



# ZÓNA Z

ČASOPIS  
STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLY  
V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI

# POĎAKOVANIE KU DŇU UČITEĽOV

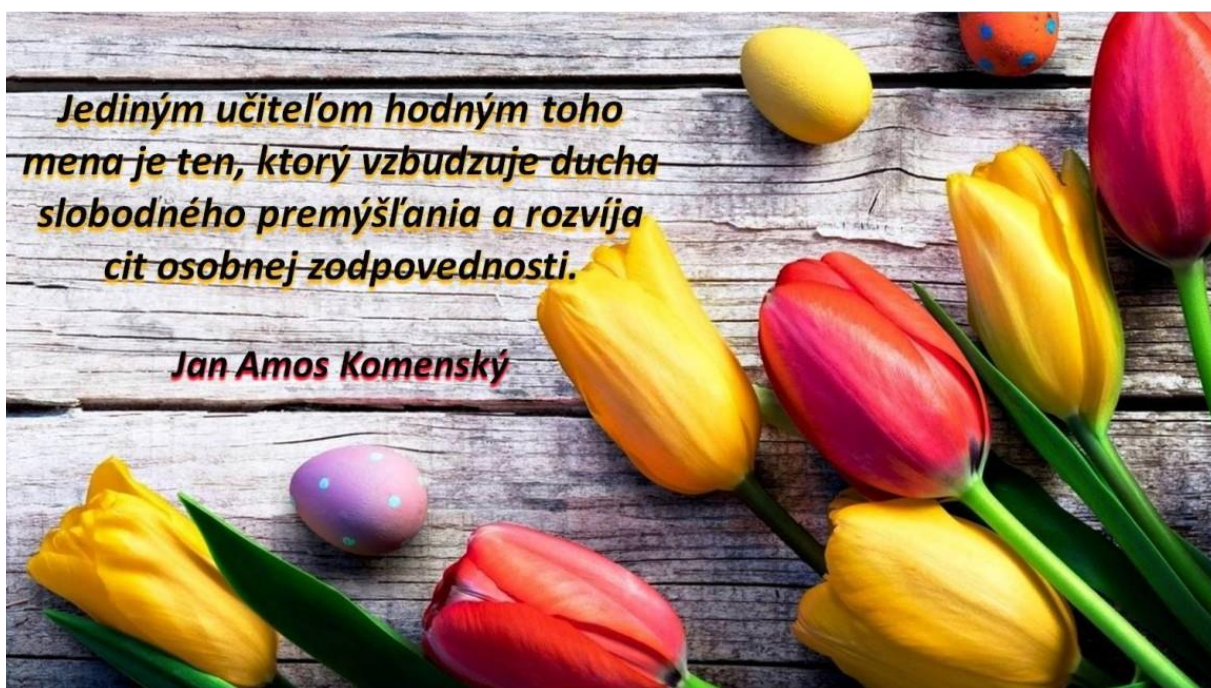
Od roku 1955 sa na Slovensku každoročne 28. 3. oslavuje Deň učiteľov. V tento deň si pripomíname výročie narodenia Jana Amosa Komenského, považovaného aj za učiteľa národov. V roku 1994 vyhlásila organizácia UNESCO Svetový deň učiteľov, ktorý pripadá na 5. októbra.

Koronavírus zmenil životy všetkých, nielen čo sa týka osobnej, ale aj pracovnej stránky. Zasiahnutými boli aj školy na čele s učiteľmi, z ktorých mnohí museli prejsť na virtuálnu komunikáciu so svojimi žiakmi či kolegami a zvládnuť vedenie výučby dištančnou formou. Bola to poriadna zmena, ktorá zasiahla aj do našich "žiackych" životov.

Všetkým učiteľom, riaditeľom a aj ostatným zamestnancom školy patrí veľké poďakovanie za úsilie, za námahu zvládať online výučbu, za aktívny prístup a hľadanie nových riešení počas pandemickej situácie.

Milí učitelia, ďakujeme Vám za Vaše nasadenie, s akým sa denne púšťate do vyučovacieho procesu, s cieľom odovzdať nám žiakom čo najviac poznatkov.

ĎAKUJEME A SRDEČNE BLAHOŽELÁME!



Natália Husarčíková I.PSB

# FAŠIANGY NA NAŠEJ ŠKOLE!

Pondelok 28. 2. 2022 bol deň, na ktorý sme sa veľmi tešili. V tento deň prebiehalo vyučovanie v maskách. V átriu bol sprievod jednotlivých tried, ba aj učiteľov. Na začiatku sprievodu všetkých prítomných privítala moderátorka Sára Riegelová. Potom sme si vypočuli príhovor pani riaditeľky, Ing. Silvie Blcháčovej. Pani riaditeľka pripomenula, že aj napriek veselej a zábavnej fašiangovej akcii, akou je vyučovanie v maskách, nesmieme zabúdať na vážne udalosti, ktoré sa v týchto dňoch odohrávajú. Vyzvala prítomných, aby minútou ticha vyjadrili solidaritu Ukrajine.

Po úvodnom slove sa za fanfár hudby začal sprievod masiek. Porota, zložená z učiteľov i žiakov, bola nadšená a so záujmom sledovala a hodnotila jednotlivé masky.

Výsledky sú nasledovné:

**Najkreatívnejšia trieda:** I.PSB.

**Najlepšia žiacka maska:** 1. miesto: Daniela Žiaranová (II.PSB) 2. miesto: Zdenko Bražina (III.ZuA) 3. miesto: Lukáš Fulla (II.M)

**Najlepšia fašiangová maska zamestnanca:**

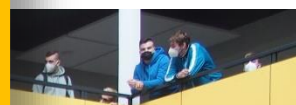
1. miesto: Ľubica Jakubcová 2. miesto: Jana Debnárová 3. miesto: Mária Hrbatá

Všetkým výhercom srdečne blahoželáme. Touto cestou ďakujeme i OZ pri SZŠ za finančnú pomoc pri realizovaní tejto aktivity. Žiacka školská rada sa teší na ďalšie spoločné aktivity našej školy.

Za ŽŠR Daniela Tajátová,

koordinátorka ŽŠR





# SME DOBROVOĽNÍCI – NIELEN SLOVAMI

## POMOC PRE UKRAJINU

Minulý týždeň sme sa na výzvu SČK Liptov zapojili **do zbierky zdravotníckych pomôcok, obväzov a liekov pre Ukrajinu.** Napriek krátkemu termínu ku koncu týždňa sa podarilo naplniť 3 plné „banánové“ krabice a dostať slušné množstvo potrebného zdravotníckeho materiálu, ktorý sme odovzdali na SČK.

**Tlmočím od p. riaditeľky SČK Liptov Mgr. Kubíkovej veľké poďakovanie. Vďaka patrí zainteresovaným žiačkam z organizačného tímu a všetkým žiakom a kolegom, ktorým záleží na všetkých vojnou ohrozených na Ukrajine.**

Koordinátorka  
ŠO SČK: PhDr. Helena Straková





# ZO ŽIVOTA ŠKOLY

## DEŇ KROJA





# ŠKOLSKÉ KOLO RECITAČNEJ SÚŤAŽE HVIEZDOSLAVOV KUBÍN



Dňa 3. 3. 2022 sa v priestoroch našej školy uskutočnil už 68. ročník celoslovenskej postupovej súťaže v umeleckom prednese poézie a prózy. Hviezdoslavov Kubín je najstaršou a najprestížnejšou súťažou v oblasti umeleckého prednesu.

Dnes je Hviezdoslavov Kubín súťažou umeleckého prednesu, ktorý je umením vnímania textu, individuálnej tvorby sveta za textom, ale aj uvedomením si podstaty autorovej myšlienky a hľadáním spôsobu, ako to dosiahnuť.

Tohtoročnej súťaže sa zúčastnilo 16 recitátorov. Porota mala veľmi náročnú úlohu, pretože recitátori podali vynikajúce výkony, precítili hĺbku umeleckého textu a vložili do prednesu oduševnenie a radosť. Odbornú porotu tvorila predsedníčka poroty - Mgr. Kronfráterová a členovia poroty: Mgr. Bobulová a PaedDr. Mária Madliaková. Školské kolo súťaže moderovala žiačka II. ZuA triedy - Sára Riegelová.

Víťazkou školského kola, ktorá zaujala porotu svojím jedinečným recitátorským prejavom, sa stala žiačka **Marianna Zahradníková z II. PSA**. Víťazka postupuje do okresného kola, ktoré sa uskutoční 6. apríla 2022 v priestoroch Centra voľného času v Liptovskom Mikuláši.

## Výsledky školského kola

**1. miesto - Marianna Zahradníková II. PSA**

**2. miesto - Tatiana Hanusová II. M, Lenka Banášová II. ZuA**

**3. miesto - Diana Boháčiková II. PSA, Alexandra Vyšná II. PSB**

Mgr. Veronika Bobulová



## Školské a okresné kolo súťaže Stredoškolská odborná činnosť

Dňa 17. 2. 2022 sa na našej škole uskutočnilo školské kolo súťaže Stredoškolskej odbornej činnosti prezenčnou formou. Do školského kola sa celkovo zapojili 4 žiačky s 2 prácami. Obidve práce boli zaradené do súťažného odboru Zdravotníctvo a farmakológia. Do súťaže sa zapojili žiačky tretieho ročníka študijných odborov praktická sestra a masér. Práce boli zaujímavé, s vhodne vybranou témou a praktickým prínosom, nielen pre našich žiakov, ale aj pre verejnosť. Do okresného kola postúpili obidve práce. Z prvého miesta postúpili žiačky **Katarína Fiačanová a Monika Sýkorová s témou Odsúdený na spolunažívanie v dobrom**. Z druhého miesta postúpili žiačky **Lenka Klobušiaková a Natália Náhlavská s témou Liečba postcovidového syndrómu z pohľadu maséra**.

Okresné kolo Stredoškolskej odbornej činnosti, ktoré zastrešovala Stredná odborná škola elektrotechnická v Liptovskom Hrádku, sa uskutočnilo 4. 3. 2022. Jednalo sa už o 44. okresné kolo tejto súťaže. Žiačkam sa opäť darilo a postúpili do krajského kola. V odbore zdravotníctvo postúpili z 1. miesta žiačky **Lenka Klobušiaková a Natália Náhlavská – III.M** s témou Liečba postcovidového syndrómu z pohľadu maséra. Z 3. miesta postúpili žiačky **Katarína Fiačanová a Monika Sýkorová - III.PS** s témou Odsúdení na spolunažívanie v dobrom. Žiačky síce obsadili nepopulárne tretie miesto, ktoré už väčšinou postupové nie je, ale boli navrhnuté na postup aj z tretieho miesta v prípade, že do súťaže nebude zapojených veľa prác. Veríme, že sa nič nezmení, a aj táto práca bude úspešne reprezentovať našu školu.

Chceme popriať veľa úspechov a šťastia na krajskom kole, ktoré bude realizované 4. 4. 2022 tiež online formou.



Metodik  
SOČ: Mgr.  
Radka  
Jirásková



## PREVENTIVNE PORADENSTVO - PRE ŠTUDENTOV IV. ROČNÍKOV

Dňa 3. 3. 2022 sa na našej škole uskutočnila prednáška v spolupráci s ÚPSVaR v Liptovskom Mikuláši – preventívne poradenstvo pre žiakov IV. ročníkov.

V prvej časti PhDr. Ľubica Turčaníková informovala žiakov o zamestnanosti našich absolventov, o vývoji zamestnanosti na Slovensku pod vplyvom pandémie a stave na regionálnom trhu práce. Povzbudivé boli čísla týkajúce sa zamestnanosti a uplatniteľnosti absolventov našej školy. Venovala pozornosť aj právnym aspektom vyplývajúcim z ukončenia štúdia na SŠ, upozornila žiakov na ich základné práva a povinnosti po ukončení strednej školy, oboznámila ich s praktickými informáciami, ako majú postupovať, čomu venovať pozornosť, aké sú možnosti rekvalifikácie, či podpory pri rozbiehaní vlastného podnikania. Žiaci využili možnosť klásť otázky, ktoré im boli následne zodpovedané.

V druhej časti prednášky mali žiaci možnosť dozvedieť sa od Ing. Zuzany Kubovičovej o programe *EURES* a možnostiach práce, stáží, brigád v rámci Európskej únie. Žiakom boli predstavené overené webové stránky, ktoré sprostredkovávajú prácu v zahraničí alebo poskytujú dôležité informácie s tým súvisiace. Získali aj poznatky o možnej finančnej podpore, o nástrahách, na ktoré si musia pri hľadaní práce v zahraničí dať pozor. Po skončení prednášky boli k dispozícii letáky s informáciami, aby sa k nim mohli vrátiť.

Ďakujeme za poskytnutie praktických informácií pre žiakov a pomoc pri orientácii pred vstupom na trh práce.



## VALENTÍN NA SZŠ

14. 2. 2022 sa v našej škole slávil Valentín. Žiačky z II. PSA v tento deň radostne a s láskou rozdávali valentínsku poštu. Pošta potešila žiakov, učiteľov, zamestnancov našej školy. Nenašiel sa nikto, kto by takýto milý odkaz nedostal. Celý deň sa niesol v príjemnej valentínskej atmosfére. Prajeme si, aby sme mali všade vôkol seba veľa lásky, priateľstva, úsmevu, radosti zo vzájomných vzťahov.

*"Kde je láska, tam je život." "Stretávajme sa vždy s úsmevom, lebo úsmev je začiatok lásky."*

Aneta Matúšová, II.PSA



## SÚŤAŽ - MATURITA V KNIŽNICI

Dňa 17. 2. 2022 sme mali možnosť zúčastniť sa súťažného kvízu „Maturita v knižnici“, v ktorom sme si overili naše vedomosti najmä z oblasti literatúry. Bola to skvelá príležitosť zistiť, ako na tom sme zo slovenčiny, a samozrejme aj to, čo všetko je potrebné do maturít ešte zopakovať a dobehnúť. Nebudem klamať, je toho skutočne veľa:-) Napriek tomu sme získali krásne prvé a štvrté miesto, ktoré sme potom patrične oslávili dobrým obedom.

### **1. miesto - Lenka Klocková a Liliana Tarabová (IV. ZUA)**

### **4. miesto - Silvia Jacková a Katarína Podhorská (IV. ZUA)**

Stretnutie v Liptovskej knižnici G. F. Belopotockého bolo o 9:00. Boli sme plné očakávania, a samozrejme zvedavé, ako to bude celé prebiehať. Súťažili sme celkovo tri stredné školy - Stredná zdravotnícka škola, Hotelová akadémia a Bilingválne gymnázium. Každá škola mala 2 súťažné tímy, okrem Hotelovej akadémie. Bohužiaľ, druhému tímu z HA aktuálna situácia s covid-19 možnosť súťažiť prekazila. Celá súťaž vyzerala ako „quiz show“. Sedeli sme na prekrásnych červených kreslách a oproti nám stála hodnotiaca porota. Najvýznamnejším porotcom bola samotná riaditeľka knižnice - Mgr. Marcela Feriančeková, ktorá sa nám na úvod predstavila a povedala nám, ako sa k tomuto krásnemu povolaniu dostala. Opísala to ako veľkú horskú dráhu, ktorá napokon prišla do cieľa. Rodičia z nej chceli mať vyštudovanú lekárku, napriek tomu, že ona snívala o literatúre a poličkách plných kníh. Zdôraznila, že v živote nie sú dôležité peniaze, ktoré nám dá naše povolanie, ale radosť, ktorá z toho povolania vyžaruje. Po príhovore sa každý súťažiaci predstavil a povedal, čo chce v živote ďalej študovať. Niektorí chceli byť lekárom, iní zas spisovateľom či historikom. Vysnené povolania boli skutočne rôzne.

### **AKO KVÍZ PREBIEHAL?**

Súťaž pozostávala zo siedmich súťažných kôl. Každé kolo malo iné zameranie. Potrápili sme sa nad slovenskou a svetovou literatúrou, Jankom Kráľom, čechoslovakizmami, históriou jazyka, slovenským pravopisom a všeobecným prehľadom zo slovenského jazyka a literatúry. Každý tím si vybral jednu z otázok na papierikoch a snažil sa na ňu odpovedať. Mal dostatok času na odpoveď, dokonca si ju mohol aj zaznamenať na papier a poradiť sa v tíme. Niektorí si vytiahli otázku s jednoslovnou odpoveďou, iní sa zas musel potrápiť a odpoveď "pekne sformulovať celými vetami". Musím skonštatovať, že často to bolo aj o šťastí. Nám to šťastie

| MATURITA |      |      |      |      |      |      |      |                  |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------------------|
|          | 1.   | 2.   | 3.   | 4.   | 5.   | 6.   | 7.   | SÚČET            |
|          | KOLO | KOLO | KOLO | KOLO | KOLO | KOLO | KOLO |                  |
| SZŠ 1.   | 4    | 6    | 5    | 10   | 10   | 10   | 10   | 55               |
| SZŠ 2.   | 4    | 10   | 10   | 5    | 10   | 10   | 10   | 59 <sup>+8</sup> |
| HA 1.    | 10   | 10   | 9    | 0    | 10   | 10   | 10   | 59 <sup>+5</sup> |
| HA 2.    | /    | /    | /    | /    | /    | /    | /    | -                |
| EGJT 1.  | 9    | 5    | 10   | 10   | 9    | 10   | 5    | 58               |
| EGJT 2.  | 4    | 8    | 10   | 5    | 7    | 10   | 5    | 49               |
|          |      |      |      |      |      |      |      |                  |

v KNIŽNICI 2022

veru v tento deň bolo dopriate, no museli sme aj dobre "popátrať" po vedomostiach v hlavách. Odpovede zhodnotila porota a pridela počet bodov.

Priebeh súťaže bol skutočne veľmi napínavý. Mnohým sa triasol hlas a ich odpovede boli váhavé, vyslovené s malou dušičkou. My sme sa k tomu postavili s úsmevom, predsa len sme to brali ako zábavu a nie ako súťaž. Náš prístup nás dohnal až do finále:-) Stretli sme sa tam dva tímy s rovnakým bodovým ohodnotením. Naším súperom bola Hotelová akadémia, ktorá si v súťaži viedla skutočne ukážkovo. O tom, kto bol v tento deň víťazom, rozhodla politika. A to doslova.

Dostali sme papier s desiatimi fotkami politikov a mali sme ich pomenovať. Toto skutočne nebola moja parketa, keďže s politikou nie sme práve najlepšie kamarátky. Našťastie, esom v rukáve bola moja partáčka v tíme, ktorá politiku sleduje snáď už od útleho detstva. Samozrejme, toto kolo sme vďaka nej vyhrali. Boli sme skutočne šťastné, keď sme započuli potlesk, či už od poroty alebo od ostatných účastníkov. Zo súťaže sme si odnášali diplomy, knižné ceny a aj sladkú odmenu. Odchádzali sme potešení z výhry, s úsmevom na tvári, a samozrejme, s nezabudnuteľnou skúsenosťou do života.

Liliana Tarabová, IV. ZUA



## KONEČNE NEJAKÁ EXKURZIA - ARCHÍV V LIPTOVSKÉJ NEMOCNICI



Dňa 14. 3. 2022 sa trieda II.PSA Strednej zdravotníckej školy vydala na exkurziu do Liptovskej nemocnice s poliklinikou Ivana Stodolu v Liptovskom Mikuláši. Cieľom exkurzie bolo zážitkovou formou sprístupniť učivo predmetu Administratíva a zdravotnícka dokumentácie - Registratúra, archív. V miestnosti, v ktorej sme sa nachádzali, sme museli dodržiavať medzi sebou istý odstup. Priestory archívov boli malé, ale zato poriadne naplnené množstvom dokumentov.

V priebehu hodiny sme sa dozvedeli veľa zaujímavých informácií. Prekvapilo nás, že niektoré spisy sa tam držali od roku 1945. Pani archivárka ukázala obdivuhodnú zručnosť v tejto práci, dobre sa tam vyznala, vedela sa výborne orientovať. Obdivovali sme to! Ktovie, či by sme aj my boli dobrí dokumentační pracovníci? Urobili sme i pár fotiek pred našou nemocnicou a v archíve a plní dojmov sme opúšťali priestory nemocnice.

Ďakujeme za možnosť byť „konečne“ na exkurzii. Obohatila nás a rozšírila nám obzory. Tešíme sa na ďalšie zaujímavé exkurzie.

Petra Hycláková, II.PSA





## ENVIRONMENTÁLNY WORKSHOP

Zapojili sme sa do projektu *Zlepšenie informovanosti verejnosti na úseku ochrany prírody*.

Dňa 17. 3. 2022 prebehol na našej škole workshop, kde sme preberali témy ako: Územná ochrana, Druhovú ochrana, Stráž prírody. Workshop viedla Mgr. Poganyová PhD.

Všetci z nás denne zachytia mnoho informácií o ekologickom prostredí a o všetkých „eko“ veciach, ktoré sa týkajú našej planéty. Je však na zamyslenie, či tieto informácie berieme dostatočne vážne.

Preto k nám zavítala pani doktorka Andrea Poganyová, ktorá nám objasnila mnoho otázok o prírode a živočíchoch na Slovensku. Workshop trval štyri vyučovacie hodiny. Striedali sa power point prezentácie a praktické aktivity. Celý workshop sa niesol v duchu rôznych zábavných aktivít. Dostali sme pracovné zošity, ktoré boli plné kreatívnych úloh na zamyslenie. Pani doktorka ich dopĺňala svojím výkladom, prezentáciami alebo zaujímavými krátkymi filmami. Nepracovali sme iba samostatne, ale aj v tímoch. Zahráli sme si známy televízny kvíz Milujem Slovensko, kde sme hádali rôzne slovenské piesne, snažili sa umiestniť puk na slepej mape či uhádnuť názov miesta podľa obrázka.

Celý environmentálny workshop hodnotíme veľmi pozitívne. Odišli sme obohatení o nové vedomosti a dúfame, že pani doktorka nás ešte niekedy opäť navštívi.

S. Riegelová, II.ZuA



## KURZ TEJPOVANIA

Ide o metódu, ktorá využíva lepenie pásovkov na kožu z dôvodu ovplyvnenia pohybového a obehového systému.

V dňoch 8. 3. - 9. 3. 2022 sa v priestoroch školy odohrával kurz tejpovania pod vedením pani učiteľky Mgr. Márie Hrbatej a spoločnosti Škola tejpovania. Kurzu sa zúčastnili žiaci III.M, IV.M a žiaci externého štúdia. Na tomto kurze sme sa mohli naučiť mnoho nových zručností a vedomostí. Zoznámili sme sa s históriou tejpovania. Teraz už vieme, že vznikla v Japonsku začiatkom 80. rokov. Dr. Kenzo Kase (chiropraktik, vedec) vylepšil metódu pevných tejpov. Neskôr sme sa oboznámili s funkciami, tvarmi tejpovania a možnosťami využitia.

Po zaujímavej teórii sme sa vrhli na praktickú časť kurzu. Začali sme s hornou časťou tela, kde sme naučili, ako lepíť oblasti trapézov, ramien, prsných svalov, ale aj tricepsov. Neskôr sme sa posunuli na spodnú časť torza, kde sme sa zamerali na brušné svalstvo a svaly pozdĺž chrbtice. Po prebratí hornej časti tela sme sa premiestnili na tú spodnú, kde sme začali s hamstringami, predným píšťalovým svalom a trojhlavým svalom lýtkovým.

Na druhý deň sme sa zamerali na lymfatický systém a zmiešané techniky. Naučili sme sa, že pri lymfatickom tejpovaní sa odporúča cirkulárny/špirálovitý spôsob aplikácie. Pri zmiešaných technikách sme sa zamerali na lakeť, prst ruky, vbočený palec, ramenný kĺb, ale aj syndróm karpálneho tunela a tenisového lakt'a. Na záver sme sa pozreli na spôsob lepenia plochej nohy a kolenného kĺbu. Pozornosť bola venovaná aj stabilizácii členka a oboznámili sme sa aj s lepením jaziev.



Dvojdnňový kurz tejpovania nás naučil mnoho a nevieme sa dočkať, kedy využijeme naše naučené vedomosti a zručnosti v praxi.

Karolína Mendelová, III.M.



## Kurz medová masáž, voskové pláty, ušné sviečky

V dňoch 17. - 18. 3. 2022 sa na našej škole uskutočnil kurz „**Medová masáž, voskové pláty, ušné sviečky**“. Kurz bol určený pre žiakov druhého ročníka denného štúdia odboru masér. Absolvovalo ho 10 žiakov. Na kurze sa naučili vykonávať medovú masáž, poznajú jej účinky, zásady, ale aj indikácie a kontraindikácie. Osvojili si poznatky o voskových plátoch a ich následnej aplikácii. V rámci druhého dňa si vyskúšali a naučili sa používať a aplikovať ušné sviečky. Poznajú ich účinky, indikácie a kontraindikácie.

Na záver kurzu absolvovali test a praktické preskúšanie aplikácie jednotlivých procedúr, ktoré sa za uplynulé dva dni naučili. Po úspešnom zvládnutí teoretickej a praktickej časti získali žiaci osvedčenie o absolvovaní kurzu. Rozšírili si tak obzor svojich teoretických, ale aj praktických vedomostí.

Veríme, že si medovú masáž obľúbili a budú ju s radosťou vykonávať.

Lektor kurzu a autor článku: Mgr. Radka Jirásková





# ANATÓMIA OČAMI ŽIAKOV

V decembri a v januári u nás na škole prebiehala výstava Anatómia očami žiakov v spolupráci so žiackou školskou radou. Zapojilo sa do nej 17 žiakov z rôznych odborov aj ročníkov. Ich diela boli skutočne krásne. Vyhodnotiť najkrajšie bolo veľmi náročné. Pri rozhodovaní v tejto súťaži sme, samozrejme, brali do úvahy hlasovanie v ankete, ktorá prebehla cez EduPage a tiež

stanovisko odbornej poroty zloženej z viacerých učiteľov.

Na 1. mieste sa umiestnili diela Bianky Kolečťikovej z I.M, Simony Kubicovej z II.M a Natálie Náhlovskej z III.M.

Diplom za druhé miesto získali Vanesa Hradská z II.M, Karolína Mendelová z III.M a Lívia Mravová z I.ZuA

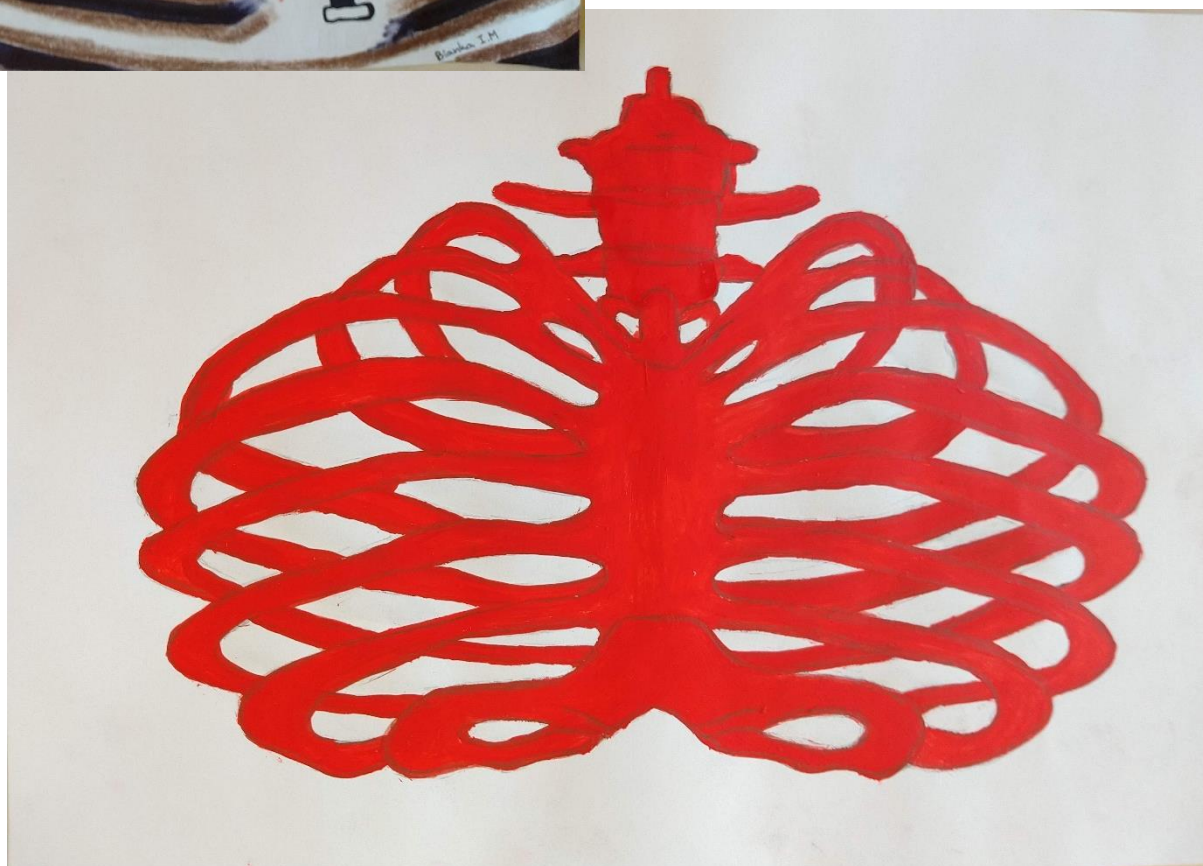
3. miesto v súťaži patrí Lukášovi Sokolovi I.M, Sandre Bystričanovej I.M a Adriane Ptačinovej II.M.

Ceny do súťaže poskytlo občianske združenie.

Všetkým zúčastneným ďakujeme a prajeme veľa chuti do ich ďalšej tvorby.

Bc. Mgr. Magdaléna Moresová





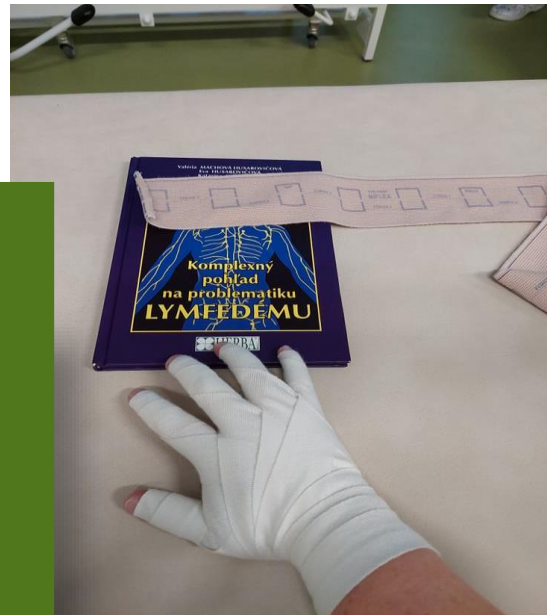
## BANDÁŽOVANIE PACIENTA S LYMFEDÉMOM

Dňa 26. 1. 2022 sa pre žiakov IV.M a II.MA uskutočnila odborná prednáška zameraná na správnu starostlivosť o pacienta s lymfedémom. Firma Thuasane nám teoreticky, ale aj prakticky odprezentovala svoje výrobky. Pani Batovská, ktorá zastupuje firmu Thuasane, nám vysvetlila rozdiel medzi nízkoroztlačnými a vysokoroztlačnými obväzmi, predstavila aj špeciálny bandážny materiál s názvom Mobiderm. Žiaci si mohli po odbornej a praktickej ukážke vyskúšať obväzovú techniku, ktorá sa vykonáva na horných a dolných končatinách. Zručnosti a vedomosti, ktoré žiaci nadobudli na odbornej prednáške, tak môžu využívať pri starostlivosti o pacienta s lymfedémom už počas praktického vyučovania.

Ďakujeme firme Thuasane za ich čas, a veríme, že naša spolupráca bude pokračovať aj naďalej.

Spracovala: Mgr. Radka Jirásková





## ONLINE WEBINÁRE IUVENTY



V priebehu posledných mesiacov som sa zúčastnila webinárov o subkultúrach, ktoré organizovala IUVENTA. Tieto webináre boli určené pre mládež a boli zamerané na rôzne subkultúry, napríklad na blues, hip hop, rock či punk. Všetky webináre boli zostavené podľa podobného konceptu, poukazovali na históriu a na terajšiu situáciu týchto subkultúr. Rozoberali sme tam aj rôzne okruhy problémov súvisiacich s témou, samozrejme, v diskusii bol priestor na otázky a dokonca nám púšťali aj krátke ukážky songov. Celý webinár sa niesol v hudobnom šate.

Túto skúsenosť považujem za veľmi obohacujúcu a teším sa na ďalšie podobné akcie. Aj na takéto akcie dostanete pozvanie od Žiackej školskej rady. Pridajte sa do nášho tímu!

Viac informácií vám dajú v triedach vaši zástupcovia ŽŠR.

Mariannna Zahradníková, II.PSA



# SVETOVÝ DEŇ BOJA PROTI RAKOVINE

Deň 4. február je označovaný ako Svetový deň boja proti rakovine. Je uznávaný na celom svete od roku 2002. Cieľom tohto dňa je zvýšiť vedomosť o tejto zákernej chorobe.

Nádorové choroby patria v súčasnosti medzi druhú najčastejšiu príčinu úmrtia na Slovensku a počet onkologických pacientov každoročne stúpa. Rakovina prsníka je na prvom mieste onkologických ochorení žien na Slovensku, na druhom mieste je rakovina hrubého čreva a konečníka a na treťom mieste rakovina maternice. U mužov prevláda rakovina hrubého čreva a konečníka, rakovina prostaty a rakovina pľúc.

Mne rakovina zobrala moju tetu. Diagnostikovali jej rakovinu hrubého čreva. Bola na niekoľkých operáciách, kde jej skracovali hrubé črevo. Zdalo sa, že rakovina ustúpila. Ako sa hovorí: „Nič netrvá dlho“. Rakovina sa asi po 5 rokoch vrátila. Tento raz to moja teta už nezvládla. Mala veľké bolesti, veľmi schudla a po rôznych vyšetreniach sa ukázalo, že sa jej rozšírili metastázy na ďalšie orgány. Zomrela vo veku 47 rokov.

Rakovina je veľmi zákerná choroba. Nevyberá si, či je niekto silný alebo slabý, mladý alebo starý. Prídu svetlé momenty, kedy rakovina ustúpi a potom zas môže nastať hlboký pád až na samotné dno. Vtedy človek musí nabrať čo najviac síl, aby bojoval a vyhral boj s chorobou.

„Pamätajte, že všetky druhy rakoviny nie sú rovnaké. Berte každý deň tak, ako to prichádza, a trávte čas robením vecí, ktoré vás bavia, so svojimi blízkymi.“ - Robin Squellati

Diana Hollá, I. PSB



# RÝCHLEJŠIE – VYŠŠIE – SILNEJŠIE!

Heslo Olympijských hier

## LYŽIARSKY KURZ PRVÝCH ROČNÍKOV

Počas dvoch februárových týždňov (7. 2. 2022 – 18. 2. 2022) študenti prvých ročníkov všetkých študijných odborov – praktická sestra, zubný asistent a masér – absolvovali lyžiarsky kurz pod vedením lyžiarskych inštruktoriek Mgr. Martiny Zárubovej, Mgr. Olgy Rossovej a Mgr. Zdenky Huntošovej. Kde? Voľba bola vzhľadom na blízkosť lyžiarskeho strediska úplne jasná...JASNÁ :-)

Študenti absolvovali kurz v dvoch „etapách“. V týždni od 7. 2. do 11. 2. 2022 to boli triedy I.PSA a I.M a v týždni od 14. 2. do 18. 2. 2022 triedy I.PSB a I.ZuA. Lyžiarsky kurz prebiehal v režime OTP (očkování, testování a tí, ktorí ochorenie Covid-19 prekonali). Počasie nám celkom prialo, až na jeden deň, kedy bolo kvôli vetru odstavené celé lyžiarske stredisko. Snehové podmienky však boli skvelé. Účastníci kurzu sa naučili základy lyžovania a tí, stredne pokročili a pokročili, zdokonaľovali svoje lyžiarske schopnosti aj jazdou z Chopku. Každý deň lyžovania bol zakončený vynikajúcim obedom pozostávajúcim z troch chodov v Kolibe Bystrina.

Čo viac k tomu dodať? Myslím, že dobrá atmosféra, ktorá bola na lyžiarskom kurze, je zjavná aj z uvedených fotiek.



Mgr.  
Zdenka  
Huntošová





## LYŽIARSKY KURZ OČAMI ŽIAKOV

Tohtoročný lyžiarsky výcvik (7. 2. 2022 – 11. 2. 2022) bol viac než úžasný. Všetci sme sa počas výcviku spoločne zabavili, lepšie sa spoznali, zažili veľa humorných situácií, no predovšetkým sa každý jeden z nás zlepšil vo svojich lyžiarskych schopnostiach. Z nelyžiarov sa stali lyžiari, z lyžiarov ešte lepší lyžiari a za to vďačíme našim skvelým učiteľkám a lektorkám zároveň – pani učiteľke Zdenke Huntošovej, Oľge Rossovej a Martine Zárubovej – vedúcej lyžiarskeho výcviku. Počas celého týždňa sme čelili snežným prekážkam trati v Jasnej. Rozdelení do troch skupín sme zdolávali Chopok, Lúčky a Záhradky, pričom nikto neprišiel k žiadnemu vážnemu úrazu. Samozrejme, sem-tam sa niekto niekde zabudol alebo sa zvalal po snehu, no nakoniec sme sa na tom spolu všetci len zasmiali.

Ranná cesta autobusom do Jasnej sa niesla v duchu dobrej nálady. Vždy nás potešilo oznámenie o obedovom menu, na ktoré sa nám už od rána zbiehali slinky. V Jasnej sme sa prezuli do lyžiarok, nachystali si lyže a palice, na ruky nasadili rukavice, na hlavu prilbu a nesmela nám chýbať ani najdôležitejšia časť našej výstroja – "rozlišovačka". Následne sa každý zaradil do svojej skupinky a hor sa za dobrodružstvom!

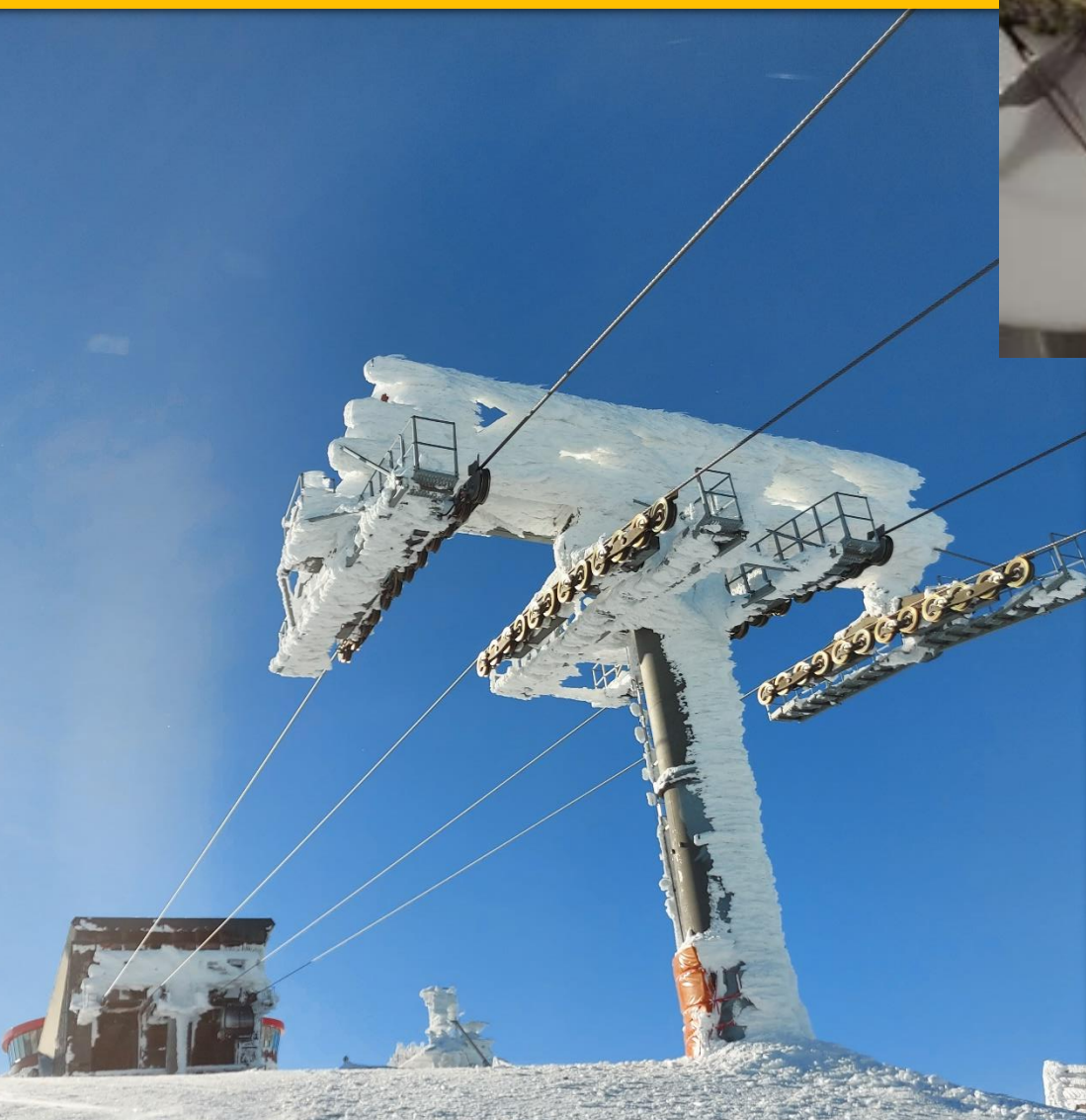
Počasie počas celého týždňa nebolo práve najpriaznivejšie, no v štvrtý deň slniečko vykuklo natoľko, že výhľad z rozhľadne na samotnom Chopku bol priam očarujúci.

Po náročnom dni plnom snehu a lyžovania sme si pochutali na výbornom obede v Kolibe Bystrina, kde sa náš dvojchodový obed niesol v duchu tradičnej liptovskej kuchyne, zakončený vynikajúcim dezertom.

A v neposlednom rade by som sa v mene všetkých prvákov chcela poďakovať vedeniu školy a učiteľkám za zrealizovanie lyžiarskeho výcviku 2022. Bolo nám vynikajúco!

Viki Juríková, 1.PSA





# ZAÚJÍMAVOSTI A ŠTUDENTSKÉ ČLÁNKY

## ODSÚDENÍ NA SPOLUNAŽÍVANIE V DOBROM MULTIKULTÚRNE OŠETROVATELSTVO

Sme žiačky III.PS na našej škole - Katarína Fiačanová a Monika Sýkorová a od prvého ročníka sa zaoberáme problémom multikultúrneho ošetrovateľstva, ktorý je v súčasnosti veľmi aktuálny. V našej tohtoročnej SOČ-ke sa snažíme tento problém riešiť a kvôli ľahšiemu pochopeniu sme vypracovali edukačné karty. Môžete ich nájsť na uvedenom linku:

**[www.odsudeninaspolunazivanievdobrom.sk](http://www.odsudeninaspolunazivanievdobrom.sk)**

V mesiaci marec plánujeme v spolupráci s koordinátorom našej SOČ-ky zrealizovať aktivitu pre druhé ročníky, kde budeme rozoberať tému multikultúry, s využitím edukačných kariet.

### **Čo to je multikultúrne ošetrovateľstvo?**

Multikultúrne ošetrovateľstvo je komparatívny, humanistický, praktický a teoretický odbor zameraný na podobnosti a rozdiely starostlivosti o rôzne kultúry s ich súborom hodnôt, životných zvyklostí a presvedčení, s cieľom poskytovať vhodnú, účinnú a individuálnu podporu v zdraví a chorobe.

Kultúrne hodnoty, ktoré v sebe nosíme, vyjadrujeme našimi vzormi správania sa, spôsobom komunikácie, ako sa obliekame, zdravíme, stolujeme, ako sa staráme o svoje zdravie, ako reagujeme na ochorenie. Z kultúry sme zdedili aj to, ako predchádzame chorobám, ako a čím sa snažíme liečiť predtým, než navštívime lekára, akými slovami mu opisujeme subjektívne ťažkosti pri ochorení. Preto pochopenie a zoznámenie sa s odlišnou kultúrou je pre zdravotníckeho pracovníka veľmi dôležité. Každá kultúra má svoje kultúrne špecifiká, a preto je nevyhnutné, aby sa v rámci ošetrovateľskej starostlivosti tieto fakty rešpektovali. V centre záujmu ošetrovateľstva, pri uplatňovaní celostného prístupu k človeku, je preto pochopenie ľudských potrieb v celej ich zložitosti, a to biologickej, psychickej a sociálnej determinovanosti. Pri ošetrovaní pacientov rozdielnych etník zdravotnícki pracovníci nesmú zabúdať na dodržiavanie práv pacienta.

Napriek všetkým snahám o cieľavedomé prehlbovanie medzikultúrneho porozumenia sa, bohužiaľ, dennodenne stretávame s rôznymi udalosťami a konfliktami, ktoré sú prevažne založené na diskriminácii, rasovej neznášanlivosti alebo xenofóbii. O týchto problémoch sa dozvedáme zo svetových médií, ale čoraz častejšie aj z domácich médií.

Diskriminácia alebo aj znevýhodňovanie je také konanie, pri ktorom sa s jedným človekom

(skupinou ľudí, organizáciou, krajinou, skupinou krajín) zaobchádza v tej istej situácii inak než s iným človekom (skupinou ľudí, organizáciou, krajinou, skupinou krajín) na základe jeho odlišnosti – napríklad: rasového alebo etnického pôvodu, vierovyznania, veku, rodu, pohlavia alebo sexuálnej orientácie

Xenofóbia je odborný termín z oblasti psychológie, ktorý znamená chorobný strach zo všetkého cudzieho (ľudí, rás, prostredia, miest...), najmä však cudzích a neznámych ľudí.

Rasizmus je nevedecké učenie o nerovnosti ľudských rás. O politike rasistických organizácií však nehovoria len výsledky 2. svetovej vojny. Rasistická, fašistická a nacistická ideológia nie je, bohužiaľ, mŕtva ani v dnešnej dobe.

Diskriminácia, xenofóbia či rasizmus sú len tromi z mnohých celosvetových problémov spojených s multikulturalizmom.

Veríme, že aj pomocou našich aktivít na škole zvýšime povedomie o multikultúre a multikultúrnom ošetrovatel'stve medzi žiakmi našej školy.

Monika Sýkorová, III. PS



## OPLATÍ SA ĽUDSTVU EŠTE DÔVEROVAŤ?

(Krátko zamyslenie)

Pojem vojna môžeme definovať ako konflikt medzi štátmi, organizáciami, alebo väčšími skupinami ľudí, pričom je pre tento konflikt charakteristické použitie násilia alebo fyzickej sily medzi bojujúcimi stranami.

Už od začiatku ľudstva sa viedli vojny. Ľudia sa správali voči sebe násilne, s cieľom získať jedlo, rozšíriť svoje územie dobytím inej krajiny a podobne. Postupom času, vývinom nových homo-, sa fyzické aj psychické stránky človeka evolučne rozvíjali, avšak predstava vojny ostala. Myslím si, že pri evolúcii nového homo, taktiež občasne nazývaný ako „homo deus“, ostane pojem vojna stále hrozbou.

Mnohí ľudia hovoria o momentálnej situácii ako o tretej svetovej vojne. K tretej svetovej vojne sa preto vzťahuje slávny citát Alberta Einsteina: „Neviem, čím sa bude bojovať v tretej svetovej vojne, ale v štvrtej to budú polená a kamene.“ Osobne ma tento citát veľmi zaujal, keďže je známym faktom, že v dnešnej dobe máme prístup k jadrovým zbraňam, ktoré by mohli mať katastrofálne následky. Ako teda Albert Einstein tento výrok myslel? Má pre nás skrytý odkaz? Domnievam sa, že odpoveď je jednoznačná. Ľudstvo smeruje k totálnemu vyhubeniu ľudskej rasy pomocou katastrofy spôsobenej ľudskou rasou. Einstein neuviedol typ katastrofy, ani čím bude spôsobená, iba to, že ju zapríčiní ľudská rasa. Sympatizujem s touto myšlienkou. Ľudia boli postupom evolúcie deštruktívni k sebe čoraz viac, a to by mohlo viesť až k fatálnym následkom. Následne po vyhubení človeka moderného by sa celý cyklus evolúcie zopakoval, pravdepodobne tým istým postupom.

Ľudia sa aj po mnohých rokoch nemenia, sú neustále agresívni a využívajú riešenia konfliktov násilným spôsobom a nie pokojnou diplomaciou a mierovou cestou.. Aká je však hodnota človeka v čase vojnového konfliktu? Mnohokrát som sa stretol s názorom, že mužské pohlavie je v tomto čase menejcenné. Muži by sa mali postaviť na front a bojovať za svoju vlasť, za to, čo je správne, položiť svoj život na fronte smrti. Dovolím si s týmto názorom nesúhlasiť. Mužské pohlavie a ženské pohlavie je predsa rovnocenné, nezáleží, v akej situácii sa nachádzame. Nemali by sme rozlišovať pohlavia podľa toho, v akej situácii sa ľudstvo nachádza.

Dopočul som sa tiež, že väčšie authority by mali byť chránené viac ako „obyčajní ľudia“. Obyčajný človek teda nemá právo na ochranu svojho života? Ľudský život by mal byť rovnako chránený, nezáleží na povolaní alebo postavení. Konflikt vyvolaný väčšími autoritami by nemal mať dopad pri riešení na obyčajných nevinných ľudí a už určite nie násilným spôsobom.

Môžeme len dúfať v to, že ľudstvo sa poučí zo svojich chýb a prestane riešiť konflikty vojnovou cestou. Oplatí sa ešte ľudstvu dôverovať? Čo myslíte?

Adam Peterka, III.M.



## ODKIAĽ CESTY NIET

Odvádzajú ju, berú tam,  
odkiaľ cesty nevedú,  
tam, kde je všetko klam,  
tam, kde hostia morálku škaredú.

Berú slobodu,  
ruky už spútavajú,  
kradnú pod nohami pôdu,  
pokoj duši zmorenej nedávajú.

Oči si zatvárajú,  
snažiac sa spravodlivosti skryť,  
uši palcami zapchávajú,  
radšej ako pravdu počuť, nebyť.

Už im nad hlavami krúžia supi,  
na súdnu hodinu čakajúc,  
hladných dravcov zástupy,  
s túžbou kamenné srdce oddeliť od pľúc.

Nemožno hlavu ďalej skláňať,  
kto zo spravodlivosťou nechodí,  
ona si ho nájde sama.  
Nemožno pokračovať! Vojnu zahubiť!



Petra Veselovská, III. M

## OBSAH

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| POĎAKOVANIE KU DŇU UČITEĽOV                                       | str. 2     |
| FAŠIANGY NA NAŠEJ ŠKOLE                                           | str. 3-5   |
| SME DOBROVOĽNÍCI - NIELEN SLOVAMI                                 |            |
| Pomoc pre Ukrajinu                                                | str. 6-7   |
| ZO ŽIVOTA ŠKOLY                                                   |            |
| Deň kroja                                                         | str. 8-9   |
| Školské kolo recitačnej súťaže Hviezdoslavov Kubín                | str. 10-11 |
| Školské a okresné kolo súťaže Stredoškolská odborná činnosť       | str. 12-13 |
| Preventívne poradenstvo                                           | str. 14    |
| Valentín na SZŠ                                                   | str. 15    |
| Súťaž – Maturita v knižnici                                       | str. 16-17 |
| Konečne nejaká exkurzia - Archív v liptovskej nemocnici.          | str. 18    |
| Environmentálny workshop                                          | str. 19    |
| Kurz tejpovania                                                   | str. 20-21 |
| Kurz medová masáž, voskové pláty, ušné sviečky                    | str. 22-23 |
| Anatómia očami žiakov                                             | str. 24-25 |
| Bandážovanie pacienta s lymfedémom                                | str. 26.27 |
| Online webináre Iuventy                                           | str. 28    |
| Svetový deň boja proti rakovine                                   | str. 29    |
| RÝCHLEJŠIE - VYŠŠIE - SILNEJŠIE!                                  |            |
| Lyžiarsky kurz prvých ročníkov                                    | str. 30-31 |
| Lyžiarsky kurz očami žiakov                                       | str. 32-33 |
| ZAUJÍMAVOSTI A ŠTUDENTSKÉ ČLÁNKY                                  |            |
| Odsúdení na spolunažívanie v dobrom multikultúrne ošetrovateľstvo | str. 34-35 |
| Oplatí sa ľudstvu ešte dôverovať?                                 | str. 36-37 |
| Odkiaľ cesty niet                                                 | str. 38    |
| OBSAH A TIRÁŽ                                                     | str. 39-40 |

**Školský časopis Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši**

**– občasník, ročník 2021/2022, číslo 3.**

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

**Autori článkov a príspevkov:**

**I. roč.**

D. Hollá, N. Husarčíková, V. Juríková

**II. roč.**

P. Hycláková, A. Matúšová, S. Riegelová, M. Zahradníková

**III. roč.**

K. Mednelová, A. Peterka, M. Sýkorová, P. Veselovská,

**IV. roč.**

L. Tarabová

**Učiteľské príspevky:**

Mgr. V. Bobulová, Mgr. P. G. Hrbatý, PhD., Mgr. Z. Huntošová, Mgr. R. Jirásková,

Bc., Mgr. M. Moresová, PhDr. H. Straková, Mgr. D. Tajátová,