojhodinová prehliadka po Rige aj so sprievodkyňami – študentkami. Poviete si: „Tri hodiny, veď to je kopec času, žiaden stres, pohodová prechádzka.“ Opak bol pravdou, časový stres ako hrom, niekam sme prišli, zastavili sa a už sme aj bežali ďalej. Riga je skutočne krásne mesto a normálne uvažujem, že by som si ho ešte aspoň raz chcela pozrieť – a hlavne vychutnať. Po tejto prehliadke nás čakala „chutná“ večera. Uzimení a nachodení sme predsa potrebovali vložiť do žalúdka niečo teplé, čo „hering“ rozhodne nebol a keď sme si ho chceli dať prihriať, iba na nás podivne zazerali. Ale čo chceš za pár šupov, keď potrebuješ využiť zľavu a najesť sa do piatej, aby si si mohla kúpiť

aj niečo na pitie. Ako vravím, nemali sme odhad na zmenu meny.

Po tejto „výdatnej“ večeri nás čakala dvojhodinová cesta do Litvy – malého mestečka Šiauliai, ktoré sa na najbližších päť dní stalo naším domovom. Výhľad z autobusu sme si neužili, vonku už bola tma ako v rohu a k tomu technická prestávka, počas ktorej nás milé Litovanky po prekročení hraníc uvítali miestnym nápojom a pečivom. Sladké prebudenie z inak monotónnej cesty. Do Šiauliai sme prišli cca o 22-tej a našťastie nás v ten deň čakala už iba posteľ.

12.10.2010 – utorok – deň tretí – projektový

Celý utorok bol zameraný na projektovú prácu. Mala som z toho najprv trošku obavy, ktoré sa stali neopodstatnené, pretože mi tento deň prišiel náramne zaujímavý. A to nemyslím ironicky! Projektová práca spočívala v prezentáciách jednotlivých krajín na rôzne témy. Naša téma – Zdravý životný štýl – ako si udržať ideálnu hmotnosť? – sa mi zdala najlepšia. A asi to nebol len môj subjektívny názor, keď si väčšina členov chcela našu prezentáciu prekopírovať na kľúč a použiť ju pri výučbe. Po prestávke na obed a prehliadke školy spolu s programom, ktorý bol, mimochodom, tiež úplne senzáčný (škola zameraná na hudbu) sme vytvorili malé skupinky a rozoberali jednotlivé témy. Naša skupina – Slovensko, Turecko, Litva – rozpitvávala témy rodiny, zdravia (Energy in – energy out – energy dring), spôsobu života, kultúry. Dozvedeli sme sa zaujímavé veci, ktoré sa veru ani v dokumentárnych filmoch nedozvieme. Musím povedať, že moje predstavy o spôsobe života v Litve sa úplne odlišovali od skutočnosti. Ale ťažké je to vysvetľovať, každý to musí zažiť.

Projektová práca nám skončila skôr, ako sa predpokla-

dalo, takže nasledovalo voľno – wow, môžeme sa ísť natiahnuť a oddýchnuť si – ale my s Gitkou Rybanskou sme sa vybrali do mesta, poobzerať okolie, porovnať ceny v obchodoch, poprípade nájsť nejaký suvenír a potom sme sa s vyplazenými jazykmi dopravili do hotela, kde sa už všetci zbíjali na spoločnú večeru. Počas nej sa pokračovalo v diskusii o kultúrnych rozdieloch, napr. ako sa „Slovak team“ snažil vysloviť nejaké turecké slovo:) Večera bola vynikajúca, aj keď som sa bála ochutnať ich špeciality – zemiakové placky plnené mäsom alebo hocičo zo zemiakov – masné a ťažké, ale im to tak chutí.

Do postele sme sa dostali ako obvykle, po dvanástej.

13.10.2010 – streda – deň štvrtý – Vilnius

Skoro ráno raňajky, vtedy bolo dôležité poriadne sa najesť, naším mottom sa počas tých dní totiž stalo: „Zjedz, čo môžeš a koľko vládzeš, lebo nevieš, kedy budeš mať najbližšie šancu!“ Na obed sme sa väčšinou dostali o druhej, tretej, niekedy o piatej, lebo program bol tak neskutočne nabitý, že sa to inak stíhať ani nedalo. Porcie veľké, ceny ľudové, priemerná dĺžka čakania na jedlo – 1,5 hodiny, musím však uznať, veľmi chutné.

V ten deň nás čakal výlet do Vilnius – hlavného mesta Litvy. Vyrážali sme zavčas a človek si myslel, že počas tých troch hodín v autobuse bude obdivovať a fotiť prírodu. Na naše prekvapenie sa medzi Šiauliai a Vilniusom nenachádzalo nič. Dve mestá spojené cestou. Naokolo len polia, žiadne hory, samá rovinka, semtam nejaký stromček, domček a to je všetko. Keď sme riadne vyhrkaní vystúpili z autobusu, čakala nás prehliadka múzea KGB – múzea genocídy. Keby nebola zima jak v Carihrade, niektorí by sme boli čakali vonku, pretože väzenie, ktoré

bolo ani nie pred dvadsiatimi rokmi stále v prevádzke, nám zdvíhalo žalúdky. Prešli sme celým politickým väzením, aby sme sa dozvedeli o zverstvách – mučení, vraždách, krvipre-



lievaní, ktoré sa vykonávali na ľudoch, lebo sa odvážili povedať nahlas, čo si myslia. A niekedy ani nemuseli povedať, stačilo, že to na nich povedal niekto iný. Bol to príšerný zážitok, ale aj napriek tomu som rada, že sme videli aj túto časť histórie, ktorá sa istým spôsobom dotýkala aj nás.

Po tomto neochvejnom zážitku nasledovala prehliadka mesta Vilnius a jeho starej časti. Pani sprievodkyňa hovorila s oduševnením cca 2 hodiny, (koniec-koncov ako všetky sprievodkyne, veľká česť!) a my sme boli radi, keď sme sa mohli ísť zohriať do tepla. Konenčne sme mali 30 minút na suveníry, ktoré sme opäť raz nestihli kúpiť, lebo nás čakala spiatočná cesta „domov“. Ako vravím, jedna veľká naháňačka. Spiatočná cesta, večera a nič zaujímavé sa už neodohralo.

14.10.2010 – štvrtok – deň piaty – Nida

Najprv sme síce nechápali, prečo zas musíme stráviť v autobuse polovicu dňa, ale keď

sme navštívili prímorský rezort Nida, pochopili sme. Počasie nám dnes naozaj neprialo, fučal vietor, pršalo, zima bola a my sme mali prvú zástavku pri Baltskom mori. Tú päťminútovú plavbu trajektom primknutí v autobuse netreba spomínať. Nás čakalo moreeee.. juchuuu.. hneď som zacítila jeho vôňu a doteraz mám pred očami tie vlny a piesok a ... a opršaný foták. Bjorn, ako pravý nór, vyzul topánky a išiel ho okúsiť na vlastnú kožu, či je studené a slané Bolo..

Nasledovala prehliadka starého mesta spojená s návštevou Múzea jantáru a ochutnávkou jantárovice. Nazaujímavejšou však bola návšteva púšte. Áno, áno, púšte! Teda, nebola veľká ako Sahara, ale ten výhľad! Bolo vidieť až do Ruska. Na spiatocnej ceste sme sa ešte zastavili pozrieť na hniezda kormoránov, pretože samotné kormorány už boli odletené, ale to bola len taká malá vsuvka do programu. Keď si to časovo preberiem, strávili sme tento deň viac v autobuse, ale aj tak som bola veľmi spokojná, pretože, ako sme sa neskôr dozvedeli od Slovákov študujúcich vo Vilniuse, videli sme tie najzaujímavejšie miesta v Litve. Na večeru som si dala výýýýborný tuniakový šalát a zvečnila si fotákom každý tím, nech mám nejakú pamiatku.

15.10.2010 – piatok – deň šiesty – Šiauliai

Piatok bol pre nás posledným dňom v cudzine, aspoň to tak malo pôvodne byť. Dopoludnia sme navštívili „Kopce križov“, kde si každý mohol pripevniť malý križik, niečo si zaželať, vraj sa to splní. Asi tomu verí veľmi veľa ľudí, pretože križov tam bolo nespočetné množstvo. Toto miesto na mňa pôsobilo kúzelné (hoci som si spočiatku myslela, že je to morbidný cintorín), ... a ktovie.. možno sa želania naozaj plnia. Navštívili sme aj kláštor – našťastie nás nikto nechcel doň naverbovať.

Skoro som zabudla spomenúť exkurziu v pivovare. Bola spojená s ochutnávkou rôznych druhov pív. Všeobecne u nich platí – čím viac %, tým lepšie pivo. Veru, to detské, čo chutilo ako rozpustený karamel, bolo.. brrrrr.. skrátka, nechutilo

Do rozlúčkového večierka nám zostávalo niekoľko hodín, ktoré sme konečne využili na nákup suvenírov. Rozlúčkový večierok sa konal v Aréne a o program sa nám starala miestna kapela hrajúca ľudové piesne s modernou príchuťou.. Boli fantastickí!! V druhom kole sme boli všetci pozvaní do tanca a spoločne sa vybláznili. Škoda, že sa nedá tancovať a „natáčať“ zároveň, boli by z toho naozaj podarené videá. „Diskotéka“ skončila, netuším kedy, ale spať sme išli až o tretej, pretože sme sa museli pobaliť. A aj rozlúčiť s bratmi Čechmi sa patri-lo. Nevadí, dobre bolo.

16.10.2010 – sobota – deň siedmy – letisko

Ráno sme vyrážali kompletne nevyspatí a bez raňajok o 6.30hod, aby sme stihli lietať. Mali sme dosť času, ale niektorí leteli skôr, tak sme sa museli prispôbiť.

Sedíme si tak na letisku hodinku a pol, pozeráme na tabuľu a čakáme, kedy sa tam zjaví náš let. Ale nezjavil sa. Zuzka s Vladom (stále pokojní) išli zisťovať, what's the problem?

Keď nám oznámili, že náš let je zrušený, skoro som skolabovala. To si snáď robíte srandu, nie? No, nerobili. Cestovka nám akosi zabudla povedať o plánovanom zrušení nášho letu. Ale letisko sa zachovalo veľmi pekne, vybavili nám taxík do hotela, ubytovanie aj s raňajkami a let nám prebookovali bez akýchkoľvek poplatkov na druhý deň.

V ten deň sme však zažili druhý šok. Tentoraz v dobrom. Taxík nás vysadil, prosím pekne, chýť sa za riť, pred hotelom Radisson blu!! Bývali sme na

15-tom poschodí s výhľadom na mesto. Úchvatné! Ako sa vraví – šťastie v nešťastí. Kto by si bol pred týždňom pomyslel, že v hoteli, ktorý je hlavnou atrakciou budeme bývať! Keby sme neboli všetci po tom týždni takí unavení, nevyspatí, nervózni, určite by sme šli na ďalšiu prehliadku tohto mesta, ale spánok bol silnejší.. prebrali sme sa až večer, počasie sa umúdrilo, prestalo dokonca aj snežiť (tu v Lotyšsku sa mení počasie rýchlejšie ako v Anglicku).

My sme už presne vedeli, kde sa nachádzame, presne sme vedeli, kde sa dá výborne na večerať, kde sú aké pamiatky, koľko potrebujeme zameniť peňazí, aby sme dokúpili, čo nám chýba.. skrátka, všetko nám zapadalo do seba ako puzzle.

17.10.2010 – deň ôsmy – prilet

Na letisko sme šli s malou dušičkou, namačkaní v taxíku, dúfajúc, že tentoraz už odletíme. Na letisku sa to hemžilo ako v mravenisku, čo značilo, že „dnes to lieta“.

Miestenku som mala pri okne, takže som si užívala celú cestu a keď sme konečne po dvoch hodinách pristáli vo Viedni, veľmi sme sa tešili, veď sme boli takmer doma

Ešte ma občas chytá nostalgia typu – takto pred týždňom sme cestovali z Nidy do Šiauliai, alebo hmmm, aj u nás je zima ako v Rusku. .. chcem tým povedať, že tento „výlet“ si budem uchovávať v pamäti ako jeden z nezabudnuteľných (a dávam mu 10 bodov z 10-tich) Aj napriek drobným nezhodám, chýbám v programe, som šťastná, že som sa ho mohla zúčastniť.

Vaša čitateľka Katka

Foto: archív školy

Určite ste už počuli o projekte „Zdravá európska škola prostredníctvom zdravotníckych kompetencií“ (HES-O-HEC) v rámci programu Comenius – multilaterálne školské partnerstvá., do ktorého sa zapojila naša škola (poz. red. mohli ste sa o ňom dočítať aj na stránkach nášho časopisu). A vďaka nemu sa mi podarilo, spolu s Tomášom Šebökom zo IV. ZÁ triedy, pani riaditeľkou Jankou Gugovou, pod vedením pána profesora Kusendu, navštíviť Holandsko.

Cesta prebehla bez problémov aj napriek dosť neprijemnému počasiu. Z letiska vo Viedni sme sa dostali do Amsterdamu a odtiaľ vlakom do mesta Venray. Tu nás už s očakávaním vítali hostujúce rodiny. Zobrali nás k sebe domov, pripravili pre nás vynikajúcu večeru a o všetko sa zaujímali. Mňa osobne prekvapilo, že otec rodiny, v ktorej som bývala, po-

pani riaditeľkou a pánom profesorom, pochutnali na skvelom jedle v talianskej reštaurácii a doviezli sme sa na bicykli domov.

Ďalší deň ma prekvapila hlavne nemocnica. Vôbec by mi nenapadlo, že v nemocničnom vestibule nájdem jazierko s kvitnúcimi leknami, kaderníctvo, zlatníctvo, atď. Vo vzduchu nebolo cítiť ani dezinfekčné prostriedky. Zaujalo ma, že pacient je prostredníctvom digitálnej tabule v čakárni informovaný, ako dlho bude čakať, kým sa dostane na rad. (u nás také niečo máme len v bankách, aj to len v niektorých)

Navštívili sme aj policajnú stanicu vo Venray. Tu sme sa dozvedeli niečo viac o drogovom systéme v Holandsku a videli aj pravý „Caffé shop“. Verte mi, nie všetko je tak, ako sa na prvý pohľad zdá. Tieto obchody sú dobre strážené. Večer sme sa spolu s našimi kamarátmi výbor-

H O L A N D S K O

znal Bratislavu, slovenský futbalový tím, ba dokonca Karpaty. Bol dobre informovaný, vedel aj o záplavách na západnom Slovensku a zaujímal sa o aktuálnu situáciu. Vidno, že sa na môj príchod poctivo pripravili..)

Druhý deň ráno sme nasadli na bicykel a šlo sa do školy. V každej holandskej rodine sa nájde bicykel (minimálne) pre každého člena. Autá používajú väčšinou len dospelí. Študenti majú každý deň hodinovú rozcvičku, no nestážujú sa. Aj doprava je pre nich prispôsobená. Po cestičkách pre cyklistov sa dostanú všade.

Po príchode do školy, nás čakala malá exkurzia. Zaujali ma najmä moderne vybavené učebne, učebne starostlivosti o pacientov, astronómie, varenia alebo kozmetiky.

Spolu so študentmi z hostujúcich rodín sme sa naobedovali v parku a poobzerali sme sa po nádhernom centre mesta. Musím spomenúť, že Holanďania majú dosť rozdielne stravovacie návyky. Ráno jedia málo, na desiatu si so sebou zoberú malú sušienku a obedujú o pol druhej, pri stole sa zide celá rodina. Milujú zemiaky na všetky spôsoby, ryby a dusená zelenina, ovocné a zeleninové šaláty nikdy nesmú chýbať.

Večer sme si všetci spolu, aj s

ne zabavili na „diskotéke“. Rozumeli sme si a stále, bolo o čom rozprávať.

Zorganizovali pre nás aj výlet do mesta Nijmegen. Po prehliadke mesta sme spolu nakúpili suveníry, jedli sendviče a obdivovali tamojšiu architektúru. Potom nás čakala večera pozostávajúca z typických holandských jedál, ktorú pripravila mama nášho nového kamaráta Toma. Holanďania majú, podľa mňa, veľmi zdravú, ľahkú a chutnú kuchyňu. Nechýbali, ako som už spomínala, zemiaky, zelenina, preslávený holandský syr, ryby, špenátový a brokolicový koláč, tradičná paradajková polievka, waffle, palacinky, zmrzlina a všelijaké iné dobroty.

Ani som sa nenazdala a bol čas vrátiť sa domov. Musím sa priznať, že som s tým všetkým veľmi ťažko lúčila. Život v Holandsku sa mi zapáčil, obľúbila som si najmä hostujúce rodiny a nových kamarátov. Vymenili sme si adresy a stále sme v kontakte.

Domov som sa vrátila plná skvelých zážitkov a spomienok, na ktoré nikdy nezabudnem. Som veľmi rada, že sme s Tomášom dostali túto možnosť a teším sa spolu so študentmi, ktorých pobyt v zahraničí ešte len čaká.

Michaela Novotová, IV. FL
Foto: archív školy



ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

Vlastne ani neviem, kedy vznikol, ale odrazu som mala v hlave sen.

„Pôjdem na celé leto do Rakúska, zožením si tam brigádu ako masérka a zlepším sa v nemčine.“

Začala som si na internete zháňať kontakty na wellness hotely a rôzne rehabilitačné strediská v rámci Rakúska, neskôr Nemicka a Švajčiarska. Od októbra do jari som priebežne posielala mejlom žiadosti do asi dvesto zariadení, kde sa údajne masíruje. Začali prichádzať odpovede: „Žiaľ, nemôžeme Vás prijať - nemáte ukončené vzdelanie, nemáte pracovné povolenie, nie ste zo zahraničia. Samé nie, nie, nie a je nám ľúto... Už som mala sto chutí nechať všetko tak!

No vtom som konečne dostala mejl s odpoveďou, na ktorú som tak dlho čakala: „Prijmeme Vás ako praktikantku.“ Čo to pre mňa znamenalo? Sice žiaden plat, ale ubytovanie a strava zadarmo, nové

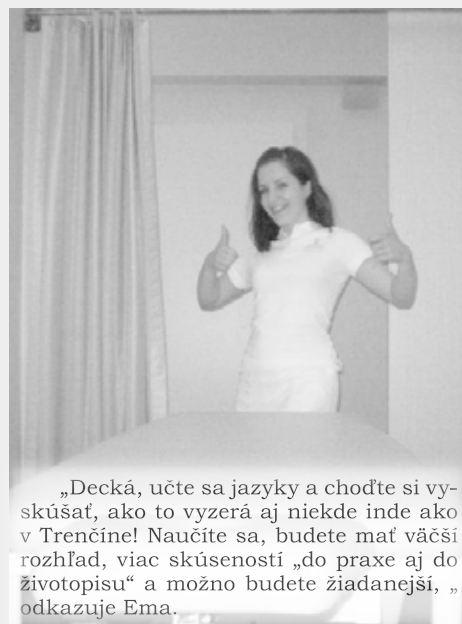
robili spoločnosť každý deň (A keď bolo po daždi, z okna som počas masírovania sledovala vodopád!)

Prvý týždeň sa niesol v znamení pozorovania - chodila od jedného maséra k druhému a sledovala ich pri práci.

Ďalší týždeň mi už prideliť aj pacientov na klasickú masáž, no stále s veľkými časovými odstupmi, stále som si zvykala a učila sa od kolegov.

Tretí týždeň si ma zavolať vedúci, aby si pozrel, ako robím lymfatickú masáž, následne mi poradil, ako si môžem zlepšiť techniku, ukázal si, aké kroky robí on, všetko podrobne vysvetlil... Odvtedy mi už prideľovali ľudí aj na lymfodrenáž.

Po mesiaci si ma zavolať znovu, na stole ležal pacient, ktorému robil reflexnú masáž chodidla. On si vzal na starosť jednu nohu, druhú som mala masírovať ja. Zaujímavé bolo, že kontroloval pacient ma, či masáž vykonávame rovnako (kva-



„Decká, učte sa jazyky a choďte si vyskúšať, ako to vyzerá aj niekde inde ako v Trenčíne! Naučíte sa, budete mať väčší rozhľad, viac skúseností „do praxe aj do životopisu“ a možno budete žiadanejšia,“ odkazuje Ema.

PRÁZDNINY V ALPÁCH...

skúsenosti, praktické zručnosti a dva mesiace konverzácie v nemčine zadarmo. Veď práve to som chcela! Ani na chvíľu som neváhala a začiatkom prázdnin odcestovala do Rakúska.

4. júla som sa ubytovala v sľúbenom hoteli, o deň neskôr nastúpila do práce. Všetko sa to odohrávalo v čarovnom mestečku Bad Gastein (asi 100 km južne od Salzburgu).

Bolo to neuveriteľné! Dostala som sa do rehabilitačného strediska, jediného svojho druhu na svete! Využíva radónovú terapiu na reumatické ochorenia, najmä morbus Bechterev, ale je určené aj pre ľudí s dýchacími a kožnými ťažkosťami. (viac na: www.gasteiner-heilstollen.com)

Prvý deň ma môj vedúci zoznámil s kolegami, s prostredím. Zdôraznil, že nehľadia na to, aké mám či nemám vzdelanie, odteraz som súčasťou ich tímu a v ňom vládne priateľská atmosféra. Dostala som vlastnú masérsku miestnosť. Predstavte si to. Na dverách štítok s mojim menom, v miestnosti „môj“ pracovný a masážny stôl s vybavením a ten výhľad! Rakúske Alpy mi

litatívne, silou talku, technicky). A o niečo neskôr ma naučili aj väzivovú masáž, aj tou som tiež stihla pár ľudí ešte pred odchodom potrápiť... ☺

Pre mňa to bola nezabudnuteľná skúsenosť a naučila som sa veľmi veľa, zdokonalila sa v jednotlivých masážnych technikách, v nemčine, ale aj celkovo v starostlivosti o pacienta a v komunikácii s ním.

Počula som, že banskobystriická zdravotka pre svojich študentov počas prázdnin organizuje obdobné zahraničné pobyty (napr. do Nemecka). Ale aj keby ste si to mali sami vybaviť ako ja, ozaj to stojí za to! Z praxe som sa tam naučila stokrát viac ako u nás! (tým nechcem nikoho uraziť, len konštatujem, v podstate je to ťažké porovnávať, tam som dva mesiace „v jednom kuse“ masírovala)

Keby ste mali o niečo také záujem, pokojne môžete aj za mnou prísť alebo mi napísať – rada odovzdám štafetu niekomu iného. ;)

Ema Drgoňová, IV. MAS
Foto: z archívu E. Drgoňovej



ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

ŽIVOT NA VLÁSKU

Čerstvý vzduch, zrýchlený tep, príroda a môj pes. Tak toto je výsledok môjho rozhodnutia. Rozhodla sa totiž, že budem chodiť behať s mojim psikom, spravíme niečo pre svoje zdravie.

Lenže kam? Niekam, kde je pekné a kde je pokoj. Vyhral to lesík neďaleko nášho sídliska.

Obliekla som si obľúbenú modrú „trigovicu“, tepláky a obula tenis-ky. V ruke vŕdzka a pri nohe Laky. Sme pripravení! O zdravie sa predsa treba starať! Začiatky bývajú vždy ťažké, čo narobím...bez tréningu nemá nikto lepšiu kondíciu.

Prvých 150 metrov som musela prejsť po „asfaltke“. Veľmi som si teda nezabehala, pretože môj Laky sa rozhodol označiť, a to pochtivo, smer našej trasy. Ani neviem ako, ocitli sme sa pred odbočkou do lesíka, pritiahla som Lakyho k nohe a šup do drsnejšieho terénu.

Lesík sa tiahne najskôr popri jednej fabrike, kde (doteraz) netuším, čo vyrábajú, z druhej strany je kukuričné pole. A chatky, kde si dedkovia a babky okopávajú svoje malé polička.

Zabočili sme a pomaly šli hlbšie do lesa. Šum listov bol veľmi príjemný a upokojujúci. Nikde ani živej duše. Ak, samozrejme, nerátam vtáčikov, čo si vyspevovali na konári stromu. Môj tep sa pomaly zrýchľoval a dych bol hlasnejší.

Začula som štekot. Za plotom fabriky. Pobehoval tam veľký hnedý pes. Nahnal mi trochu strach. Inštinktívne som chytila Lakyho pevnejšie a pridali sme do kroku. Počula som, ako k nám niečo beží. Otočila som sa a v tom momente mi stuhla krv v žilách. Ten hrozivo vyzerajúci pes klusal k nám. V momente som spravila to, čo by urobilo asi všetci. Pes väčšinou útočí len na psa, tak si toho môjho musím ochrániť. Vzala som vrčiaceho Lakyho do náručia a snažila sa dupaním a krikom odplašiť to veľké zviera. Pobehoval okolo nás ako divokí kojoti okolo svojej budúcej večere. Zuby na nás ceril a z jeho postoja mi bolo hneď jasné, čo sa bude diať. Útok! Vyskočil na mňa, ledva som to ustála. Nie!!! Zahryzol sa Laky-mu do stehna a vytrhol mi ho z náručia. Z môjho hrdla sa vydral výkrik hrôzy.

Práve začal boj na život a na smrť. Môj malý kňučal, vrčal, pišťal a hrýzol. Prach bol okolo nás rozvírený a strach sa stupňoval. Pes sa nedal zahnať ani mojimi kopancami do slabín ani pästami do hlavy či do čumáka. Jeho teplý dych som cítila na tvári a vrčanie mi naháňalo husiu kožu.

Vtom sa na mňa pozrel a zahryzol sa mi do ruky. Nepamätám si, či to bolelo. Len viem, že som kričala. Kričala som ako o život. Veď on predsa aj išlo! O život môjho psika, ktorý ma sprevádzal už niekoľko rokov. Dával mi svoju lásku a radosť. Videla som, ako rástol, ako sa nemotorne naháňal s ostatnými psami, ako nedokázal pochopiť, že futbalová lopta sa mu do papuľky nezmesť. Hlasivky mi nestačili, sily mi dochádzali. Dochádzali aj mne, aj Lakymu. Nikto nám nemohol pomôcť. Boli sme odsúdení sami bojovať proti tejto bestii. Trhal ho ako takú handru. Toto sa predsa nemôže stať mne, nám! Nesmie mi umrieť v zaprášenom lese! Musím zastaviť to ohavné zviera!

Za plotom som zbadala strážnika, ktorý asi začul môj zúfalý krik a šiel mi na pomoc. Ibaže nielen on nás počul. Popri jeho nohe bežal ďalší pes. Šiel rovno k plotu a už bol pri nás. Ako keby nestačil jeden pes, zo všetkých síl bojujúci o náš život. V bitke to tak býva. Buď jeden na jedného alebo dvaja na dvoch. Prišiel teda aj ten druhý. Jeden ťahal Lakyho za hrudník, druhý sa mu hneď, ako dobehol, zahryzol do slabín. Potiahol raz, dva razy. Ja som len počula praskot trhajúcej sa kože. Do očí sa mi nahrnulo ešte viac slz ako doteraz. Strčila som psovi ruku do papule a snažila sa slabé teličko vyslobodiť. Plakal ako malé dieťa. Ja som kričala ako malé dieťa. Oni hrýzli ako krvilačné šelmy.

Na moju záchranu konečne dobehol strážnik. Schmatol jedného psa za obojok a odviekol ho preč. Ale najskôr ho musel odtrhnúť od uboleného, dotrhaného, krvou a blatom zašpineného psieho telička. Vtedy ma opustili všetky sily a ten psisko sa mi vytrhol z rúk. Pokúšal sa odtiahnuť ho cez plot na svoju stranu. Pozbierala som zvyšok síl a skočila po ňom. Oslobodila som Lakyho od tých ostrých zubov. Vyčerpaný ušiel preč.

Ja som však ostala s tým psom sama. Snažil sa mi vytrhnúť z rúk. Nemal na sebe ani len obojok, za ktorý by som ho mohla chytiť. Sadla som si na neho a váhou svojho tela som sa ho snažila udržať na mieste. Nepustila som ho ani napriek tomu, že sa trepal a mykal. Keď som si predstavila, že by Lakyho dobehol a ja by som nestihla prísť včas... Začala som kričať, celá ubolená, vystrašená, špinavá. Tu sa objavil strážnik, odovzdala som mu toho „ževraj poslušného“ psa a bežala som sa Lakynom.

Slzy mi bránili v tom, aby som čokoľvek videla. Laky bežal rovno domov a cestou stretol moju sestru s našim druhým psikom. Vyplašená som k nim dobehla, skontrolovala Lakynka, ktorý ledva kráčal. Vzala som ho na ruky a odniesla do bezpečia.

V momente ho brali k veterinárovi. A mňa na polikliniku. Nemyslela som na svoje krvavé ruky, na doškriabaný chrbát ani na to, že strácam vedomie. Bála som sa, veľmi som sa bála, či to prežije. Ja som bola v poriadku, len som cestou párkrát takmer odpadla. Dostala som akési injekcie. Laky bol na tom horšie. Päť veľkých rán, ktoré mu veterinár zašival niekoľko hodín. Ďalšie dva týždne sa z toho spamätával. A ja s ním. Nenechala som ho ani chvíľku samého, stále som sa o neho starala, ošetrovala a krmila.

Doteraz má strach z veľkých psov, ale okrem škaredých jaziev a hrozných spomienok zostal v poriadku. A ja viem, že behať do lesa nepôjdem ešte veľmi dlho. Po tomto nepríjemnom zážitku sme ešte nerozlučnejšia dvojka ako kedykoľvek predtým. Nedávno oslávil 7 rokov a neviem si predstaviť, že by to vtedy dopadlo inak, že by som mu nepomohla, že by... Keď si na to spomeniem, strasie ma od hrôzy. Ale pri pohľade na tie malé očka a pehavý noštek sa upokojím a radšej mu hneď dám tú klobásku, ktorú odo mňa pýta.

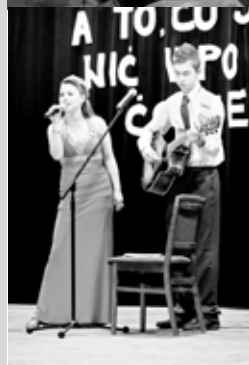
Vtedy som si uvedomila, že život je veľmi krehký a puto medzi človekom a zvieratom môže byť neuveriteľne silné.

Barbora Doktorová, IV. FL

TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

4.ZA

TO, CO JE PŘED NAMI,
A TO, CO JE ZA NAMI, JE
NIC V POLOHÁNÍ S TÝM,
CO JE V NÁS.



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

4.ZI



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

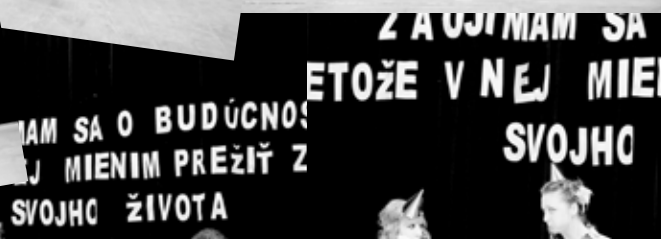
4. MAS



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ



4. FL



Pred pár rokmi sme všetci aktívne pokecovali, dnes aktívne „facebookujeme“ Každý deň sa s radosťou prihlasujeme, aby sme si prečítali, kto komentoval náš status, akú ma Peťo fotku dňa, komu sa páči naša činnosť, kto je s kým vo vzťahu, kto nám navrhuje priateľstvo, pridávame sa do nových skupín alebo potvrdzujeme svoju účasť na nejakej dobrej žúrke. A to nehovorím o tom, že ešte treba nakrmiť rybičky a napísať všetkým, ktorí sú momentálne na chate. Už ani nakupovanie sa bez „všemocného Facebooku“ nezaobíde, veď stačí mobil a WIFI (niekedy ani to) a ste tam.

A, samozrejme, v rámci kolegiality treba vrátiť štychnutie všetkým, ktorí štychli nás, okomentovať všetky komentáre, novým členom Facebooku navrhnúť priateľov, pridať nové video a fotky na nástenku.

Ako vidíte, byť členom FB je riadna fuška a ak máte v pláne „odskočiť“ si tam na 5 minút, vedzte, že je to nereálne.

Zaplavila nás vlna, ktorá strháva 6-ročných školákov, teenagerov, ale aj naše mamy a profesorov. Ten, kto nie je zaregistrovaný, je trápny, outsider a nevie, o čo prichádza. „Veď tam je už každý, je to tam úplne super, musíš sa pridať!“ - najčastejšie argumenty, ktoré robia FB tak neodolateľným a „svetu vládnuť.“



Čo ste možno o FB nevedeli:

- Mark Zuckerberg (23) založil facebook, keď študoval druhý ročník psychológie na Harvardskej univerzite. Hlavnou myšlienkou celého tohto počinu bolo, aby on a ostatní harvardskí študenti zostali v kontakte prostredníctvom internetu a navzájom sa lepšie spoznávali, ale aj zoznamovali. Vytvorili akúsi „sociálnu rodinu“. Sieť sa rýchlo šírila aj do iných univerzít, Ivy league a nakoniec do všetkých amerických univerzít.

V auguste 2005 bola zakúpená adresa „facebook.com“ za \$200,000. Od septembra 2006 sa sieť rozrástla pomedzi vzdelávacie inštitúcie a pri-

pojiť sa mohol ktokoľvek s platnou emailovou adresou a vekom nad 13 rokov.

- Facebook si vytvára zisk prostredníctvom príjmov z reklamy. Yahoo a Google sú medzi firmami, ktoré v minulosti prejavili záujem o jeho kúpu. Boli ochotní zaplatiť okolo 2 miliárd \$.

- Meno domény vzniklo z papierových letákov nazývaných Facebooks, ktoré sa rozdávali prvákom na amerických univerzitách.

A čo hovoria čísla?

- viac ako 200 miliónov aktívnych užívateľov
- viac ako 100 miliónov užívateľov sa prihlási na facebook najmenej raz za deň
- viac ako dve tretiny užívateľov nie sú študentmi univerzít, VŠ
- priemerný užívateľ má na stránke 120 priateľov
- spoluužívatelia na facebooku strávia každý deň viac ako 4 miliardy minút
- viac ako 30 miliónov užívateľov aktualizuje svoj status aspoň raz denne

Michaela Ondrejičková, III. ZL
Soňa Michalcová

UVIAZLI STE V SIETI?

*Najrozšírenejšia sociálna sieť, takto tomu zvyknú múdro hovoriť...
Po našom FB, FCB, ksichtokniha, jednoducho Facebook...*

Sociálna sieť – film inšpirovaný virtuálnou sociálnou sieťou Facebook. Prišiel do kín koncom tohto roka. Mnohí si od neho veľa sľubovali, veď prináša informácie o zrode fenomenálneho Facebooku. No po jeho vzhliadnutí, nadšenie nezdíeam. Je to vcelku obyčajný film, ktorý okrem toho, že nám odhaľuje podrobnosti vzniku danej sociálnej siete, predovšetkým presvedča o tom, že medzi nami žijú aj ľudské trosky bez kúska empatie, serióznosti, kolegiálnosti, ale s túžbou po uznaní a úspechu. Peniaze vládnu svetom. Jasne a zreteľne sa stávame svedkami, ako

vzostup sociálnych sietí odcudzuje ľudí v reálnom svete. Netuším, či som v tom filme našiel postavu, ktorá si získala moje sympatie. A vôbec neviem, či by som chcel žiť v Harvardskom campuse. Som síce študent, ktorý sa rád odviaže, ale všetko má svoje hranice. Zdá sa, že Mark Zuckerberg ich nemá. Svoje nízke ego uspokojuje napísaním dosť tvrdého blogu o dievčati, ktoré mu dalo kopačky. To mu nestačí, ide ďalej a do rána spustí internetové hlasovanie o „najsexi“ spolužiačku. Pri veľké sústo aj pre môj dosť silný žalúdok. Krásna ukážka toho, ako

môžu byť zneužitie vaše osobné údaje, fotografie aj pri maximálnom zabezpečení stránky. Hackeri sú jednoducho machri. V žiadnom prípade by som nenapísal do statusu: Sociálna sieť = film roka (ako to napísali niektorí a už vôbec by som ho neoznačil klasikou dnešnej internetovej generácie). Škoda len, že ma režisér filmu presvedčil o tom, že zrod Facebooku je opradený samými podrazmi a podvodom. Myslím, že mu môžem naozaj „dôverovať“.

Vás čitateľ Erik



*Už nepíšeme narodeninové SMS-ky, nevoláme, vy-
stačíme si odkazmi na stenu. Nerozprávame sa, ale
chatujeme. Smajlíka s pusou vieme poslať, ale dať
bozk osobne, to už je horšie! Máme množstvo priate-
ľov, ale na ulici ich sotva pozdravíme. Na Facebooku
sa o svoje zážitky radi s ostatnými podelíme, ale ...
Facebook nie je realita! Pokiaľ máš rovnaký názor,
skopíruj si to do statusu.*

A tak kopírujeme, kopírujeme a naďalej s nadše-
ním žijeme v „nerealite“. Zdá sa, že Matrix opúšťa
filmové plátno a dostáva sa v trochu inej podobe do
reality. Už tu máme obrovský softvér (s obrovskou
databázou), na ktorý sú „všetci“ ľudia napojení a
často si v ňom žijú vlastný život – takto ho nevedome
postavili do pozície „keď nie si na FB, vlastne neexis-
tuješ“ a stvorili z neho novodobého pána nášho času.

AKO VNÍMATE FENOMÉN DNEŠNEJ DOBY VY?



*Nikola ním zaháňa
nudu, rada špehuje pria-
teľov na FB. Jediné, čo
vyčíta FB, je strata súk-
romia.*



*Nikola je rada informovaná a túto
jej požiadavku FB na 100% uspo-
kuje. Rada si prezerá aj foto priateľov,
s ktorými sa dlhšie nestretla... Takto
má pocit, že sú neustále v kontakte.
A keďže sa aj DPH chystajú zvýšiť,
tak je toto pre mňa najlacnejší spô-
sob, ako byť neustále v obraze...*



*Soňa: FB nás vytrháva z reality všedných dní
– je na každom, či to berie ako pozitívum alebo
ako negatívum. Každopádne nebyť registrovaný
= byť mimo "virtuálneho sociálneho sveta" – a
kto už by chcel byť v dnešnej dobe sociálne izo-
lovaný?!...Je to však jasný dôkaz toho, ako nás
ovplyvňuje spoločnosť, ako sa ani len nesnažíme
zamýšľať nad otázkou, prečo je to tak – jedno-
ducho sa stávame súčasťou niečoho...*



*Veronika rada navštevuje
FB, pretože je to niekedy jediné
miesto, kde sa môže stretnúť s
ľuďmi, ktorí sú aj na inom kon-
tinente, v inom štáte. A okrem
toho sa tu človek niekedy aj za-
smeje :)*



*Soňa: Názor mojej maminy hovorí
za všetko: „...lebo aj keď neviem písať
na PC, chcem byť moderná...“*



*Zuzka sa vďaka FB dozvie o priateľoch
novinky, kde boli, čo zažili, má tak lepší pre-
hľad o veciach, udalostiach, ktoré sa udiali v
jej okolí. Ale inak je tu pre ňu zabíjak času,
často sa stáva jej pokušiteľom, najmä keď sa
má učiť.*

PALIČKOVANÁ ČIPKA

Dňa 13. októbra sa na internáte uskutočnila prednáška na tému „Paličkovaná čipka“, o ktorej nám bližšie porozprávala p. Nogová. Tá sa tejto činnosti venuje už 7 rokov.

A čo je to vlastne tá paličkovaná čipka? Reč je o ručnej práci, ktorá sa tvorí na textilnom valci plnenom slamou alebo pilinami, osadenom na drevenom podstavci. Na zhotovenie paličkovanej čipky sa používajú drevené paličky, na ktorých je navinutá priadza, nožničky, háčkovka, priesvitný papier a nehrdzavejúce špendlíky.

Na územie Slovenska sa paličkovaná čipka dostala v 16. storočí. Vplyv na jej rozvoj má baničská kolonizácia.

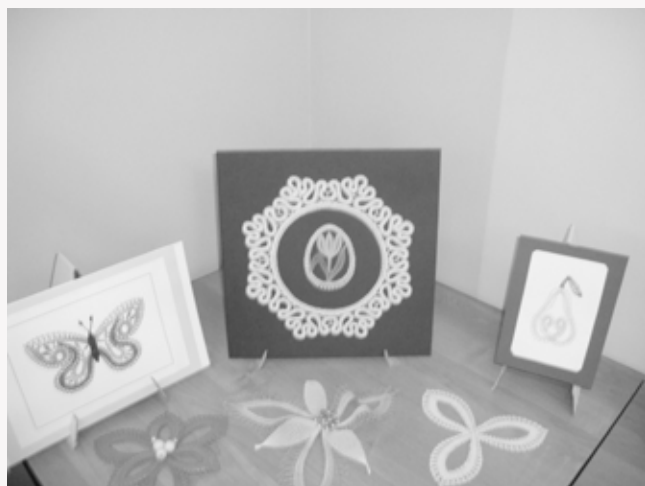
Paličkovaná čipka je veľmi náročná a vyžaduje si veľkú trpezlivosť. O to väčšia je nakoniec radosť z vlastne vyrobeného výrobku.

Po krátkej ukážke základov paličkovania si tie odvážnejšie dievčence samy vyskúšali paličkovať. Niektoré si vyrobili náramky, šikovnejšie aj rôzne motívy, ktorými sa môžu teraz hrdopýšiť.

Dievčatám sa prednáška veľmi páčila. Dúfame, že toto umenie oslovilo aj vás.

R. Záhalková 1.FL

K. Páleníková 1.FL



SME NA CESTE...

22. októbra 2010 sa pani riaditeľka RNDr. J. Gugová, koordinátorka projektu Zelená škola RNDr. B. Berecová a z Kolégia Zelené školy Ing. Ľ. Hornáčková a študent Marián Matula z III. MAS zúčastnili na Technickej univerzite vo Zvolene slávnostného vyhodnotenia 5.ročníka Zelená škola.

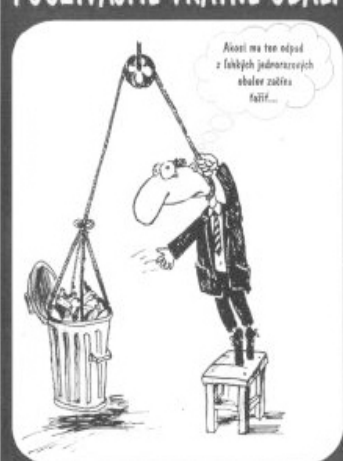
Bola ocenená práca Vás všetkých – študentov i pedagógov, pre ktorých je súčasťou života Starostlivosť o životné prostredie a ktorých aktivity prinášajú dobro prírode aj ľuďom a naša škola – SZŠ v Trenčíne získala diplom: Na ceste k Zelené škole, ktorý nás zväzuje pokračovať v projekte.

... Pretože len poznatky nestačia ... činy, vychádzajúce z múdrosti sú cestou, ako zachovať život na Zemi...

NAJLEPŠÍ ODPAD JE TEN, KTORÝ VÔBEC NEVZNIKNE

15.11.2010 – 21.11.2010

POUŽÍVAJME VRATNÉ OBALY



ZEM NIE JE NA JEDNO POUŽITIE

Vratné, opakovane používané obaly nápojov sa vracajú späť k výrobcovi a opätovne plnia v priemere 20-40 krát. Tým sa významne znižuje množstvo odpadov z jednorazových obalov.



Pridajte sa aj Vy!

	2		5	6				8
		5			7		2	
7			8	3		4		
	1					2		
2								7
		7					9	
		3		2	8			4
	8		7			1		
6				5	4		3	

HLÁŠKY Z LEKÁRNE

Keď má byť tá angličtina povinná, tak prečo neuplatňovať pravidlá anglickej výslovnosti už teraz? Výsledok je takýto.

Ibaldžin (Ibalgin), Džox (Jox), Džinko (Ginko), Mejlox (Maalox), „ešinaceové“ kvapky (Echinaceové)

Ale aj také homeopatiká dokážu našich klientov poriadne potrápiť :)

Oscilokokocinum (Oscillococcinum - používa sa pri liečbe chrípkových stavov)

...

Príde pani do lekárne a pýta si: „Prosím si jednu Sektu. Syn má už dva dni hnačku a nič nepomáha.“

...

Do lekárne vchádza asi 16-ročný mládenec. Chce tehotenský test. Lekárnik sa ho pýta: „Priateľke už vynechala menštruácia? Mládenec sa však na lekárnikovi vyjavene pozerá... Tak sa ho pýta znova: „TO“ priateľka už mala dostať a nedostala? Mládenec sa zamyslí a povie: „Pokiaľ viem, priateľka od doktorky nič NEDOSTALA...!“

...

Pani v lekárni: „Prosím vás, dajte mi niečo pre manžela... je prechladnutý a myslí si, že umiera...“

A že za tarou je nuda!

ČO ŠKOLA DALA

Tak toto je ukážka, ako výpoveď z práce vyzeráť nemá. Úradná komunikácia = žiadne výlevy, city, ale oficialita a forma. Ale prečo by sme sa teda nemohli zasmiať na nevedomosti iných ...

Zdravím

Nechcem žiadnym pohádkať ale vim že je to zlá správa. Z rodinných dôvodov nemôžem už dojsť, dorobote a kvôly tomu vaša poprosím aby ste mi výpisali dokončenie pracovnú zmluvu a ostatné paplere. Potreboval by som aj zápočet roku obydve čo som odovsadal pri nastúpení a aj odva's. Potreboval by som to čím skôr, ďakujem za dorozumenie. Podakoval by som to keď pondelok alebo utorok dostal. Ukončením bez hádky pan Toth.
podpis: *Toth*

Hodina chémie. Žiaci píšú písomku. Majú odpovedať na otázku: „Čo je umelá radioaktivita?“

- je to žiarenie, keď máme napríklad niečo zlomené (tak to preto ma lekárka nechala doma)

- je to proste žiarenie, ktoré si spôsobujeme napríklad my ľudia sami (a ja som si myslela, že som len aktívna:)

...

Aj v protokoloch z anorganickej chémie sa nájdú perličky: „... pridali sme amoniak. Pozor, lebo smrdí!“

...

KUPÓN

meno:.....

trieda:.....

dátum:.....

podpis triedneho učiteľa:.....

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



[illegible]