

Cellula



Časopis Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne, č. 3-4, roč. VI., šk. r. 2009/2010



1 STRIEBORNÁ CELLULA

2 NAJLEPŠÍ EXPONÁT PATRIL NÁM

3 MÁME PRVENSTVO...

4 SO (ZA) ZDRAVÝM ŽIVOTNÝM ŠTÝLOM DO TURECKA



5



8



6



10

INFO

KALENDÁRIUM

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

5 OCENENÍ

Naši pedagógovia ocenení pri príležitosti Dňa učiteľov

6 -7 STRIEBORNÁ CELLULA

Naše úspechy na súťažiach stredoškolskej žurnalistiky

8 NAJLEPŠÍ EXPONÁT PATRIL NÁM

Výstava Učeň 2010 a my. Okrem prezentácie jednotlivých odborov sme sa zapojili do súťaže Najlepší exponát

9 MASÉRI V PIEŠŤANOCH

Maséri vycestovali do Piešťan. Namierili si to do kúpeľov, nešli sa však rekreovať, ale spoznávať v duchu hesla: „Lepšie raz vidieť, ako dvakrát počuť.“ A tak pozerali.

10 ROZHOVOR

„Ja už nie som mladý, iba tak dobre vyzerám.“ Zašli sme sa autorom tohto výroku a trochu ho vyspovedali...

13 TÉMA

Andrej Barborka a jeho Príručka prvej pomoci pre laickú verejnosť. náš darček pre VÁS..

21 TÉMA

Andrej Barborka a jeho Príručka prvej pomoci pre laickú verejnosť. náš darček pre VÁS...

21 URGENTNÁ MEDICÍNA JE MOJA SRDČOVKA

Zástupca našich študentov je akčný, najradšej však „behá“ v uniforme záchranára. Životný cieľ už má... Aký? Čítajte na s. 21.



TÉMA

PROJEKTUJEME

PAUZA

23 V TATRÁCH PO STOPÁCH PRVEJ POMOCI

Prvá pomoc je v tomto čísle témou jeden. Naši žiaci sa za ňou vybrali až do Tatier. Aj za tým všetkým stojí Andrej Barborka (a tiež ochota lektorov, vyučujúcich).

24 MÁME PRVENSTVO...

Rišo, Soňa, Zuzka a Lucia využili ako prví na Slovensku možnosť realizovať praktickú časť odbornej zložky maturitnej skúšky formou obhajoby vlastného projektu v odbore farmaceutický laborant.. Opýtali sa sa ich, aké to bolo. Ste zvedaví? Viac na s. 24.

27 SO (ZA) ZDRAVÝM ŽIVOTNÝM ŠTÝLOM DO TURECKA

Projekt HES-O-HEC má za sebou ďalší úspešný míting. Vycestovali sme do Turecka, aby sme šírili osvetu v oblasti prevencie zdravia. A páčilo sa nám tam. Viac Ema Drgoňová na s. 27.

28 ŠKOLA NA KOLESÁCH

Škola, ktorú naši žiaci navštevujú veľmi radi, dokonca aj vo svojom voľnom čase. Zaostrili sme na ňu a zistili, kde všade ju v Trenčíne môžete nájsť a aké bonusy ponúka.

Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Dominika Orsághová, II. FL

Zástupca:

Mária Čačíková, III. MAS

Redaktori:

Monika Gregušová, II. ZL

Matúš Bulejko, II. FL

Michaela Ondrejčíková, II. ZL

Simona Ochodn9cka, IV. ZA

Foto:

Michaela Ondrejčíková, II. FL

Dominika Orsághová, II. FL

Grafická úprava:

Dominika Orsághová, II. FL

Mgr. Marcela Matusová

Príloha:

Andrej Barborka

Jazyková korektúra:

Mgr. Marcela Matusová

Ilustrácie:

Michaela Ondrejčíková, II. ZL

Tlačiareň:

Merkantil Trenčín

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



Ahojte!

Na svet sa hlási ďalšie dvojčís-
lie Celluly. Veľmi sa teším, pretože
je iné, niečím výnimočné. Obsa-
huje prílohu (tá nahradila rubriku
TEMA) s názvom Príručka prvej po-
moci, ktorej autorom je žiak našej
školy, zaniietený záchranár, lektor
prvej pomoci Andrej Barborka. Je
dôkazom toho, že cítime a koná-
me ako ozajstní budúci zdravotní-
ci. Že osud človeka (najmä v čase
ohrozenia jeho života) nám nie je
lahostajný. Pri tejto príležitosti sme
ho vypovedali, pretože je to človek
činu. Okrem toho si zaspomíname
na aktivity, akcie a súťaže, ktorých sme sa zúčastnili. Ponú-
kame rozhovor s našim fyzikárom. Nechýbajú obľúbené a stále
rubriky, a preto sa nenechajte už viac rušiť a čítajte. Do rúk sa
vám dostáva „strieborná Cellula“. Tešíme sa z jej úspechu a
nezabúdajte - úspešná je i vďaka VÁM.

Je o VÁS i pre VÁS. Prijemné čítanie!

Vaša Dominika

P. S. Keď už píšeme o prvej pomoci, tu je pomôcka nášho
telocvikára Mgr. O. Drengubiaka. Som presvedčená, že odteraz
nebudete mať problém zapamätať si dôležité telefónne čísla pri
poskytovaní prvej pomoci :

Záchranná zdravotná služba 155 (prídu o 5 minút 12,
majú 5 minút na záchranu život)

Hasičský zbor 150 (keď neprídu, tak vám neostane nič,
zostanete na nule)

Polícia 158 (policajti dávajú putá, číslo osem nám ich pri-
pomína)

Integrovaný záchranný systém 112 (1+1 sú 2, teda 112)



PREKVAPILI SME ...

Žiacka školská rada opäť prekvapila. V mene študentov celej školy prichystala pre všetkých učiteľov pri príležitosti Dňa učiteľov milé prekvapenie. Početná delegácia zavítala do zborovne, kde po slovách vďaka a krátkom programe odovzdala učiteľom dar. Rýchlovarnú kanvicu a šálky - dodržiavať pitný režim musia aj učitelia, predídu tak bolestiam hlavy. My chceme, aby boli veselí a čuli. Pridal sa aj predseda Rady rodičov pri SZŠ, zaželal učiteľom veľa trpezlivosti, pevné nervy... Učitelia boli dojatí ...veríme, že ich takéto skromné poďakovanie potešilo.

Andrej Barborka





Milí čitatelia!

Mám veľkú radosť z našej Celluly. Nesmierne ma tešia úspechy, ktoré si tento rok pripísala na svoje konto. Na novinárskych súťažiach stredoškolských časopisov zaujala a umiestnila sa na popredných priečkach. Blahoželám! Možno to vyznie ako klišé, ale pre mňa osobne to nie je len stredoškolský časopis, ktorý vyjde dvakrát-trikrát ročne ako dvojčíslo. Je to omnoho viac. Kronika našej školy, obraz jej života, skrýva v sebe dušu zdravotníka, informuje, bilancuje, pouča. S obľubou si v nej stále listujem a s nadšením očakávam jej ďalšie číslo. Nesmierne si vážim, že je, vychádza, stále sa zdokonaľuje, profesionálne napreduje, i keď sme odborná škola, ktorá vychováva budúcich zdravotníckych pracovníkov, nie žurnalistov. A preto sa úprimne teším z každého jej úspechu a redakčnej rade želám pri tvorbe ďalších čísel našej Celluly veľa tvorivých síl, nápadov. A dôvodov na radosť mám viac. Sú to milé stretnutia, spoločné chvíle, naše úspechy, nové skúsenosti, udalosti, ktoré dennodenne spoločne prežívame, ale aj to, že naša škola (i keď navonok pôsobí starobylo) sa modernizuje, zútulňuje, že tak spoločne prispievame k vytváraniu príjemnej atmosféry, pohody na našej škole.

RNDr. Janka GUGOVÁ
riaditeľka školy

OCENENÍ

Pred blížiacim sa Dňom učiteľov predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja MUDr. Pavol Sedláček, MPH ocenil prácu pedagógov Trenčianskeho kraja. Za mimoriadne úspechy a reprezentáciu školy bol ocenený aj náš pedagóg

RNDr. Anton Mikolášek



Pri príležitosti Dňa učiteľov oceňoval pedagógov aj prednosta Krajského školského úradu v Trenčíne PhDr. Miroslav Holček. Plaketu J. A. Komenského za vynikajúce výsledky dosiahnuté v oblasti školstva si v Galérii M. A. Bazovského v Trenčíne prevzala

Mgr. Mária Chrenová



PREHLIADKA STREDOŠKOLSKÝCH ČASOPISOV

Už sa stalo akousi nepísanou tradíciou, že naša redakčná rada spolu s úspešnými riešiteľmi SOČ vycestuje každý rok koncom marca do Starej Turej, kde sa koná Krajské kolo SOČ, ale aj „Prehliadka stredoškolských časopisov škôl trenčianskeho kraja“. A keďže tradícia je tradícia, do Starej Turej sme aj tento rok poctivo cestovali. A oplátilo sa. Získali sme krásne 2. miesto. Nuž zdá sa, že strieborná nám pristane. Keď tak rozmýšľam: „Ani zlato by nebolo zlé... Možno nabudúce...“



STRIEBORNÁ

ŠTÚROVO PERO 2009



V dňoch 23. a 24. apríla 2010 sa uskutočnilo vyhodnotenie jubilejného 15. ročníka celoslovenskej novinárskej súťaže stredoškôľakov a vysokoškôľakov ŠTÚROVO PERO 2009 v rámci XXIV. ročníka Štúrovho Zvolena. Tento rok sme získali Cenu TV Markíza II. stupňa, čím sme oproti minulému roku postúpili o stupeň vyššie. Veľmi nás to teší a veríme, že v tomto trende budeme pokračovať ďalej...



ŽURNÁLOVÝ STETOSKOP

V Knižnici Antona Bernoláka v Nových Zámkoch sa to 4. mája 2010 len tak hemžilo budúci zdravotníkmi z celého Slovenska. Nebojte sa, nikto nebol v ohrození života.

Dôvod ich stretnutia bol iný. Konalo sa tu totiž vyhodnotenie VII. ročníka celoslovenskej súťaže školských časopisov stredných zdravotníckych škôl Žurnálový stetoskop. Organizátorom bola SZŠ v Nových Zámkoch, ktorá zvíťazila v predchádzajúcom ročníku (pozn. red. pred nimi sme boli usporiadateľmi súťaže my)



Úroveň časopisov posudzovala trojčlenná odborná porota v zložení: Mgr. Miroslav Antoni - šéfredaktor regionálneho týždenníka Naše novosti, Mgr. Dagmar Čerháková - redaktorka týždenníka Castrum Novum a Mgr. Ľubica Červená - vedúca oddelenia odbornej literatúry v knižnici Nové Zámky. Tá pri ich hodnotení (súťažilo 12 časopisov) posudzovala obsahovú

vi i grafickú stránku, celkovú štruktúru a kreativitu. Vyjadrila na adresu redakčných rád slová chvály, povzbudila ich v práci, vyzdvihla ich nadšenie a nezabudla podotknúť, že i vďaka nim úroveň stredoškolskej žurnalistiky stúpa.

Verdikt poroty:

Na 1. mieste sa umiestnil časopis PULZ plus zo SZŠ Trnava, 2. miesto získal časopis Cellula zo SZŠ Trenčín a Zdravoťáčik zo SZŠ Nové Zámky, z 3. miesta sa tešil časopis Bacilus zo SZŠ Lučenec.

Vyhlasením týchto výsledkov oceňovanie nekončilo. Na rad prišli mimoriadne ocenenia. Redakcia Naše novosti udelila časopisu Cellula osobitnú cenu za originálne a profesionálne stvárnenie. Časopis Betty zo SZŠ Košice získal cenu za originalitu, Oculus zo SZŠ Levoča zase za distribúciu. Porota ocenila aj pokus o stvárnenie časopisu Névus zo SZŠ Michalovce na internete.

Kvalita časopisov z roka na rok stúpa. Nás teší, že i medzi nami sa nájdu nadšenci, vďaka ktorým sa i naďalej môže písať história súťaže Žurnálový stetoskop.

Dominika Orsághová, II. FL

Foto: Mária Čačíková, III. MAS



História súťaže

Korene vzniku Žurnálového stetoskopu (celoslovenskej súťaže školských časopisov stredných zdravotníckych škôl) siahajú do roku 1997, spájajú sa s územím východného Slovenska (s Prešovom), kde študenti SZŠ zatúžili niečom svojho druhu na Slovensku výnimočnom, po tom, aby niekto porovnal obsahovú i formálnu stránku časopisov zdravotníckych škôl.

Ukázalo sa, že to bol skvelý nápad. Súťaž sa koná každé dva roky a jej víťaz sa zároveň stáva usporiadateľom jej nasledujúceho ročníka. Túto skúsenosť už majú za sebou časopisy Zrkadlo, Kyslík, Cellula, Fonendoskop a Zdravoťáčik.



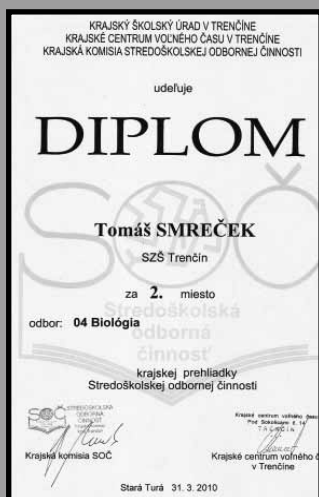
CELLULA



NAJLEPŠÍ EXPONÁT PATRIL NÁM

Súčasťou výstavy Učeň 2010, na ktorej na predstavilo 50 vystavovateľov, medzi nimi aj naša škola (veď zviditeľňovať sa treba vždy, všade a za každých okolností ☺), bola súťaž o najlepšiu exponát výstavy. Z 23 prihlásených výrobkov napokon hodnotiaca komisia vybrala štyri najlepšie. Naši žiaci Richard Režný a Tomáš Smreček (na foto dole) získali ocenenie za učebnú pomôcku o získavaní sílic.

Mária Čačíková, III. MAS, Foto: archív školy



OPĽAĽ S ME POSTÚPILI DO CELOŠTÁTNEHO KOLA

31. 3. 2010 sa konalo krajské kolo SOČ na SOŠ Stará Turá. Našu školu reprezentovali Gabriela Čavojská, Tomáš Smreček a Dominika Harvánková. Najúspešnejší bol Tomáš Smreček, ktorý postúpil do celoštátneho kola s prácou v odbore BIOLÓGIA s názvom: Porovnanie obsahu extraktívnych látok mäty priepornej počas vegetačného obdobia 2008 a 2009. Gratulujeme!

KALENDÁRIUM

16. apríl 2010 - Deň narcisov - deň boja proti rakovine a zároveň podpory tých, ktorí sa jej nevyhli. V tento deň už po štrnásťkrát ožil žltý kvietok v uliciach obcí či miest na celom Slovensku. V Trenčíne aj vďaka nám. Pridali sme sa k dobrovoľníkom Ligy proti rakovine a rozdávali žlté narcisy - symbol boja proti rakovine, spolupatričnosti a podpory onkologických pacientov. Podarilo sa nám vyzbierať úžasnú sumu 3 508,84 EUR. Ďakujeme!

Dominika Harváňková, II. ZL



KVET OŽIL

SME DOBRÝ TÍM



Dňa 14. apríla sa naši žiaci z II. ZA triedy Ivana Pristachová, Andea Burdejová, Dominika Chachuľová a I. ZA triedy Andrej Barborka pod vedením pani profesorky PhDr. Marcely Červenej zúčastnili na celoslovenskej súťaži v poskytovaní prvej pomoci na SZŠ v Dunajskej Strede, kde obhájili pekné 5. miesto.

tím záchranárov SZŠ

ZÁCHRANÁROV

MASÉRI

Maséri vycestovali do Piešťan. Namierili si to do kúpeľov, nešli sa však rekreovať, ale spoznávať v duchu hesla: „Lepšie raz vidieť, ako dvakrát počuť.“ A tak pozorovali.

Najskôr navštívili rehabilitačné centrum „Adeli Medical Center“, kde sa liečia deti a dospelí s neurologickými ochoreniami (napr. s DMO). Je to zariadenie, ktoré je jediné tohoto druhu v Európe: využíva poznatky kozmickej medicíny a takto úspešne pomáha postihnutým deťom postaviť sa opäť na nohy. ADELI terapia je založená na využívaní kozmického obleku, ktorý bol vyvinutý v Rusku r. 1971. Dô-

vodom pre jeho vyvinutie boli poruchy pohybového aparátu u kozmonautov (ako následok škodlivého beztliažového pôsobenia vo vesmíre).

Maséri videli konkrétne ukážky nácvičku chôdze v tomto obleku a tímovú prácu fyzioterapeutov a masérov, ktorí boli väčšinou ruskej národnosti. Všetci trpezlivo a s nadšením pomáhali. Úprimne sa tešili z každého (i toho najmenšieho) klientovho pokroku. Smutné však je, že túto liečbu si nemôže dovoliť každý pacient, ktorý by to potreboval, lebo ju nehradí žiadna slovenská poisťovňa. Pacient/klient si ju hradí z vlastných finančných

zdrojov, čo je často náročné, lebo nejde o najlacnejšiu záležitosť.

To však našim masérom nestačilo, ich ďalšie kroky smerovali do areálu Kúpele Piešťany, kde mali možnosť vidieť jednotlivé oddelenia - hydroterapie, balneoterapie, konkrétnu ukážku masáže - shiatsu, bazény, v ktorých dozrieva bahno (to sa po dozretí - zrenie trvá až 1 rok - aplikuje na telo pacienta).

Celú túto akciu hodnotili pozitívne, vraj spojili príjemné (výlet či pobyt mimo budovy školy ☺) s užitočným.

Mária Čačíková, III. MAS

V PIEŠŤANAOCH



Triedny to je hlavička, matika je preňho ľahučká, majstrom hlášok to veru je, nové objavy on zbožňuje.

Ja už nie som taký mladík, ako vyzerám...

Je presvedčený, že fyzika je vo všetkom a matematika je v živote veľmi dôležitá (už na to prišiel aj Obama a EÚ). Legendárny svojimi hláškami. Pán profesor RNDr. Anton Mikolášek. Tento rok je pre neho výnimočný - nedávno získal významné ocenenie za dlhoročnú pedagogickú prax a chystá sa oslavovať významné životné jubileum. Oslovili sme ho, položili zopár otázok a na svete je tento rozhovor.

1. Akým ste boli žiakom na základnej škole a kedy ste zistili že vás zaujíma práve matematika a fyzika?

• Bol som celkom dobrý žiak a mal som aj dobré známky. To že ma bavila fyzika a matematika sa objavilo asi v 6. Triede

2. K správne mu študentovi patrí nerozlučný priateľ a pomocník - ťahák. Priatelili ste sa s ním, musel vám často radiť?

• Ťahák??? Nie. S ním som sa teda veľmi nekama-

rátil a keby som aj jeho pomoc využil, určite by mi na to prišli.

3. Zaspomínali by ste si s nami na časy študentské? S akými školami a mestami sa spájajú?

Máte to tu rozbité ako cesta do Dubnice.

• Strednú školu som navštevoval tu v susedstve. Dnes je to Gymnázium Ľudovíta Štúra, kedysi to bola Stredná všeobecno-vzdelávacia škola. Potom moje kroky smerovali do Bratislavy. Na Prírodovedeckej fakulte Univerzity J. A. Komenského som študoval odbory matematiku a fyziku. Štúdium na vysokej škole som skončil v roku 1973. Doktorát v roku 1979.

4. Predmety ako matematika fyzika nie sú na zdravotníckej škole profilovými, dokonca sa z nich ani nematuruje. Nechceli ste učiť niekde inde? Na-





príklad na gymnáziu?

• Keď som skončil vysokú školu, chcel som pôsobiť v Trenčíne alebo v jeho okolí (ako správny lokálpatriot) Na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne práve vtedy hľadali vyučujúceho s mojou aprobáciou, tak som neváhal, ponuku prijal. Bol som však presvedčený, že po roku si nájdem miesto na gymnáziu. Život to zariadil ináč... bilancia znie 37 rokov učiteľskej praxe a stále na zdravotníckej škole. Týmto som si vyslúžil pozíciu - najdlhšie pôsobiaci učiteľ v aktívnom veku na tejto škole.

5. Nie je tajomstvom, že na našej škole učí aj vaša manželka (pozn. red. pani prof. Mikolášková je učiteľkou odborných predmetov v odbore zdravotnícky laborant). Istý čas sa klebtilo, že ste sa s ňou zoznámili vo vlaku. Aká je teda pravda? • Nie, my sme sa

Zavrite tie okná, ste tu ako vo výklade.

spoznali tu na tejto škole, bola mojou kolegyňou...

6. ... iskra preskočila a zosobášili ste sa ...



• ... v roku 1975, takže už to je 35 rokov, čo sme spolu :) Máme dve deti a už som aj hrdým dedkom malého vnúčika. **Veru, nie som až**

Toto už čvirikajú aj vrabce na strechách základných škôl.

taký mladík, ako vyzerám. (pozn. red. pán profesor svoj povestný zmysel pre humor veru nezaprie)

9. Ale vráťme sa naspäť ku škole. K nej neodmysliteľne patria študenti. Za 37 rokov ste ich učili neúrekom...

Máte pravdu, učil. V súčasnosti učím deti ich detí :)

10. Okrem toho, že učíte predmety matematika a fyzika, ste aj triednym profesorom.

V súčasnosti som triednym učiteľom žiakom odboru farmaceutický laborant a sme kdesi uprostred :) Je to moja ôsma trieda!

11. Povolanie učiteľa je náročné. Mnohí mladí učitelia to dnes hneď na začiatku vzdajú (resp. ani nevyskúšajú), no vy ste vydržali 37 rokov. Pri prí-

ležitosti Dňa učiteľov ste boli za tú svoju statočnosť, predovšetkým však za pedagogickú prácu a jej výsledky - ocenený. Ako teda vydržať a „nezblázniť sa“?

Keď som neušiel pred dvadsiatimi rokmi, tak už musím vydržať :) O učiteľskom povolani sa veľa hovorí. Áno, je náročné, hlavne psychicky ... Ale má aj svoje čaro, pre ktoré sa oplatí vydržať. Kontakt s mladými ľuďmi vám nedovolí len tak ľahko zostarnúť, musíte ísť s dobou. A mám možnosť mladých ľudí formovať, zasväcovať ich do tajov fyziky - veď stále máme nové objavy, hoci to už nie sú tí študenti, ktorí tu boli na začiatku mojej pedagogickej praxe. Akosi sú menej vychovaní, úctiví...

12. Čo by ste im teda odkázali?

Chodiť do školy . Učiť sa, učiť sa, učiť sa, pretože Slovensko je malý štát, ktorý má biedne suroviny ... ak sa chcú v živote presadiť, uplatniť, musia v tej hlave predsa niečo mať.

Končíme, učíme sa

PROFIL

Poznávacie znamenie: na-dovšetko miluje matematiku, fyziku, svoju prácu, aj SZŠ (vydržal tu 37 rokov napriek počítačným zajačím úmyslom) a manželku (nestačí, že ju má doma, ešte aj v práci sedia za jedným stolom :), patrí k „naj-vyrokárom“ našej školy (jeho výroky sú nezabudnuteľné), dievčatá tvrdia, že má charizmu a dobre vonia, tiež dobrý vkus – „vraj ide s módou“

Znamenie: Blíženci

Obľúbené jedlo: vyprážený bravčový rezeň so zemiakovým šalátom

Obľúbený nápoj: minerálka, ale aj čaj

Obľúbené miesto/mesto: rod-ný Trenčín - má nádhernú sce-nériu, bohatú históriu a Brezi-nu

Relax: rodina, ktorá je pre neho synonymom slova po-hoda, záhrada, kosenie trávy (vlastní dokonca tri kosačky), starostlivosť o stromy

Nenávidí: nedochvilnosť, nepo-riadok

Čo ste nedeli: k zdravotnícke-mu povolaniu má blízko, kedysi vraj rozmýšľal nad štúdiom medicíny, ale napokon vyhrala matematika a fyzika. No doma má lekára, jeho dcéra vyštudo-vala medicínu.



Ako ho vnímajú jeho školské deti ?



Dominika Komárová

Pána profesora vnímam v prvom rade ako zapáleného profesora, ktorý je v každej situácii ochotný poradiť študentom v oblasti fyziky. Je veľmi vtipný, jeho výroky nepoznajú hraníc. Minulý rok som mala česť pracovať s ním na SOČ, bola to veľmi obohacujúca skúsenosť. Študentom odovzdáva svoje skúsenosti a znalosti originálnym spôsobom. Nezabudnuteľné zážitky mám z hodín cvičenia z fyziky - napr. keď pred nás postavil mechanický vynález predošlej doby, nechápavo sme na neho hľadeli a pýtali sa, čo s tým chce robiť. Upokojil nás, ukázal, ako správne s prístrojom manipulovať. Napokon sme z hodiny odchádzali nadšení a fyzika sa pre nás stala hrou ☺



Tomáš Šebök

Pán profesor Mikošák je majster vo svojom odbore ... má všeobecný prehľad a páči sa mi jeho otvorený prístup k študentom.



Nikola Švecová

Pán profesor dokáže zaujať aj v jedálni !), jeho okuliare majú svoje stabilné miesto - na chrbte, nikdy nezabudnem na to, že vo všetkom je fyzika a tiež na referáty, ktorými sme si vylepšovali skóre ☺

Ďakujeme za rozhovor. p. prof. Mikošákovi a želáme všetko dobré.

PLAY ENERGY - ENEL

Aj tento rok sa naši študenti pod vedením RNDr. A. Mikošáka zapojili do súťaže Play Energy - ENEL. V regionálnom kole v kategórii SŠ získali študenti II. FL krásne 1. miesto s prácou Keňa a jej energia (práca obsahovala pieseň o energii, film o živote v Keni, prezentáciu) Študenti II. ZL 3. miesto s prácou Model fúzneho reaktora (tá obsahovala film, námet práce, fotodokumentáciu prípravy modelu, samotný model). Nás teší, že budúci zdravotníci sú úspešní aj v takýchto projektoch.

Dominika Orsághová, II. FL, foto: archív p. prof. Mikošák a dotazovaní študenti



PRVÁ POMOC

KRVÁCANIE

-tretí najčastejší život ohrozujúci stav

Cieľ

- zhodnotiť stav postihnutej osoby
- zabrániť stratám krvi
- minimalizovať šok
- aktivovať ZZS



Ako zastaviť silné krvácanie

- priamy tlak na ranu (vlastná bezpečnosť!)
- postihnutého uložiť do ležiacej polohy
- krvávajúcu časť nadvíhnúť nad úroveň srdca
- NIKDY NEVYŤAHOVAŤ Z RANY CUDZIE TELESO!**
- pri veľkom krvácaní naložiť tlakový obväz

Ošetrovanie postihnutého s krvácaním v ľahu



„Pravidlá“ prvej pomoci

- 1** Pri poskytovaní prvej pomoci je najdôležitejšia vlastná bezpečnosť (napr. aj použitie jednorazových rukavíc), pokiaľ nie je zabezpečená, nekonat' na úkor vlastného zdravia!
- 2** Pred poskytnutím prvej pomoci zabezpečiť bezpečnosť prostredia - vyznačiť miesto, zabezpečiť, aby sa situácia nezhoršila, použiť reflexné prvky a výstražné trojuholníky.
- 3** Poskytnutie prvej pomoci nesmie poškodiť postihnutého viac ako vzniknutý stav.

PRIMÁRNE ŽIVOT OHROZUJÚCE STAVY

-sú stavy, ktoré ohrozujú na živote do niekoľkých minút

Krvácanie

Riziko multiorgánového zlyhania následkom hypoperfúzie (nedostatočného prekrvenia)

Bezvedomie bez prítomnosti dýchania

Zlyhanie vitálnych funkcií (vedomie, dýchanie, krvný obeh)
– klinická smrť

Bezvedomie so zachovaním dýchaním

Riziko straty svalového napätia a tým aj zapadnutie jazyka

Šok

Hypoperfúzia, kedy prekrvenie orgánov nestačí ich potrebám

BEZVEDOMIE

bez prítomnosti dýchania

Príčiny

-otras mozgu, dusenie, topenie sa, infarkt, otrava, ...

Príznaky

- postihnutý leží, má uvoľné svaly
- nereaguje na vonkajšie podnety

Prvá pomoc

- pokús o nadviazanie kontaktu
- otočiť na chrbát
- uvoľniť dýchacie cesty
- kontrola dýchania cca.10 sekúnd

STAB. POLOHA

ÁNO

NIE

RESUSCITÁCIA

Dýcha?

Kontrola dýchania – svoje ucho priložiť u ústam postihnutého a zároveň sledovať pohyby hrudníka

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA

-diagnostické a liečebné postupy zamerané na obnovenie **zlyhaných** alebo udržiavanie **zlyhávajúcich** životne dôležitých funkcií

Najčastejšie príčiny zastavenia krvného obehu

- ICHS / IM
- trauma
- dusenie
- otrava liekmi
- úraz el. prúdom

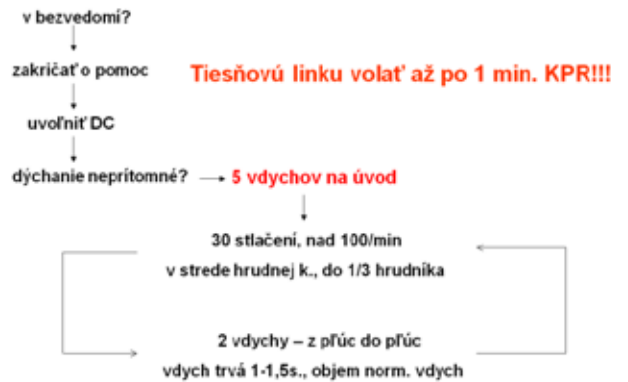
Postup KPR

- pred začatím volať 112
- skontrolovať priechodnosť dýchacích ciest
- KPR 30:2 2 min.
- tlačiť v strede hrudnej kosti – kolmo
- u detí začať s 5 úvodnými vdychmi



Všeobecná schéma postupu pri základnej KPR deti

1 mesiac až puberta



Všeobecná schéma postupu pri základnej KPR dospelých

- v bezvedomí?
- zakričať o pomoc
- uvoľniť DC
- dýchanie neprítomné?
nie lapavé dychy



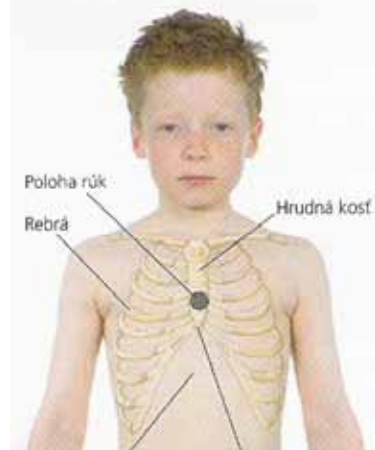
Stlačenie hrudníka **30x**: Vdychy **2x**

volať 112

- 30 stlačení, 100/min
v strede hrudnej k., 4-5 cm do hĺbky
- 2 vdychy – z pľúc do pľúc
vdych trvá 1s., objem norm. vdych

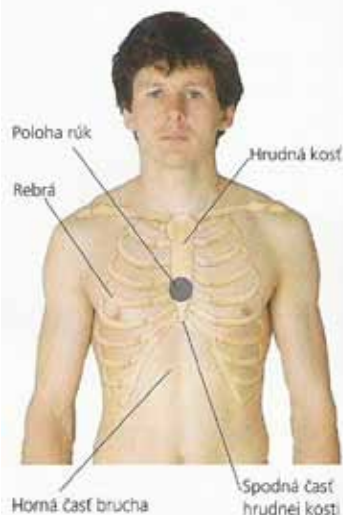
POLOHA RŮK

Položte svoje ruky na hrudnú kosť nad jej spodný okraj a nad hornú časť brucha.



POLOHA RŮK

Položte ruky na hrudnú kosť tak, aby ste sa vyhli jej spodnej časti a hornej časti brucha.



BEZVEDOMIE

so zachovaným dýchaním

Príčiny

- úraz hlavy
- krvácanie
- epilepsia
- hypoglykémia
- opitosť
- ICHS

Riziká

-strata svalového napätia tváre a krku, teda aj **zapadnutie jazyka** (obr. 1.) a **uvoľnenie zvierača žalúdka**, zadusenie sa zvratkami

Prvá pomoc

- uvoľnenie DC
- uloženie do stabilizovanej polohy

1.



2.



Všeobecná schéma postupu pri bezvedomí s prítomným dýchaním



Prvá pomoc pri šoku

- rozpoznať šok alebo riziko jeho vzniku
- ošetriť základné poranenia
- uložiť do protišokovej polohy
- protišokové opatrenia 5T
- psychická podpora

Protišokové opatrenia 5T

- teplo
- ticho
- tekutiny (len ovlažiť pery)
- tíšenie bolesti
- transport

Stabilizovaná poloha



Protišoková poloha



ŠOK

- primárne život ohrozujúci stav, bez ohľadu na príčinu jeho vzniku
- celkový stav krvného obehu, kedy prekrvenie orgánov nestačí ich potrebám
- nedostatočné zásobovanie všetkých telesných buniek základnými živinami
- stav, keď takto nedokysličené bunky odumierajú
- hranicu, odkiaľ je smrteľný nepoznáme

Príznaky šoku

- zrýchlený, slabo hmatateľný pulz
- zrýchlené, plytké dýchanie
- porucha vedomia
- bledá, studená pokožka
- pocit smádu, zimy, slabosti, úzkosti, závratu

AMPUTÁCIE

- stav na končatine (strata celej alebo časti končatiny)
- sú sprevádzané masívnym krvácaním a rozvojom šoku



Ošetrovanie krvácania

- tláčime na ranu a nadvihňeme nad úroveň srdca
- sterilne prekryjeme a naložíme tlakový obväz
- protišokové opatrenia 5T

Starostlivosť o amputát

- amputát sterilne zabalíme a vložíme do mikroténového vrečka
- do ďalšieho vrečka dáme ľad a trochu vody
- prvé vrečko vložíme do druhého

ZLOMENINY

- vznikajú prasknutím alebo zlomením kosti
- vznikajú pôsobením priamej a nepriamej sily
- kosť sa zlomi v mieste, kde pôsobí veľká sila
- delíme ich na **otvorené** a **zatvorené**
- v žiadnom prípade sa nesnažíme zlomeniny naprávať!

Zatvorené zlomeniny

- fixujeme podľa miesta ich vzniku

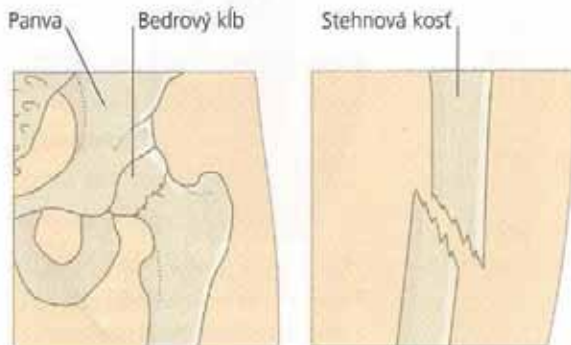
Otvorené zlomeniny

- minimalizujeme pohyb
- pristupujeme ako k prípadom, kde je teleso v rane
- okolie vyčistíme a obložíme do výšky vyčnievajúcej kosti
- fixujeme

Fixácia zlomenín



Dolnú končatinu možno fixovať aj spôsobom nohu o nohu pomocou viacerých 3-rohých šatiek.



Zlomenina bez posunu úlomkov kosti
Úlomky zlomenej kosti sú na pôvodnom mieste. Riziko krvácania a ďalšieho poškodenia je minimálne.

Zlomenina s posunom úlomkov kosti
Pri tomto type zlomeniny sa úlomky kosti pri pohybe alebo pri stiahnutí svaly posunú.

POPÁLENINY

- vznikajú pôsobením suchého, vlhkého tepla a elektrického prúdu

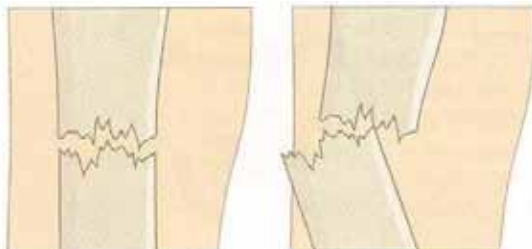
Stupne

- 1.st. sčervenanie
- 2.st. tvoria sa pľuzgier
- 3.st. nekróza kože, podkožia
- 4.st. zuhoľnatenie



Postup pri popáleninách

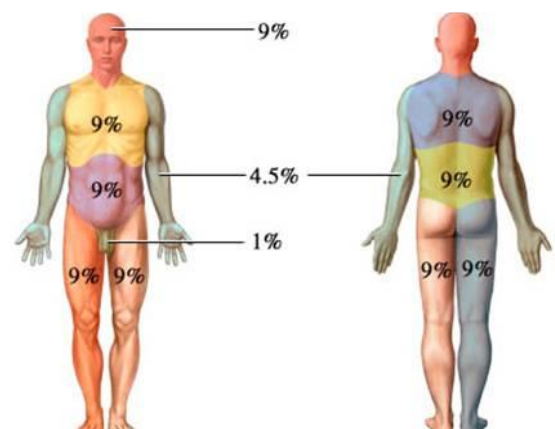
- odstrániť pôsobiace teplo
- oplachovať 20 min.
- sterilne prekryť
- vyhľadať lekársku pomoc



Zatvorená zlomenina
Povrch kože je neporušený, ale konce kosti môžu poškodiť okolité tkanivo a cievy. Vzniká riziko vnútorného krvácania.

Otvorená zlomenina
Koža nad zlomeninou je porušená. Postihnutá osoba môže krváčať alebo upadnúť do šoku. Hrozí nebezpečenstvo infekcie.

Percentuálne rozdelenie tela



SRDCOVÝ ZÁCHVAT

Príznaky

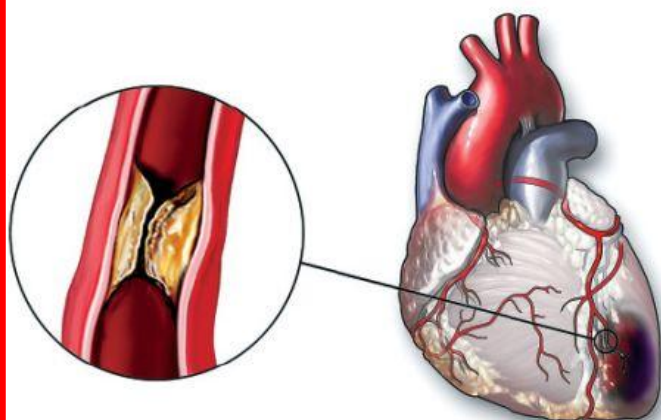
- náhla zvieravá bolesť na hrudníku, môže vystreľovať do krku, sánky, ruky a podobne
- namáhavé dýchanie, bledá, popolavá koža, modrofiialové sfarbenie pier
- pulz nepravidelný, rýchly, slabý
- porucha vedomia až bezvedomie



Úľavová poloha pri stavoch postih. srdce



Mechanizmus vzniku IM

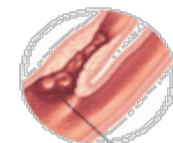


NÁHLA CIEVNA MOZGOVÁ PRÍHODA

-zrazenina alebo krvácanie do/v mozgu

Príznaky

- jednostranné ochabnutie
- strata pohyblivosti a sily končatin
- ťažkosti pri rozprávaní a prehltnaní, náhla silná bolesť hlavy
- náhla alebo postupná strata vedomia



Uviaznutá krvná zrazenina

Prvá pomoc

- čo najskôr lekársku pomoc
- udržanie voľných dýchacích ciest
- poloha v ľahu na chrbte s podloženými plecami a hlavou, hlava otočená na postihnutú stranu
- upokojuvanie
- kontrola životne dôležitých funkcií

Rôzne stupne závažnosti

-**Angina pectoris (AP)** – kritické, ale nie úplné uzavretie ciev vyživujúcich srdce – vo väčšine prípadov pacient svoj stav pozná a má lieky, ktoré mu pomôžu

-**Infarkt myokardu (IM)** – závažný stav, uzavretie jednej či viacerých ciev vyživujúcich srdce – nedostatočné okysličenie srdcového svalu

-**Náhle srdcové zlyhanie** – najmä trombóza
-zablokovanie krvnou zrazeninou

Prvá pomoc pri angine pectoris

-bolesť na hrudi po námahe ► odpočinok a aplikácia liekov, ktoré zlepšia prekrvenie srdca (postihnutý ich má väčšinou pri sebe)

-pomoc s polohou, podaním liekov

OTRAS MOZGU

-je spôsobený pohybmi mozgu oproti tvrdej lebke

Príčiny

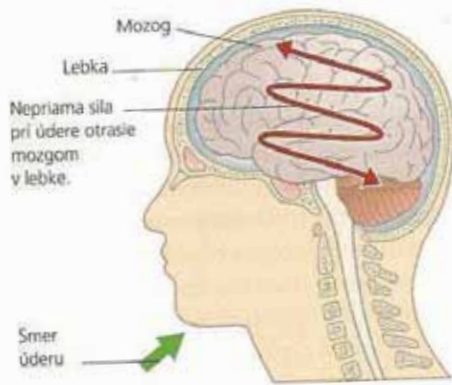
-autonehody, poranenia pri športe, údery pri bitkách a pod.

Príznaky

- môže byť prechodné bezvedomie, ale postupne sa postihnutý preberie
- závraty, nevoľnosť, vracanie
- amnézia –postihnutý si obyčajne nepamätá okamih tesne pred a tesne po nehode

Prvá pomoc

- pamätať na možnosť závažného poškodenia lebky
- osobu uložíme do polohy v ľahu s podloženou hlavou
- sledujeme životne dôležité funkcie
- zabezpečíme zdr. pomoc, lebo osoba po úraze hlavy by mala byť sledovaná v nemocnici



Mechanizmus otrasu mozgu
 Otrás mozgu nastáva väčšinou po údere do hlavy. Mozog sa v lebke „zatrásie“, čo má za následok prechodné poškodenie jeho funkcie.

Gordonov manéver

-5 úderov medzi lopatky postihnutého, spodnou hranou dlane záchrancu



DUSENIE

-cudzí teleso v DC

upchanie (úplné, neúplné), stiahnutie svalov

Kašeľ účinný

- plače, rozpráva
- hlasný kašeľ
- možnosť nadýchnutia
- pri vedomí

Kašeľ neúčinný

- neschopnosť rozprávať
- tichý, nepočuteľný kašeľ
- neschopnosť dýchať
- cyanóza
- postupná strata vedomia

Heimlichov manéver

-tlačiť vpredu medzi brucho a spodnú časť hrudníka postihnutého, zovretými rukami záchrancu



Nepoužívať u detí a tehotných žien!

Všeobecná schéma postupu pri obštrukcii DC



ASTMA

-forma alergickej reakcie, ktorá postihuje dýchacie cesty ► po stretnutí s vyvolávajúcou príčinou sa uvoľňujú v organizme látky, ktoré spôsobujú zúženie dýchacích ciest a opuch ich sliznice ► sťažené dýchanie, najmä výdych

Vyvolávajúce príčiny

- alergia
- lieky
- dym

Prvá pomoc

- upokojiť postihnutého
- presvedčať ho, aby dýchal pomaly
- ak má pri sebe lieky, podáme ich
- sed v ľahkom predklone
- podopretými rukami, čerstvý vzduch

Aplikácia liekov proti astme

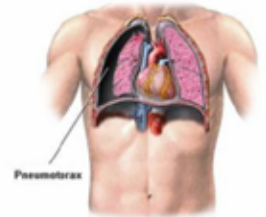


PNEUMOTORAX

- vniknutie vzduchu do pohrudnickej dutiny následkom úrazu
- život ohrozujúci stav

Príznaky

- apnoe (zástava dýchania)
- dyspnoe (sťažené dýchanie)
- bradypnoe (spomalené dýchanie)
- cyanóza (modravé sfarbenie kože a slizníc)
- spenená krv v mieste vpichu



Prvá pomoc

- uzavrieť ranu
- poloha polosed
- polopriedušný obväz
- protišokové opatrenia 5T

Ortopnoická poloha



Uzatvorenie rany



EPILEPSIA

-nepravidelná a **abnormálna elektrická aktivita mozgu** spojená obvykle s kŕčmi, najmä na končatinách a hlbokým bezvedomím, netrvajúcim obvykle viac ako 3-5 minút

-po úrazoch hlavy, operáciách, pri alkoholizme, liekových a drogových návykoch, často sa príčina nezistí

-záchvat **petit mal** – často len krátká porucha vedomia, nie sú kŕče

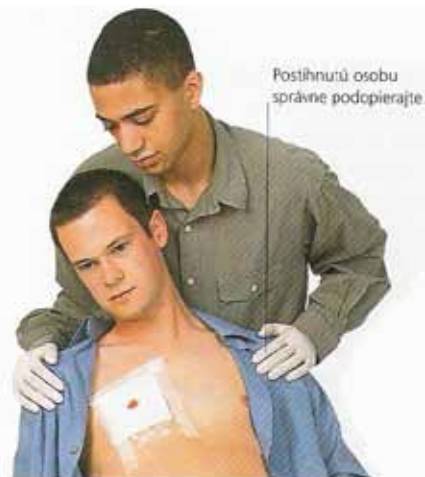
-záchvat **grand mal** – bezvedomie s kŕčmi, nadmerným slinením, môže dôjsť k odchodu moču a stolice

Prvá pomoc

- zmierniť pád a predísť druhotným poraneniam
- ak je to možné, podložiť hlavu

-po záchvate – zákľon hlavy, uvoľníme odev, sledujeme životné funkcie, tepelný komfort, stabilizovaná poloha

Polohovanie a naloženie polopriedušného obväzu



PREHRIATIE A TEPELNÝ ÚPAL

Príznaky

- únavnosť a slabosť
- nevoľnosť, vracanie
- bolesti hlavy a svalov
- závrate
- svalové kŕče a bolesti
- predráždenosť

Podmieňujúce príčiny

srdcové ochorenia, kožné choroby, rozsiahle popáleniny, dehydratácia, vracanie, hnačky, ochorenia žliaz s vnútorným vylučovaním, neurologické choroby, delirantné stavy pri užití drog, horúčka

Prvá pomoc

- preniesť postihnutého do chladného prostredia
- uložiť do ležiacej alebo pololežiacej polohy
- začať s chladením akýmkoľvek spôsobom
- pri zmätenosti, alebo bezvedomí volať záchranú službu

Dôležité telefónne čísla

Integrovaný záchraný systém	112
Záchraná zdravotná služba	155
Hasičský a záchraný zbor	150
Polícia	158

Ochladzovanie postihnutého



AKO VOLAŤ ZÁCHRANKU

- meno a priezvisko volajúceho
- kde sa stalo
- čo sa stalo
- číslo z ktorého volám
- koľko je zranených
- aké sú zranenia
- neskladajte telefón ako prvý!!!



ZZS 155

AUTONEHODA

- bezpečnosť prostredia
- pri príchode si všimame stav airbagov
- vypnutie motora, vytiahnutie kľúčov
- zabezpečenie auta proti pohybu (ručná brzda)
- výstražný trojuholník (50-100 m. od vozidla)
- prvotné vyšetrenie všetkých účastníkov nehody
- život ohrozujúce stavy
- aktivácia záchraného systému (112)
- zistiť počet osôb, prečo prišlo k nehode
- druhotné vyšetrenie všetkých účastníkov nehody



**SPOLU POMÔŽEME
SLOVENSKÝ
ČERVENÝ
KRÍŽ**

Mládež Slovenského Červeného kríža,
Územná rada Topoľčany

Vydané v roku 2011

© Andrej Barborka, tréner prvej pomoci M SČK
Garant: MUDr. Věra Dobiášová, PhD., MPH

Toto číslo Celluly je rozšírené o špeciálnu prílohu - Príručku prvej pomoci, ktorú pred samotným uverejnením držal v rukách MUDr. Viliam Dobiáš, odborník v danej oblasti. Jej autorom je žiak našej školy Andrej Barborka. Tento článok žije prvou pomocou, sám tvrdí, že v uniforme záchranára najistejšie. Túži uplatniť sa v oblasti urgentnej medicíny. Ale nebudem všetko prezrádzať, viac sa dočítate v nasledujúcom rozhovore.

1. Ako si sa stal členom Slovenského červeného kríža (ďa-

trénerom prvej pomoci M SČK (doteraz som vyškoliť cca 700 žiakov základných a stredných škôl v prvej pomoci) a vedúcim projektu prvej pomoci M SČK pre Partizánske, Topoľčany a Bánovce nad Bebravou. Pri svojej práci v M SČK som spoznal veľa úžasných ľudí, s ktorými sa vždy rád stretnem, napr. na zasadnutiach Rady Mládeže SČK. Spájajú nás rovnaké záľuby, životný postoj, rozumieme si aj bez slov a táto súhra je predsa dôležitá pre výkon tímovej práce. Taktiež sa snažím nezabúdať na ľudí vytvárajúcich Skupinu M

na dobro tých druhých.

☺

5. A možno aj preto si sa stal predsedom ŽŠR (Žiackej školskej rady SZŠ) našej školy...

Práca v ŽŠR (a tiež v mládežníckej politike) ma doslova prenasleduje. Už na základnej škole som bol predsedom žiackeho parlamentu. Keď som šiel na strednú, povedal som si, že s mimoškolskými aktivitami tohto druhu končím a začnem sa konečne učiť. No nestalo sa tak, ale učiť sa snažím ☺. Neviem z akého dôvodu ma zvolili

URGENTNÁ MEDICÍNA JE MOJA SRDCOVKA

lej SČK)?

To, ako som sa dostal do SČK (resp. do Mládeže SČK (M SČK)), je dosť humorné. Ako žiak základnej školy som sa zúčastnil súťaže v prvej pomoci, ktorú organizoval Územný spolok SČK Topoľčany. S verdiktom niektorých rozhodcov som nebol veľmi nadšený, a preto som sa na nich išiel sťažovať a tam mi jeden pán zo SČK povedal, že si z toho nemám nič robiť. Zároveň ma začal prehovárať, aby som v Partizánskom založil Skupinu Mládeže SČK. O necelý mesiac bola skupina založená a ja bol som jej členom, teda členom SČK.



2. Odvtedy sa však tvoja pozícia v M SČK posunula smerom nahor... a v súčasnosti zastávaš súbežne viacero funkcií...

Áno, to je pravda. Som predsedom Skupiny Mládeže SČK Partizánske, podpredsedom Územnej rady M SČK Topoľčany, delegátom Rady Mládeže SČK (zastupujúcim Územnú radu M SČK Topoľčany),

SČK, ktorej predsedám. Ich názor je predsa aj mojim názorom, a preto ho vždy posúvam ďalej.

3. Máš aj vyššie ciele vo svojej práci v M SČK?

Keď človek vykonáva nejakú prácu, má ambíciu profesionálneho rastu. Členovia M SČK sa chcú postupne prepracovať na predsedov jednotlivých skupín M SČK a chcú zasadať v ÚR M SČK. Ja, keďže som do M SČK neprichádzal ako člen, ale rovno ako predseda SM SČK, kde som sa zoznámil aj s prácou kancelárskou a už viem, ako M SČK funguje, nielen vo svojej štruktúre, mám ambíciu stať sa členom Výkonnej rady M SČK (prezídia M SČK), resp. 1. alebo 2. viceprezidentom M SČK. Či by som chcel ísť neskôr ďalej a kandidovať na prezidenta M SČK to netuším, možno raz.

4. Počuli sme, že sa angažuješ naplno aj v mládežníckej politike. Takže nielen rád zachraňuješ, ale aj s plným nasadením bojuješ za práva študentov. Keď tak uvažujem, ty stále myslíš



za predsedu ŽŠR našej školy, ale keď sa mi to znova „pošťastilo“, tak „makám“ na tom, aby som neklamal ľudí, ktorí mi veria. Chcem, aby ŽŠR bola „silným“ žiackym orgánom školy, ktorý bude zastávať názory študentov a dokáže ich aj obhájiť. Verím, že sa nám to podarí, lebo ľudia, ktorí sa stretli v našej ŽŠR, sú perfektní. Mám pocit, že nás spája nadšenie, máme rovnaké životné postoje, názory, ambície, sme naladení na



rovnakú vlnovú dĺžku.

5. Spomínal si mládežnícku politiku. Akým spôsobom v tejto oblasti angažuješ?

Ako podpredseda Študentského fóra mesta Trenčín a člena Kontrolnej komisie Študentskej rady stredných škôl Trenčianskeho samosprávneho kraja mám isté možnosti, vďaka ktorým môžem zastávať názor študentov a bojovať za nich a pre nich.

6. Keď to spočítame, tak je to spolu osem funkcií. Nie je to veľa na jedného človeka?

Áno, to je. Je to neskutočne veľa práce, ktorú sa odo mňa očakávajú a pri tom všetkom nesmiem zabudnúť na školu. Ale nestážujem sa, všetko zatiaľ zvládam, no ďalšiu funkciu už nechcem – možno tak platenú ☺

7. Čo ťa ženie v tejto práci ďalej?

Ja sám neviem, ale v živote pri svojej práci - už v M SČK, v mládežníckej politike - sa snažím riadiť mottom: „Všade, kde som, snažím sa niečo dosiahnuť...dosiahnuť tak, aby po mne niečo zostalo a aby sa ľudia, ktorí prídu po mne, mali lepšie ako ja“. Mojmým hnacím motorom je túžba pomáhať tým, ktorí to potrebujú. Napriek tomu, že ma mnohí vnímajú ako arogantného, možno príliš úprimného a direktívneho človeka, som vnímavý a utrpenie človeka sa ma dotýka. Nenecháva ma ľahostajným...

8. Máš aj nejaký voľný čas pri toľkej práci?

Ale mám a asi dosť, keď stále mám čas sedieť pri počítači a sledovať, čo sa deje na Facebooku.

9. Vyzerá, že si ten typ človeka, ktorý vie, čo chce, čo ho uspokojuje, istým spôsobom naplňa a som presvedčená, že vieš presne pomenovať, čo by si chcel v živote dosiahnuť.

Môj cieľ je už od 4 rokov dosť jasný, odvtedy chcem byť lekárom. Keď som bol malý a nevedel som nič o špecializáciách v oblasti medicíny, tak som chcel byť jednoducho lekár. No dnes, viem, že sa chcem špecializovať v odbore urgentná medicína a medicína katastrof (a aby to neznelo tak katastroficky, je to vlastne lekár na záchrannej službe).

10. Si autorom špeciálnej prílohy našej Celluly - Príručka prvej pomoci. Prečo si sa rozhodol niečo také vytvoriť?

Prvá pomoc je moja srdcová záležitosť. A podľa mňa je smutné, že množstvo ľudí zomiera preto, lebo im nebola poskytnutá prvá pomoc. Veď , ako tvrdí MUDr. Viliam Dobiáš, odborník v danej oblasti, prvá pomoc na mieste nehody a ochorenia je základom pre liečbu v nemoci. Bez základu sa stavať nedá a akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna.“ A preto tá prí-

ručka. Verím, že aj vďaka nej niekomu raz zachráni život. Chcem sa toto cestou poďakovať MUDr. Věre Dobiášovej, PhD., MPH za ochotu, pomoc a cenné rady pri jej tvorbe. Tiež mám radosť z toho, že túto príručku odobril aj MUDr. Viliam Dobiáš, pojem v oblasti urgentnej medicíny na Slovensku.

Ďakujeme za rozhovor.

Michaela Ondrejčíková, II. ZL

Foto: archív A. Barborku

Pracovať vo všetkých tých-



to organizáciách a popri tom študovať strednú školu nie je pre mňa ani pre mojich kolegov jednoduché, je to práve naopak veľmi ťažké nakoľko si to vyžaduje veľa času, nielen voľného (po víkendoch) ale aj školského a tak veľkú absenciu v škole. To ma však neodrádza naďalej pracovať, keďže si myslím a dúfam, že moja práca nie je zbytočná.

PROFIL



Znamenie: Panna

Poznávacie znamenie: štíhly chalan so strapatým účesom a jedinečnou ofinou (momentálne blond, no v minulosti hýrila viacerými farbami), organizačný typ, pozor- veľmi zásadový, „ževraj“ direktívny, vždy musí mať posledné slovo, má rád demokraciu v duchu: „OK, ale urob to ty“, niekedy sám sebe nerozumie - nerád sa pozerá neznámym ľuďom do očí, ale keď ide o „neznámeho“ pacienta, tak s tým problém nemá... Keď diskutia, tak búrlivá, keď chaos, tak organizovaný, keď neporiadok tak schovaný...

Čo ste určite nevedeli: najistejšie sa cíti v uniforme záchranára, všetko si vopred organizuje - v taške nikdy nesmie chýbať diár (akcie plánuje aj rok dopredu)

Najobľúbenejšie miesto: Slovensko nie je zlé, ale aj tak by som chcel bývať vo Švajčiarsku (príroda, príroda, príroda), Holandsku (najorganizovanejšia krajina - poriadok vo všetkom musí byť)

Obľúbené jedlo: kuracie prsia s nivovou omáčkou s opekanými zemiakmi, pizza – šunka, syr, kukurica, cestoviny so syrovou omáčkou a šunkou

Obľúbený nápoj: všetko hroznové :)

Relax: spánok, turistika, lyžovanie, práca zdravotníka (na detskom oddelení a detskej pohotovosti), práca vo všetkých organizáciách, ktorých som členom, príprava aktivít

Nenávidí: hlúposť (pri možnosti poznania), šikanu, pretváрку, klamstvo

Profesijný cieľ: DOCENT URGENTNEJ MEDICÍNY

Značka: dobrá nálada, úsmev na tvári, spoľahlivosť, zodpovednosť

V TATRÁCH

V Mlynčekoch pri Kežmarku sa v dňoch 12. -15. mája 2010 v Dome Henryho Dunanta, zakladateľa Medzinárodného hnutia Červeného kríža a Červeného polmesiaca, uskutočnilo sústredenie prvej pomoci. Zúčastnili sa ho žiaci našej školy z prvých až tretích ročníkov pod vedením pedagógov PhDr. Ivany Mrázikovej a Mgr. Aleny Dziackej. Odborný lektorský tím tvorili škoolitelia prvej pomoci z Mládeže SČK v zložení: Anna Kmecová, Simona Samcová, Zuzana Benetinová, Andrej Barborka (pozn. red. Andrej je študentom našej školy v odbore zdravotnícky asistent, školil teda svojich spolužiakov).

Sústredenie sa skladalo z dvoch odborných častí, teoretickej a praktickej, medzi ktorými sme si našli chvíľku aj na zábavný program. sa skladala z odborných prednášok.

Po príchode na chatu sme sa vybalili, nasledovalo oficiálne otvorenie sústredenia prvej pomoci. Večer nás rozdelili do skupiniek, v rámci ktorých sme „preberali“ rôzne témy. Na druhý deň sa to začalo. Prednášky lektorov prvej pomoci Mládeže SČK, ktoré predstavovali teoretickú časť sústredenia. Denne sme ich mali asi sedem a dali nám poriadne zabráť. Postupne sme si dozvedeli viac o diagnostike postihnúťého, primárne život ohrozujúcich stavoch, kardiopulmonálnej resuscitácii (KRP), úrazových stavoch v prvej pomoci, mozgovolebečných poraneniach a poraneniach chrbtice, akútnom koronárnom syndróme, o rozdelení záchvatov a prvej pomoci pri záchvatových stavoch, termických poškodeniach kožného epitelu, úplnej a neúplnej obštrukcii DC, autonehode a hromadnom nešťastí, kŕčoch v prvej

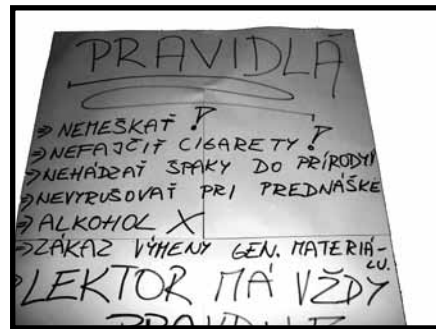
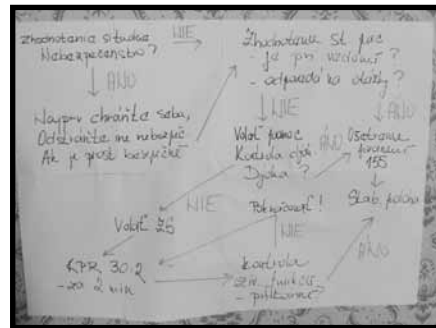
pomoci, úrazoch elektrickým prúdom, o polohovaní a imobilizačných technikách v prvej pomoci, hypoglykémii a hyperglykémii, topení sa, Crush a Blast syndróme a taktiež prednášku o disseminácii (vzniku) Červeného kríža a Červeného polmesiaca. Po prednáškach (teda večer) nasledovala praktická časť sústredenia - reálne situácie. Lektori sa premenili na pacientov so stavmi - bezvedomie bez prítomnosti dýchania, pobodaný bezdomovec na záchode, hysterická pacientka s popáleninou na ruke, pacientka s podrezanými žilami, pneumotorax, pacientka s vyklbeným ramenom, hypoglykémia, opitý pacient s anafylaktickým záchvatom, porezaná pacientka v šoku. Postupne sme týmto „zraneným“ ľuďom v ohrození života poskytovali prvú pomoc. Či sme to zvládli alebo nie napokon hodnotili naši škoolitelia.

Okrem tejto namáhavej časti školenia nám do programu lektori zaradili rôzne skupinovú hru a výlety. Navštívili sme obec Mlynčeky, boli v Starom Smokovci, na Hrebienku a Studenovodských vodopádoch.

Aj keď toto sústredenie trvalo iba tri dni, dalo nám veľa. Odkazujú, že by v prípade možnosti opätovne sa zúčastniť takéhoto sústredenia bez váhania povedali: „Áno.“ Poďakovanie patrí Andrejovi, ktorý za celou touto akciou stojí, lektorkám, bez ktorých by počiatkový nápad ostal len nápadom a tiež našim vyučujúcim, ktoré nás starostlivo strážili :)

Michaela Ondrejčíková, II. ZL

Foto: archív školy



PO STOPÁCH PRVEJ POMOCI

ZO ŽIVOTA ŠKOLY

MÁME PRVENSTVO...

Je 20. máj 2010. Na chodbách školy ticho, všetci rešpektujú prebiehajúce praktické maturitné skúšky. Pred učebňou č. 15 nervózne postávajú štyria žiaci odboru farmaceutický laborant. Nie sú odedí do bieleho (ako je to zvykom na praktickej maturitnej skúške), vyzerajú reprezentatívne. Rišo v obleku a Soňa, Zuzka a Lucia v slávnostných šatách. Ale prečo? Ako prví na Slovensku (v tomto odbore) totiž využili možnosť realizovať praktickú časť odbornej zložky maturitnej skúšky formou obhajoby vlastného projektu. Za týmto účelom bola vypracovaná odborná interná smernica, ktorá umožnila týmto žiakom realizovať svoje praktické zručnosti a teoretické vedomosti samostatnou prácou pod vedením pedagógov počas štúdia na vlastnom projekte.



Maturitná skúška je spôsobom ukončenia stredoškolského vzdelania a keďže sme stredná škola (Stredná zdravotnícka škola so sídlom v Trenčíne), naši žiaci sa jej vyhnúť nemôžu. Navyše sme škola odborná, jej súčasťou je teoretická časť maturitnej skúšky a praktická časť maturitnej skúšky (odborná zložka). Z Vyhlášky MŠ SR č. 318/2008 Z. z. vyplýva, že žiak môže praktickú časť odbornej zložky vykonať jednou z foriem, ktorú určí riaditeľ na návrh predmetovej komisie.



Na našej škole si môžu žiaci vybrať z dvoch foriem:

- praktická realizácia a predvedenie komplexnej úlohy



- obhajoba vlastného projektu (Vyhláška obsahuje až päť foriem ...)

Zašli sme teda za našimi odvážlivcami a opýtali sa ich, prečo sa rozhodli pre túto formu praktickej maturitnej skúšky, v čom vidia jej výhody?



Určite by som tento typ maturity neodporúčala ľuďom, ktorí sa chcú „preniesť“ celou maturitou. Do tejto práce musíte dať naplno vložiť, inak nebudete nikdy spokojní s tým, čo ste dosiahli.

ZUZANA CHUDÁ sa pre túto na zdravotke nezvyčajnú formu praktickej maturitnej skúšky rozhodla už na konci prvého ročníka aj vďaka Pharm-Dr. Miroslavovi Peciarovi. Ako sama tvrdí: „Som typ človeka, ktorý životu nezvykne povedať „NIE“. Rada skúšam, spoznávam... Je ťažké byť „inou“, ale napokon to svoje ovocie prinies-

lo. Ako hovorí Kubo (spolužiak), každý je svojim spôsobom originál a aj moja maturitná skúška bola originálna.“

Názov práce: Repík lekársky

Pracovala na nej asi 2,5 roka, dosiahla s ňou mnohé úspechy v SOČ a v iných súťažiach. Najťažšie bolo pre ňu rozhodnúť sa pre tú "správnu" rastlinku, (nie vždy je výhrou vziať si rastlinu, ktorá je každému známa, na ktorej sa robí množstvo pokusov). Podľa nej musí „správna rastlina“ človeka „chytiť za srdce“. Vtedy sa stane projekt výpoveďou o vašom charaktere, vašich záujmoch, vedomostiach, skúsenostiach, vašej šikovnosti.

Práca na projekte Zuzku bavila, veľa sa naučila, dostala na miesta, o ktorých len snívala.

Už ako druháčka mala možnosť navštíviť „farmáciu“. Videla, ako to na škole funguje počas školského roka, čo všetko využívajú študenti tejto vysokej školy. Zažila množstvo príjemných, usmievavých chvíľ aj počas jednotlivých kôl v SOČ a v iných súťažiach. Naučila sa pracovať s odbornou literatúrou, formulovať vety, čo v budúcnosti určite využije. Na svoju prácu je právom hrdá. Keď sa rozhodla pre tento typ maturitnej skúšky, chvíľku jej aj bolo ľúto, že som si nemohla vyskúšať maturovať „normálne“. No napokon to bolo zaujímavé. A ako spomína na maturitnú skúšku? Počas samotnej maturitnej skúšky som bola v pohode. V učebni vládla príjemná atmosféra, mala som pocit, že som v kolektíve ľudí, ktorých som niečím zaujala, diskutovali sme. Nebolo to len o tom, že porota je tá „múdra“ a ja môžem len niečo pokaziť. Mala som možnosť ukázať, že niečo viem, presadiť sa.



Získala som veľa, naučila sa pracovať s odbornou literatúrou, štylizovať, vystupovať pre publikom, dokázať prezentovať svoju prácu na profesionálnej úrovni, pohotovo reagovať na zvedavé otázky poroty. Ak by som sa mala ešte raz rozhodnúť, maturovala by som znova formou projektu! Považujem to za jednu z tých mojich najlepších volieb.

Soňa Gračková sa pre obhajobu rozhodla hneď, ako sa o tejto možnosti dozvedela. Na práci celé štyri roky tvrdo pracovala. Spočiatku si myslela, že si týmto spôsobom uľahčí maturitu, ale teraz už vie, že to prehnela. Bolo to náročnejšie, ako predpokladala. Musela sa veľmi dobre teoreticky, ale i prakticky pripraviť. Veď netušila, čo sa jej opýtajú, čo ju čaká, aké budú reakcie maturitnej komisie. Náročná bola hlavne praktická časť. Všetci sme robili veľa stanovovaní zameraných na obsahové látky, čo nie je jednoduché... Ale stalo to aj tak za to!

Názov práce:

Potešenie pre oči - Očianka rostkovova (Euphrasia rostkoviana)

Pracovala na nej 4 roky. Spolupracovala s PharmDr. M. Peciárom, MUDr. Zuzanou Cagalovou, PaedDr. Tiborom Oriekom, Richard Režný jej pomohol s videom Motivoval ju najskôr p. prof. PharmDr. M. Peciár, ale celú prácu venovala predovšetkým babke.

Richard Režný sa maturovať formou obhajoby projektu rozhodol preto, lebo sa mu páčil nápad zhrnúť všetky SOČ do jednej knižnej podoby a odprezentovať ich pred naozaj odbornou komisiou. Tiež sa mu páčila myšlienka, že bude patriť medzi prvých študentov, ktorí na zdravotke takýmto



Je to skúsenosť, za ktorú som neskutočne vďačný, veď uspokojila aj moju túžbu po výnimočnosti. Patrim medzi prvých svojho druhu ☺

Názov práce: „Variabilita obsahových látok ľubovníka bodkovaného v lokalite Považského Inovca počas vegetačného obdobia“

spôsobom maturovali. Práca na projekte mu veľa dala, vie, ako má písať odbornú, seminárnu či v budúcnosti možno aj diplomovú prácu, vie, akú formu má mať práca takéhoto charakteru, čo mám dodržať, čomu sa zasa vyhnúť, ako sa vyjadrovať, ako správne citovať... Tvrdí: „Určite by som neuprednostnil „klasickú“ praktickú maturitnú skúšku a som presvedčený, že projekt je jej adekvátnou „náhradou“, ale v istom zmysle časovo aj prakticky náročnejšou.“



Mnohí si mysleli, že som sa chcela vyhnúť „klasickej“ praktickej maturitnej skúške, ale to nie je pravda. Mala som dostatok voľného času a chcela ho nejakým užitočným spôsobom vyplniť, bola to fajn skúsenosť aj napriek spomínaným problémom.

Lucia Forrová sa rozhodla takto prakticky maturovať v 2.ročníku, svoju prácu prezentovala na SOČ – práca ju obohatila, získala zručnosti praktické aj komunikačné, tesne pred maturitou a odovzdaním práce, bohužiaľ, stratila viac ako 100 strán práce (vypovedal počítač) a musela ju narýchlo „zlepiť“, bolo to stresujúce, no odstúpiť nechcela, dala sa na boj, tak ho chcela dokončiť... Je presvedčená, že maturitná skúška formou obhajoby projektu nie je o nič ľahšia, práve naopak – zaberie všetok voľný čas, nie je to také jednoduché, ako sa zdá...

Soňa Gračková, IV. FL
Foto: archív školy

RADY nad zlato

1. V prvom rade treba chcieť a vedieť si vybrať!
2. Vyzbrojiť sa dostatočnou dávkou trepezlivosti a odhodlania, vyžaduje si to veľa voľného času!
3. Podľa možnosti je najlepšie mať aj známosti :D a vybrať si ľudí, ktorí sú ochotní spolupracovať, poradiť, usmerniť a pomôcť.
4. Pokiaľ knižnica a internet nie sú „vaša partia“ – tak sa do toho radšej ani nepúšťať!
5. Občas je lepšie nechať si poradiť od skúsenejších a hlavou proti múru sa ide veru ťažko ...
6. A najcennejšia rada nakoniec – zúčastniť sa podľa možnosti toľkých súťaží, koľkých sa len dá. Pomôže to nielen pri práci na projekte, ale aj pri prijímačkách na vysokú školu! Tie papiere budú mať vtedy cenu zlata! A keď sa stanete poslucháčmi vysokej školy, nad seminárkami či diplomovou prácou sa len pousmejte – budete mať predsa už niečo za sebou, nie?!

ZAPÍSA LI SME SA DO HISTÓRIE



*„NASTAVANÝCH DO RADOV,
TAM, PRED ŠKOLSKOU OHRADOU,
FOTILI NÁS DÁVNO...*

NA MATURITNÉ TABLO...“



2006 - 2010



So (ZA) ZDRAVÝM ŽIVOTNÝM ŠTÝLOM DO TURECKA

Nizki muži, snedá pokožka, šabla za opaskom, turban na hlave a v hlave túžba pokoriť všetko zotročiť. Tak asi takto vyzerali Turci v mojich predstávach.

Ale poďme my do reality. O tom, že je iná, som sa na vlastné oči presvedčila práve vďaka medzinárodnému projektu HES-O-HEC. - „Zdravá európska škola prostredníctvom zdravotníckych kompetencií“, do ktorého sa zapojila i naša škola. Stala som sa totiž súčasťou jedného zo štyroch hlavných projektových mítingov a spolu s projektovým tímom vycestovala do krajiny polmesiaca - Turecka - spolu so zástupcami projektového tímu našej školy v duchu hesla: **„So a za zdravým životným štýlom do Turecka.“**

Konečne sme aj sedeli v lietadle do Izmiru, kde nás čakal týždeň v tureckej rodine. Prvý dojem z mesta bol tragický; Izmir je štvormiliónové mesto - ako skoro celé naše Slovensko. Žiaľ, aj tu platilo pravidlo - kto pracuje, býva slušne, kto nie, býva ...

Rodinka, v ktorej som bývala ja, bola milá a pohostinná. Anne - to je po turecky mama - bola ženou v domácnosti a baba - otec - robil, ak som to správne pochopila, niečo ako leteckého inžiniera pre armádu... a oblasť, kde bola aj strážená...Mali dve deti - dievča Begum (15) a chlapca Berka (8)... Išlo o muslimov, ale anne nechodila zahalená. Všetko ma tu fascinovalo - kávačka, LOKUM (niečo ako turecký med, len o čosi lepšia :), strava (napríklad Sarma - je to zmes ryže,

cibuľky a cesnaku a trochu paradajok zabalenej v hroznových listoch, ako akýsi šulček vo veľkosti cigarety, uvarený v slanej vode, niekedy dochutené kvapkou citrónu... nevedela som sa toho dojest! Mňam! :), dozvedela som sa, že nejedia bravčové, alkohol je väčšinou tabu. Fajčia, ale zriedkavejšie ako u nás... jediné, čo sa mi nepáčilo, bol fakt, že nemali pitnú vodu, museli si ju kupovať.

Počas týždňa, ktorý sme strávili v Turecku, sme sa ani na chvíľu nenučili. Využili sme ho naplno - na výmenu skúseností, diskusiu, spoznávanie kultúry, histórie... V škole sme prezentovali pripravené prezentácie, diskutovali v skupinách, mimo nej spoznávali bájne zákutia tejto krajiny, napríklad Efez, Bergamon, Ayveluk, Sirince, navštívili sme pobrežie, niektorí z nás sa odvážili vojsť aj do vody, ale čo bolo hlavné - na chvíľu sme sa stali súčasťou úplne cudzej rodiny s rozdielnym zmýšľaním, náboženstvom, zvykmi a tradíciami.

Za seba môžem povedať - vytvorili mi atmosféru, na ktorú nikdy nezbudnem. Rozmaznávali ma ako svojho hosťa, chceli mi všetko ukázať, naučiť ma, dať ochutnať alebo darovať, ale bolo to úprimné, mala som pocit, že som tam vítaná, že tam patrim, nepustili ma len do svojho bytu, ale aj do svojich srdc. A na toto sa nezbúda, ani sa to nedá slovami vyjadriť. Dodnes sme v kontakte a verím, že sa ešte niekedy stretneme.

Cesta naspäť tiež nebola ukrátená o dobrodružstvá. Podľa plánu

sme nasadli na lietadlo z Izmiru do Istanbulu, kde sme sa ale dozvedeli, že nemôžeme pokračovať v ceste, kvôli „búrlivej a neutíchajúcej činnosti“ ISLANDSKEJ SOPKY, o ktorej ste isto počuli. Vlaky boli preplnené, autobusy predražené, ambasáda o nás nemala záujem. Ostávalo nám čakať... Médiá vážnosť situácie veľmi zdôrazňovali a nepopieram, že aj aj som mala veľký strach cestovať vzdušnou cestou... čokoľvek iné by bolo prijateľnejšie, len aby sa to držalo pri zemi ... Padlo množstvo návrhov, no všetky boli zamietnuté, nereálne alebo nerentabilné. Čo ma ale nesmierne tešilo, získali sme dva dni a mohli si prezrieť Istanbul.

Istanbul ma uchvátil. Cítala som sa tam nesmierne dobre, túžim sa tam vrátiť a prísť na to, čo ho robí tak výnimočným.

Nakoniec sme domov šli o dva dni neskôr - letecky. Mali ste počuť tie tony kameňov, čo z nás opadli, keď lietadlo bezpečne pristálo vo Schwechate!!! □

Lahko som zabudla na strach zo sopky, na niektoré organizačné a formálne veci, ktoré mi vždy a všade budú biť do očí... Nie, na nedostatky nemyslím.

Ostali vo mne úžasné zážitky, nové vedomosti, zaujímavé skúsenosti, ale najmä hlboké vzťahy, ktoré budem pestovať tak dlho, ako len to bude v mojich silách...

Ema Drgoňová, III. MAS

Jaroslav Prekop Autoškola
Brnianska 1
911 01 Trenčín
Telefón: 00421-32-6525249,
fax. 00421-32-6525248
e-mail: autoskola@slovanet.sk

Kontaktná osoba: Ladislav Kolenčík
Adresa: Autoškola SEMAFOR
Bratislavská 439/18
018 41 Dubnica nad Váhom
Slovakia
Mobil: ++421 905 258 283
++421 904 503 781
Email: info@autoskolasemafor.sk

Autoškola Havran
Horný Šianec 3137
911 01 Trenčín
Fax : 032 652 99 03
Mobil : 421 903 763 465
E-mail : info@autoskolahavran.SK

ŠKOLA



Autoškoly sa správajú trhovo. Ponúkajú BONUSY! Kurzy prvej pomoci v cene, zľavy pre študentov, skupiny, ale aj pre nezamestnaných. Pri platbe kurzu je možné využiť i splátkový kalendár. Cena kurzu sa pohybuje od 330 eur (vodičský preukaz typu B).

KBK autoškola
Soblahovská 7262
911 01 Trenčín
telefón: 0905 612 724, 0903 693 612
email: autoskola.kbk@centrum.sk

NA KOLESÁCH

HILEK
Adresa: Centrum 1 (v budove D-klubu)
Dubnica nad Váhom
E-mail: autoskola.dv@hilek.sk
Tel.: 0905/ 816 514

Peter Horňák
Chocholná-Velčice č. 300, 913 04
Prevádzka: Štefánikova č.12 Trenčín
Telefón a fax: 032/6484 366
mobil: 0903 433 516, 0903 205 302
mail: autoskolahornak@szm.sk

Autoškola Šport s.r.o.
Mládežnícka 2/1444 /Sokolovňa/
911 01 Trenčín
tel : 0948 534 500
email : info@autoskolaspport.sk



...zamyslime sa, či chceme ísť naďalej spiatočnickou cestou konzervativizmu a necháme sa oslovovať bilbórdmi, ktoré nesú slogany: „Za skutočné hodnoty, za rodinu, za VÁS“ alebo chceme byť progresívni a mať naozaj moderné myslenie. Diania, ktorých sme svedkami naznačujú, že zmeny prichádzajú sice pomaly, ale isto.

Ivana Ščepková, III. ZA

SÚ ČISTIČKY POTREBNÉ?

Veru áno. V dnešnej dobe dokážeme „vyprodukovať“ všetko. Tak prečo nevyrábať „čistú“ vodu! Vyrába ju komplex modrých budov na pravom brehu Váhu pri Kostolnej-Záriečí, v ktorom sa čisti komunálna odpadová voda a tá sa potom vlieva do Váhu, čím sa veľmi pomáha „ekologickému Slovensku“.

Do prevádzky sa dostala pred 6 rokmi a má veľmi dobré výsledky. Na tomto mieste ju postavili preto, lebo Trenčín dovtedy patril k najväčším znečisťovateľom Váhu. Patrí medzi najmodernejšie ČOV na Slovensku. Túto čističku sme navštívili i my, aby sme sa presvedčili,

že čistička odpadovej vody je pre náš život nevyhnutná. Videli sme veľa zaujímavých prístrojov (lapač piesku a tukov, dosadzovaciu nádrž, čerpaciu stanicu vratného kalu, uskladňovacie nádrže na stabilizáciu kalu, obehovú aktivačnú nádrž...), o ktorých nám pracovníci ČOV veľmi radi porozprávali. Chod takejto čističky je nám veľmi nápomocný a pre nás obyčajných študentov to bola zaujímavá skúsenosť.

Tatiana Zverbíková, II. FL

PAUZA

DÁME SI PRESTÁVKU

1



...6:55... včera nebol čas...?

2



... a čo to máme dnes na desiatu ??

3



... mobil či kniha?? ...

4



.. kam letíme??...

5



.. niekto radšej venuje čas špehovaniu...

6



... niekto si tu hodil šlofika?...

KUPÓN

meno:.....

trieda:.....

dátum:.....



podpis triedneho učiteľa:.....

Pozor! Tento kupón sa nevzťahuje na vopred ohlásené písomky, testy, skúšanie!

Uznávame Green lifestyle - ZELENÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Preto sme sa zapojili do projektu ZELENÁ ŠKOLA

7 krokov k Zelenej škole

1. Kolégium Zelenej školy

2. Environmentálny audit školy

3. Environmentálny akčný plán (EAP) školy

4. Monitoring a hodnotenie

5. Environmentálny Školský vzdelávací program (ŠkVP)

6. Informovanie a zapájanie širšej komunity

7. Eko-kódex

