



ZÓNA Z

ČASOPIS

STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLY
V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI



vedomosti sú taktiež veľmi cenné a potrebné. Študentom želám úspešný štart do nového roku,
povedal šéf rezortu zdravotníctva
Vladimír Lengvarský.

MINISTER ZDRAVOTNÍCTVA OTVORIL NOVÝ ŠKOLSKÝ ROK NA STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLE V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI A UVIEDOL DO ŽIVOTA NAŠE NOVÉ LOGO

„Študenti, ktorí v budúcnosti budú pracovať ako praktické sestry či sanitári, majú v nemocnici priamy kontakt s pacientom. Ich prístup a nadobudnuté vedomosti a zručnosti sú veľmi dôležité, nakoľko pacienti najmä vo vážnych stavoch sú na nich bytostne mnohokrát priamo odkázaní. Mám radosť, že o dané odbory je medzi mladými ľuďmi záujem, sú nesmierne potrební v starostlivosti o pacienta. Rovnako tak želám úspešné vykročenie do nového školského roku budúcim zubným asistentom a masérom, ktorých zručnosti a nadobudnuté

Škola v školskom roku 2020/21 oslávila 70. výročie a zo školy s jedným odborom sa stala veľká škola moderného typu. Minister zdravotníctva si pozrel priestory a pozdravil okrem študentov aj pedagógov.

„Škola je v nových priestoroch a štúdium na nej za posledné tri roky narastá. Zmena študijného odboru zdravotnícky asistent na praktickú sestru spôsobil zvýšený záujem o štúdium na našej škole,” uzavrela Silvia Blcháčová, riaditeľka Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši.

/Tlačová správa Ministerstva zdravotníctva SR/



NAŠE PRVÁČANČATÁ





SME DOBROVOĽNÍCI – NIELEN SLOVAMI

POTRAVINOVÁ ZBIERKA SČK 14. 10. 2021

Kaufland Slovenská republika a Slovenský Červený kríž spojili svoje sily a prostredníctvom spoločného projektu „Pomáhame potravinami“ organizujú každoročne v októbri celoslovenskú zbierku potravín.

Keďže obe spoločnosti majú svoje zastúpenie po celom území Slovenska, potraviny smerujú k ľuďom priamo v jednotlivých regiónoch. Potraviny dostanú najmä mnohopočetné rodiny s deťmi, sociálne slabší občania, seniori a ľudia v núdzi.



Štyria študenti našej školy sa zúčastnili tohto projektu v spolupráci s SČK Liptov a p. riaditeľkou Mgr. Marikou Kubíkovou v KAUFLENDE v Liptovskom Mikuláši.

Boli to žiaci v dvoch službách:

1. Turčiaková Barbora, II.PSA
2. Kúkolová Nikola, II.PSA
3. Dudášiková Sofia Anna, II.PSB
4. Hyben Matúš, II.ZuA

Vďaka za ochotu a podporu ľudí v núdzi a rodín odkázaných na našu pomoc 😊

Spracovala: PhDr. Helena Straková



ZBIERKA „DNI NEZÁBUDIEK“

V dňoch 7. – 8. 10. 2021 sme v spolupráci s **Ligou za duševné zdravie** vykonávali zbierku v uliciach mesta Liptovský Mikuláš. Zbierka „Dni nezábudiek“ slúži na:

- podporu rozvoja siete starostlivosti o ľudí s duševnými ochoreniami a ich sociálneho začlenenia;
- podporu linky dôvery Nezábudka s 24 hodinovým pôsobením;
- podporu zriadenia komunitných zariadení na zmysuplné a tvorivé trávenie voľného času pre ľudí s problémami duševného zdravia;
- podporu programov vzdelávania a osvetu verejnosti v otázkach duševného zdravia a destigmatizácie duševných ochorení;

- podporu sociálnej inklúzie klientov psychiatrických služieb a ich rodinných príslušníkov.

Zbierky „Dni nezábudiek“ sa zúčastnilo 8 študentov:

7. 10. 2021:

1. skupina: II.ZuA: Poláčková Margaréta, Madleňáková Tamara, **výnos – 120,60 €**,

2. skupina: II.M: Glončák Adam, Celengová Karin, **výnos – 20,65 €**,

8. 10. 2021:

3. skupina: II.PSB: Naništová Zuzana, Hynková Vesna, **výnos – 69,09 €**,

4. skupina: II.PSA: Zádielska Timea, Vyšná Dominika, **výnos – 156,90 €**.

Koordinátorka zbierky, PhDr. Helena Straková, vložila cez **Poštovú banku na účet Ligy za duševné zdravie celkovú sumu 367,24 €**.



ZBIERKA A KAMPAŇ PRE ÚNIU NEVIDIACICH A SLABOZRÁKÝCH V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI

(OD 21. 9. 2021 DO KONCA NOVEMBRA 2021)

V rámci kampane pre nevidiacich s názvom „Chceme byť očami nevidiacich“, chceme zlepšiť životy tých, ktorí sa ocitli v neľahkej životnej situácii. Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí so zrakovým postihnutím.

Sme radi, že môžeme takýmto ľuďom pomôcť a zároveň získať skúsenosti s prácou s vodiacim psom a bielou palicou, a tiež na nadviazanie spolupráce prostredníctvom osobných stretnutí.

Preto povzbudzujeme našich žiakov a zamestnancov pre podporu nevidiacich a zároveň za nich vyslovujeme veľké ďakujem!

Koordináciu kampane a zbierky v škole vykonáva: PhDr. H. Straková

VIETE, KDE SA TÁTO POKLADNIČKA NACHÁDZA?



ĎAKUJEME

všetkým naším
sponzorom za finančnú
a morálnu podporu, bez
ktorej by sa nám len
veľmi ťažko darilo
organizovať
spoločenské a kultúrne
akcie pre našich členov.



Nemalou mierou tak pomohli prispieť k ich integrácii do spoločnosti.

PROSÍME všetkých podnikateľov, firmy, ale i ľudí, ktorí
chcú a môžu prispieť, nech nás kontaktujú. Sme vďační za
akúkoľvek čiastku či pomoc

POMÁHAME

nevidiacim a slabozrakým občanom v okrese
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ



Únia nevidiacich
a slabozrakých
Slovenska



TRETIACI MASÉRI NA PRAXI

Na praxi sme mali konečne možnosť ukázať svoje poznatky a techniky, ktoré sme sa naučili v škole. Napriek tomu veľa z nás považovalo prax za niečo nové, neprebádané. Všetci sme mali niejaké očakávania, niektoré sa naplnili, niektoré nie.

Môžeme povedať, že väčšina z nás bola v strese. Nevedeli sme, či náhodou nenastúpime na zlý autobus a nakoniec sa ocitneme niekde na konci sveta☺

Keď prišiel prvý deň praxe, mnohí z nás boli veľmi prekvapení. „Moja skupinka“ a skupinka pani učiteľky Jiráskovej sme sa vybrali do Liptovského Jána, presnejšie do KRU-Bystrá. Na začiatku nás zaviedli do veľmi malej miestnosti, kde sme si mali zložiť veci a pripraviť sa do akcie. Človek s klaustrofóbiou by z tejto malej izbičky veru radosť nemal☺ Potom sme sa rozdelili na dve skupinky a išli všetci vlastnou cestou. Ukázali sme si všetky druhy úsekov a procedúr, ako napríklad rašelinový obklad na úseku termoterapie alebo morský aerosolový kúpeľ na úseku inhalácií.

Na praxi sme si mohli všimnúť, že starších ľudí trápí hlavne lumbálna chrbtica. Očakávali sme, že ľudia budú veľmi zhovorčiví, hlavne po tejto dlhej dobe v karanténe. Väčšina z nich bola veľmi tichá, ale našli sa aj takí, ktorí nám vyrozprávali svoj celoživotný príbeh. Bolo to dosť zábavné. Nakoniec nás všetkých prekvapil zoznám diagnóz. Vôbec sme nečakali, že ich bude toľko veľa. No kto ich má všetky vedieť? ☺



Celkovo sme veľmi prekvapení z toho, čo nám prax doteraz ukázala a sme plní očakávaní, čo nám ešte prinesie.

Adam Peterka,
III.M.

AKO BOLO PRVÝ DEŇ NA PRAXI? (DOJMY A POSTREHY III. ZUA)

Z môjho prieskumu medzi žiakmi III. ZuA vyplynulo, že žiaci boli poväčšine s praxou, s lekárom aj s asistentmi spokojní. Všetko prebiehalo hladko, až na pár odpadnutí pri krvavých zákrokoch

:-) Prvý deň praxe všetci hodnotili pozitívne, aj keď nevedeli, čo ich čaká.

Ráno pri nástupe na pracovisko boli všetci vystrašení a cítili sa ako pri nástupe do prvého ročníka. Tešili sa, no boli tam aj obavy, ktoré po pár minútach s kolektívom opadli, a deň prebiehal v príjemnej atmosfére. Všetci dúfali, že k nim budú lekári a asistenti milí. Spolužiaci mali obavy najmä z toho, ako bude deň na praxi prebiehať, či budú vedieť správne reagovať na požiadavky lekára, či majú dostatočné vedomosti, aby naplnili všetky očakávania. Báli sa, samozrejme, aj kolektívu. Na začiatku dňa sa niektorí iba prizerali, ale iní už boli zapájaní do viacerých ošetrení - odsávali, podávali pomôcky a nástroje lekárovi, pripravovali pracovné miesto aj ambulanciu. Zoznamovali sa s prístrojmi a s administratívou. Niektorí zažili hneď aj extrakciu, ktorá nie je veľmi príjemná pre pacienta, ani pre asistenta. Väčšina mala ale prvý deň pokojný.

Domov všetci odchádzali s dobrou náladou, novými skúsenosťami a s úsmevom na tvári. Pri tejto nepriaznivej situácii s vírusom covid-19 všetci dúfajú, že prax v ambulanciách bude prebiehať naďalej bez problémov.

B. Ďurišová, III. ZuA

ERASMUSDAYS 2021 NA NAŠEJ ŠKOLE

Erasmus+ je program EÚ na podporu vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu v Európe.

V dňoch 14. - 15. 10. 2021 sa žiaci Strednej zdravotníckej školy mohli oboznámiť s aktivitami ErasmusDays 2021. Škola vytvorila stánok v átriu,

kde žiačky III.M. triedy, Lenka Klobušiaková a Natália Náhlovská informovali spolužiakov o činnosti Erasmus+ v školskom roku 2021/2022. Vysvetľovali im, kto sa môže zúčastniť odbornej stáže, aké sú podmienky prihlásenia, ale tiež to, aké sú kritériá výberu účastníkov odbornej stáže. Taktiež študentom predstavili cieľ a aktivity projektu Nové trendy v starostlivosti o pacienta. Motiváciou pre tohtoročných tretiakov bola aj zaujímavá fotoreportáž z minulého projektu.

Adam Peterka, III.M.



"Ja osobne by som sa rada zúčastnila Erasmus+. Už v prvom ročníku, keď nám prezentovali štvrtáci ich skúsenosti a zážitky, ma to veľmi zaujalo. Zažili všelijaké príbehy s pacientmi a získali veľa potrebných skúseností do praxe. Zároveň spoznali Prahu, navštívili rôzne známe miesta a historické pamiatky. Videli niečo nové a dostali sa na



miesta, kde sa iní nemajú šancu dostať. Spoločne s mojimi spolužiakmi máme obrovskú motiváciu zúčastniť sa podobnej odbornej stáže."

Natália Nählovská, III. M

"Rada by som sa aj ja zúčastnila Erasmus+, pretože je to podľa mňa veľmi dobrá skúsenosť a môže mi to dať veľa do profesijného života, keďže sa chcem masérstvu venovať aj v budúcnosti. V prvom ročníku, keď nám svoje skúsenosti zo stáže prezentovali štvrtáci, ma to hneď veľmi zaujalo. Tie zážitky, ktoré nadobudli

a to, čo sa naučili, je niečo úžasné! Vo voľnom čase mimo práce spoznávali rôzne zákutia Prahy. Veľmi by som si priała, aby som sa mohla počas štúdia na našej škole podobnej stáže zúčastniť."

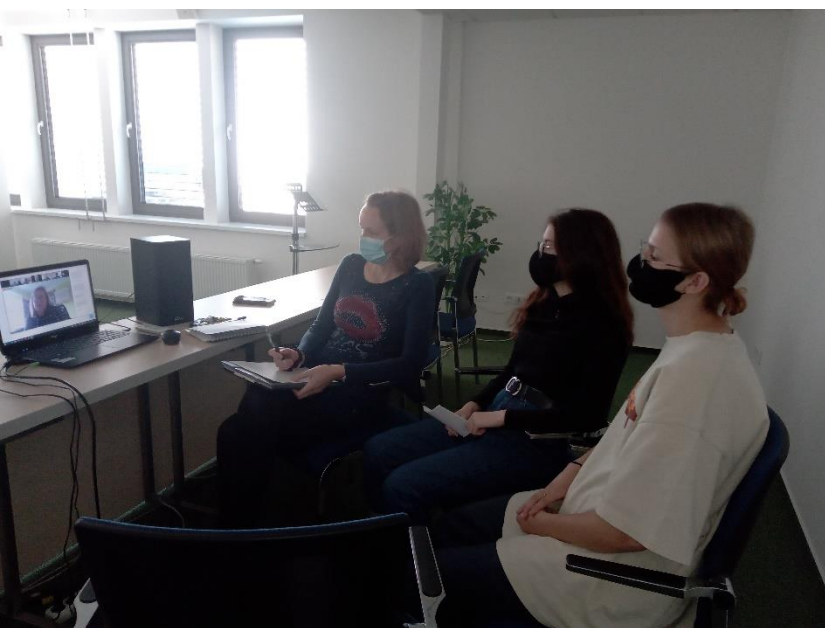
Lenka Klobušáková, III. M



ROK DOBROVOĽNÍCTVA - ONLINE

Žilinský samosprávny kraj ohlásil Rok dobrovoľníctva 2021. Cieľom je rozvoj dobrovoľnej a komunitnej činnosti mládeže i dospelých v Žilinskom kraji. Rok dobrovoľníctva bude trvať do februára 2022. Dobrovoľnícke aktivity bude koordinovať Sekcia pre mládež ŽSK.

„Úloha dobrovoľníkov v našej spoločnosti je nenahraditeľná. Mnohí dnes stoja i v prvej línii a pomáhajú v testovacích a očkovacích centrách, donášajú potraviny ľuďom, ktorí sa ocitli



v karanténe, pomáhajú baliť ochranné pomôcky... Teraz v čase pandémie ochorenia COVID-19 sa ukázalo, aká je dôležitá systematická práca s dobrovoľníkmi. Projektom Rok dobrovoľníctva chceme dať ľuďom príležitosť sa zapojiť do nových aktivít, povzbudiť ich ku komunitnej práci a podporiť ich v tejto záslužnej činnosti,” vysvetlila predsedníčka ŽSK Erika Jurinová.

Dňa 21. 9. 2021 sme sa ako žiačky SZŠ Liptovský Mikuláš zúčastnili online info dňa o dobrovoľníctve. Boli s nami i pani učiteľky Helena Straková a Daniela Tajátová. Spolu sme vytvorili dobrý tím. Rok dobrovoľníctva nás namotivoval k tomu, aby sme sa zapojili do tohto zaujímavého programu. V duchu pomáhať ľuďom sa na našej škole podarilo otvoriť krúžok, v ktorom sa žiaci budú môcť venovať dobrovoľníckej činnosti a zapájať sa do rôznych aktivít v rámci dobrovoľníctva.

Dúfame, že sme vám nasadili “chrobáka” do hlavy a táto téma sa ešte viac dostane do povedomia mladých ľudí.

Dobrovoľníctvo je predsa skvelý spôsob, ako pomôcť ľuďom, ktorí to potrebujú. Robíme to úplne nezištne, bez nároku na odmenu. Úsmev na tvári človeka, ktorý potreboval pomoc, je tá najkrajšia odmena.

Zuzana Naništová, Alexandra Vyšná II. PSB

OTÁZKY

MÄTÚCE ✕

LABILIZUJÚCE OTÁŽKY ✕

PROTIOTÁŽKA ✕

SUGESTÍVNA OTÁŽKA ✕

RÉTORICKÁ

POVZBUDZUJÚCE

MOTIVAČNÁ OTÁŽKA

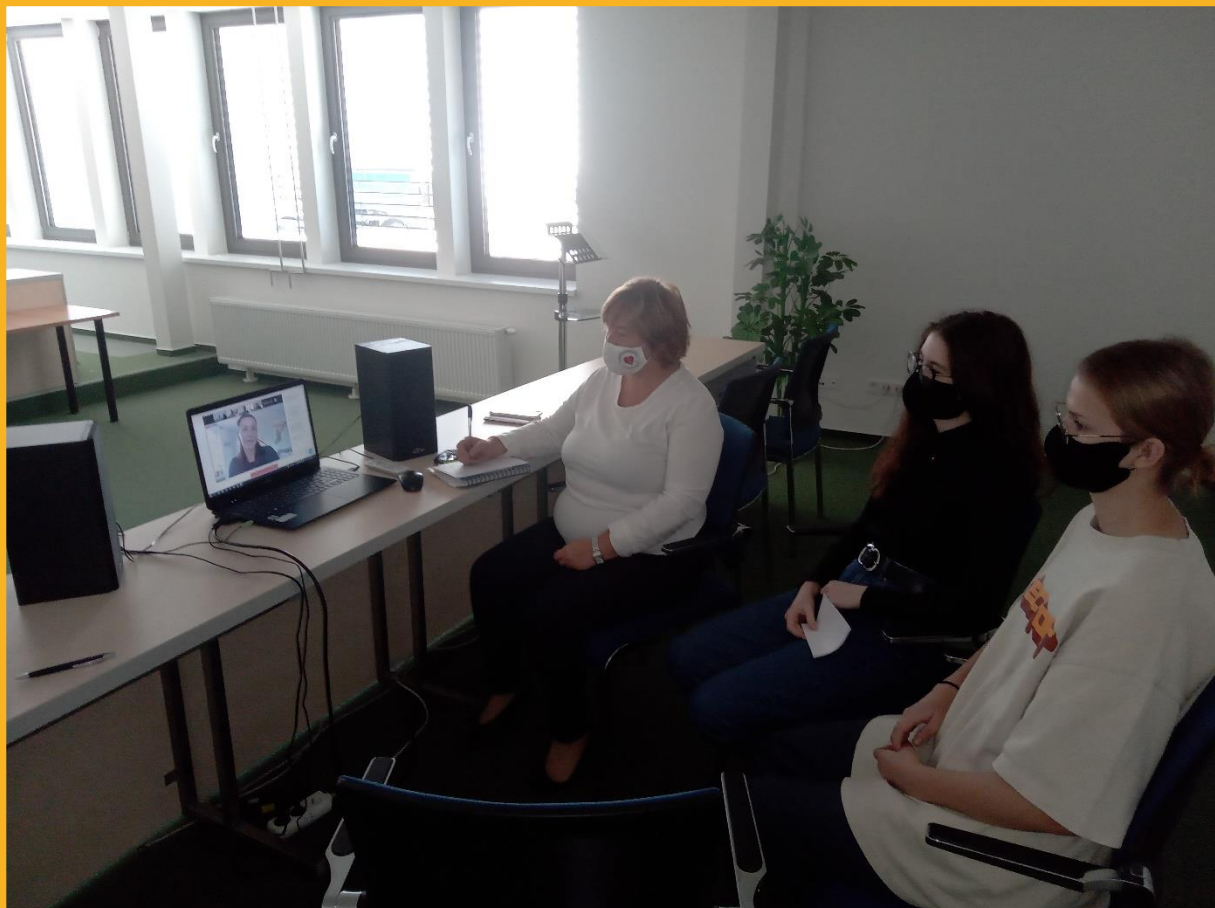
OTVORENÁ OTÁŽKA

INFORMAČNÁ OTÁŽKA

ZATVORENÁ OTÁŽKA

ALTERNATÍVNA OTÁŽKA

KONTROLNÁ



LÍDRI ŽIACKYCH ŠKOLSKÝCH RÁD SA ŠKOLILI...

My, Marianna Zahradníková a Alica Hatalová, žiačky II.PSA sme sa v dňoch 27. 9 - 29. 9. 2021 zúčastnili školenia lídrov žiackych školských rád. Školenie sa uskutočnilo v Penzióne pod Oblazom v Terchovej. Obklopovalo nás naozaj krásne prostredie, ale krajšie boli zážitky, ktoré sme si tam nazbierali a nebolo ich málo.

Odniesli sme si veľa skúseností a hŕbu dobrých nápadov, ktoré sa budeme snažiť čo najskôr, samozrejme ak to situácia dovoľí, zrealizovať v našej škole. Veľkú inšpiráciu sme si zobrali z iných škôl, práve vďaka nim a vďaka úžasným lektorom sme si uvedomili, čo je potrebné zlepšiť. Množstvo blokov prinieslo množstvo zaujímavých tém.

Veľká časť bola venovaná komunikácii, spôsobu kladenia otázok, ako rozlíšiť kritiku od spätnej väzby alebo aj tomu, ako by mala žiacka školská rada vyzerat', čo sa týka povahového zloženia žiakov, ako sa správať k jednotlivým členom ŽSR, ako si presadiť svoj návrh a mnoho ďalších tém. Sme vďačné za túto skúsenosť a budeme sa snažiť z nej vyťažiť čo najviac.

Marianna Zahradníková a Alica Hatalová, II.PSA





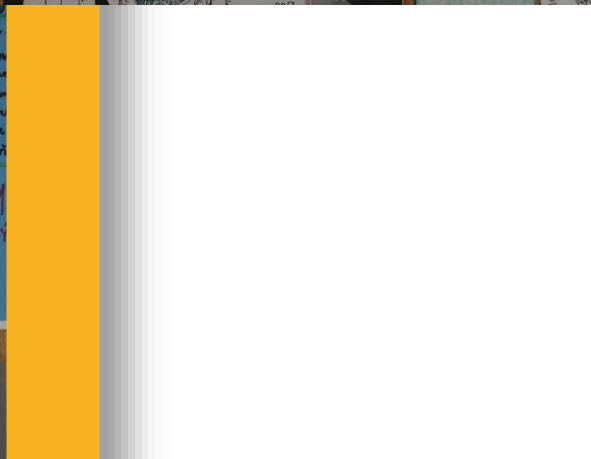


ZÁLOŽKA DO KNIHY SPÁJA STREDNÉ ŠKOLY 2021

*Významné osobnosti slovenskej literatúry – Pavol Országh Hviezdoslav (100. výročie úmrtia)
a Božena Slančíková-Timrava (70. výročie úmrtia)*

Slovenská pedagogická knižnica v Bratislave vyhlasuje k Medzinárodnému mesiacu školských knižníc 2021 10. ročník celoslovenského projektu pre stredné školy Záložka do knihy spája slovenské školy. Tohtoročná téma: *Významné osobnosti slovenskej literatúry – Pavol Országh Hviezdoslav (100. výročie úmrtia) a Božena Slančíková-Timrava (70. výročie úmrtia)* oslovila našich žiakov a opäť sme sa zapojili do obľúbeného celoslovenského projektu na podporu čítania prostredníctvom výmeny záložiek do kníh. Počas septembra a októbra žiaci 1. ročníka zhotovovali záložky pre našu partnerskú školu – SZŠ v Bratislave, Záhradnícka 44, pričom sa inšpirovali životopismi, citátmi z diel a literárnou tvorbou významných predstaviteľov slovenského realizmu - P. O. Hviezdoslava a B. S. Timravy. Pri tvorbe záložiek využili rôzne techniky, svoju fantáziu, manuálnu zručnosť, šikovnosť a mnohé záložky predstavujú "malé umelecké diela". Prváci sa už teraz tešia na nadviazanie spolupráce a umelecké výtvory svojich rovesníkov zo SZŠ v Bratislave. Výsledky šikovných ručičiek našich žiakov si môžete pozrieť na fotografiách.

Mgr. V. Bobulová – koordinátor projektu



AKO SA STARAŤ O DUŠEVNÉ ZDRAVIE STREDOŠKOLÁKOV?

Psychické zdravie mladých ľudí je veľmi dôležité, preto by sa nemalo podceňovať. Postarali sa o to pani psychologičky z CPPPaP v Liptovskom Mikuláši, ktoré nás navštívili dňa 6. 10. 2021.

S nami, žiakmi III. M. triedy, preberali rôzne zákutia psychického zdravia. Spolu sme premýšľali o mýtoch o duševných chorobách a o ľuďoch, ktorí nimi trpia. Dostali sme leták z Ligy za duševné zdravie s názvom Desatoro o tom, ako byť duševne zdravý. Rozprávali sme sa o princípoch, ako sa o seba starať a udržať hladinu pohody - napríklad prijímať sám seba, hovoriť o svojich emóciách, zdoľávať prekážky, ale aj oddychovať, stretávať sa s priateľmi a žiť v prítomnosti. Následne sme sa snažili rozoznať rozdiel medzi umeleckými dielami duševne chorých a zdravých umelcov. Potom sme sa ponorili do témy smútok a depresia, kde sme mohli vidieť krátke video o „Čiernom psovi“. Diskutovali sme o tom, že smútok je prirodzená emócia, ktorú každý z nás prežíva a nemali by sme ju ignorovať ani utláčať a aj o tom, že požiadať o pomoc odborníka nie je hanba. Na záver sa otvorila téma rodina a vzťahy v nej ukážkou z filmu Podfukári. Vzápätí nato sme sa rozdelili do malých skupiniek a mali sme premýšľať o tom, aké sú príčiny konfliktov v našich rodinách a navzájom sme ich zdieľali.

V príjemnej atmosfére sme mali príležitosť rozprávať sa o dôležitej téme života, za čo všetci ďakujeme.

Adam Peterka, III.M.



ŠIKANA A TRESTNOPRÁVNÁ ZODPOVEDNOSŤ

V týždni od 11. 10. do 15. 10. 2021 sme sa my, žiaci prvých ročníkov, zúčastnili prednášky o šikane a trestnoprávnej zodpovednosti, ktorú odprezentovala preventistka OR PZ, JUDr. Poljaková v spolupráci s koordinátorom školy PhDr. Debnárovou.

Pojem šikana alebo šikanovanie je v tejto dobe pomerne rozsiahla téma. Šikanovanie sa dá odborne popísať aj ako sociálno-patologický jav, pri ktorom sa obmedzuje osobná sloboda a poníža ľudská dôstojnosť. Šikanovanie je forma agresivity hlavne v detskom svete a samozrejme, aj v školskom prostredí. V dnešnej dobe prevláda hlavne odvetvie šikany nazývané kyberšikana. Kyberšikanovanie prevažovalo hlavne v čase pandémie koronavírusu. Kyberšikanovanie je šikana cez internet alebo správy a telefonáty. Šikanovanie je úmysel ublížiť, ohroziť, zastrašiť, fyzicky alebo psychicky. Agresori alebo aj dominantní si väčšinou vyberajú slabšie a mladšie obete. Agresorom môže byť niekto, kto si v minulosti prešiel šikanovaním alebo človek s nie úplným psychickým zdravím. Hlavným znakom šikanovania je nepomer síl medzi agresorom a obeťou. Ľudia si často myslia, že utáľovanie si z nejakého iného človeka je v úplnom poriadku, veď je to iba zábava, pomyslia si. Pritom si vôbec neuvedomujú, ako sa môže daný človek alebo obeť cítiť. Sú aj vážnejšie veci, ako napríklad vyhrážanie alebo aj fyzické útoky. Pomerne málokedy sa stane, že sa obeť ozve. Obete väčšinou šikanovanie udržiavajú v tajnosti. Nikdy nečakaj, kým bude horšie! Ak poznáš niekoho, kto je šikanovaný alebo si obeťou šikany ty sám, tak s tým oboznám nejakú osobu, ktorej dôveruješ, či už to bude mama alebo otec, nejaká najlepšia kamarátka/kamarát alebo triedny učiteľ, jednoducho hocikto, komu dôveruješ. Na našej škole sa nachádza aj anonymná schránka, do ktorej môžeš anonymne alebo aj s podpisom vhodiť papierik a oboznámiť so šikanovaním alebo iným problémom učiteľa, ktorý sa daným podnetom začne zaoberať a pokúsi sa ho vyriešiť. Na Slovensku takisto máme aj linku detskej pomoci, na ktorú sa dokážete dovolať pomocou čísla 116/111. Volat' môžeš kedykoľvek bezplatne a anonymne. Zabránme šikanovaniu spoločne a pomôžme ľuďom, ktorí to potrebujú!

Sme radi, že škola má záujem riešiť šikanu a dáva do pozornosti aj takéto dôležité témy, aby sme sa my žiaci cítili v škole bezpečne a chodili do nej radi.

Za prvé ročníky spracovala: Barbora Citráková I.M





I. PSA NAVŠTÍVILA SADROVNŤU V LIPTOVskej NEMOCNICI

Dňa 11. 10. 2021 sa naša trieda I.PSA zúčastnila exkurzie v Liptovskej nemocnici s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu. Spoločne sme navštívili sadrovňu v chirurgickom pavilóne, kde sme sa dozvedeli, ako správne pristupovať k pacientom, aké vybavenie musí mať sadrovňa, aký materiál používať a kedy ho používať, ako skladovať materiál a ako ním zbytočne neplytváť. Takisto sme videli praktické prevedenie sadry hornej končatiny, ako sa sadra dáva dolu z končatiny. Zistili sme tiež, ako dlho má sadra schnúť. Obzreli sme si priestor sadrovne a všimli si detaily, ktoré sa učíme v rámci predmetu ošetrovateľstvo. Mali sme aj priestor na otázky, na ktoré nám pán sanitár z radosťou odpovedal. Rozprával nám, aké príhody sa mu už v sadrovni stali, ako postupoval, keď niekomu prišlo v sadrovni nevoľno. Musíme oceniť jeho absolútny profesionálny prístup a úctu k pacientom.

Viki Juríková, I.PSA





HODŽOVA MÁTO(H)RA

Žiaci našej školy, ktorí pracujú v krúžku D.U.D.O.K., aktívne spolupracovali pri oslavách výročia narodenia M. M. Hodžu. Výsledkom ich námahy bol finálny tvar divadelného predstavenia Hodžova Máto(h)ra, ktoré malo svoju premiéru 26. 9. 2021 na námestí pred historickou budovou Tatrína. Mgr. Peter G. Hrbatý, PhD.





VÍTAZNÁ TRIEDA II. ZúA



„PANI JESEŇ“ NA ZDRAVOTKE

Keď sa povie jeseň, každému z nás napadne asi niečo iné. Nieкто si predstaví krásnu farebnú jesennú prechádzku v prírode, nieкто zber úrody, nieкому sa vynárajú spomienky na svojich blízkych. A pre našich žiakov to bola výzva na jesennú výzdobu tried.

Do súťaže sa zapojili prvé a druhé ročníky. A veru ani učiteľom nechýbala tvorivosť pri skrášľovaní kabinetov, či chodieb školy.

Dňa 27. 10. 2021 prešla hodnotiacia komisia, tvorená učiteľmi i žiakmi, jednotlivými triedami



a vyhodnotila jesennú výzdobu tried. Všetky zúčastnené triedy sa snažili vyzdobit' svoje triedy čo najkrajšie a ich snaha potešila všetkých, ktorí v triedach učili.

Víťazom sa však mohla stať len jedna trieda a tou bola II.ZuA. Odmenou im bola torta a diplom. Ostatné triedy boli odmenené pochvalou a cukríkmi. Ďakujeme Občianskemu združeniu SZŠ za finančnú pomoc.

Ďakujeme všetkým, ktorí vyzdobili našu školu jesennými farbami, a tým potešili myseľ, povzbudili náladu a pripomenuli i vďačnosť za zemské dary.

Za ŽŠR Mgr. Daniela Tajátová

Súťaž Jesenná výzdoba

Do súťaže sa môžu zapojiť
1. a 2. ročníky

Trvanie súťaže: 22. 9. - 27. 10. 2021

Víťazná trieda bude odmenená



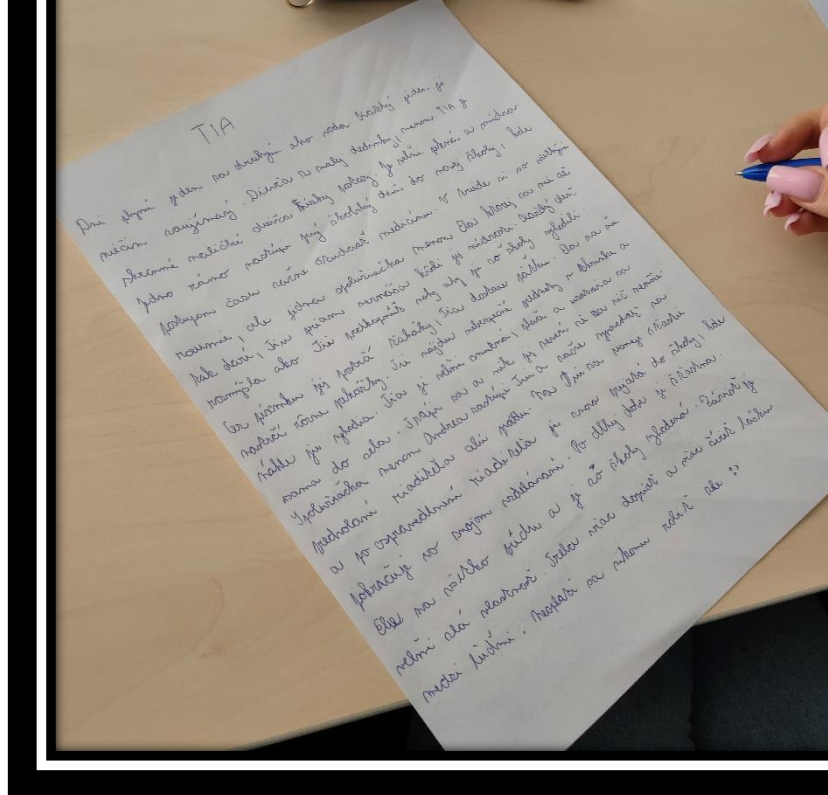
MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŠKOLSKÝCH KNIŽNIC – ROZPRÁVKA AKO INŠPIRÁCIA K TVORIVÉMU PÍSANIU

Dňa 25.10. sa žiaci prvých ročníkov zúčastnili školskej akcie venovanej Medzinárodnému dňu školských knižníc. Tohtoročná téma umožnila preniesť sa do sveta rozprávok a využiť rôzne formy zážitkového učenia, napríklad kreatívne písanie. Učiteľia Veronika Bobulová a Peter Gustáv Hrbatý sa postarali o zaujímavé tvorivé doobedie.

Členovia krúžku D.U.D.O.K. (Adam Kelovský, Karolína Mendelová, Paulína Bellová, Alexandra Vyšná) prezentovali mladším spolužiakom svoju tvorbu vlastných rozprávkových príbehov, ktoré vyprodukovali na krúžku.

„Vychádzali sme predovšetkým z ľudových rozprávok od P. Dobšinského. Snažili sme sa motivovať ostatných, aby na základe metódy pyramídového písania príbehu napísali osnovu a samotný príbeh.“

Potom sa už prváci ponorili do sveta víl, drakov, škriatkov a iných nadprirodzených bytostí, popustili uzdu fantázii a vytvorili pútavé osnovy pre svoje rozprávky. A niektorí boli natoľko šikovní, že stihli napísať aj celý príbeh so zaujímavou pointou.



„Odniesli sme si množstvo zážitkov, opäť sme sa naučili niečo nové, čo využijeme v budúcnosti napríklad pri písaní maturitnej slohovej práce. Všetci sme sa zhodli na tom, že takéto podujatia sú pre nás študentov výborným obohatením klasických vyučovacích hodín.“

Karolína Mendelová, III. M







VÝSADBA STROMČEKOV NA ČIERNOM VÁHU

V pondelok, 18. 10. 2021, sa triedy III. ZuA a III. PS v rámci environmentálnej výchovy zúčastnili výsadby stromčekov na Čiernom Váhu. Zapojili sa tak do nultého ročníka projektu pod názvom *Milión stromov pre Slovensko*. Výsadby sú plánované na jar a na jeseň, kým nebude vysadený milióny strom.

Študenti tretích ročníkov našej školy mali možnosť vyskúšať si „na vlastnej koži“ kopanie jamiek a sadenie stromčekov pod vedením skúsených lesníkov. Po dobre odvedenej práci, ktorá bola pomerne vyčerpávajúca, čakalo brigádnikov príjemné občerstvenie v podobe teplého čaju, chutných koláčikov a nechýbalo ani opekanie špekačiek – vlastnoručne 😊

A čo dodať na záver? Zasadili sme spolu 600 stromčekov a prispeli tak k obnove lesov, ktoré sú dôležitým faktorom pri riešení klimatických zmien.

Mgr. Zdenka Huntošová, Mgr. Oľga Rossová



RÝCHLEJŠIE – VYŠŠIE – SILNEJŠIE!

Heslo olympijských hier

Župná kalokagatia 2021

Dátum konania: 17. 9. 2021

Miesto konania: Spojená škola, Rosinská 4, Žilina

Na rozdiel od ostatných ročníkov sa teraz regionálne kolá konali v Žiline. Školy z regiónu Horné Považie a Turiec štartovali v dopoludňajších hodinách. Ostatných 12 tímov z Liptova, Oravy a Kysúc štartovalo popoludní, v čase od 12:45 hod.

Žrebom sme boli určení na štartovej listine ako tretí v poradí. Súťažilo sa tradične v päťčlenných družstvách na trati dlhej 3 km. Žiaci na tejto trati absolvovali streľbu zo vzduchovky, prehup lanom, hod granátom na presnosť a niekoľko stanovísk s vedomostnými úlohami.

V celkovom poradí nášho kola súťaže sme sa umiestnili na 12. mieste so slabším bežeckým časom (z dôvodu poblúdenia na trati). Strata vo vedomostných úlohách bola na úrovni 6. miesta. Do finálového kola, ktoré sa konalo 24. 9. 2021, postúpili prvé tri školy z obidvoch nominačných pretekov + minuloročný víťaz Bilingválne gymnázium T. Růžičku, Žilina.

Súpiska:

- Blažeková Naneta
III.ZuA
- Klobušiaková Lenka
III.M
- Náhlovská Natália
III.M
- Kelovský Adam III.M
- Ptačinová Adriána II.M



PROJEKT Z GRANTOVÉHO
PROGRAMU ODBORU ŠKOLSTVA
A ŠPORTU ŽILINSKÉHO
SAMOSPRÁVNEHO KRAJA
S NÁZVOM
„VRÁŤME ŠPORT DO
ŠKÔL“ 2021



Názov projektu :

V novom po novom

Podporovaná aktivita: *Obnova a doplnenie materiálo technického zabezpečenia telocvične a novej učebne rekondično-relaxačných cvičení.*

Sme radi, že vďaka grantovému programu odboru školstva a športu ŽSK sa nám podarilo dokúpiť a uviesť do aktívneho užívania niekoľko druhov športového a rehabilitačného náradia.

Nové vybavenie sa dostalo k žiakom na hodinách rekondično-relaxačných cvičení. Osvojujú si základy rehabilitačnej techniky SM systém, ktorá sa vykonáva s pomocou špeciálnych gúm. Posilňujú oslabené svalové skupiny pomocou overballov, posilňovacích gúm, ketlebellov a jednoručných čínok. Na hodinách telesnej a športovej výchovy sa v rámci kondičnej prípravy náradie využíva v kruhových tréningoch, v cvičeniach na stanoviskách, prekážkových dráhach a hrách.

Podarilo sa nám zorganizovať školský florbalový turnaj o pohár riaditeľky školy. Príprava naň prebiehala počas športových krúžkov v poobedných hodinách. Pôvodne sme ešte chceli osloviť iné stredné školy z Liptova a naplánovať v októbri futsalový turnaj žiakov.

Žiaľ kvôli opatreniam vyplývajúcich z covid automatu pre náš región a rozhodnutiu riaditeľky školy nebolo možné toto podujatie zrealizovať. Tradícia školských turnajov a športových krúžkov nezanikne. V budúcnosti plánujeme v týchto aktivitách pokračovať s cieľom umožniť žiakom prežívať radosť z pohybu v individuálnych aj kolektívnych športoch.

Mgr. Peter Žakarovský



Florbalový turnaj o pohár riaditeľky školy 29. 9. 2021

Florbalový turnaj plný zábavy a adrenalínu

Dňa 29. 9. 2021 sa uskutočnil florbalový turnaj o pohár riaditeľky školy. Išlo o 2. ročník turnaja a tentoraz už na pôde Strednej zdravotníckej školy. Turnaj zorganizoval náš telocvikár Mgr. Peter Žakarovský v rámci Európskeho týždňa športu #BEACTIVE, ktorý každoročne prebieha od 23. - 30. 9.

Svoje sily si medzi sebou zmerali všetky ročníky z odborov ZuA, PS a M. Čas nastavený na 2x5 minút dal niekedy poriadne zabráť, avšak všetci to zvládli s prehľadom. Tento rok okrem sladkých odmien a pohára našej pani riaditeľky pribudli ocenenia: najlepší

brankár a najlepší hráč turnaja. Po zápasoch nasledovali nájazdy, v ktorých bojovali tretiaci a štvrtáci o 3. miesto a prváci s druhákmi o 1. miesto.

Stav bol tesný, ale loptičky v bráne rozhodli o nasledujúcom poradí:

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. miesto | II. ročník |
| 2. miesto | I. ročník |
| 3. miesto | III. ročník |
| 4. miesto | IV. ročník |

Najlepší brankár: Lukáš Fula II.M

Najlepší hráč: Simon Ferko I.M

Spracovala Sára Riegelová, II. ZuA



ANKETA K FLORBALOVÉMU TURNAJU

(výber z odpovedí žiakov prvákov)

Anketu spracovala Adela Šetková I.PSA

1. Mal/Mala si strach alebo trému pred zápasom?

I.PSA: Určite nie, na turnaj som išiel hlavne kvôli zábave.

I.PSB: Skôr nie ako áno.

I.M: Nemalo zmysel byť ovládaný nejakou trémou, išlo hlavne o zábavu.

I.ZUA: Áno, pretože protihráči boli starší a skúsenejší.

2. Ako si sa cítil/cítila po zápase?

I.PSA: Trochu unavený, ale inak v pohode.

I.PSB: Po prvom zápase veľmi dobre, no po ďalších dvoch som bol unavený.

I.M: Nemal som z toho veľmi dobrý pocit. V poslednom kole som do toho nedal všetko a možno aj kvôli tomu sme prehrali.

I.ZUA: Cítila som sa sklamaná, lebo sme nevyhrali, ale bola som rada, že sme sa aspoň umiestnili.

3. Bolo to pre teba náročné?

I.PSA: Ani nie, bola to zábava.

I.PSB: Nebolo, teda až na zápas proti druhákom.

I.M: Prvé dva zápasy boli celkom v pohode, ale proti druhému ročníku to bolo už ťažšie.

I.ZUA: Myslím si, že ani nie, lebo som mala super obranu.

4. Bol/Bola si predtým na nejakom inom florbalovom zápase?

I.PSA: Párkrát áno, ale tiež iba kvôli zábave.

I.PSB: Áno, bol som.

I.M: Áno. Chodieval som na základnej škole na turnaje.

I.ZUA: Nie, nebola som ešte nikdy.

5. Myslíš si, že to bol vyrovnaný zápas? Mal/Mala si pocit, že ste boli v nevýhode, keďže ste boli mladší?

I.PSA: Bolo to celkom vyrovnané, lebo nás bolo veľa.

I.PSB: Práveže sme mali prevahu, aj keď sme boli prváci.

I.M: Vyrovnané to bolo iba proti druhému a tretiemu ročníku. Proti štvrtému to nebolo fér, lebo im chýbal jeden hráč.

I.ZUA: Bol to vyrovnaný zápas.

6. Užil/Užila si si tento zápas?

I.PSA: Rozhodne áno, som rád, že som sa mohol zúčastniť.

I.PSB: Áno užil.

I.M: Tento zápas som si veľmi užil.

I.ZUA: Áno, nabrala som nové skúsenosti a mali sme super fun-club.

7. Keby bola možnosť, zopakoval/zopakovala by si si zápas?

I.PSA: Určite áno, budem sa tešiť na budúci rok.

I.PSB: Zopakoval by som to aj hneď.

I.M: Rád by som si to zopakoval, ale už aj s ďalšími spolužiakmi.

I.ZUA: Určite áno, bolo to super zábavné a športové poobedie.

ZAÚJÍMAVOSTI A ŠTUDENTSKÉ ČLÁNKY

TRADÍCIE NAŠICH OBCÍ

ĽUDOVÝ ODEV ZO STANKOVIAN

Ľudový odev, označovaný aj ako tradičný, je pojem, ktorý označuje odev roľníkov, pastierov či remeselníkov. Ľudový odev zo Stankovian bol totožný s odevom z Hubovej, Švošova a čiastočne aj z Komjatnej.

Jeho výskyt sa v bežnom živote začal vytrácať po druhej svetovej vojne, kedy ho nahradili mestské formy odievania.



Odev najmenších detí tvorili najmä plienky, ktoré sa zhotovovali zo starších tkanín, ktoré nosením a opakovaným praním stratili svoju drsnosť a boli mäkké pre detskú pokožku. Ďalšie časti odevu pre bábätká tvorili čepček a perinka preväzovaná povojníkom.

Vo veku, keď dieťa začalo samo sedieť, eventuálne chodiť, dostávalo košielku, nazývanú aj reklík, siahajúcu po členky, do ktorej dieťa prirodzene dorastalo.

Približne v štyroch až šiestich rokoch života začali chlapci nosiť prvé nohavice a košeľu a dievčatá šaty s rukávcami alebo sukňu s rukávcami a lajblíkom. Väčšinu roka chodili deti bosé. V chladnom období nosili podomácky zhotovenú obuv ako onuce, krpce či pletené ponožky.



Z dievčat a chlapcov sa v približne v trinástom až štrnástom roku života stávali dievky a mládenci a ich odev získaval znaky dospelých.

Dievocký odev bol doplnený o zástery, lajblíky, rôzne doplnky ako stuhy do vlasov, vreckovky, šatky, korále či hrebienky. V tomto veku dievčatá aj chlapci zvyčajne dostávali svoje prvé čižmy, čo sa všeobecne považovalo za veľmi vzácny dar. Dievocký odev sa už delil len na pracovný, sviatočný a obradový a od ženského sa líšil najmä farebnosťou a čepcom, ktorý si nevesta nasadila po vydaji, a stala sa tak ženou.

Mužský odev po obrade svoju podobu nezmenil a tvorila ho košeľa, nohavice, vesta, klobúk a krpce či čižmy.

Pre mňa boli najkrajším druhom odievania odevy obradové, nosené pri svadbe, a to obradový odev družíc, družbov mladuchy a mladého zaťa.



Klaudia Kytasová

IV. ZuA

TAK SI TU ŽIJEME V LIPTOVSKÝCH SLIAČOCH

Silvia Jacková, IV. ZuA

Moja rodná dedina Liptovské Sliache sa pýši bohatým folklórom. I keď sa dnes o ľudových tradíciách väčšiny slovenských obcí už píše len v miestnych kronikách a historických knihách, v Sliáčoch



akoby niektoré stránky ešte stále raz za čas ožili. Folklór sa vlastne vo väčšej či menšej miere dostane do života každého Sliáčana. Pokiaľ vás rodičia zapíšu do sliáčanskej základnej školy, kontaktu s ľudovým tancom a spevom sa jednoducho nevyhnete. Na iných školách by vás čakalo len obyčajné lúčenie deviatakov, v Sliáčoch sa však najprv musíte naučiť aspoň trochu tancovať a spievať, ako to zvykli robiť vaši prastarí rodičia. Nakoniec vás oblečú do kroja a na takzvanom Majálese musíte ukázať, že ste spôsobilí zaujať miesto právoplatného sliáčanskeho občana.

Sliáčanske korene sú s mojím životom prepletené ešte o čosi viac, keďže ja som namiesto stavania hradov na pieskovisku trávila detstvo stavaním veží z pohárikov na festivaloch. Kvetovanú kabaňu, ako sa v Sliáčoch nazývali tradičné šaty malých dievčat, som isté obdobie dokonca nosila radšej ako čokoľvek iné. Náš ľudový odev ma v podstate nikdy neprestal fascinovať.

Keď som sa dnes ráno pozerala do skrine, len som si zúfalo vzdychla. Plná skriňa, ale predsa si nemám čo obliecť. Fialový sveter nosím skoro stále, rifl'ovku som tento týždeň už mala a dnes by to chcelo niečo nové. Keby som sa narodila o storočie skôr, takéto problémy by som vôbec nemusela riešiť. Nechápte ma zle, nie že by šatník mojich predchodkýň pozostával len z jednej modrej sukne, bielej košeľe a čiernej zástery. Bežná sliáčanská žena vystriedala za život aj 50

rôznych variácií kroja. Ich nosenie však malo pravidlá. Na každú príležitosť aj bežný deň bol určený konkrétny typ kroja, a tak dievčatám i ženám odpadla každodenná dilema, čo si dať na seba.

Kroje boli o to vzácnejšie, že si ich ženy či dievčatá šili, vyšívali aj zdobili vlastnoručne, prípadne zdedili po mame či staršej sestre. Každý jeden bol originálny, a dievky sa teda nemuseli báť, že sa dostanú do nepríjemnej situácie, ako napríklad, keď sa vaša kamarátka objaví na plese v úplne rovnakých šatách zo Zary.

Keď tak uvažujem nad našimi tradíciami, sliačanský folklórny odev je v podstate dosť nadčasový a presadil by sa aj v súčasných dúhových časoch. Zatiaľ čo Škóti v sukniach sú aj pre

konzervatívnych Slovákov úplne prirodzení, na dnešných odvážlivcov v šatách pozerá ne jeden Sliačan s posmechom. Málokto z nich však vie, že dievčenskú kabaňu možno nosil aj jeho starý otec. V chudobnejších rodinách dedili kvetovaný kraj všetci súrodenci, či už dievčatá alebo chlapci.

Dievočský kraj s bielou skladanou plátennou sukňou až po členky, ktorá chránila mladú ženu pred zvedavými pohľadmi mládencov, si Sliačanky prvýkrát obliekli pri ukončení povinnej školskej dochádzky na Majálese. Hlavy dievčat zdobili kvetované vence, ktoré symbolizovali ich panenskú čistotu. S pribúdajúcim vekom dievčat a odvahou mládencov sa tajné prehrešky proti tradičnej spoločenskej morálke dozaista vyskytli aj v striktných minulých časoch. Napokon sa stali predlohou diela nejakého národného dramatika. Pokiaľ sa však dievke podarilo uchrániť si svoju čistotu pred zvedavými ušami a rečami totiek, o svadobnej polnoci jej vydaté kamarátky vymenili panenský veniec za čipkovaný čepiec.



DAJME NAŠIM DŇOM OPTIMISTICKÉHO DUCHA

(Úvaha)

Zamyslel sa niekedy niekto z vás, čo optimizmus znamená? Optimizmus je viac než pozitívne myslenie. Je to návyk na pozitívne myslenie, tendencia pozeráť sa na všetko z tej lepšej stránky a očakávať ten najlepší výsledok. Je vedecky dokázané, že šťastní ľudia žijú dlhšie. Úsmev vraj lieči a má zázračnú moc. Uvediem príklad, ako úsmev funguje: Skúste sa usmiať len tak, pre nič- za nič na znudenú predavačku v obchode a poprajte jej pekný deň. Je dosť možné, že na vás pozrie najprv ako na blázna, prípadne si bude myslieť, že to myslíte ironicky s výsmechom. Raz si určite uvedomí a začne rozmýšľať nad tým, akí ste boli optimisticky založení, aj keď ste dlho čakali v rade. A i napriek tomu ste jej popriali pekný deň s úsmevom na tvári. Ja robím presne to isté. A verím, že týchto pár slov a malé gesto na tvári, pani predavačka alebo ktokoľvek iný posunie ďalej. Tento príklad sa nazýva akási “reťazová radosť”.

Možno si myslíte, že som naivná, keď si myslím, že takto to v skutočnom živote funguje. Presne tieto slová ja považujem za najväčší mýtus. Pre mňa je skutočný optimizmus nevzdávať sa snov, vytrvalo na nich pracovať a pritom je veľmi dôležité pravdivo vnímať realitu. Hľadať riešenia aj tam, kde to už iní vzdali. Optimizmus z nás robí silnejších, zdravších a šťastnejších ľudí. Samozrejme, nemôžeme zabudnúť na to, že optimizmus je voľbou človeka. Každý má svoj rozum a je na ňom, akú cestu životom si vyberie. Tak ako všetko v živote potrebuje tréning, tak to je aj v tomto prípade. Nepôjde to zo dňa na deň, avšak dá sa to naučiť a začať vidieť život okolo nás farebnejšie. Niektoré zlé situácie sa naozaj nedajú zmeniť, ale aj na väčšine z nich sa dá nájsť niečo, na čom môžeme zapracovať, aby sa naša situácia opäť zlepšila.

Myslím si, že tí, ktorí ma poznajú, vedia, že ja si deň bez úsmevu neviem predstaviť. Každý deň je dôvod na úsmev, už len to, že sme sa ráno zobudili. Nie každý človek má to šťastie. A to si treba uvedomiť a tešiť sa aj z maličkostí. Pretože práve tie maličkosti robia svet krajším. Možno hľadáte odpoveď na otázku, ako byť optimistický v dnešnej dobe? Už približne dva roky zažívame obdobie, ktoré od nás vyžaduje vysokú mieru vytrvalosti, psychickej odolnosti a využívania mnohých silných stránok. Je prirodzené, že po takomto čase, kedy pociťujeme zvýšený stres a neistotu, sú už mnohí unavení. Sme vyčerpaní z negatívnych správ, dištančného vzdelávania a mnohých iných zvrátov v našom živote. Ide o náročné obdobie a to je fakt. Ponúknem vám dva uhly pohľadu človeka na dnešnú dobu a sami posúďte, čo považujete za správne. Prvý môže znieť asi takto: Áno, je to náročné obdobie. No zároveň je to obdobie, počas ktorého spoznávame sami seba, svoje zručnosti, spoznávame charakter iných ľudí a v

konečnom dôsledku sa učíme mnoho vecí. Napríklad to, ako zvládať vysoký tlak a záťaž. Je to čas, ktorý nám môže odhaliť naše skryté zdroje a potenciál . Je to čas, vďaka ktorému budeme vedieť v budúcnosti lepšie čeliť osobným či skupinovým výzvam a prekážkam. Nech už budeme robiť v živote čokoľvek, prekážky prídu a my budeme viac pripravení. Na druhej stranu to môže vyzeráť aj takto: Áno, je to náročné obdobie a spôsobí obrovské škody. Zničí a zruinuje životy ľudí. Vyrastie nám stratená generácia bez budúcnosti. Nič nebudeme vedieť. Počas dištančného vzdelávania sa nič nenaučíme a ostaneme hlúpi. Asi nebudem veľmi ďaleko od pravdy, keď poviem, že prvá verzia mala nádyh optimizmu a nádeje. Pri druhej sme cítili skôr úzkosť, smútok a beznádej.

Človek je ale slobodný vo svojich voľbách a rozhodnutiach. No pre mňa je najdôležitejšie v živote nestratiť zmysel, preto sa riadim citátom Viktora Frankla : „Ľudské správanie nie je určené podmienkami, v ktorých človek žije, ale rozhodnutiami, ktoré koná."

Karin Tarabová IV. M

PREČO JE ÚSMEV DÔLEŽITÝ?

- 1. 10. SVETOVÝ DEŇ ÚSMEVU

Každoročne prvý októbrový piatok patrí tomu najkrajšiemu prejavu, ktorým dokáže len človek vyjadriť svoju radosť, šťastie, eufóriu, dobrú náladu... ÚSMEV, nič nestojí, a predsa jeho cena je nesmierna. Každý deň (nielen dnes), by sme si mali nájsť dôvod na úsmev a obdarovať ním svoje okolie, veď nikdy neviete, ako veľmi môžete svojím úsmevom niekomu pomôcť. Úsmevom urobíte niečo aj pre svoje zdravie. Úprimný smiech uvoľní dýchacie cesty, okyslíči telo a vám sa pracuje ľahšie. Úsmev dokonca znižuje riziko infarktu a posilňuje imunitu. Pri tejto grimase precvičíte dokonca asi tristo svalov. Takže, hop sa, s úsmevom do života!

Úsmev je definovaný ako “typická grimasa”, ale ja by som začala úsmevom ako darom, ktorý vie byť klasickým dôvodom, prečo máme lepší deň. Prečo je teda úsmev v živote taký dôležitý?

Nebola som vždy človekom, ktorý sa za každých okolností a všade usmieval. No časom, ako sa všetci meníme, som si začala sama na sebe všímať, ako mi úžasne padne, keď sa na mňa niekto usmeje iba preto, že idem okolo. Nemalo by to byť pre nás samozrejmosťou, mali by sme byť vďační za takúto “typickú grimasu”.

V živote prídu také dni, ktoré budú pre vás nepríjemné. Rozdiel je v tom, či budete hľadať viac podnetov, prečo je pre vás ten deň hrozný alebo sa začnete pozerat' na maličké drobnosti. Sú to menšie podnety, ktoré vám pomôžu posúvať sa ďalej. Je to ÚSMEV - malý pohyb kútikov, ktorý aj vás presvedčí, že to môže byť lepšie, ako sa zdá. Môže to byť zároveň pohyb kútikov, ktorým zlepšíte vy niekomu deň.

Úsmev je pre niekoho samozrejmosťou, ale pre mňa to znamená malé milé gesto, ktoré vo mne vie zlomiť zlú náladu. Malé gesto, ktoré vie dodať pocit podpory a lásky. Môže to byť “typická grimasa”, ktorá vie vyvolať veľa príjemných a nezabudnuteľných okamihov, na ktoré každý rád spomína. Buďte aj vy pre niekoho nezabudnuteľným okamihom.

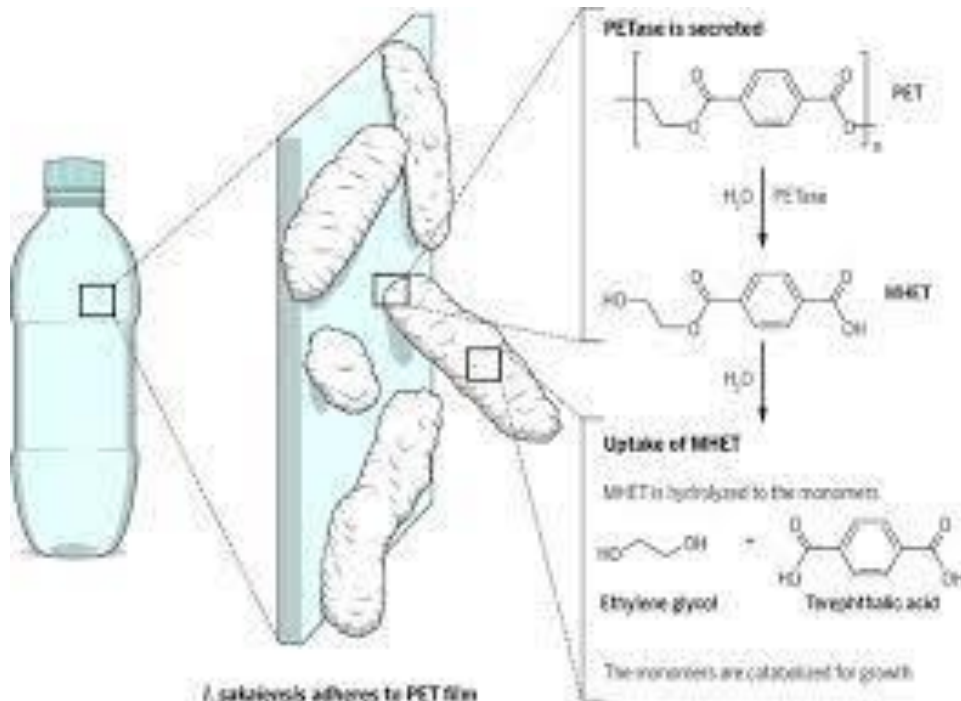
Vanessa Hradská, II. M

MATURANTI, CHCETE SA ZBAVIŤ STRESU?

Ahojte študenti, začal sa nový školský rok a my sme opäť zasadli do školských lavíc. Žiaľ, situácia ani v tomto školskom roku nie je iná, ba dokonca je ešte komplikovanejšia ako minulý rok. Stres sa týka každého jedného z nás, no predovšetkým tohtoročných maturantov, ktorých čakajú maturitné skúšky. Preto som si dovoľila napísať jednu krátku báseň, ktorej cieľom je odstrániť prebytočný stres z každého jedného z nás:-)

Stres, únava a plná hlava povinností
ako potom do nej dostať vedomosti?
To je otázka takmer každého školáka
a potom, že učenie nikoho neláka.
Dačo sa naučiť aj niečo stojí,
chce to čas, žiaľ tak to chodí.
S pravidelným systémom učenia sa
si bližšie k ceste stresu zbavenia sa.
Najskôr si splň svoje povinnosti
a uži si zvyšok dňa v spoločnosti.
Venuj sa aktivitám, ktoré máš ty rád
či je to rodina, šport alebo kamarát.
Netráp sa nad tým, čo ťa v škole všetko čaká
či je to skúšanie, test alebo písomka dáka.
S chladnou hlavou k tomu vždy pristupuj
nad zlou známkou sa zbytočne nevzrušuj.
Keď budeš pokračovať po krokoch v tejto básni
stres sa z tvojej hlavy postupne vyprázdni.
Začneš bez stresu nanovo,
žiť svoj život s úsmevom a naplno.

L. Tarabová IV. ZuA



BAKTÉRIE ROZLOŽIA PLAST!

Japonskí vedci publikovali v odbornom časopise Science výsledky svojho najnovšieho výskumu. Ako vyplýva zo štúdie, ide skutočne o veľkú vec.

Podarilo sa im vypestovať baktériu, ktorá dokáže rozložiť plastickú hmotu. Baktéria s názvom *Ideonella sakaiensis* 201-F6 obsahuje dva enzýmy, ktoré dokážu rozložiť PET /polyetyléntereftalát/, ktorý je vo svete najrozšírenejší. Doteraz sa vedci pri riešení tohto problému spoliehali len na niekoľko druhov húb. Keďže plastické hmoty sa v prírode rozložia približne za 450 rokov, objavená baktéria môže znamenať zásadný prevrat.

V prípade optimistických vyhládok by sa množstvá plastového odpadu na súši aj v oceánoch mohli stať minulosťou. Ľudstvo ročne vyprodukuje 300 miliónov ton plastových odpadov, až 56 miliónov ton obsahuje PET, z ktorého sa vyrábajú fľaše a obaly. Recyklujú sa len mizivé percentá, a tak obrovské množstvá odpadu zatťažujú a ničia životné prostredie.

Zdroj: National geographic 2020



OBSAH

Minister zdravotníctva otvoril nový školský rok a uviedol do života nové logo	str. 1-2
NAŠE PRVÁČANČATÁ	str. 2-3
SME DOBROVOĽNÍCI - NIELEN SLOVAMI	
Potravinová zbierka SČK 14. 10. 2021	str. 5
Zbierka „Dni nezábudiek“	str. 6
Zbierka a kampaň pre Úniu nevidiacich a slabozrakých v Liptovskom Mikuláši	str. 7-8
ZO ŽIVOTA ŠKOLY	
Dojmy z praxe	str. 9-10
Erasmusdays 2021 na našej škole	str. 11-12
Rok dobrovoľníctva online	str. 13-14
Lídri žiackych školských rád sa školili...	str. 15-16
Záložka do knihy spája stredné školy 2021	str. 17-18
Ako sa starať o duševné zdravie stredoškolákov?	str. 19-20
Šikana a trestnoprávna zodpovednosť	str. 21-22
I. Psa navštívila sadrovňu v Liptovskej Nemocnici	str. 23
Hodžova Máto(h)ra	str. 24
„Pani jeseň“ na zdravotke	str. 25-26
Medzinárodný deň školských knižníc	str. 27-28
Výsadba stromčekov na Čiernom Váhu	str. 29-30
RÝCHLEJŠIE - VYŠŠIE - SILNEJŠIE!	
Župná kalokagatia 2021	str. 31
„VRÁŤME ŠPORT DO ŠKÔL“ 2021	str. 32
Florbalový turnaj o pohár riaditeľky školy	str. 33
Anketa k florbalovému turnaju	str. 34
ZAÚJÍMAVOSTI A ŠTUDENTSKE ČLÁNKY	
Ľudový odev zo Stankovian	str. 35-36
Tak si tu žijeme v Liptovských Sliačoch	str. 37-38
Dajme našim dňom optimistického ducha	str. 39-40
Prečo je úsmev dôležitý?	str. 41
Maturanti, chcete sa zbaviť stresu?	str. 42
Baktérie rozložia plast!	str. 43

Školský časopis Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši

– občasník, ročník 2021/2022, číslo 1.

Editori: Mgr. Veronika Bobulová, Mgr. Zdenka Huntošová, Mgr. Peter G. Hrbatý, PhD.

Autori článkov a príspevkov:

I. roč.

B. Citráková I.M, A. Šetková I.PSA, V. Juríková I. PSA,

II. roč.

A. Hatalová II.PSA, V. Hradská II. M, Z. Naništová II. PSB, S. Riegelová II. ZuA,
A. Vyšná II. PSB, M. Zahradníková II.PSA,

III. roč.

B. Ďurišová III.ZuA, L. Klobušáková III.M, K. Mendelová III.M, N. Náhlovská III.M, A.
Peterka III.M.,

IV. roč.

S. Jacková, IV. ZuA, K. Kytasová IV. ZuA, I.Tarabová IV ZuA, K. Tarabová IV. M

Mgr. V. Bobulová, Mgr. Z. Huntošová, Mgr. P. G. Hrbatý, PhD., Mgr. O. Rossová,
PhDr. H. Straková, Mgr. D. Tajátová, Mgr. P. Žakarovský