

KYSLÍK

ŠKOLSKÝ ČASOPIS

Strednej zdravotníckej školy
na Strečnianskej ul. 20
v Bratislave



Ročník XXIII., číslo 1
Školský rok 2022/2023

ZO ŽIVOTA
ŠKOLY

Kyslík XXIII. č. 1

Milí žiaci, vážení pedagógovia, zamestnanci školy a čitatelia školského časopisu Kyslík,

máme tu prvé a zároveň vianočné vydanie nášho časopisu, ktoré prináša mnoho pekných článkov na čítanie počas vianočných a novoročných sviatkov.

Hoci sa môže zdať, že sa školský rok začal len pred malou chvíľou, mnoho vecí sa už v našej škole stihlo udiť a v tomto vydaní Vám ich chceme priblížiť.

Môžete sa tešiť na zaujímavé príspevky zo života školy, dozviete sa o úspechoch našich žiakov v súťažiach, o ich aktivitách na športovom a kultúrnom poli.

Toto všetko stihnú naši žiaci popri štúdiu a ostatných povinnostiach.

Školský rok sme odštartovali po veľkých zmenách v interiéri aj exteriéri školy, ktoré ešte stále nie sú ukončené nakoľko ich realizácia je časovo aj finančne náročná. Pani riaditeľka PhDr. Janka Gabaľová, PhD. sa spoločne s manažmentom školy aj učiteľmi zanietene pustila do mnohých organizačných zmien, ktoré vyústili do vynovenia učiteľských kabinetov, výdajne stravy, šatňových priestorov pri telocvični a zmeny nastanú aj v školskej knižnici – v oáze duchovna.

Veľkým obohatením pre školu je novovzniknutá Komunitná záhrada pre dve generácie, ktorú navštevujú žiaci i seniori z klubu dôchodcov na Strečnianskej ulici v Bratislave a nadväzujú tam vzácné viacgeneračné priateľstvá.

Na školskom dvore pribudli športové náčinia na relaxáciu pre žiakov, ale aj pre športových zanietencov.

V školskom roku 2022/2023 sme sa opäť vrátili po dlhšej prestávke aj k tradícii stužkových slávností a k iným aktivitám, ktoré nám predtým upieralo covidové obdobie.

Všetky články v tomto vianočnom čísle školského časopisu Kyslík stoja za prečítanie. Keď si nájdete čas, tak sa pohodlne usadte, želáme Vám príjemné čítanie ...

Redakčná rada časopisu Kyslík



Neprehliadnite

Začiatok školského roka 2022/2023 st.3



Župný deň st.4

Kurz na ochranu života a zdravia st. 7

Komunitná záhrada pre dve generácie st. 9

Celoslovenská súťaž Super masér st. 13

EXPERT geniality show st. 16



Deň otvorených dverí st. 17

Projekt „Zdravá škola“ st. 28

Školský psychológ na našej škole... st. 32

Vianočný príhovor riaditeľky školy PhDr. Janky Gabaľovej, PhD. st. 38



Každý koniec je začiatkom niečoho iného

Vážení kolegovia a rodičia, milí žiaci,

v úvode som použila citát neznámeho autora, ktorým nadviažem na realitu: prázdniny skončili - ich koniec je zároveň začiatkom nového školského roka. Aký bude zatiaľ nevieme, no najskôr bude taký, aký si ho urobíme my sami - všetci, ktorí ním budeme žiť - učitelia, rodičia a samozrejme vy - žiaci.

Učitelia - vy ste pilierom školy, kvalita školy sa odvíja od vašich kvalít. Nielen od odbornosti a pedagogického majstrovstva, ale tiež od schopnosti učiť žiakov „kriticky myslieť“ a rozvíjať v nich túžbu po poznaní.

Rodičia - vy ste tí, ktorí „zverili“ svoje deti nám - učiteľom v dobrej viere, že ich budeme rozvíjať ako osobnosti a pripravovať na povolanie, ktoré si zvolili.

Žiaci - vy ste tí, kvôli ktorým tu sme všetci - učitelia, rodičia. Každý ročník štúdia je iný, preto oslovujem každý ročník (klasického denného štúdia zvlášť):

Prváci vy ste celkom iste plní očakávaní, možno obáv, možno neistoty, ale tiež odhodlania, zvedavosti, túžby stať sa zdravotníkom, túžby pomáhať...

Druháci vy už viete „ako to v škole chodiť“, no ešte neviete, že práve druhý ročník je pomerne náročný (najmä pre množstvo predmetov), ale verím, že túžba doštudovať a pomáhať vám zostala.

Tretiaci vy máte po dvoch rokoch teoretického štúdia možnosť overiť si (ale aj nadobudnúť nové) vedomosti a zručnosti priamo v zdravotníckych zariadeniach a získať tak realistický obraz o svojom povolaní, možno aj zistiť či vaša voľba pomáhať bola správna.

No a štvrtáci - na vás čaká skúška dospelosti. V tejto chvíli sa vám možno ani nechce veriť, že tie štyri roky tak rýchlo utiekli. Už viete, ako vyzerá realita v zdravotníckych zariadeniach a verím, že po úspešnom ukončení štúdia zostanete v systéme a budete pomáhať...

Študenti večerného štúdia - vy už viete „o čom je život“ a zväčša poznáte realitu nášho zdravotníctva z každodennej vlastnej, bezprostrednej skúsenosti. O to viac si vážime, že ste sa rozhodli študovať na našej škole a pomáhať...

My všetci budeme tvoriť charakter začínajúceho školského roka 2022/2023. Od nás všetkých bude záležať či bude úspešným, priateľským, nezabudnuteľným, alebo strateným a bezvýznamným.

Každý z nás máme v rukách jeho (aj svoju) budúcnosť. Za seba a vedenie školy môžem sľúbiť, že vynaložíme maximálne úsilie na to, aby bolo pracovné prostredie nás všetkých príjemné, priateľské, inšpiratívne a aby sa naplnil obsah citátu:

„Do skvelej školy si nechodíte ani tak po vedomosti, ako skôr po šikovnosť a návyky. Po návyk udržať pozornosť, po umenie vyjadrovať sa, po umenie rýchlo si k niečomu vytvoriť stanovisko, po umenie rýchlo preniknúť do myšlienok druhých, po návyk dať na napomenutia a vyvrátenia dôkazmi, po umenie vzdelaným spôsobom vyjadriť súhlas alebo nesúhlas, po návyk všimnúť si aj nepatrné detaily, po umenie pracovať na veciach, ktoré je možné v súčasnej dobe dosiahnuť, pre vkus, pre schopnosť rozlišovať, po odvahu a po mentálnu trpezlivosť. A nad všetko ostatné, do skvelej školy si chodíte po sebaopoznanie.“ William Cory



PhDr. Janka Gabařová, PhD.
riadiateľka školy

**Začiatok
školského roka
2022/2023**





Žiaci základných škôl a ich zákonní zástupcovia, mohli už po jedenásty raz počas Dňa župných škôl v OC Bory Mall klásť stredoškôlakom a ich pedagógom zo župných škôl zvedavé a zaujímavé otázky, týkajúce sa voľby ich budúceho povolania.

Okrem informačných stánkov jednotlivých škôl, bol na pódiu pripravený aj sprievodný program, kde sa prestriedali jednotlivé školy s informáciami o odboroch vzdelávania, možnostiach štúdia a ich dosiahnutých úspechoch. Našu škole úspešne prezentovala PhDr. Zuzana Schmidtová, PhD. učiteľka odborných zdravotníckych predmetov so žiakmi jednotlivých študijných odborov, ktorí odprezentovali pútavo štúdiom na našej škole.

Ďakujeme všetkým záujemcom o štúdium, ktorí sa zastavili pri našom informačnom stánku SZŠ, Strečnianska počas tejto prezentácie a prejavili záujem o získanie informácií k jednotlivým študijným odborom, ktoré im v budúcnosti možno poslužia ako základné

informácie pre možné zdravotnícke povolanie.

R.R.



Očami našich prvákov



Škola je ťažká, ale pokiaľ sa tomu chcete venovať je to v pohode. Keby boli ostatní možno viac komunikatívnejší, bolo by to fajn.

Anonym, I. A PS

Za tieto tri mesiace na škole som si našla super kamarátky, úprimne som nečakala že si tak rýchlo vybudujem takýto vzťah. Sú tu milí ale aj trochu nepríjemní učitelia. Síce som očakávala, že učitelia môžu byť všelijakí, bola som prekvapená z ich správania niekedy v dobrom inokedy v zlom. Čo sa týka učenia mi bolo jasné, že to bude ťažké, však som si vybrala „zdravotku“. Prvé dva mesiace som skoro nespala, lebo som bola premotivovaná na učenie. Učila som sa dlho do noci, ale potom si si uvedomila, že je to zbytočné sa toľko učiť, radšej si vybrať iba to najdôležitejšie čo naozaj potrebujem.

Anonym, I.A PS

Za tieto mesiace čo som na škole, som si zvykla vstávať skoro ráno. Nulté hodiny sú pre mňa celkom únavné, keďže dochádzam musím vstávať veľmi skoro, aby som prišla načas. Našla som si tu super kamošov, či už z mojej triedy, ale aj z ostatných tried. Považujem za náročné učiť sa na viaceré predmety naraz.

Anonym, I.B PS

Ako začať, táto škola bola môj dlhodobý sen a vlastne sa mi aj splnil. Neverila som tomu a teraz som tu. Tri mesiace mi dali toho veľmi veľa, viac než som si mohla predstaviť. Som veľmi rada, že som tu a že ma táto škola napĺňa, čím ďalej tým viac. Verím, že ju úspešne ukončím a budem robiť všetko pre to.

Sofia Plassová, I.A PS

Som zamilovaná, šťastná som skoro vždy. V škole som si našla super kamarátov s ktorými mi je dobre, takže sem rada chodím. A našla som človeka, ktorého som potrebovala. Veľa ľudí ma na tejto škole sklamalo, ale čo už. Vikinka je tá, ktorá mi prirástla k môjmu srdiečku hneď v prvom týždni.

Anonym, I.B PS

Počas prvých dvoch mesiacov som pocítila veľkú únavu z dochádzania, možno z nejakej časti aj prvé pocity vyhorenia. Odôvodňujem si to tým, že keď máme viac hodín a iný deň menej, celkovo sa to prejavuje na mojom správaní. Z môjho pohľadu by som povedala, že táto škola je dosť dobrá, zaujímavá a aj učitelia na odborné predmety, nie sú nudní. Celkom sa to dá...

Anonym, I.A PS

V škole sa cítim raz zle a inokedy dobre. Mám často stres z viacerých vecí. Som nesmierne rada a šťastná, že mi do života prišli dvaja úžasní ľudia. Prišla mi do života Lea, ktorá mi vyplnila prázdnotu v srdci. Cítim sa zamilovane a šťastne, ale časťami aj smutne. Nevieť čo mám robiť a niekedy mám zmiešané pocity.

Anonym, I.B PS

... máme veľa spoločného s Českou republikou...

Riaditeľka školy PhDr. Janka Gabaľová, PhD. srdečne privítala na pôde našej školy v dňoch 19. – 23. septembra 2022 české kolegyně – odborné učiteľky z VOŠ a SZŠ Hradec Králové. Celý týždeň sa niesol v inšpiratívnom duchu vzájomnej spolupráce. Učiteľia si odovzdávali skúsenosti a poznatky z výchovno-vzdelávacieho procesu. Zistili, že máme veľa spoločného. Inštitúcia VOŠ a SZŠ Hradec Králové je zdravotnícka škola, ktorá už 70 rokov vzdeláva zdravotníckych pracovníkov. Ide o školu, ktorá svoj vzdelávací proces neustále prispôbuje meniacim sa požiadavkám nielen odborným, ale aj



spoločenským. Pracujú s najnovšími technológiami a vedeckými poznatkami vo všetkých študijných odboroch. VOŠ a SZŠ Hradec Králové má dve línie štúdiá, a to štúdium na strednej zdravotníckej škole (asistent zubného technika, praktická sestra, laboratórny asistent a zdravotnícke lýceum) a štúdium na vyššej odbornej škole (diplomovaná všeobecná sestra, diplomovaná detská sestra, diplomovaný farmaceutický asistent, diplomovaný zubný technik a diplomovaný zdravotný laborant).

Okrem vyučovacieho procesu na našej škole navštívili spolu s učiteľkou odborných predmetov našej školy PhDr. Zuzanou Schmidtovou, PhD. aj školiace pracovisko NÚSCH s.r.o., Pod Krásnou hôrkou, kde našim hosťom predstavenstvo zrealizovalo odborný exkurz do zdravotníckeho zariadenia.

R.R.

EXKURZIA - EKOTOPFILM

Pozvanie na 49. ročník Ekotopfilm – Envirofilm 2022 prijali žiaci prvých ročníkov denného štúdia.

V dňoch 27. 9. 2022 a 30. 9. 2022 z predmetov Biológia a Chémia sa zúčastnili prehliadky filmov v rámci festivalu Ekotopfilm, pod názvom: „Vy ste vymysleli vodu v plaste, my plast vo vode“. Prehliadka sa uskutočnila v priestoroch Pisztoryho paláca na Štefánikovej ulici v Bratislave. Žiakom boli premietnuté krátke filmy s problematikou ekológie, podielu človeka na znečisťovaní životného prostredia, úlohe rastlín a význame vody. Z filmov ich najviac zaujali 3 filmy: „Zvláštny zločin pána Jaya“ (pri zákaze v meste dopestoval rastlinu), „Prázdniny až na dno“ (znečisťovanie mora plastami) a „Svet a ja“ (dôležitosť vody). Jedinou malou chybou návštevy festivalu bolo to, že 30. 9. 2022 počas cesty do paláca bolo krásne počasie, kým 27. 9. 2022 „lialo ako z krhly“. Všetci však to zvládli statočne. Stále platí: „počasie si nevyberáš“.



R.R.

Kurz na ochranu života a zdravia

Kurz na ochranu života a zdravia je povinnou organizačnou formou vyučovania telesnej a športovej výchovy a organizuje sa pre žiakov v tret'om ročníku denného štúdia. Počas troch dní, žiaci majú možnosť si preveriť kondíciu a zdatnosť pri mimoriadnych situáciách v bežnom živote a v prírode.

Prvý deň v areáli školského dvora, členovia Dobrovoľného hasičského zboru Bratislava – Petržalka, žiakom vysvetlili ako predchádzať a hasiť rôzne druhy požiaru. Ukázali, vysvetlili im výbavu hasičského auta a predviedli svoju prácu v teréne aj



s pomôckami, ktoré sú súčasťou hasičského auta. Súčasťou kurzu bola prednáška a ukážka potápačskej techniky skúsenej potápačky a inštruktorky SDI/TDI - Andrey Kiss, ktorá uzavrela dnešný deň zaujímavou prednáškou o živote pod hladinou vody.



Druhý deň kurzu sa konal v telocvični Súkromnej strednej odbornej školy ochrany osôb a majetku na Vranovskej 4, Bratislava, kde žiaci tejto školy predviedli ukážky sebaobrany a zaujímavých činností s tým spojených, aj s atrapami zbraní a figurín. Sebaobrana je ako každá iná činnosť, ktorá nebola daná človeku od prírody - naučená a preto sa musí pravidelne precvičovať. V sebaobrane platí - čo nemáte naučené, nemôžete použiť a preto si myslieť, že sa ubránime v každej situácii iba úderom,



kopom, hodom je veľmi mylné. Dôležité je preto poznať tento repertoár techník a vhodným spôsobom ich aj kombinovať. Naši žiaci plní dojmov a neopakovateľných zážitkov opúšťali budovu školy a mali o čom rozmýšľať.

Tretí deň kurzu bol venovaný pohybu a pobyte v prírode. Naplánovaná trasa ich zaviedla do Múzea Petržalského opevnenia. Žiaci mali možnosť vidieť zariadenie bunkra Lány, kde im zaničení ľudia, ktorí z vlastnej iniciatívy bunker zrekonštruovali erudovane porozprávali o jeho histórii v spojení s historickými udalosťami tých čias. Boli to pre žiakov veľmi zaujímavé 3 dni, ktoré nám prepojili históriu, minulosť so súčasnosťou aj budúcnosťou.



EURÓPSKY DEŇ JAZYKOV

Kedy? 28.09.2022

Kde? na 1.poschodí



TEŠÍME SA NA VÁS!



úsmevmi na tvárach.

26. september - Európsky deň jazykov, ktorý vyhlásila Rada Európy v roku 2001 počas Európskeho roka jazykov, si školy v členských krajinách každoročne pripomínajú prostredníctvom rôznorodých aktivít. V našej škole dňa 28. 09. 2022, učitelia vyučujúci cudzie jazyky aj slovenský jazyk, pripravili pre žiakov prvých ročníkov denného štúdia rôzne zaujímavé kvízové úlohy, ktoré boli spestrením programu. Informačný pult s propagačným materiálom žiakom predstavil jednotlivé jazyky a zároveň im zvýšil záujem o učenie sa jazykov. Kvízy boli vyhodnotené: prvé miesto získali žiaci I. A PS triedy, druhé miesto I. C PS triedy a tretie miesto získala trieda I. B PS. Pani riaditeľka školy PhDr. Janka Gabaľová, PhD., sa prihovorela všetkým účastníkom, vyjadrila im veľký obdiv, zažerala im veľa úspechov v štúdiu cudzích jazykov a výhercom odovzdala vecné ceny.

Európsky deň jazykov vyhodnotili pani riaditeľka, žiaci aj učitelia anglického a nemeckého jazyka ako skvelý, zábavný a poučný deň prežitý v škole. Ďalší rok si ho určite zopakujeme znova. Veľký prínos videli najmä v tom, že si všetci uvedomili, aký veľký význam má výučba cudzích jazykov, a že učiť sa dá aj inak, zábavnejšie a s



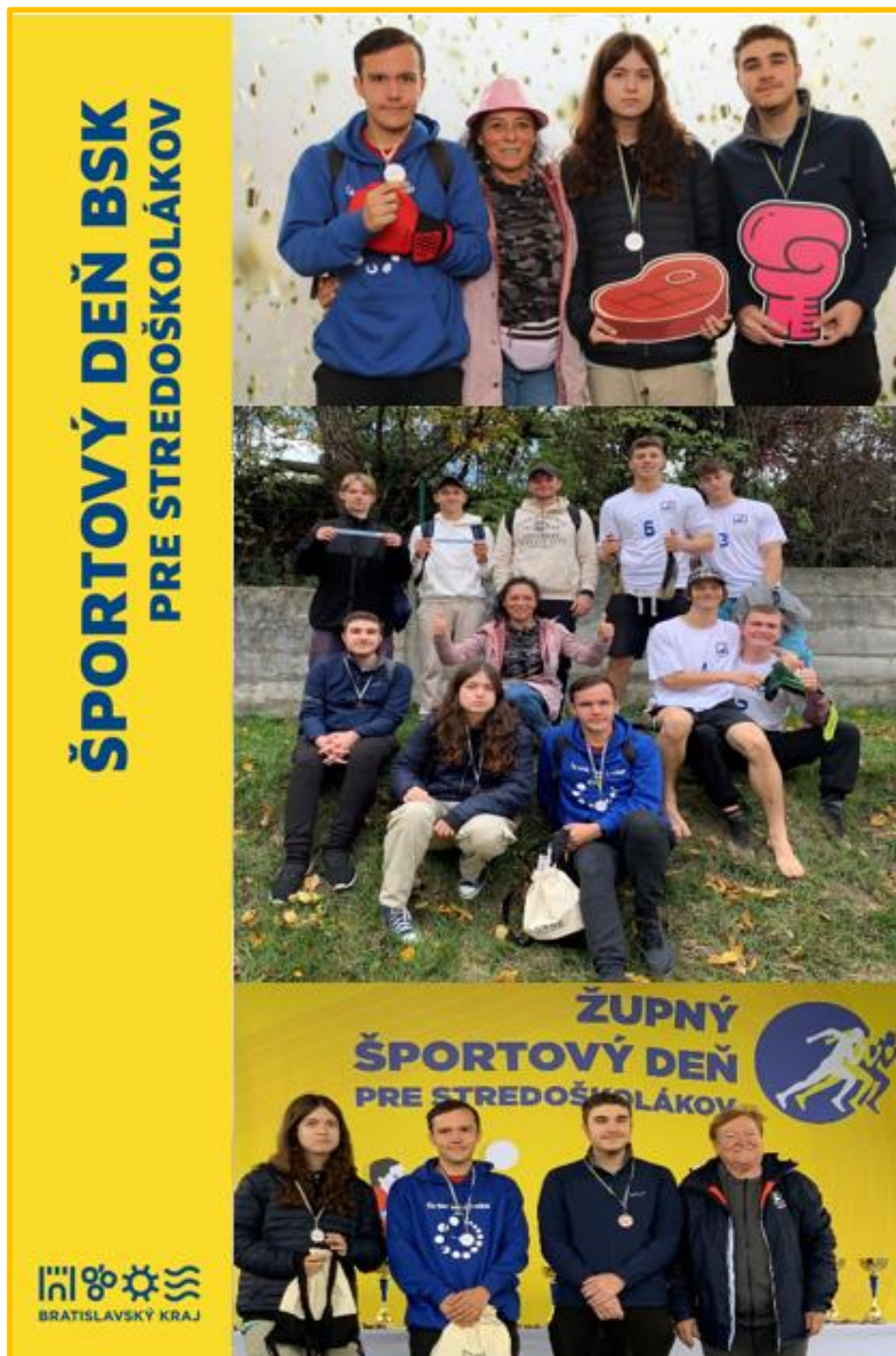
Komunitná záhrada pre dve generácie

Rodičia našich žiakov z tried I. AV, II. A PS a III. B PS spolu s učiteľmi a žiakmi v rámci dobrovoľníckej aktivity priložili ruku k dielu a dňa 14. októbra 2022 spoločne zveľaďovali okolie školy. V Komunitnej záhrade pre dve generácie - Projekt e-Petržalka (na ktorý nám finančnou sumou vo výške 4820 € prispela Mestská časť Petržalka) vybudovali náučný chodník a oddychové zóny, ktoré budú slúžiť žiakom aj učiteľom na relaxáciu. Exteriér školy esteticky dotvorili profesionálne floristky, ktoré sa postarali o kvetinovú výzdobu a ovocné kríky. Aktivitu podporila riaditeľka školy PhDr. Janka Gabaľová, PhD. a žiaci z II. AV, ktorí navarili guláš a prispeli tak k spríjemneniu kreatívnej atmosféry ku skrásleniu školského dvora. Žiaci II. MAS, II. A PS, II. C PS, III. B PS, IV. AV/MAS a IV. B PS zapracovali na spoločnom diele, aby mohli tento priestor využívať na oddych a revitalizáciu síl, ktoré vynakladajú počas vyučovania v škole.

Záhrada slúži nielen našim žiakom, ale aj seniorom, ktorí navštevujú Denné centrum pre seniorov na Strečnianskej ul. 18 v dňoch pondelok – štvrtok od 13.00 -16.00 h.

Ďakujeme všetkým zainteresovaným za akčný prístup k zmene profilu našej školy v rámci projektovej aktivity. Veríme, že tieto priestory budú slúžiť aj okoloidúcim Petržalčanom ako vzor toho, že mestská časť v ktorej sídli naša škola sa dá zveľaďovať tak, aby bola príjemná pre naše zmysly a poskytla stimuly na ich rozvoj. Tým, že sme spojili generácie prostredníctvom tvorby, realizácie aj užívania výsledkov práce vedieme našich žiakov k úcte k starším, k láske k prírode a využívaniu jej darov nakoľko plodiny a bylinky vypestované v záhrade využívajú naši žiaci v študijnom odbore asistent výživy.





Župný športový deň BSK v areáli študentského domova Mladá Garda, ktorý sa konal 4.10.2022 nám priniesol príjemné športové zážitky aj ocenenia. Za účasti vyše 50 škôl, ktorých zriaďovateľom je Bratislavský samosprávny kraj si meralo svoje sily 1200 študentov. Žiaci našej školy súťažili v atletických disciplínach: beh na 100m a 800m, skok do diaľky, plážový volejbal a jedenkrát bola súčasťou dňa aj náročná vedomostná súťaž, v ktorej sme získali vďaka družstvu z triedy I. MAS v zložení: Kristián Mikušiak, Pavol Izvolt a Adam Tököly krásne tretie miesto. Ďakujeme za reprezentáciu našej školy aj žiakom IV. MAS - Adam Zelenka, Dávid Pfüntner, Adam Kohút, Šimon Leščák, Lukáš Bertók, II. MAS - Viliam Lampárt, Pavol Horváth, Marko Bergendi, I. MAS - Hana Havránková, Samuel Režný a III.AV/MAS Hana Šimeková.

Program *Európskej únie Erasmus+* píše už 35-ročnú históriu. Tento unikátny projekt je Európanmi považovaný za tretí najpozitívnejší úspech Európskej únie hneď po voľnom pohybe a mieri. Za posledné tri desaťročia sa plus



na programe zúčastnilo viac ako 10 miliónov ľudí v 33 krajinách (EÚ Island, Lichtenštajnsko, Severné Macedónsko, Nórsko, Srbsko a Turecko). Názov programu je skratka European Region Action Scheme for the Mobility of University Students (Európska regionálna akčná schéma pre mobilitu univerzitných študentov), a tiež meno známeho holandského humanistu a renesančného mysliteľa Erasma Rotterdamského (Erasmus von Rotterdam, 1469 – 1536), ktorý prahnuúc po vedomostiach a poznaní precestoval Európu a zdôrazňoval prínosy spoznávania iných kultúr. Medzinárodná časť programu Erasmus+ je určená aj pre stredoškolákov. Ponúka mobilitu a spoluprácu v oblasti vzdelávania,

odbornej prípravy, mládeže a športu na celom svete. Jeho súčasťou sme stali už trikrát. Škola získala finančné granty, vďaka ktorým vycestovalo na odbornú stáž 20 žiakov a 10 odborných učiteľov na jobshadowing. Aby sme mohli pokračovať v tomto úspechu, je potrebné opäť podať prihlášku v 1. kole výzvy 2023 a čakať na výsledok procesu schvaľovania. Verím, že zasa nájdem odvahu vydať sa na cestu veľkej byrokracie a hľadania správnych zahraničných partnerov. Držte palce!

We ♥ Erasmus+

Erasmus+ Flash News 2022/2023



14. októbra 2022 sme sa zapojili do piateho ročníka #ErasmusDays. So žiakmi – účastníkmi odbornej stáže vo FN Brno, Česká republika sme pripravili prezentácie pre našich druhákov.



24. októbra 2022 sa koordinátorka projektov Erasmus+ zúčastnila Medzinárodného kontaktného semináru s talianskou organizáciou Eprojectconsult, ktorá spolupracuje na medzinárodných mobilitách ako hostiteľská organizácia. Seminár sa konal na pôde SZŠ, Záhradnícka 44, Bratislava.

30. októbra 2022 sme záverečnými správami ukončili dva mobilné projekty, ktoré priniesli účastníkom veľa inšpirácií, zážitkov a odborných poznatkov.



16. novembra 2022 sme prezentovali projekty na Dni otvorených dverí našej školy.

01. decembra 2022 bolo zverejnené 1. kolo výzvy 2023 na predkladanie žiadostí o grant v programe Erasmus+ pre sektor odborného vzdelávania a prípravy.



PhDr. Zuzana Schmidtová, PhD.

Hviezdoslavov Kubín

Literárna súťaž Hviezdoslavov Kubín je pomenovaná podľa významného básnika Pavla Országha Hviezdoslava. Školské kolo sa uskutočnilo v našej škole dňa 23.11.2022. Hodnotil sa najmä výber textu, zvuková stránka reči, ovládanie textu a jeho prednes. Našich recitátorov prišli povzbudiť spolužiaci. Nezaregistrovaný súťažiaci bol pán školník Branko Toman, ktorý zarecitoval báseň Branko od Sama Chalupku. Prvé miesto získala žiačka Tamara Šišoláková (III. A PS) a postúpila na okresné kolo súťaže. Druhé miesto získala Skarleta Čičolová (I. AV), na treťom mieste sa umiestnila Tamara Krajčovičová (II. A PS). Porota mala skutočne ťažkú úlohu pri vyhodnocovaní súťaže.

Zúčastnených čakala sladká odmena a víťazi boli odmenení potleskom, krásnymi cenami i diplomom, ktoré prevzali z rúk pani riaditeľky PhDr. Janky Gabľovej, PhD.

Prednesy boli pôsobivé, presvedčivé a originálne, všetci sme z nich mali krásne dojmy a pocity.



Rovesnícke vzdelávanie



Spoločná hodina žiakov študijných odborov praktická sestra a asistent výživy sa uskutočnila dňa 23. 11. 2022 v priestoroch učebne oddelenia liečebnej výživy v Nemocnici sv. Cyrila a Metoda na Antolskej ulici, Bratislava. Zúčastnili sa triedy IV. B PS a IV. AV, žiaci sa spoločne podieľali a nazvali rovesnícke vzdelávanie. Diskutovali a rozprávali sa o kardiovaskulárnych chorobách ako je hypertenzia a infarkt myokardu. Budúce praktické sestry, si pripravili vysvetlenie problematiky týchto chorôb (sú to tzv. neinfekčné choroby hromadného výskytu), ich príčin, najmä ovplyvniteľných rizikových faktorov. Vysvetlili

Kyslík XXIII. č. 1

ich diagnostiku a terapiu. Zamerali sme sa na poskytovanie ošetrovateľskej starostlivosti o pacientov s týmito chorobami.

Žiačky zo IV. AV triedy na tému nadviazali a podrobnejšie žiačky zo IV. B PS oboznámili o diétnych postupoch. Prezentovali vhodné a nevhodné jedlá pre pacientov, ktorí sa liečia na hypertenziu a prekonal infarktu myokardu. Priblížili všetkým aj problematiku stravovania pacientov s obezitou, ktorá je v dnešnej dobe veľmi rozšírená. Odborné učiteľky žiakom podrobne objasnili náplň našich odborov a ich špecifiká.

Ďalej nasledovala vzájomná diskusia s otázkami a odpoveďami.

Pre žiakov to bola veľmi zaujímavá forma vzdelávania, pri ktorej sa v rámci odborov lepšie spoznali a za všetkých môžeme povedať, že lepšie chápeme význam práce asistentov výživy v dietoterapii pacientov.



Celoslovenská súťaž Super masér

V školskom roku 2022/2023 sa žiaci 4. ročníka študijného odboru Masér dňa 16.11.2022 zúčastnili na nultom ročníku celoslovenskej súťaže žiakov stredných zdravotníckych škôl v odbore masér pod menom **Super masér**, ktorá sa uskutočnila na Strednej zdravotníckej škole Štefana Kluberta v Levoči. Tejto prehliadky masérskeho umenia žiakov stredných škôl sa zúčastnilo 12 družstiev z celého Slovenska. Súťažilo sa v dvoch kategóriách:

1. kategória: I. Klasická masáž - súťaž jednotlivcov (1 súťažiaci + 1 model) kde nás reprezentovala Laura Pauhofová s Lukášom Bertókom.

2. kategória: II. Klasická masáž - synchronná masáž, 3 členné družstvo (2 súťažiaci + 1 model) kde nás reprezentovali Lukáš Bertók, Adam Kohút a Laura Pauhofová.

Napriek tomu, že sa neumiestnili na prvých miestach, predviedli krásny výkon, za ktorý ich musíme len pochváliť a som na nich hrdá, ako predviedli svoje zručnosti a talent.

Na súťaži sa hodnotila správnosť postupu klasickej masáže, technika vykonávania hmatov, originalita prevedenia masáže, nápaditosť a pestrosť oblečenia, časové dodržanie zostavy a celková prezentácia masáže u jednotlivcov ako aj pri synchronnej masáži.

Účastníci mali možnosť porovnať svoje zručnosti s ostatnými súťažiacimi, načerpať inšpiráciu, získať neoceniteľné skúsenosti, množstvo zážitkov a nové priateľstvá. Účasť

na súťaži bola prínosom tak pre žiakov ako aj jednotlivcov a tiež pre našu školu. Pomohla zviditeľniť našu školu a náš študijný odbor masér a nadobudnúť kontakty z iných škôl alebo pracovísk, pre ďalšiu spoluprácu.



Kyslík XXIII. č. 1

Chcem sa veľmi poďakovať celej triede MAS za toľko tpezlivosti, úsilia, porozumenia a energie počas nášho spoločného vzdelávania. Spolu sme to zvládli a tešíme sa spolu na lepšie úspechy.

Natália Huťanová



ÚČELOVÉ CVIČENIE 1. a 2. ročníkov

Povinnou súčasťou vzdelávania v našej škole je aj účelové cvičenie, ktoré je povinné pre žiakov prvých a druhých ročníkov. V dňoch 8. a 9. septembra 2022 sa ho zúčastnili žiaci 1. ročníkov.

Cvičenie absolvovali v Dúbravke mestská časť Bratislavy na trase: DK – Horianska studnička – Dúbravská hlavica – Biele skaly

Na 1. zastávke Horianskej studničky boli žiaci oboznámení s programom, časovým harmonogramom a dozvedeli sa zaujímavosti o lokalite. Na 2. zastávke Dúbravskej hlavici pri informatívnej tabuli: Les nie je smetisko sa žiaci oboznámili s dobou rozkladu odpadu podľa jeho jednotlivých druhov a materiálu. Po zelenej značke sme sa lesom dostali na Biele skaly- krásne magické miesto, ktoré nás očarilo svojou scenériou: krásne maľované totemy, množstvo lavičiek, stolov a ohnísk. Posilnení jedlom a krátkym oddychom žiaci prechádzali jednotlivými stanovišťami, ktoré organizačne a obsahovo pripravili učitelia našej školy. Získali nové vedomosti a zručnosti v učive z oblasti zdravotná výchova, pohyb a pobyt v prírode a jej ochrana, civilná ochrana, dopravná výchova. Účelové cvičenie absolvovali aj druháci. 12. a 13. septembra 2022 absolvovali túry z Rače na Biely kríž. Na



Kyslík XXIII. č. 1

zastávke električiek boli žiaci oboznámení programom a samotnou lokalitou. Z Detvianskej ulice autobusom č. 52 sme sa vyviezli na Potočnú ulicu, odtiaľ turistickým chodníkom po modrej značke sme smerovali k horárni Biely kríž. Pobyt na čerstvom vzduchu je dôležitý na upevnenie zdravia a imunity. Mali sme možnosť si preveriť svoje pohybové schopnosti a fyzickú kondíciu. Terén bol náročnejší, s mnohými prestávkami sme dorazili do cieľa, kde sa všetci pustili s chuťou do jedla, ktoré si priniesol.

Žiaci sa dozvedeli zaujímavé informácie o Rači. Horáreň Biely kríž je významný turistický uzol. Stretávajú sa tu turisti, cyklisti, v zime bežkári, chodia sem rodiny s malými deťmi. Je to vyhľadávané miesto prepojené turistickými chodníkmi na Kamzík, Červený kríž, Kačín - Bratislavský lesopark. V blízkosti sa nachádza Svätý Jur- malé vinohradnícke mestečko.

Na záver účelového cvičenia pani učiteľka Suchánková poďakovala pedagógom aj žiakom za aktívnu účasť na celom priebehu cvičenia a vyzdvihla žiakov za ich aktívny prístup, dobré správanie.

Tieto 4 dni sme spoznávali prírodu, jednotlivé okresy Bratislavy, pobytom na čerstvom vzduchu podporili zdravie a imunitu, hlavne na túre sme si overili pohybové schopnosti, prispeli k zvýšeniu telesnej zdatnosti a výkonnosti, vedeli sa orientovať, pookreli na duši – čím sme splnili cieľ.

Počasiu nám prialo, boli krásne slnečné dni. Mali sme príjemný pocit fyzickej únavy a radosť z poznania krásnej prírody Malých Karpát.

PaedDr. Mária Suchánková

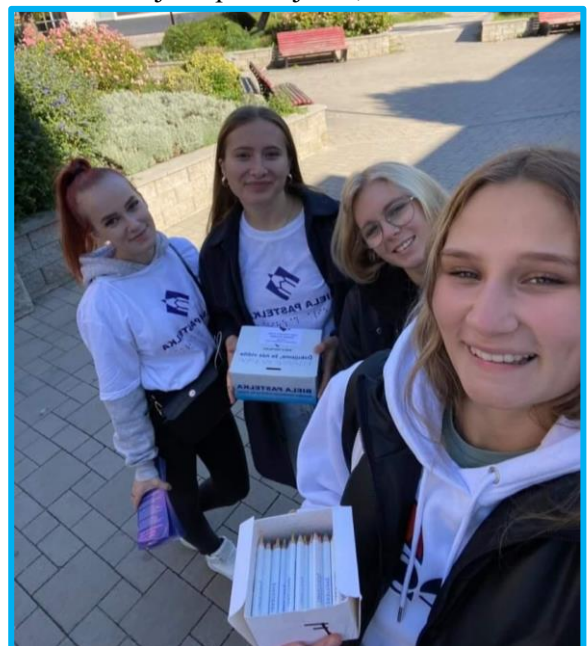


Biela pastelka je verejná zbierka, ktorá aj vďaka vašej pomoci zlepšuje životy nevidiacich a slabozrakých, ktorí sa ocitli v neľahkej životnej situácii. Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí



so zrakovým postihnutím. Tento rok ste mohli stretnúť dobrovoľnícky tím, zbierky Biela pastelka v uliciach mesta Bratislavy, ktorý tvorili žiaci našej školy druhých ročníkov a žiačky vyššieho odborného štúdia Diplomovaná všeobecná sestra. Žiaci boli rozdelení do šiestich skupín, kde ústretovo poskytovali informácie a rozdávali, okrem bielych pastielok, úsmev a dobrú náladu. *Spoločne sa im podarilo vyzbierať krásnych 670,58 €.*

Veľké ďakujem patrí aj tým, ktorí sa rozhodli

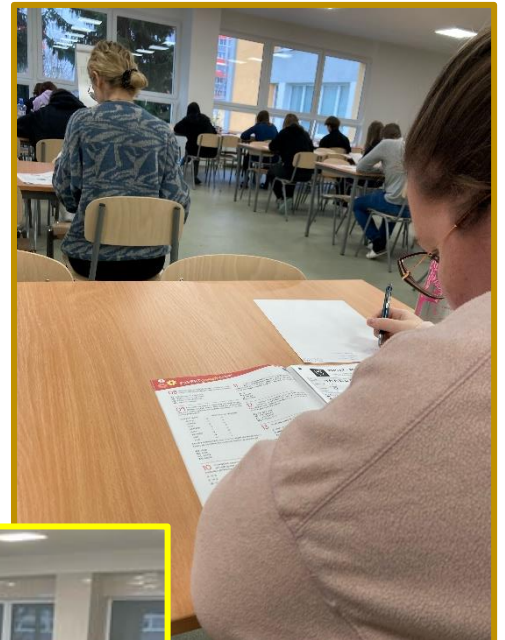


podporiť túto zbierku aj zaslaním SMS-ky. Veríme, že aj takýmito malými krokmi sa nám podarí vytvoriť krajší svet.

Ďakujem patrí všetkým, ktorí prispeli na zbierku a tiež tým, ktorí ju zorganizovali. R.R.

Kyslík XXIII. č. 1

Do celoslovenskej súťaže **EXPERT geniality show**, kto sa prihlásil, mal šancu ukázať svoje kvality, niečo nové sa naučiť a získať titul EXPERT. Naša škola sa zúčastnila tejto súťaže po prvýkrát s 35 žiakmi, ktorých prihlásila. Garantom aktivity bola učiteľka matematiky a fyziky RNDr. Alica Kubošková. Súťaž EXPERT spočívala vo vypracovaní testu z dvoch súťažných tém. Súťažiaci odpovedali na 40 otázok (20 v každej téme). V každej otázke vyberali spomedzi štyroch ponúknutých možností jednu správnu. Na vypracovanie testu mal každý súťažiaci 60 minút. Okrem vyznačenia správnej odpovede mohol (ale nemusel) súťažiaci pri každej otázke vyznačiť aj voľbu „Som si istý(á)“. Ak vyznačil istotu pri správnej odpovedi, získal body navyše. Ak však vyznačil istotu pri nesprávnej odpovedi, body stratil. Súťažiacich prišla podporiť aj riaditeľka školy PhDr. Janka Gabaľová, PhD., ktorej nie sú ľahostajné prezentačné aktivity žiakov školy. Výsledky budú zverejnené 21. decembra 2022.



Deň otvorených dverí

na našej škole pootvoril obzor žiakom základných škôl, aby im pomohol v zorientovaní sa v ich budúcom povolani. Manažment školy, učители, žiaci a poskytovatelia zdravotnej starostlivosti pripravili dňa 16. novembra 2022 informačný priestor o študijných odboroch, ktoré máme etablované na škole, aby tak umožnili žiakom základných škôl ľahší rozhodovací proces pri voľbe svojho budúceho povolanie. Program bol vyčerpávajúci, návštevníkov z radov žiakov a ich zákonných zástupcov bolo veľa, na všetky zvedavé otázky neúnavne odpovedali učители, žiaci našej školy aj poskytovatelia zdravotnej starostlivosti – budúci zamestnávateľia štátneho i neštátneho sektoru, čím zatraktívnilo profesionalitu školy. Riaditeľka školy PhDr. Janka Gabal'ová s manažmentom školy ponúkli informačné vstupy do priestorov školy, aby budúci záujemcovia o štúdium mali predstavu aj o interiérovom usporiadaní školy vrátane priestorov na relaxáciu v oddychových zónach pre študentov. Informačná aktivita splnila prvotný zámer manažmentu školy, ktorého úsilím bolo pritaiahnuť, čo najviac deviatakov, ktorí majú záujem o zdravotnícke povolania a práve v tomto období sa rozhodujú akým smerom sa vo svojom živote vydajú v oblasti profesionálnej orientácia.

R.R.



Školské kolo olympiády v anglickom jazyku



Učítelia Anglického jazyka pripravili pre žiakov školské kolo olympiády v Anglickom jazyku, ktorá sa konala 28. a 29. 11. 2022.

Žiakov najskôr čakal písomný test, ktorý preveroval ich znalosti v oblasti počúvanie a čítanie s porozumením, gramatika a slovná zásoba. Na ústnej časti museli vytvoriť príbeh na základe predloženého obrázku a následne ich čakala druhá úloha – situačný dialóg so skúšobnou komisiou. Úspešných riešiteľov bolo 8. V silnej konkurencii sa na 3. mieste umiestnil Jovan Tomin (I. A PS), na druhom

mieste Natália Beňová (III. AV/MAS) a na víťaznom

prvom mieste Emma Danielová (IV. B PS), ktorá postupuje do okresného kola.

Všetkým súťažiacim a víťazom poďakovala riaditeľka školy PhDr. Janka Gabľová, PhD. za účasť, zaželala im veľa úspechov a verí, že im táto súťaž prispela k ich ďalšej motivácii pri štúdiu tohto krásneho a zaujímavého jazyka.

Gratulujeme všetkým úspešným riešiteľom OLY. , a Emme držíme palce v ďalšom kole olympiády.



Dotazník metodika v oblasti manželstva, rodičovstva a sexuálnej výchovy

Výchova k manželstvu a rodičovstvu patrí k neodmysliteľným výchovným cieľom aj v našom výchovno-vzdelávacom procese na našej strednej zdravotníckej škole. V tejto oblasti sa snažíme vytvárať u žiakov perspektívu, ktorá by mala vyplývať z predstavy mladého človeka o jeho budúcej rodine. Žiakov postupne pripravujeme na to, že sa raz stanú manželmi, manželkami a rodičmi. Rozprávame sa s nimi otvorene o

problémoch, s ktorými sa môžu stretnúť. Máme na to priestor počas vyučovania v odborných predmetoch , ale aj počas mimoškolských aktivít. Snažíme sa spoločne hľadať východiskové riešenia z načrtnutých situácií a rozprávať sa o možnostiach, ako predchádzať jednotlivým problémom. U našich žiakov sa snažíme vzbudiť nároky smerujúce k uzatváraniu patričných humánnych vzťahov v súlade s ich vekom. Obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu je na našej škole koncipovaný tak, aby poskytoval vedomosti a poučenia z oblasti biológie, anatómie,

Kyslík XXIII. č. 1

psychosociálnych aspektov manželstva a rodičovstva, ale aj z etiky a zdravotných aspektov intímneho života.

Hlavnou úlohou výchovy k manželstvu a rodičovstvu na našej škole je vychovávať sociálne, morálne a emocionálne zrelé osobnosti, schopné konať a správať sa v súlade s etickými normami a hodnotami uznávanými danou spoločnosťou vo svojom sexuálnom, manželskom a rodinnom živote.

Cieľom môjho prieskumu, bolo zistiť úroveň vedomostí a názorov našich žiakov na lásku, zamilovanosť a ich predstavu o

vlastnom manželskom vzťahu. Zistovala som názory respondentov na danú problematiku.

Prieskum som realizovala formou dotazníka, v ktorom som zadala 2 otvorené otázky.

Odpovedali žiaci z troch tried : I. A PS, I. AV a z I.

MAS, kde mohli vyjadriť svoj vlastný názor.

Z triedy I. A PS odpovedalo 21 žiakov (iba dievčatá).

Z triedy I. AV odpovedalo 19 žiakov (z toho 18 dievčat a 1 chlapec).

Z triedy I. MAS odpovedalo 16 žiakov (z toho 6 dievčat a 10 chlapcov).

Vyplnenie dotazníka bolo anonymné a dobrovoľné. Dotazník vyplnilo spolu 56 respondentov. V analýze som porovnávala odpovede na jednotlivé otázky. Výsledky prieskumu som následne spracovala.

Z triedy I. A PS odpovedalo 21 žiakov (všetko dievčatá).

Sedem 15-násť ročných žiačok, trinásť 16-násť ročných a jedna 17-násť ročná.

Z triedy I. AV odpovedalo 19 žiakov (z toho 18 dievčat a 1 chlapec).

Štyri 15-násť ročné žiačky, štrnásť 16-násť ročných a jeden 16-násť ročný.

Z triedy I. MAS odpovedalo 16 žiakov (z toho 6 dievčat a 10 chlapcov).

Dve 15-násť ročné žiačky, štyri 16-násť ročné a traja 15-násť roční, šesť 16-násť roční a jeden 19-násť ročný..

Vyhodnotenie dotazníka a spracovanie výsledkov.

Napište, aké pozitívne vlastnosti, by Ste chceli u seba v manželskom vzťahu smerom k manželovi/manželke a k deťom rozvíjať?

U žiakov z triedy I.A PS dominovala najmä láskavosť, vzájomné porozumenie, dôvera, úprimnosť, tolerancia, vernosť, ale aj schopnosť počúvať toho druhého, byť trpezlivý, vedieť sa spoľahnúť a iba jedna odpoveď bola poznačená možno osobnou skúsenosťou vo svojej rodine, že sa k manželovi bude správať vždy tak, ako on k nej a nebude sa nikomu prosiť ani poddávať.

Napište, akých negatívnych vlastností by Ste sa smerom k manželke/manželovi chceli vyvarovať?

Žiaci z triedy I. A PS vyzdvihovali najmä neveru, žiarlivosť, podvod, agresivitu, klamstvo, hádky, ale aj nezodpovednosť, povýšencstvo a faloš. Mali celkovo široký záber vlastností, ktorých by sa chceli v manželskom vzťahu vyhnúť.

Napište, aké pozitívne vlastnosti, by Ste chceli u seba v manželskom vzťahu smerom k manželovi/manželke a k deťom rozvíjať?

Z triedy I. AV odpovedali žiaci s veľmi bohatou slovnou zásobou. A hoci ich bolo iba 19 na danú otázku odpovedali najobširnejšie. Apelujú najmä na láskavosť, vernosť, zodpovednosť, empatiu, porozumenie, vzájomnú komunikáciu a spoločné záujmy, schopnosť postarať sa o rodinu, každodennú radosť zo života, šírenie lásky a dobroty, ale aj zodpovednosť a úprimnosť, trpezlivosť a všímavosť, citlivosť a pochopenie, prívetivosť a vzájomnú úctu. Niektorí kladli dôraz aj na inteligenciu, vtip, cieľavedomosť, milotu a ohľaduplnosť.

Napište, akých negatívnych vlastností by Ste sa smerom k manželke/manželovi chceli vyvarovať?

Z negatívnych vlastností, ktorých by sa chceli vyvarovať z triedy I. AV žiaci reagovali najmä na agresivitu, hádky a klamstvá, arogantnosť, neveru, neúctu, egoizmus, nedôveru. Je to milé, že na viac odpovedali na kladné vlastnosti, ako na záporné.

Napište, aké pozitívne vlastnosti, by Ste chceli u seba v manželskom vzťahu smerom k manželovi/manželke a k deťom rozvíjať?

Z triedy I. MAS by žiaci chceli rozvíjať najmä také pozitívne vlastnosti ako sú vernosť, pomáhať si navzájom, istotu a dôveru, pocit bezpečia, dobrosrdečnosť a láskavosť, trpezlivosť a úprimnosť, empatiu a vzájomná pomoc, lásku, zmysel pre spravodlivosť, pravdivosť, trávenie spoločného času, rešpektovanie sa, pozitívne myslieť, byť milý a mať rád svoje deti, nehu a súcitu.

Napište, akých negatívnych vlastností by Ste sa smerom k manželke/manželovi chceli vyvarovať?

Z triedy I. MAS by žiaci sa chceli vyvarovať najmä hádkam, násiliu agresivite, klamstvu, týraniu, nevere, alkoholizmu, nedôvere, nejednotnej výchove a drogám.

Zistili sme, že aj niektorí naši žiaci vyrastajú v neúplných a nefunkčných rodinách, teda vyrastajú v prostredí, ktoré im neposkytuje naplnenie ich potrieb. Chýbajú vzory rodín, od ktorých by mohli čerpať a učiť sa. Média tlačia mladých ľudí k predčasnému prebúdzaniu pohlavného pudu. Mladým ľuďom, chýba vôľa a schopnosť ovládať sa, nepoznajú sebazaprenie, nevedia odmietnuť lákavú ponuku a niest zodpovednosť za následky svojho konania. Nežijú so svojimi biologickými

Kyslík XXIII. č. 1

rodičmi (hlavne s otcom), veľa ich žije v rozvedených rodinách, mnohé žijú s druhmi a priateľmi svojho rodiča.

Sexuálna výchova u nás na škole ponúka možnosť čo najlepšie uchopiť pojem sexuality. Umožňuje žiakom poznať a vyrovnávať sa s vlastnými pocitmi, ktoré téma sexuality vyvoláva. Tiež rešpektuje doterajšie zdroje informácií žiakov (nesmie ich spochybňovať, avšak musí ich čo možno najviac rozvinúť s dôrazom na rôzne perspektívy). To znamená, že sa približuje čo najviac k žiakom. Je to pedagogická činnosť predovšetkým s mladými ľuďmi, ktorí sa zaoberajú otázkami lásky, pocitov, telesného vývinu, mužského a ženského tela.

Obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu sa na našej škole realizuje vo všetkých vyučovacích predmetov. Vo zvýšenej miere najmä v ANF, BIO, ZKC, OSE, PSYCH, a v ZDE a tiež EV.

U našich žiakov sa snažíme vzbudiť nároky smerujúce k uzatváraniu patričných humánnych vzťahov v súlade s ich vekom.

Téma sexuality sa stále častejšie v súčasnosti objavuje v médiách s postupným narušením tradičných tabu. S tým súvisí schopnosť rodičov a odborníkov naučiť deti rozlišovať medzi vhodným/nevhodným/, správnym/nesprávnym/ postupom. V kontexte dnešnej doby nepostačujú príkazy a zákazy, pretože médiá sú žiakom na dosah – preto ich učíme, aby vedeli činiť vhodné a primerané voľby. Tiež ich vedieme k správne morálnemu usudzovaniu. Na rozlišovanie dobrého a zlého ich učíme vnímať svoje pocity a rozlišovať ich. A na tomto podklade sa naši žiaci následne učia činiť správne voľby.

Rodina je miestom lásky a života. Miestom, kde láska rodí život. Pripomíname im, že priateľ vás môže mať rád pre vašu inteligenciu, milenec pre váš pôvab, ale rodina vás miluje bez dôvodu.

Našich žiakov vedieme k tomu, že rodina, to nie je len manželstvo, ktoré vzniklo z veľkej lásky, ale je to najmä množstvo povinností voči členom rodiny navzájom, a že mladí manželia si často ani neuvedomujú a ani nevedia, aké problémy im rodičovstvo prinesie. Je potrebné, aby sa naši žiaci v manželstve naučili mať sa veľmi radi, porozumieť si, pochopiť správanie partnera opačného pohlavia, pripraviť sa na situáciu, ktorá môže v rodine prísť a ktorá bude musieť byť zvládnutá. Naučiť sa tolerancii a kompromisom, vzájomnej úcte voči partnerovi, voči deťom, to je jeden z momentov, ktorým sa naši žiaci učia. A tiež zdôrazňujeme, že každá rodina má svoje určité tradície, ktoré si manželia prinesú zo svojej pôvodnej rodiny a snažia sa ich uchovať.

Výchova k manželstvu a rodičovstvu je dlhodobý proces spočívajúci v nadobúdaní vedomostí a zručností, formovaní názorov, postojov,

charakterových vlastností, správania a konania, ktoré sa týkajú oblasti partnerských vzťahov, manželstva, rodičovstva i samotnej sexuality. Ak má byť táto výchova zmysluplná, musí byť adekvátne začlenená do rámca globálnej výchovy jedinca k medziľudským vzťahom. Vysvetľujeme im, že výchova k manželstvu a rodičovstvu je celoživotný proces, dotýka sa všetkých vekových kategórií obyvateľstva. Je všeobecne známe, že to, čo dieťa získa v prvých rokoch svojho života, čo doň výchovne „zasejeme“, sa zhodnocuje až oveľa neskôr.

V dnešnej dobe je pomerne náročné vzdelávať, nie ešte vychovávať. Ako niekoľťoročný pedagóg môžem zo skúseností povedať, že sa s týmto problémom denne stretávam. Je to teda náročné a veľmi zodpovedné povolanie. Ale vždy si poviem, že to má zmysel. Vedť formovať a tvárniť mladých ľudí si myslím, je to najkrajšie v živote každého pedagoga. Odovzdávať im skúsenosti a pomáhať im pri prekonávaní prekážok ma v tomto povolaní naplňa. Niekedy sa mi zdôveria a chcú poradiť v určitej životnej situácii... Keď počúvam ich životné osudy, uvedomím si, že osud s nimi nehral. Inokedy sa zase spolu zasmejeme a teší nás pri srdci, že to dopadlo pre obe strany najlepšie ako mohlo. Takže taký je život a ten nezmeníme, ale čo môžeme zmeniť je to, že pozitívne a najmä svojím príkladom môžeme pôsobiť na našich žiakov, a tak pomáhať im prekonávať ťažkosti dnešnej doby...

Mgr. Monika
Gelenecková
metodik
v oblasti
výchovy
k manželstvu a
rodičovstvu



Mesiac október nám každoročne pripomína, že tak, ako po lete prichádza farebná jeseň, prichádza po mladosti jeseň života. S týmto súvisí aj mesiac úcty k starším ľuďom, preto mesiac október by mal byť pre nás všetkých aj pripomienkou, ako si uctiť

Kyslík XXIII. č. 1

starších ľudí v našom okolí. Úcta a rešpekt by mala byť predovšetkým prirodzenou súčasťou nášho života, pretože si myslím že naši rodičia, starí rodičia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli rôzne skúsenosti, ktoré odovzdávajú nám, mladším. Rešpektujeme a budme trpezliví k ľuďom, ktorí tvrdo pracovali, aby sa nám žilo lepšie. Úcta k tým, ktorí sa každý deň vzdávali radostí, ktoré im život ponúkal, aby urobili šťastnými nás, ich deti. Prejavujeme im úctu, lásku, starostlivosť a budme k nim nápomocní, pretože nám ešte vždy majú čo dať. Človek sa učí celý život a najlepším učiteľom sú jeho najbližší, rodina, rodičia, či starí rodičia.

Dôležitá je kvalita života, sociálne prostredie, fyzická aktivita a výživa, ktorá môže byť hlavným ukazovateľom zdravotného stavu u seniorov. Ako študentka nutričnej terapie by som vymenovala pár bodov, na ktoré podľa môjho názoru by starší ľudia pribúdajúcim vekom mali dávať väčší pozor, aby ich fyzická aktivita, kvalita života a zdravie bolo čo najlepšie.

Aké sú hlavné špecifiká výživy vhodnej pre starší organizmus ?

V staršom veku dochádza k postupnému znižovaniu mnohých fyziologických funkcií. Tento funkčný úbytok je predovšetkým dôsledkom zmenšovania (atrofie) všetkých ľudských orgánov a štruktúr.

Jedným z hlavných špecifik staroby je fakt, že klesá každodenný tzv. bazálny výdaj energie. Navyše často dochádza ešte aj k zníženiu fyzickej aktivity.

U starých ľudí je preto namieste znížiť denný príjem energie v potrave, a to jednak zmenšením porcií jedla, ako aj výberom potravín s nižším obsahom tuku a cukru.

* Z celodenného príjmu energie by viac ako 60 % mali tvoriť najmä komplexné polysacharidy ako obilniny, zemiaky a ryža, pretože sú ľahko stráviteľné.

* Dôležité je zníženie príjmu rafinovaného cukru pre možnosť zhoršenia regulácie cukru v krvi.

* Energia mala by byť získavaná vo forme tukov, najmä rastlinných, ktoré neobsahujú cholesterol. Potraviny upravované tepelne na tuku (vyprážené, pečené) staršie osoby horšie tolerujú, pretože zaťažujú systém trávenia.

* Proteíny by sa mali konzumovať tie výhodnejšie, to sú živočíšne bielkoviny pre ich vyššiu biologickú hodnotu: mliečne výrobky, hydina,

ryby, menej chudé červené hovädzie alebo bravčové mäso. Vhodné sú aj rastlinné proteíny, napríklad zo strukovín, tie však nemusia byť dobre znášané pre možný vznik gastrointestinálnych problémov.

* Vo vyššom veku sa častejšie vyskytuje intolerancia laktózy, následkom čoho je nízky alebo žiaden príjem mlieka a mliečnych výrobkov a nedostatok vápnika. Keďže v tomto veku je už častá osteoporóza, deficit príjmu vápnika a vitamínu D treba dopĺňať, alebo používať bezlaktózové mliečne výrobky.

* Denný príjem cholesterolu by nemal prekročiť 300 mg; znížiť by sa mal príjem nasýtených - živočíšnych tukov a zvýšiť príjem nenasýtených a polynenasýtených tukov. Obsahuje ich najmä rybí tuk (odporúča sa konzumovať masné ryby), nemastné mäso, nízkotučné mliečne výrobky (najmä kyslomliečne), olivový olej, orechy, semená (ak nevyvolávajú tráviace problémy). Naopak, neodporúčajú sa tučné mliečne výrobky, tučné mäsa, údeniny, zákusky, či zemiakové lupienky

* U starších osôb je častým javom deficit železa a selénu, ako aj vitamínu C, A, E a skupiny B. Spomalené pochody látkovej premeny sú pozitívne ovplyvňované dostatočným príjmom vitamínov.

V zásade sa ich potreba nelíši od potreby v dospelom veku, dokonca je napr. potreba vitamínu B12 vyššia. Skôr ako výživové doplnky odporúčame prijímať vitamíny v ich prirodzenej forme, a preto strava starších ľudí musí obsahovať dostatok čerstvého ovocia a zeleniny, najmä listovej.

* Príjem kuchynskej soli je potrebné obmedzovať do 5 g denne. Vyšší príjem soli v strave súvisí so zvýšenými hodnotami krvného tlaku a s výskytom hypertenzie, hlavne pri súčasnom nízkom príjme draslíka.

* V rámci pitného režimu sa odporúča príjem 30 – 45 ml/kg telesnej hmotnosti za deň. Vyšší príjem tekutín je nutný pri zvýšených stratách tekutín. U osôb nad 65 rokov to predstavuje cca 2250 ml/deň. Príjem tekutín by mal byť rovnomerný počas celého dňa. Ideálne na pitie sú čistá voda, rôzne bylinné čaje, prípadne čerstvé šťavy riedené vodou.

Eszter Érseková, IV. AV/MAS

Výsledky vstupných testov na hodinách telesnej a športovej výchovy - naši športovci

Pohybový aspekt života detí a mládeže sa v súčasnosti stáva čoraz aktuálnejšou témou.

Úroveň pohybových schopností a zručností žiakov, ktorú môžeme pozorovať predovšetkým na ich pohybových výkonoch na hodinách telesnej výchovy, prípadne z výsledkov celoplošných testovaní nedosahuje želané výsledky. Samotná úroveň motorických schopností je však len jeden z problémov, s akými sa dnes v telovýchovnej praxi, ale aj bežnom živote stretávame. Negatíva pozorujeme aj v oblasti zdravotnej, sociálnej či psychickej. Je známe, že deti a mládež majú podstatne menej prirodzeného, resp. „dobrovoľného“ pohybu, menej osobných sociálnych kontaktov s rovesníkmi počas voľného času a v neposlednom rade zhoršený zdravotný stav týkajúci sa najmä metabolizmu, srdcovo-cievneho a pohybového aparátu. Svetová zdravotnícka organizácia pritom odporúča pre ľudí tohto veku minimálne 60 minút mierneho až stredne intenzívneho pohybu denne (WHO, 2010). Nakoľko sa telesná výchova stáva pre mnohých

jediným „zdrojom“ pohybu, považujeme jej funkciu za čoraz dôležitejšiu. Vzhľadom k aktuálnej situácii je potrebné, aby telesná výchova dokázala čo najlepšie kompenzovať spomínané negatívne vplyvy dnešnej doby. Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je umožniť žiakom osvojiť si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na záujmy žiakov, ich predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie. Je nevyhnutné hľadať a ponúkať programy, ktoré sú pre žiakov zaujímavé prispievajú tiež k rozvoju pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.

Na začiatku školského roku 2022/2023 na hodinách TSV zisťujeme pohybovú úroveň:

Motorický test	Testovaná pohybová schopnosť
skok do diaľky z miesta	odrazová výbušnosť dolných končatín
hod plnou loptou	výbušná sila horných končatín
sed – ľah	dynamická sila svalstva trupu
člnkový beh 4 x 10m	akceleračná rýchlosť

CHLAPCI 4. ROČNÍK				Skok z miesta (cm)				Hod medicimbalom (m)				Člnkový beh (s)			
Sed-Lah za 1 min				Miesto				Miesto				Miesto			
Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok	
1.	Bertók L., IV.AV/MAS	60		1.	Pfundtner D., IV.AV/MAS	250		1.	Klein S., IV.AV/MAS	10,2		1.	Leščák Š., IV.AV/MAS	9,42	
2.	Pfundtner D., IV.AV/MAS	56		2.	Klein S., IV.AV/MAS	247		2.	Leščák Š., IV.AV/MAS	9,8		2.	Kohút A., IV.AV/MAS	9,82	
3.	Blažo M., IV.AV/MAS	55		3.	Blažo M., IV.AV/MAS	243		3.	Bertók L., IV.AV/MAS	9,6		3.	Blažo M., IV.AV/MAS	10,31	
4.	Klein S., IV.AV/MAS	54		4.	Leščák Š., IV.AV/MAS	242		4.	Tóth P., IV.AV/MAS	9,3		4.	Martanovič O., IV.AV/MAS	10,58	
5.	Martanovič O., IV.AV/MAS	53		5.	Kohút A., IV.AV/MAS	236		5.	Vašek K., IV.AV/MAS	9		5.	Zelenka A., IV.AV/MAS	10,67	

Dievčatá 4. ROČNÍK				Skok z miesta (cm)				Hod medicimbalom (m)				Člnkový beh (s)			
Sed-Lah za 1 min				Miesto				Miesto				Miesto			
Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok	
1.	Kapičáková B., IV.AV/MAS	52		1.	Hrušková L., IV.AV/MAS	218		1.	Pišeková N., IV.A PS	7,1		1.	Hrušková L., IV.AV/MAS	10,52	
2.	Pauhofová L., IV.AV/MAS	49		2.	Ižová T., IV.A PS	200		2.	Pauhofová L., IV.AV/MAS	7		2.	Balogová E., IV. B PS	11,02	
3.	Hrušková L., IV.AV/MAS	48		3.	Pišeková N., IV.A PS	199		3.	Hrušková L., IV.AV/MAS	6,9		3.	Kapičáková B., IV.AV/MAS	11,08	
4.	Jehlárová B., IV.AV/MAS	47		4.	Jancová H., IV.A PS	188		4.	Ižová T., IV. A PS	6,3		4.	Mullerová D., IV.B PS	12,35	
5.	Pišeková N., IV.A PS	46		5.	Phan Tvong V., IV.AV/MAS	185		5.	Kapičáková B., IV.AV/MAS	5,9		5.	Krempanská B., IV.B PS	12,5	

Dievčatá 3. ROČNÍK				Skok z miesta (cm)				Hod medicimbalom (m)				Člnkový beh (s)			
Sed-Lah za 1 min				Miesto				Miesto				Miesto			
Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok		Miesto	Meno a trieda	Výsledok	
1.	Bednárová D., III.AV/MAS	61		1.	Bertová Z., III.AV/MAS	195		1.	Bednárová D., III.AV/MAS	8,3		1.	Šimeková H., III.AV/MAS	10,57	
2.	Haviarová H., III.B PS	59		2.	Suchánková V., III.A PS	194		2.	Bertová Z., III.AV/MAS	8,1		2.	Bertová Z., III.AV/MAS	11,23	
3.	Wengová V., III.A PS	58		3.	Bednárová D., III.AV/MAS	190		3.	Šimeková H., III.AV/MAS	6,9		3.	Bednárová D., III.AV/MAS	11,26	
4.	Bremserová K., III.AV/MAS	53		4.	Purdeková S., III.A PS	187		4.	Ambrová L., III.AV/MAS	6,4		4.	Haviarová H., III.B PS	11,42	
5.	Bezákova C., III.AV/MAS	52		5.	Bremserová K., III.AV/MAS	186		5.	Šunderlíková S., III.AV/MAS	6,1		5.	Strapcová L., III.B PS	12,07	

Z testov je jasné, že úroveň pohybovej výkonnosti je rozdielna. Tí, ktorí vynikajú dobrým somatotypom sú vo výkonoch lepší ako študenti menšieho veku, ale hlavný podiel v úspešnosti má pohybová aktivita. Tí, ktorí sa jej venujú aj mimo vyučovania a pravidelne, dosahujú oveľa lepšie výsledky. Športovo viac nadaní sa môžu

prezentovať svojimi výkonmi, podobne ako žiaci ktorí sú úspešní v iných predmetoch. Týchto študentov je vhodné pochváliť, dávať ako vzor a ukázať tým, že všetko čo robíme navyše sa zúročí. Ostatných je dobré povzbudiť k väčšej snahe, treba k nim pristupovať citlivo, aby sme ich neodradili.

Kyslík XXIII. č. 1

Aj na hodinách telesnej výchovy sa učíme, zdokonaľujeme, rozvíjame pohybové zručnosti, návyky a cieľavedomým prístupom sa zlepšujeme. Je dobré viesť žiakov k súťaživosti, aby si vedeli zmerať sily, porovnať sa s tými najlepšimi a keď zaostávajú snažiť sa o zlepšenie.

V našej škole sa športu aktívne venujú:

futbal: Kralovič A., Purdek E., Novák N., Thót P., Bertók L., Leščák Š., amer.futbal: Sedláková T.
cyklistika: Pfundtner D., Orliková V., Purdek E.,
volejbal: Suchánková V., Šimeková H, Bertová Z., Šunderlíková S., Haviarová H., Smelík T.
beachvolejbal hádzaná: Bednárová D. florbal: Martanovič O., Khayat V., stolný tenis: Zelenka A.
bojové umenie: karate: Mercek A., Koday S., box : Arhunov A., talkwondo : Ortobelli J., Šandorová

K., Blažo M., Ihring A. parkour: Bordáč T, kanoistika : Bergendi M., šport. strel'ba Mihová L., fitness : Jurášová L., Cigánek A.,tanec : Ambrová L., Bratová K., Plšeková N., Krajčiová T. Najväčšie ocenenie dosiahli žiaci Kapičáková Barbora – za rok 2021 / 22 – najúspešnejšia. Žiačka spomedzi škôl, ktorých zriaďovateľom je BSK za národné a medzinárodné ocenenia v ženskom hokeji. Martanovič Ondrej – najúspešnejší športovec za majstrovský titul Slovenska vo florbale v extralige juniorov – obaja z 4 AV/MAS

Všetkým prajem najmä zdravie, veľa športových úspechov a veľa šťastia pri dosahovaní svojich cieľov.

PaedDr. Mária Suchánková

TANEČNO – POHYBOVÝ KRÚŽOK vedúca: PaedDr. Mária Suchánková

Tanec je výborný pre udržanie zdravia, zníženie stresu, pre zvýšenie pohybovej kultúry a sebavedomia, pre oddych, relax, zábavu a potešenie. Cieľom krúžku je osvojenie si tanečnej pohyblivosti a základov rôznych tanečných štýlov s dôrazom na správne držanie tela, vnímať melódiu a rytmus.

Úlohou v minulom školskom roku bolo podchytiť hudobné cítenie dievčat, zmysel pre rytmus, priestorovú orientáciu, pohybovú pamäť, formovať uvedomenie vlastného tela. Obsahové zameranie krúžku bolo pestré.

V pláne bolo naučiť sa postupne všetky základné druhy tancov od ľudových, spoločenských až po moderné. Štandardné: anglický valčík, viedenský valčík, polka, tango, foxtrot, sfing, Latino-americké: samba, salsa, chacha, rumba, jive, Moderný tanec: jednotlivé tanečné variácie hip-hop, disco, country, orient.

Činnosť krúžku začala v októbri minulý školský rok, stretávali sme sa na 2 hodiny raz týždenne.

Krúžok navštevovali

dievčatá 1. ročníka.

Žiačky boli oboznámené so základným delením tancov, čo je našou úlohou, aký má tanec prínos, samotný pohyb pre ich zdravý vývin, koordináciu a estetické cítenie.

Základné znalosti štandardných tancov sa považujú za súčasť všeobecného vzdelania, cibrí sa spoločenské správanie.

Zatiaľ sme zvládli:

Ľudový tanec- chôdza, pohyby rúk, nôh, otočky, čardáš: jednokročka, dvojkročka, valašský krok, poskoky, otočky, karička, Cigánsky tanec- pohyby rúk, nôh a panvy, krátke variácie, Štandardné tance – walc, viedenský valčík, polka, Moderný tanec – jednotlivé prvky, variácie, nácvik choreografie, Orientálny tanec – pohyby rúk, nôh, panvy, nácvik choreografie, V rozcvičkách sme využívali prvky jogy, powerjogy, bodyformingu, dôraz sme kladli na bezpečné vykonávanie pohybu, správne držanie tela. Nacvičovali sme dva tance – jeden orientálny s vejármí na krásnu dynamickú hudbu, druhý

moderný.

Prezentáciu nacvičených tancov nám znemožnila nepriaznivá epidemiologická situácia a plánovaný Mikulášsky večierok sa nekonal.



Kyslík XXIII. č. 1

Aj tento školský rok pokračujeme, srdečne uvítame ďalšie záujemkyne. Cvičenie a tanec spestríme netradičným náčiním - používame overbally, dyna-bandy, fitlopty, závoje, šatky.

Máme v pláne sa naučiť choreografiu z ľudových tancov, cigánskych a samozrejme nebude chýbať moderný tanec, ani štandardné tance.

Atmosféra je pozitívna- veď tanec spája, povznáša a robí človeka lepším. A že vládne dobrá nálada, radosť a smiech presvedčte sa sami.

Do skorého tancovania - teší sa na Vás, jedna z Vás -

Mária Suchánková

Naplnenie svojho cieľa

Mám 48 rokov a plním si svoj životný sen - ošetrovať chorých ľudí.

Povolanie sestry nesie v sebe vysokú odbornosť, profesionalitu, samostatnosť, zvládanie krízových situácií a spoluprácu v tíme.

Chcela by som, preto rozvinúť svoje schopnosti, načerpať skúsenosti a rozšíriť vedomosti, v tejto oblasti. A aj preto, som sa rozhodla podať si prihlášku na strednú zdravotnícku školu. Rada pracujem s ľuďmi a naplňa ma pocit keď im môžem pomáhať.

hľadala, a až táto možnosť ma presvedčila

dokázať a skúsiť. V mojom okolí mám dve priateľky, ktoré sú sestry. Sú mojim vzorom, inšpiráciou a stoja pri mne, aj keď štúdium nie je jednoduché. Motivujú ma k učeniu a spoznávaniu nového. Viem, že toto povolanie je aj poslaním, obeta pre druhých. Sama som sa ocitla bezbranná v nemocnici. Vtedy som pocítila, že je potrebné posilniť tento rezort, a že praktických sestier a sestier je málo. Rozhodla som sa a podala som si prihlášku na študijný odbor praktická sestra večerná forma štúdiá. Po úspešnom vykonaní prijímacej skúšky som dostala rozhodnutie o prijatí a stala som sa žiačkou I. PS 2r.triedy, kde je triedna učiteľka Mgr. Monika Gelenekyová. Učiteľia sú milí a láskaví, motivujú nás k štúdiu. Teším sa na štúdium, aj keď viem že je to náročné, ale nič nevzdávam. Pokúsim sa o maximum a ísť si za svojim cieľom. Chcem pomáhať, rada sa učím a rada si osvojujem nové zručnosti a už teraz sa teším na nové skúsenosti a poznatky z oblasti zdravotníctva. Motivuje ma k tomu aj dobrý kolektív spolužiakov a podpora a vedenie zo strany učiteľov, ktorí sú nám nápomocní v škole i na praxi. Štúdium je náročné, ale zato veľmi obohacujúce. O dva roky budem múdrejšia a na seba pyšná. Ďakujem, že je takáto možnosť aj pre nás zrelé ženy, ako si zvýšiť kvalifikáciu a splniť si svoje ciele. Rada pracujem s ľuďmi a naplňa ma pocit, keď im môžem pomáhať... .

Je to pre mňa veľká výzva, a verím, že sa mi to podarí.

... Je to pre mňa veľká výzva, a verím, že sa mi to podarí ...

Stále som sa

a nadchla, že je to to pravé čo chcem v živote

Monika Zivčáková, I. PS 2 roč.



„Navždy sa zachová v pamäti stužková....“ sú slová

zo známej piesne od skupiny Elán.

21. október 2022 bol deň Stučkovej slávnosti žiakov IV. A PS triedy. Na hrud' im priplá triedna učiteľka zelenú stužku nádeje, ktorú budú do maturitných skúšok s hrdosťou nosiť. Navodí im pocit šťastia najmä preto, že tento slávnostný večer spoločne prežívali s ľuďmi, ktorých majú radi a ktorí pre nich v živote urobili veľa. Boli to tí najbližší milovaní rodičia, súrodenci, priatelia aj lásky a učítelia, ktorí ich štyri roky viedli k skúške dospelosti.

Žiakom, budúcim maturantom sa odkrýval priestor povedať slová vďaky, veríme, že tento ich spoločný večer bol pre všetkých nezabudnuteľným.

Pri čítaní ďalších riadkov si môžete prečítať príhovor triednej učiteľky PhDr. Evy Veselskej, MPH a žiakov.

Vážená pani riaditeľka, vážení kolegovia a rodičia, ale predovšetkým milé moje študentky a študenti, chcem sa prihovoriť hlavne vám. Na začiatku sa vám chcem poďakovať, že ste nás pozvali do takéhoto príjemného prostredia a verím, že spolu strávime nezabudnuteľný večer. Pri pohľade na vás myslím na to, ako čas veľmi rýchlo letí. Pri nástupe na našu školu sa vám určite zdalo nemožné, že sa vás niekedy bude týkať maturita. Štyri roky však ubehli ako voda, z „pubertiakov“ vyrástli krásni mladí dospelí ľudia. Keď som v druhom ročníku preberala triednictvo vo vašej triede, netušila som, čo ma čaká... Dnes môžem povedať, že neľutujem, že som si vás zobrala pod svoje krídla. Celý čas som vás brala tak trochu ako svoje deti so všetkým, čo k tomu patrí: boli tam slzy, nervy, výčitky, vaše osobné príbehy, ale hlavne – silné puto, ktoré medzi nami vzniklo, smiech a obrovská radosť z vášho progresu, ktorý som mala tú česť sledovať niekoľko rokov. Mój kabinet by mohol rozprávať...Chcem vám povedať, že aj vy ste mi poskytli veľa: obohatili ste ma svojou energiou, mladosťou a optimizmom, pomáhali ste mi vo chvíľach, keď som bola unavená. Vážim si vašu podporu, ktorú mi neustále preukazujete. Pamätáte si ešte na vaše prvé obvazy, injekcie či odbery? Začiatky boli ťažké, ale dnes ste už na inej úrovni a ja pyšná sledujem, aký veľký pokrok ste spravili. Som rada, že dokázate byť empatickí a vľúdni k pacientom, čo je vo vašej budúcej práci nesmierne dôležité. Nezabudnite do nej vložiť tiež cit, nehu, úctu, trpezlivosť i ochotu pomáhať. Každý chorý čaká na vľúdne slovo, úsmev, veď aj vy mu v jeho ťažkých chvíľach budete nahrádzať najbližších. Odmenou vám bude pohľad, láskajúci

vašu tvár, vaše ruky. Počas vašej praxe ste sa stretli s rôznym prístupom zdravotníckych pracovníkov, zažili ste skutočnú realitu v našom zdravotníctve a teší ma, že si všímate aj negatívne veci a nechcete sa zaradiť medzi tých zdravotníkov, ktorí sú k chorým arogantní a neosobní. Nezabudnite sa dnes večer (ešte raz) poďakovať svojim rodičom, ktorí majú najväčšiu zásluhu na tom, že tu dnes pred nami takto stojíte. Oni sú váš pilier, o ktorý sa určite môžete vždy oprieť, bez ohľadu na to, koľko máte rokov. Dovoľte mi tiež poďakovať sa mojej kolegyni, doktorke Kataríne Chandogovej, vašej bývalej triednej profesorky. Oddrela si s vami najťažšiu robotu v začiatkoch vášho štúdia a ja som tak mohla pracovať s už uvedomelými mladými ľuďmi. Lúbim vás a vy to viete. Prajem vám, aby ste všetci čo najlepšie zvládli maturitnú skúšku a potom, dúfam, neopustíte rady zdravotníkov. Nastane reálny „dospelácky“ život a bude na vás, ako s ním naložíte, ako získané vedomosti zúročíte. Niektorí pôjdu na vysoké školy, iní do praxe, možno niektorí úplne inou cestou. Všetkým vám želim predovšetkým zdravie, šťastie a to, aby ste boli so svojim životom spokojní. Nech si každý z vás nájde to, čo od neho očakáva. Budem tu pre vás aj v budúcnosti, ak to budete potrebovať. Nič nie je pre učiteľa cennejšie, ako to, keď sa k nám aj po rokoch prihlásite. Vtedy vieme, že naša práca mala zmysel. Milí moji, život je to najkrajšie a najcennejšie, čo človek má. Sú v ňom príchody, odchody a návraty, rozlúčky i stretnutia. O pár mesiacov vás čaká nová etapa vo vašom živote, tak nech sa vám darí. Ďakujem vám za všetky roky priazne, ľudskosti, vzájomného záujmu, z celého srdca vám ešte prajem, aby sa vyplnili všetky vaše priania, zažili veľa úspechu, lásky a pochopenia, zadosťučinenia aj zmysluplného bytia. Rada som bola na malú chvíľu súčasťou nášho spoločného života. Už teraz mi chýbate. Držím vám palce ako vždy a vo všetkom. Vaša triedna učiteľka.

NAŠA STUŽKOVÁ

Ako už je zvykom, a teda tradíciou, že najstarší žiaci na škole majú stužkovú slávnosť, rozhodli sme sa my, žiaci IV. A PS, že budeme mať stužkovú tiež. Stučková slávnosť je jedna z najkrajších udalostí, ktoré človek v živote môže zažiť. Je to príležitosť, pri ktorej môžeme osláviť svoje štúdium, rozlúčiť sa so spolužiakmi a vzdať vďaku učiteľom a našim najbližším.

Keďže posledné roky sa stužkové nemohli organizovať kvôli ochoreniu Covid 19, boli sme po dlhšej dobe prvá trieda, ktorá organizovala stužkovú. Nebudeme si klamať, bola to naozaj „makačka“. Chcelo to naozaj veľa energie, času a námahy. My sme ale našťastie trieda plná šikovných, milých a múdrych ľudí, a tak sme spojili hlavy a vznikla z toho naozaj krásna

Kyslík XXIII. č. 1

spomienka. Samozrejme, že sme sa pri prípravách aj pohádali, je to celkom normálne a ani tá najlepšia, najdokonalejšia trieda by sa ničomu takému nevedela vyhnúť. Napriek hádkam sme sa nakoniec v deň našej stužkovej spolu aj tak všetci smiali, pomáhali si, a aj sme si spolu samozrejme poplakali. Deň stužkovej vie byť ozaj stresujúci, no bol naozaj krásny. Všetci v triede sme sa zhodli, že to bol fantastický večer. Počas večera sme boli všetci spoľahnutí iba na seba samých, na svoju triedu. Samozrejme, že sme to zvládli. Síce to nešlo vždy podľa predstáv, ale máme predsa aspoň na čo spomínať so širokým úsmevom na perách.

Zarylo sa nám všetkým do pamäti toľko krásnych, zábavných, citlivých momentov. Po stužkovej bolo veľa z nás bomba emócií. Smútok, že o rok už nebudeme spolu sedieť v laviciach. Šťastie, že spolu všetci prežívame jeden z najkrajších večerov nášho života... Jednoducho mix emócií.

Už od stužkovej ubehol mesiac, a my teraz chodíme ostužkovaní. Vždy pri pohľade na svoje stužky spomíname na to, ako skvele nám spolu bolo.

A ozaj, spomíname aj na to, že maturujeme. Ani sme sa nenazdali a hneď sme mali stužkovú, pritom len teraz sme prišli do prvého ročníka a zoznamovali sa spolu.

Je šialené, ako rýchlo na strednej škole prejde čas. Preto radieme mladším ročníkom, aby si vážili svojich spolužiakov, pretože sa ani nenazdajú, a budú im veľmi skoro chýbať.

Naša trieda uspela v tom, že na stužkovej sme upustili od všetkých problémov a hádok. Sme predsa dospelí, mali by sme ísť príkladom, nie?

Veríme, že naše cesty sa nerozídu hneď po maturitách, aj keď je to celkom rôzny, životný míľnik.

Chceli by sme sa ešte raz poďakovať všetkým pedagógom, ktorí sa našej stužkovej zúčastnili, že s nami prežili tak krásny večer, a dúfame, že aj oni na našu stužkovú budú spomínať len v tom najlepšom.

Dúfame, že sa naša stužková páčila všetkým tak veľmi, ako nám žiakom, a že si ju všetci maximálne užili.

Bol to naozaj fantasticky a príjemne strávený čas.



Ideme uhládzať postele láskavou dlaňou, utíšiť dieťa plačúce za mamičkou, potešiť starenku s vráskami na tvári, pohladíš súcitom ranu, čo páli. Aby ten, ktorého život ku koncu sa chýli, nebol opustený v poslednej chvíli.

Dnes slúži:

21.10. 2022
Maranello ristorante
Bratislava

Naša pani riaditeľka:
Zástupkyňa školy:
Naša najlepšia triedna profesorka:
Krstná mama:

PhDr. Janka Gabařová, PhD.
PhDr. Gabriela Habdáková MPH, PhD.
PhDr. Katarína Chandogová, MBA
PhDr. Eva Veseliská MPH
Mgr. Monika Peczová

Michaela Alexandrová
Michaela Balážová
Sabína Baráthová
Karína Bohošová
Leah May Brillej
Nikola Dolinská
Dominika Fufaľová
Vanessa Horníková
Stella Hupková
Tatiana Ižová
Hana Jancová
Michaela Charlotte Johnson
Linda Klšacová
Sandra Klasovitá
Simona Košťová

Žofia Samira Kuglerová
Mandy Mészárosová
Martina Mištová
Michaela Muškátová
Ema Nagypová
Adriana Pavučková
Natália Rafaela Pišeková
Simona Sandtnerová
Nina Siváková
Aneta Seböková
Sabína Škodová
Marko Peter Vaneč
Samuel António Vaneč
Rebeka Lakatošová

Báseň pre každého

Kto som?

Som to Ja?

alebo

Nie Som?

Som sama Sebou.

A

Len v spojení s Inými som tým, čím Som.

Som ako nota,

len v spojení s Inými Som piesňou.

Milujem Seba!

Milujem Teba!

Milujem Všetko naokolo!

Keď samých Seba milujeme, len vtedy Lásku

šíriť dokážeme.

Vesmír a Láska sú v Nás.

Sú vo Mne.

Sú v Tebe.

A

Všade naokolo.

Čo tu je teraz?

Čo bude?

A

čo bolo?

Veď predsa Ty,

Ja,

Všetci

A

Láska naokolo.

Tancujme život v Láske!

A

Tanec Lásky Nám odpovie na všetky otázky.

Anna Repková



Stretnutie žien s pani prezidentkou Zuzanou Čaputovou



Krst knihy Anny Repkovej: PILAKALAJOGA, Katka Brychtová, Martin Nikodým, Eva Sakalová, Ján Hrčka, Anka Repková



Cvičenie Pilakalajogy pre verejnosť



Kultúrne leto 2019 spievanie s Ankou Repkovou a Moyou Angelou na Hlavnom nám. v Bratislave



Rozhovor v TV o knihe Pilakalajoga

Projekt

„Zdravá škola“ alebo „Škola podporujúca zdravie“ je rámcovým programom WHO, ktorého podstatou je vytvorenie zdravého prostredia v školách a výchova žiakov ku zdravým životným návykom a zdraviu prospešnému správaniu. V rámci tohto projektu naša škola každoročne realizuje ukážku správneho poskytnutia laickej prvej pomoci žiakom Strednej elektrotechnickej školy v Bratislave na Zochovej ulici. Tento rok sme, s rovnakým zámerom (ukážka správneho

poskytnutia laickej prvej pomoci) navštívili súkromnú Strednú odbornú školu veterinárnu v Bratislave Pod Brehmi. Prezentácia ukážok správne poskytnutej laickej prvej pomoci vyvolala u žiakov veľký záujem. *Budúci „veterinári“ mali možnosť vyskúšať si kardio-pulmonálnu resuscitáciu (KPR) pod odborným dohľadom záchranárky Mgr. Michaely Černajovej.* Okrem KPR si mohli žiaci osvojiť základné zručnosti pri poskytovaní laickej prvej pomoci formou „rovesníckeho vyučovania“. V tomto smere oceňujeme edukačné aktivity žiakov Verony Kľučárovej, Karolíny Bratovej a Oskara Molnára. Všetci traja prezentovali našu školu (a študijný odbor praktická sestra) v celom spektre ukážok poskytovania laickej prvej pomoci na vysokej odbornej a spoločenskej úrovni. Vďaka 3D aplikácii *anatomyka* mohli žiaci súkromnej strednej veterinárnej školy nahliadnuť do sveta virtuálnej anatómie ľudského tela. Postupným „odkrývaním“ jednotlivých častí ľudského kostro-svalového systému, žiaci oboch škôl (*so štípkou pomoci PhDr. Ivety Valentovej, PhD.*) našli *musculus gracilis* či *biceps femoris* nielen na ľudskom, ale aj na zvieracom organizme, čo všetkých pobavilo. Celú aktivitu zastrešili riaditeľky oboch škôl – Mgr. Erika Melichová a .. PhDr. Janka Gabal'ová, PhD.



Nemocnica Bory bude najmodernejšou nemocnicou na Slovensku a bude poskytovať plánovanú i akútnu zdravotnú starostlivosť plne hradenú z verejného zdravotného poistenia. Odborní učitelia zo študijných odborov praktická sestra a diplomovaná všeobecná sestra prijali pozvanie a boli navštíviť tieto priestory ešte pred dňom otvorených dverí v Nemocnici Bory. Srdečne ich privítali riaditeľka ošetrovateľstva Alena Kendrick a manažérka vzdelávania pre zdravotnícke pozície Lucia Lieskovská. Z prezentácie sa okrem iného dozvedeli aj o 7 princípoch, ktoré budú kľúčom k efektívnej, bezpečnej a kvalitnej zdravotnej starostlivosti poskytovanej pacientovi. Prezentácia bola doplnená o prehliadku nemocničných priestorov jednotlivých úsekov. So záujmom si pozreli jednotlivé nemocničné úseky a úsek s „plávajúcimi“ lôžkami. Ide o nový systém poskytovania zdravotnej starostlivosti o pacienta u nás, kedy bude každé lôžko efektívne využité a zdieľané v rámci všeobecnej aj špecializovanej starostlivosti. Nemôže sa tak stať, že lôžka ostanú neobsadené pacientami. Na záver prezentácie ich bol pozdraviť generálny riaditeľ Nemocnice Bory Ing. Ľuboš Lopatka, PhD.



R.R.

... „Tieto exkurzie nám žiakom do budúcnosti dali veľa. Myslíme si že každý už aspoň tuší, akým smerom sa chce ďalej vydať. V mene všetkých zúčastnených žiakov by som chcela poďakovať učiteľkám, sestram a všetkým pracovníkom ktorí sa nám venovali.“ ...

Univerzitná nemocnica Bratislava

(UNB) pre žiakov končiacich ročníkov v študijnom odbore praktická sestra, pripravila prezentáciu svojich pracovísk. Žiaci tried IV. A PS a IV. B PS dňa 26. 10. 2022 navštívili Nemocnicu Akademika L. Dérera na Kramároch a Nemocnicu Staré Mesto na Mickiewiczovej ulici v Bratislave, kde si prezreli jednotlivé pracoviská – 1. Internú kliniku SZU a UNB; 3. Internú kliniku LF UK a UNB; Novorodenecké oddelenie UNB; I. gynekologicko-pôrodnú kliniku SZU a UNB Akademika L. Dérera na Kramároch a pracoviská UNB Staré Mesto na Mickiewiczovej ulici v Bratislave: Chirurgickú kliniku; I. internú kliniku a I. neurologickú kliniku LF UK UNB. Kompetentní pracovníci im erudovaným spôsobom priblížili problematiku spomínaných nemocníc, organizáciu práce v nich a priority poskytovania ošetrovateľskej starostlivosti. Následne žiaci absolvovali exkurzie, kde videli priestorové a materiálno-technické vybavenia jednotlivých pracovísk. Žiaci - budúci maturanti si môžu aj takýmto spôsobom rozšíriť svoj obzor o pracovných pozíciách u poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Na základe nových skúseností sa môžu rozhodnúť, kam pôjdu pracovať po ukončení štúdia na strednej zdravotníckej škole, prípadne budú pokračovať v štúdiu v študijnom odbore diplomovaná všeobecná sestra, alebo na vysokej škole.

M.M.

Návšteva Nemocnice Bory

Nemocnicu Bory, ktorá patrí do siete Penta Hospitals a vyrástla v bratislavskej mestskej časti Lamač plánujú otvoriť v marci 2023. Žiaci IV. B PS triedy ju mali možnosť navštíviť dňa 29. 11. 2022. Táto nemocnica je doposiaľ najväčšou súkromnou investíciou v zdravotníctve na Slovensku.

Prezentáciu a prehliadku nemocnice žiakom sprostredkovala manažérka vzdelávania pre zdravotnícke profesie PhDr. Lucia Lieskovská. Dozvedeli sa nové a zaujímavé informácie, o ktorých zatiaľ nemali možnosť počuť. V Nemocnici Bory budú pracovať erudovaní

Kyslík XXIII. č. 1

odborníci nielen zo Slovenska, ale aj zo zahraničia. Nemocnica bude mať 5 podlaží s celkovou plochou 53-tisíc m²; na tejto rozlohe bude pracovať takmer na pacienta a zdravotná starostlivosť je plne hraená z verejného poistenia. Ošetrovateľskému personálu budú v práci pomáhať nové technológie a inovácie. Žiaci aj odborní pedagógovia boli oboznámení s tzv. systémom plávajúcich lôžok. Zaujalo ich pracovisko urgentného príjmu, ktoré zahŕňa nový systém triáže pacientov, tento proces zahŕňa sestru ktorá triedi pacientov do kategórií označených pre lepšiu orientáciu farbami podľa závažnosti stavu pacienta. Jedna z ďalších zaujímavostí Nemocnice Bory je že jej súčasťou je centrálna prípravovňa liekov ktorá ušetrí sestram čas. Dôraz bude kladený na vysoko profesionálnu komunikáciu s pacientami, ale aj medzi

1500 pracovníkov, ktorí sa budú naplno venovať pacientom. Zaujímavých je 7 princípov Nemocnice Bory (nižšie fotka). Prvým princípom je orientácia zamestnancami. V konečnom dôsledku hlavne pacient je ten, ktorý ocení a posúdi kvalitu poskytovanej starostlivosti.

Nemocnica Bory bude vo svojich tímoch vítať absolventov škôl. Talenty pre poskytovanie kvalitnej ošetrovateľskej starostlivosti hľadá už pred jej otvorením. Svoj sen pomáhať chorým si môže v nemocnici Bory splniť každý kto má záujem sa ďalej vzdelávať v moderne vybavenom vzdelávacom centre, pracovať v tíme ktorému záleží na kvalite a dobrých vzťahoch medzi zdravotníkmi – kolegami a medzi zdravotníkmi a pacientami.

Müllerová Darina Baloghová Ema



Žiaci IV. B PS triedy na exkurzii v nemocnici Bory.

V mesiaci december sa na našej škole zrealizovali preventívne prednášky s kpt. Gabrielou Grísovou -referent špecialista zo skupiny prevencie z OR PZ Bratislava V. u žiakov vybraných tried prvých, druhých a tretích ročníkov. Žiaci si vypočuli zaujímavé prednášky na témy Požívanie alkoholu medzi mladistvými a drog, Trestnoprávna zodpovednosť a Kyberšikana. Každá prednáška bola pre žiakov prínosom, prejavili záujem k jednotlivým témam dávali veľa otázok. Veríme, že toto je začiatok úspešnej spolupráce našej školy s pani preventistkou a to nielen formou prednášok, ale aj pri riešení aktuálnych problémov, ktoré by sa mohli vyskytnúť.

R.R.



Aké sú naše prvé dojmy?

Aké uplatnenie nájdeme po maturite, zaujíma každého z nás už od vstupu do školy. Pôjdem pracovať alebo sa zamestnám, budem pracovať popri štúdiu? Nájdem si brigádu počas letných prázdnin v zdravotníctve alebo mimo neho? To sú otázky, ktoré nám víria hlavou. Naše rozhodnutia ovplyvni všetko čo vidíme, počujeme,



vnímame zmyslami. Obzor nám rozšírila a obohatila nás exkurzia v nemocnici Bory, ktorá sa otvorí už onedlho. Sprevádzala nás ňou Lucia Lieskovská, manažérka vzdelávania pre zdravotnícke pozície a Martina Handulová nemocničný manažér zmeny.

Obdivovali sme priestory, ktoré sú dômyselne usporiadané, farby na aké v nemocniciach nie sme zvyknutí, pripravované zelené strechy, izby pre pacientov. Dozvedeli sme sa aký je zámer nemocnice v starostlivosti o pacienta, aký systém

ošetrovateľskej starostlivosti je v nemocnici plánovaný a ako sa bude realizovať. Znova máme nad čím premýšľať. A aké sú naše prvé dojmy?

Exkurzia bola veľmi fajn, páči sa mi, že mysleli na veľa vecí napríklad tie stroje – kiosky, že sa dajú posúvať hore a dole podľa výšky pacienta, alebo napríklad okná na operačnej sále – operačný tím sa nebude cítiť zatvorený v tmavej miestnosti.

V nemocnici bolo veľmi príjemne prišlo mi to celé skôr ako hotel alebo obchodné centrum, nie ako nemocnica, verím, že do marca sa ešte veľa zmení, za mňa zatiaľ 6/10.

V nemocnici ako plus považujem moderný interiér a celkové moderné a kvalitné materiálne vybavenie. Ako mínus – neviem si celkom presne predstaviť fungovanie na ošetrovacej jednotke.

Celkový dojem? Veľké plus hlavne kvôli vízií akú nám predstavili a viem si v budúcnosti predstaviť spoluprácu s nemocnicou. Raz v nej budem pracovať.

žiaci III. A PS

PEZINOK - MESTO VÍNA
„K ľudskému šťastiu a k úsmevnej pohode
patrí prestretý stôl, víno, priatelia
a hudba“. /Homér/

Žiaci 2. a 3. ročníka študijného odboru asistent výživy, za pedagogického dozoru Mgr. Szeberényiová a RNDr. Moravčíková, absolvovali dňa 14. 12. 2022 exkurziu - návštevou Malokarpatského múzea a prehliadkou historického jadra mesta Pezinok. Mali možnosť vidieť krátky film o histórii vinohradníctva v Malokarpatskej oblasti Slovenska. Prehliadkou múzea sa dozvedeli o prvých písomných záznamoch územia na ktorom sa nachádza Pezinok, kedy

mestu Ferdinandom III. udelil titul slobodné kráľovské mesto a o najväčšom rozkvele mesta v 17. – 18. storočí. Videli a dozvedeli sa ako v minulosti vinohradníci získavali druhy vína, ktoré je, bolo a bude súčasťou stolovania. Po prehliadke múzea si prezreli pamiatky nachádzajúce sa v jadre mesta / Šimák zámok Pezinok, pozostatky opevnenia mesta, cirkevné stavby, Starú radnicu, Krušicovu kúriu, Ľudovú školu, pezinského rodáka Eugeňa Suchoňa, autora opier Krútnava, Svätopluk a piesne Aká si mi krásna/. Cesta bola realizovaná vlakom na ktorej

sa nezabudlo, že sme na Slovensku. Z Pezinka odchádzali vlaky s meškáním 25 – 45 minút.

RNDr. Silvia Moravčíková

Školský psychológ na našej škole...

Milí kolegovia, milí žiaci, všetci čitatelia časopisu Kyslík,

v úvode sa vám predstavím. Volám sa Marianna Lukáčová a na škole od tohto školského roka pôsobím ako školská psychologička. Nevyučujem žiadny predmet, ale žiakov učím, ako sa starať o svoje duševné zdravie a nebáť sa požiadať o pomoc, ak majú pocit, že je toho na nich príliš veľa.

Kto je školský psychológ?

Školský psychológ je odborným zamestnancom školy a súčasťou školského podporného tímu. Vykonáva odborné činnosti v rámci orientačnej psychologickej diagnostiky, individuálneho, skupinového alebo hromadného psychologického poradenstva, prevencie a intervencie. Poskytuje individuálne a skupinové psychologické služby, poradenstvo a konzultácie nielen žiakom, ale aj zákonným zástupcom a pedagogickým zamestnancom škôl a školských zariadení.

Kedy môžete školského psychológa navštíviť?

SOM TU PRE TEBA

... ak sa necítiš dobre,

... ak sa deje niečo, s čím si nevieš rady,

... ak sa potrebuješ niekomu zdôveriť,

... ak Ťa trápia nepríjemné pocity (strach, smútok, úzkosť, bezmoc...),

... ak Ti nejde učenie tak, ako by si chcel/a,

... ak Ťa trápia vzťahy s kamarátmi, rodinná situácia,

... ak si nerozumieš so spolužiakmi,

nezapadol/la si do kolektívu,

... ak riešiš vzťah k sebe, nie si so sebou spokojný/á,

... ak si lámeš hlavu nad výberom ďalšieho štúdia...

Školský psychológ sa riadi Etickým kódexom školského psychológa, je viazaný mlčanlivosťou - všetko, čo mi povieš, je **dôverné**. Výnimkou je len situácia, ak Ti niekto ubližuje, alebo máš potrebu ubližovať sebe či niekomu inému.

Ako sa so školským psychológom skontaktovať?

V škole ma nájdete od pondelka do štvrtka, v suteréne B3, hneď vedľa prednáškovej

miestnosti č. 43. V prípade záujmu o konzultáciu sa na mňa neváhajte obrátiť kedykoľvek - osobne, cez EduPage, či prostredníctvom emailu (lukacova@szsba.sk). A na záver...

Nielen v tento predvianočný čas vám všetkým želám, VĚĽA DUŠEVNEJ POHODY, pretože nie je zdravie bez duševného zdravia, čo najpokojnejšie domáce prostredie a dobrú náladu, aby pre vás škola bola príjemným a bezpečným miestom, aby ste sa nikdy necítili, že “nie ste dost”, aby sa vždy našiel niekto, kto vám podá pomocnú ruku a aby ste sa do školy tešili a nechodili do nej s obavami a strachom.

Možno nevyriešime všetko hneď, ale viem Ti sľúbiť, že na to, čo Ťa ťaží, neostaneš sám/sama. Ako hovorí známe príslovie: zdieľaná radosť je dvojnásobná radosť a zdieľaná starosť je polovičná starosť.

Mgr. Marianna Lukáčová
školská psychologička

Vianočná mágia

Kúzlo Vianoc je cítiť na každom kroku. Cítiť ho, v nedeľu v kostole keď sa spievajú vianočné koledy a keď sa v peci pečú perníky. Vianočné svetielka sa trblietajú a známe vône prinášajú príjemné spomienky na prázdniny z detstva. Nadšení drobci so širokými úsmevmi otvárajú darčeky a sú tak šťastní... Na chvíľu sa zdá, že na problémy a starosti sa zabudlo. Stres každodenného života je preč. Život je dobrý, krásny.... pokiaľ nie ste sestra.

Katka, je zdravotná sestra, vchádza na posolené zasnežené parkovisko v nemocnici premýšľa, bojuje s trpkými myšlienkami a chýba jej vianočná nálada. Na teplomere je -10, na zľadovatených cestách, malom personálnom obsadení nie je nič veselé a to, že každá dobrá reštaurácia je na Štedrý deň zatvorená. Každý rok je to rovnaká rutina. Katka dobrovoľne pracuje na 12-hodinovú zmenu na Štedrý deň.

Kyslík XXIII. č. 1

Jedáva šunku bez chuti a vložkovú zemiakovú kašu v oddychovej miestnosti so svojimi kolegynami. Pacientom spieva vianočné koledy s výrazom radosti a šťastia, ktorý však nevidieť v jej očiach. Bude sa smiať. Bude povzbudzovať. Bude prísna, dotieravá, zdvorilá, pevná, trpezlivá, starostlivá a súcitná. Môžu prosieť, usmievať sa a plakať, ale nevzdá sa. Vynaloží maximálne úsilie a zachráni životy nielen svojim pacientom, ale aj životy ostatných. Ani tento rok tomu nie je inak. Katka prichádza na svoje oddelenie včas, pripravená na obvyklú zmenu, bez adekvátneho personálu...

„Katka! Nemáš nič lepšie na práci, ako stráviť Vianoce tu?“ Kolegyňa a priateľka Evka, sa snaží odľahčiť náladu na oddelení intenzívnej starostlivosti. „Ach, vieš, že tohto miesta a naplno usmiatych tvári nemám nikdy dost,“ odpovedá Katka s

hravým úsmevom.

Zoberie si svoje potreby na ošetrovanie a začne svoju zmenu s

úsmevom a s takou dovolenkovou

náladou, ako len dokáže. Mnoho ľudí nevie, že

Katka dobrovoľne pracuje počas sviatkov pretože

byť sama doma jej pripomenula

bolestivé spomienky na minulosť. Starostlivosť o

druhých na Vianoce jej môže aspoň dať pocit, že je užitočná a potrebná.

Katkina zmena začína ako každá iná. Lieky, starostlivosť o rany a iné povinnosti medzi tým. Nie je toho tak veľa, veď sú sviatky. Žiadne konzultácie a málo personálu. Jej pacienti sú príjemní a rodiny prichádzajú a chodia na návštevu. Evka ju už informovala, že pre rodiny sú k dispozícii sušienky a jablkový mušt. Katka si dala záležať, aby rozdala dobroty hosťujúcim rodinám. Katka sa stará o svojich pacientov, a hlavne o pani Oľgu. Sľúbila rodine, že sa o ňu postará, keďže rodina bude mimo mesta, išli sa lyžovať. Katka zostala verná svojmu sľubu a zabezpečila, aby mala pani Oľga všetko, čo potrebuje. Katka sa často zastavuje u pani Oľgy, aby sa uistila, že je milá dáma v poriadku. Pani Oľga vo veku 92 rokov zažila všetko. Bola múdra, milá a trpezlivá. Katka si priala, aby mohla byť takou ženou, akou bola pani Oľga. Pri rozhovore s ňou počas jednej z jej častých

návštev sa rozprávala o svojich trápeniach a problémoch v súkromí aj v práci, o tom, ako by si priala, aby opäť mohla zažiť čaro Vianoc, ktoré všetci tak milujú. Bolo to v tom momente, keď pani Oľga zmenila Katkino vnímanie samej seba. Úžasná, múdra, pani Oľga povedala: „Prečo, Katka! *Skutočná mágia spočíva v srdci tých, ako ste vy, ktorí tak obetavo slúžia iným nielen na Vianoce, ale po celý rok. Váš súcit a schopnosť bezpodmienečne milovať je zvláštny dar.*“ Po rozhovore s pani Oľgou sa nálada Katky výrazne zlepšila. Teraz sa zemiaková kaša nezdála byť taká nechutná a vianočné koledy sa spievali s väčšou radosťou. Na ceste domov po 12-hodinovej zmene sa Katka na Štedrý deň prvýkrát po chvíli usmieva. Našla svoje vianočné čaro. Možno ľudia



prichádzajú do našich životov z nejakého dôvodu. Naši pacienti nás učia rovnako veľa, ako my, sestry, ich. *Zostaňte veselé, rozdáвайте úsmev, pochopenie, lásku a majte súcit. Veselé Vianoce!*


Kabinová

Mikulášska tradícia

Naša škola žila odkazmi Svätého Mikuláša. Mikulášska tradícia sa uplatňuje s veľkou húževnatosťou už niekoľko storočí až dodnes. V súvislosti s týmto sviatkom sa dňa 6. decembra konala na našej škole Mikulášska párty. Žiaci zhotovovali adventné vence, priniesli upečené koláčiky, ktoré boli vyhodnotené

Kyslík XXIII. č. 1

a boli sladkým darom pre všetkých. Medzi žiakmi boli aj seniori s Denného centra pre seniorov na Strečnianskej ul. 18, ktorí ponúkali svoje vianočné produkty. Žiaci pripravili pre deti z NÚDCH Limbová 1, BA z chirurgického oddelenia Mikulášske balíčky, ktoré žiaci II. DVS triedy s pani riaditeľkou PhDr. Jankou Gabaľovou, PhD. odniesli, aby potešili malých pacientov. Súčasne žiaci I. PS 2r. s triednou učiteľkou Mgr. Monikou Gelenkyovou spríjmnili mikulášsky deň seniorom z SSS Vavilovova a Mlynarovičova. Odborná prax žiakov bola trochu iná, ako po iné dni. Po prebudení klientov a raňajkách im žiaci a učitelia pripravili Mikulášske posedenie s balíčkami, ktoré im vlastnoručne pripravili. Klientov navštívili Mikuláš, anjel a čert s množstvom dobrôt, edukačných príhovorov a vianočných kolied. Vianočnú atmosféru priniesli aj ležiacim klientom na izbách. Následne sa s nimi porozprávali o ich životných príbehoch. Dúfame, že žiaci večerného štúdia, ktorí sa vrátili do detských liet, klientom takouto formou spríjmnili deň a priniesli radosť a pokoj do duše nielen im, ale aj sebe. Z ich láskavých pohľadov a zo silných stiskov ich rúk si myslíme, že sa nám podarilo naplniť naše snaženie. Tešíme sa, že sme niekomu tak krehkému a láskyplnému mohli aj my svojou prítomnosťou spríjmnit' deň. R.R.



Stredisko sociálnych služieb Petržalka
Mlynarovičova 23, 851 03 Bratislava
korešp. adresa: Vavilovova 18, 851 01 Bratislava

Vážena pani riaditeľka
PhDr. Janka Gabaľová, PhD.
Stredná zdravotnícka škola
Strečnianska 20, Bratislava


P o d Ľ a k o v a n i e

dovoľte nám, aby sme Vám srdečne poďakovali v mene všetkých našich klientov aj zamestnancov Strediska za pestrý program pri sviatku Svätého Mikuláša, s ktorým v Stredisku sociálnych služieb Petržalka v Bratislave vystúpili študenti 2. ročníka I. PS pod vedením triednej učiteľky Mgr. Moniky Gelenkyovej.

Pre našich seniorov a matky s deťmi to bolo veľmi milé prekvapenie, ktoré vnieslo medzi nás dobrú náladu a vyczárlilo príjemnú atmosféru a nejednen úsmev na tvárach s pocitom radosti a spokojnosti. S Vašími študentmi si klienti spolu zaspievali a zatancovali.

Stredisko sociálnych služieb Petržalka Vám touto cestou ešte raz vyslovuje úprimné poďakovanie za Vašu Mikulášsku aktivitu a hlavne kladný prínos v rámci vykonávanej odbornej praxe v našich zariadeniach.

S úctou



Mgr. Soňa Chanečková
riaditeľka

Výborne: Mgr. Soňa Chanečková
e-mail: riaditelka@sospetrzalka.sk
tel.: 02/624 101 71
www.sospetrzalka.sk



Stredisko sociálnych služieb Petržalka
je certifikované
TUV SÚB Slovakia s.r.o. podľa STN EN ISO 9001:2016





Vianoce, Vianoce,
zase sú tu s vami.
Ako každý rok, ani teraz nie ste sami.
Rodina, priatelila, všetci sú pri vás.
V ten deň každému človeku
pomocnú ruku dáš.

Rodina je v ten deň
ten najkrajší dar,
lebo nikto nechce byť doma len
tak sám.

Príde babka, dedko, všetci
budú radi.
Veď dnes nikto nie je len tak bez nálady.

A keď sa už večer na oblohe stmieva,
každý z nás si rád koledy
zaspieva.
Spievame, spievame, veď dnes
sme tu spolu.
Sadneme si večer k vianočnému stolu.

A zatiaľ na strome zlatá
hviezda svieti,
darčeky dostanú všetky
dobré deti.
Dostanú, dostanú,
veď nech radosť majú.
Na tento krásny deň
nikdy nezabudnú.

A čo je láska?

Pocit každého z nás?
Nevyjadrené slová k človeku,
ktorého ľúbime a túžime
mu ich povedať?
Áno, je to tak.
Láska je pocit človeka,
ktorý niekoho na svete ľúbi.
No ten, čo sklamal, ten je sám
a ten čo sklame ľúbi.
Je to najkrajší pocit na svete,
ktorý človek môže mať.
A ak ju nemáš, tak nevadí,
lebo niekto ti ju môže dať.

Vločka šťastia z neba padá,
domov plný lásky hľadá.
Letí, letí vôkol sveta,
možno nájde práve teba.
Šťastie ti domov prinesie,
aj za lásky plné vrece.

Slovensko ty moje veľké,
aké si ty pekné.
Hory, rieky, lesy, lúky.
Všetko tak nádherné.
A hlavne ten jazyk,
ktorý je inde vo svete
bohužiaľ neznámy.
Neznámy no prenádherný
s peknými dejinami.
Ten, kto ho vymyslel,
musí byť dnes známy.

Snehová vločka na krajinu padá,
nálada vianočná na ľuďi si sadá.
Spievajú koledy, modlia sa v kostole,
hojnosti dostatok prajú si na stole.

Hojnosti dostatok pre seba, rodinu,
nech pokoj nevládne len chvíľu jedinú.
Zdravie a lásku po celý rok,
pohodu, veselosť a svižný krok.

Snehová vločka nad krajinou letí,
poteší dospelých, ale hlavne deti.
Prajem vám s radosťou Veselé Vianoce,
nech sa nám iskierka nádeje ligoce...



HK

Minulý rok sa pod vedením pani učiteľky Mgr. Patricie Šidlovej zapojila žiačka našej školy z triedy III. A PS do celoslovenskej súťaže Literárne umenie. V diváckom hlasovaní získala vo svojej kategórii 3. miesto s básňou zo svojej vlastnej tvorby s názvom „Keď úsmev klope na dvere“.

Keď úsmev klope na dvere

Pozerám sa cez okno.

Vidím šedý mrak čo zahaluje mesto.

Vidím kopy ľudí

-zamračených a uponáhľaných.

Vidím nahnevané psy

a ešte zúrivejších majiteľov.

Vidím autá

a počujem hlasný zvuk ich trúb.

Vidím chlapca v druhom okne.

Zrazu zbadal aj on mňa.

Čo to robí?

Nesmúti a nemračí sa.

Usmieva sa na mňa...

A zrazu

akoby z toho úsmevu vyšlo zaklínadlo.

A ja už neviem hľadiť

na zachmúrený výhľad z okna.

Ten chlapec zobral štetec

a celý svet mi

namaľoval farbami dúhy.

Nevidím už tmavý mrak-

-vidím ako spoza neho slnečné lúče svietia.

Vidím psíkov čo sa naháňajú

a ich majiteľov

čo sa z nich s radosťou smejú.

Vidím autá,

ktoré si vnútri hudbu púšťajú.

Vidím šoférov,

ktorí v nich melódie šťastia spievajú.

Spomeniem si na chlapca v okne.

Obzriem sa,

no už tam nie je.

Odišiel.

Však zostalo mi z neho to najlepšie.

Úsmev.

A ja viem,

že ho musím teraz posunúť ďalej.

Aby som tmavý svet iných ľudí

pokreslila farbami.

Aby sa aj ostatní z neho mohli tešiť

ako teraz my.

T.Š. (členka redakčnej rady Kyslík)

Čo je môj domov

Domov je tak používané slovo, no každý z nás ho vnímame tak trošku inak. Nieкто domovom nazýva svoje peniaze, iný zase svoje šťastie a rodinu. Preto som sa dnes rozhodla vám povedať, ako vnímam svoj domov ja.

Na základnej škole moje rána vyzerali vždy rovnako. Ráno som sa zobudila, nachystala do školy a pred domom ma čakala moja najlepšia kamarátka. Po škole sme sa znova navzájom počkali. Cestou domov sme poohovárali všetkých učiteľov, spolužiačky aj spolužiakov. Vždy sme si navzájom pomohli, vyčarili na tvári úsmev a verili, že aj po základnej škole sa budeme naďalej takto podporovať. Takto sme trávili spoločnú cestu do školy aj zo školy asi aj dva roky. Aj keď sme sa nepoznali ako bábätká, vedeli sme o sebe všetko a naozaj som mala pocit, akoby sme boli sestry. No jedno ráno bolo naozaj veľmi zvláštne. Kamarátku som pred domom nenašla. Skúsila som jej zavolať, napísala som jej najmenej dvadsať správ, no ani na jednu mi odpovedala. Začínala som sa báť. V mysli mi začali víriť rôzne myšlienky. Verila som, že sa jej nič zlé nestalo. Našťastie som ju uvidela v škole a skutočne som sa potešila. Chcela som ísť za ňou a opýtať sa jej, čo sa stalo. No ona sa mi celý deň vyhýbala. Nevedela som, prečo sa voči mne takto správa. Nikdy sa takto nesprávala. Takto zo dňa na deň mi buchla dvere pred nosom. Skúsila som jej písať, volať, porozprávať sa s ňou. Nikdy mi ani len neodpísala. Jediné, čo mi povedala bolo, že sa so mnou nemá čas teraz zaoberať. Zrazu som

musela sama chodiť do školy aj zo školy. Bol to nezvyk. Už sme sa viac nezdravili, obchádzali sme sa navzájom. Bola jediná, vďaka ktorej som bola naozaj šťastná, prijala ma takú, aká som bola. V živote ani pol zlého slova som na ňu nepovedala. Neviem, ako mohla na mňa tak rýchlo zabudnúť. Bol to taký pocit, akoby som stratila kúsok seba. Viac som už nedokázala byť taká šťastná ako inokedy. Pomaly ale isto si začínali všimáť moju náladu rodičia aj brat. Všetci sa snažili zlepšiť mi ju. Z každej strany som počula len to, že kamarátky vždy boli a budú. Žiadnu takúto motivačnú reč som si nijak nebrala k srdcu. Rodičia ma časom prehovorili na Taekwon-do. Nezostávalo mi nič ako skúsiť to. Bol tam super

Kyslík XXIII. č. 1

kolektív, našla som si kopu nových kamošiek, tréner bol ten najlepší aký mohol byť. Časom som sa začala cítiť lepšie. S odstupom času som si začala uvedomovať, čo všetko pre mňa robili a robia moji rodičia. Ako mi pofúkali kolienko vždy, keď som ako malá spadla z bicykla, ako mi každý jeden deň pomáhali s úlohami a koľko trpezlivosti pri mne mali. Naozaj ako dieťa som nebola k nim práve najmilšia. Bola som až príliš tvrdohlavá. Ba dokonca vždy som si hovorila, že domov je hmotná vec, v ktorom bývame. Potom sa mojim domovom stal kôň, zbožňujem kone. Je to síce veľké zviera, ale nikdy som nepocit'ovala z neho strach. No už dlho to tak nie je. Neskôr som začala skôr preferovať pod pojmom domov pocity, city. Pocit bezpečia, pocit radosti, pocit, že viete, kam patríte, pocit porozumenia, srdce sa cíti šťastne, človek, ktorému aj keď sa vyplačete na ramene vás nebude súdiť. A áno, musím uznať, aj tá moja kamoška bola mojim domovom, cítila som sa pri nej sama sebou, vedeli sme sa otvorene medzi sebou porozprávať, bola mojim prístavom šťastia. Večným domovom v mojom srdci budú vždy rodičia. V akejkoľvek situácii pri mne stáli, bojovali za mňa, ochraňovali ma, vždy ma vo všetkom podporovali, vedeli ako mi urobia radosť, vedeli, kedy som smutná. Veľa ľudí hovorí, že domov je len jeden, no ja s týmto výrokom nesúhlasím. Občas sa stane, že v živote stretneme rôznych ľudí, rôzne sa nám zapáčia svojim konaním, zmýšľaním. Každý takýto človek si niečím ukradol kúsok nášho srdca, niečo nám dal. Málokedy si uvedomujeme, koho vlastne máme na svojej strane. Zistíme to až keď odídú. Vtedy nám to príde veľmi ľúto. Samozrejmosti, ktoré daný človek robil, nám zrazu až takými samozrejmosťami neprídu. Tieto samozrejmosti nám zrazu začnú chýbať. No netreba zúfať, nadhlo vždy príde človek

v správny čas a všetko napraví. Uspokojí vaše srdce aj myseľ. Zahojí staré rany. A vy začnete mať opäť pocit, že niekam patríte. Každý si vytvára svoj vlastný domov sám. Je na každom zvlášť, ako a koho si pustí takto blízko k telu. Takto vnímam ja svoj domov. Tento môj domov mienim už len ochraňovať pred všetkým zlým. Zaslúžia si už len šťastie. Som im vďačná za všetko, čo pre mňa kedy urobili a robia doteraz.

Natália Veszprémiová



Každoročne si 1. decembra pripomíname Svetový deň boja proti AIDS/HIV. Symbolom Svetového dňa boja proti AIDS/HIV sa stala červená stužka. Červenou stužkou pripnutou na odevu sa každý symbolicky zapojil do tohto boja, vyjadril podporu ľuďom žijúcim s AIDS/HIV. 1. decembra 2022 vo vstupnej hale našej školy mali žiaci možnosť vyplniť vedomostný kvíz týkajúci sa danej problematiky, ktorý bol vylosovaný. Výhercom boli Jovan Tomin I. A PS, Viktória Fülöpová I. C PS a Šimon Kováč II. B PS blahoželáme.

Do výzdoby školy sa zapojili aj klienti Strediska sociálnych na Vavilovovej ulici v Bratislave a počas odbornej klinickej praxe so žiakmi večerného štúdia triedy I. PS 2r. vytvorili červené mašličky.

My zdravotníci, potrebujeme poznať problematiku zdravia a problematiku infekčných chorôb jednak preto, aby sme sa vedeli pred nimi chrániť a aj preto aby sme vedeli šíriť osvetu medzi pacientmi a širokou verejnosťou. Nejedná sa len o zdravie fyzické, v tomto prípade ide aj o duševnú pohodu a zdravotné uvedomenie, ktorému musíme venovať pozornosť v prevencii aj liečbe chorôb. O rok sa do programu a boja s touto chorobou zapojíme znova.





Opäť sú tu ... čarovné, tajomné
a očakávané...VIANOCE. Prívlastkov
by sme im mohli dať ešte niekoľko,
no zvyčajne ich označujeme ako *sviatky
radosti, lásky, pokoja
a mieru.*

Iba počas Vianoc sa nás zmocňuje
zvláštna nálada, ktorú nevyčarí
žiadna iná udalosť v roku.

Iba počas Vianoc, zapálením
prvej adventnej sviečky, ktorá
symbolizuje NÁDEJ sa necháme
unášať zvláštne čarovnou,
možno trochu nostalgickou
atmosférou, ktorú nevieme
„chytiť do rúk“, no vieme ju iba
precítiť.

A aj keď je toto magické
predvianočné obdobie súčasne
obdobím „šprintovania“, keď treba
všetko upratať, nakúpiť, zabaliť, ale
aj rozžiarit' poslednú adventnú
sviečku s názvom LÁSKA, ktorú
zapaľujeme možno trochu unavení,
možno trochu „finančne zruinovaní“,
nevieme si však predstaviť koniec roka bez
toho všetkého, nevieme si predstaviť rok bez
VIANOC.

Milí kolegovia, milí žiaci, milí rodičia,

želám vám, aby tieto Vianoce boli sviatkami pokoja, radosti,
lásky a mieru, aby nás všetkých vzala do objatia magická
vianočná atmosféra a najmä, aby nám všetkým vydržala čo
najdlhšie.

Nech pri štedrom vianočnom stole máte hojnosť materiálnych,
ale tiež duchovných „pokrmov“, nech vám štyri adventné
sviečky NÁDEJ, MIER, PRIATELSTVO a LÁSKA horia
v dušiach po celý nasledujúci rok.



Vaša riaditeľka

Kritériá prijímacieho konania pre školský rok **2023/2024**
do všetkých študijných odborov a učebného odboru
denného aj externého štúdia nájdete na:

<https://szsba.edupage.org/a/prijimacie-konanie-pre-skolsky-rok-20232024>

DENNÉ ŠTÚDIUM

pre absolventov základnej školy:
5304 M asistent výživy
5370 M masér
5361 M praktická sestra

pre absolventov strednej školy:
Vyššie odborné štúdium
5325 Q diplomovaná všeobecná sestra

VEČERNÉ ŠTÚDIUM

5361 N praktická sestra
5370 N masér
5315 N zdravotnícky záchranár
5371 H sanitár



www.szsba.sk

02/63 81 20 59
0904/773 018

**KAŽDÁ
KVAPKA DÁVA
NÁDEJ NA
ŽIVOT**

2. február 2023
od 8. 00 h do 12.00 h

Stredná zdravotnícka škola, Strečnianska 20, 850 07 Bratislava
v spolupráci s Národnou transfúznou službou SR - Bratislava
Vás pozýva na

Mobilný odber krvi

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA

- PRAKTICKÁ SESTRA
- ASISTENT VÝŽIVY
- MASÉR
- DIPLOMOVANÁ VŠEOBECNÁ SESTRA

december 2022		december					
TYŽDEŇ WEEK	PONEDĽOK MONDAY	UTOROK TUESDAY	STREDA WEDNESDAY	ŠTVRTOK THURSDAY	PÁTKO FRIDAY	SOBOTA SATURDAY	NEDEĽA SUNDAY
48.	28	29	30	1	2	3	4
49.	5	6	7	8	9	10	11
50.	12	13	14	15	16	17	18
51.	19	20	21	22	23	24	25
52.	26	27	28	29	30	31	1

január 2023		january					
TYŽDEŇ WEEK	PONEDĽOK MONDAY	UTOROK TUESDAY	STREDA WEDNESDAY	ŠTVRTOK THURSDAY	PÁTKO FRIDAY	SOBOTA SATURDAY	NEDEĽA SUNDAY
52.							1
1.	2	3	4	5	6	7	8
2.	9	10	11	12	13	14	15
3.	16	17	18	19	20	21	22
4.	23	24	25	26	27	28	29

Externá časť a písomná forma internej časti
Maturitnej skúšky 2022/2023

14. marec 2023 (utorok) – slovenský jazyk a literatúra
15. marec 2023 (streda) – anglický jazyk a nemecký jazyk

IV. AV/MAS
IV. A PS
IV. B PS

Milí čitatelia,
toto číslo pre Vám pripravili
žiaci a učitelia našej školy
pod vedením redakčnej
rady.

Veselé vianoce

PhDr. Anna Faborová

*Tamara Šišoláková
III. A PS*

*Eva
Zemanovičová*