


Cellula



Máme kratšie prestávky. Prečo?
Zvyknutý, nezvyknutý, ideš!

ZERO WASTE - utópia či nevyhnutnosť?

Prečo nám ich zakazujú?

Dievčatá som doteraz neučil

Pred raňajkami alebo po nich?



OSLAVOVALI SME SEDEMDESIATKU

5

Povedali by ste, že naša zdravotka už oslavuje sedemdesiatku? Na svoj vek sa drží vynikajúco. Zvládla aj dvojďňové oslavy a čerešničkou na torte bolo udelenie čestného názvu. Ste zvedaví? Viac sa dočítate v článku na strane 5.



33



7

V týchto priestoroch sme mali telesnú minulý rok. Familiárne im hovoríme pivnica. Od septembra sú z nich triedy a my sa za našimi telocvikármi presúvame do kilometer vzdalenej Sokolovne. Viac na s. 7.



9



Na s. 18 - 19 vám o tomto tričku prezradíme viac. Čo myslíte, aký bol jeho osud?



Tam, kde sa stratila ľudskosť. Ostáva dúfať, že sa to už viac nestane.



Nakuknite spolu s nami do našich laboratórií a odborných učební. Tam sa niekedy dejú veci!

EDITORIÁL

PAPARAZZI

INFO

- 5 OSLAVOVALI SME SEDEMDESIATKU
- 6 POZOR! ČAKÁ NÁS ZMENA NÁZVU ŠKOLY

KALENDÁRIUM

- 7 MÁME KRATŠIE PRESTÁVKY. PREČO?
Z „PIVNICE DO SOKOLOVNE A DRUHÁCI NA PLAVÁREŇ
NA ŠTUDIJNOM POBYTE V ANGLICKU
- 8 ZDRAVOTKA V PRVEJ DESIATKE NAJLEPŠÍCH

... CYKLOTRASOU PODPORILA DOBRÚ VEC

VÝZNAM JAZYKOV

V DUCHU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

ÚČELOVÉ CVIČENIE V PLNOM PRÚDE

9 ZA POZNANÍM DO BA

ZAUJALI SME PREZIDENTA
VIANOČNÝ JARMOK

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

- 10 UVÍTACÍ RITUÁL MÁME ZA SEBOU
- 11 ZVYKNUTÝ, NEZVYKNUTÝ, IDEŠ!
NOČNÁ MORA NAŠICH ŠTVRTÁKOV
ČAKÁ ICH MATURITA NA NEČISTO
- 12 PREČO NÁM ICH ZAKAZUJÚ?
- 13 PO STOPÁCH ANNY FRANKOVEJ
TAM, KDE SA STRATILA ĽUDSKOSŤ

ROZHOVOR

- 14 DIEVČATÁ SOM DOTERAZ NEUČIL
- 15 UŽÍVAJTE SI STREDOŠKOLSKÝ ŽIVOT

TÉMA

18 ZERO WASRE - ÚTÓPIA ALEBO NEVYHNUTNOSŤ?

ZAUJALO NÁS

- 20 BOLA TO NAJLEPŠIA HODINA ANATÓMIE
- 21 ÍRSKO MOJOU (DOČASNOU) DOMOVINOU
- 21 STAČIL JEDEN VÝSTREL
JEDEN Zlý ŤAH MÔŽE BYŤ OSUDNÝM
- 22 HUDBNÁ TEÓRIA - MOJE PEKLO NA ZEMI
MILUJEM DIVADLO

PRAXUJEME

24 NAZRELI SME DO LABÁKOV A ODBORNÝCH UČEBNÍ

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

- 26 APPKY (NIELEN) PRE ŠTUDENTOV
- 27 ZÍSKALA SOM NOVÝ DOMOV
NAJ FOTO V MOBILE

ŽIVOT OKOLO NÁS

- 28 VÝSTUP NA JAHŇACÍ ŠTÍT
- 29 POTULKY MESTOM

RADA NAD ZLATO

30 OČKOVAŤ ČI NEOČKOVAŤ?

... PRED RAŇAJKAMI ALEBO PO NICH?

31 KEĎ UDRIE ZIMA

... NAKUPOVAŤ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY
CEZ INTERNET?

... ČAJE PROTI ZIMNÝM NEDUHOM

FOTOTÉMA

33 ZA SNEHOM A SVAHMI AŽ NA CHOPOK
... NA KOSKE BOLO PARÁDNE...

VOX POPULI

34 KEĎ NIE SME MYSLOU NA HODINE

ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

35 UŠIEL MI VLAK

TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

36 - 37 HRDÍ SO ZELENOU NA HRUDI
Štvrtáci prezradili, aké bolo to ich pečate-
nie

PAUZA

38 FILMOTÉKA

... ZO SVETA KNÍH

39 HUDBA A MY

... BODKA NA ZÁVER...

Redakčná rada

Šéfredaktorka:
Zuzana Miháliková, IV. MAS

Redaktori:
Veronika Záhradníková, IV. ZL
Adam Moravčík, IV. ZL
Lucia Chudovská, IV. FL
Beáta Bernoláková, III. ZUA
Peter Boško, III. ZUA
Karolína Vičanová, III. MAS
Martina Janišová, II. FL
Soňa Cholevová, II. FL
Marián, Seidl, II. FL
Kamila Súkeniková, I. FL
Simona Halássová, I. FL
Kristína Mazáčková, I. ZUA
Veronika Petrechová, I. ZUA

Foto:
žiaci školy
Zuzana Petrechová

Grafická úprava:
Jakub Michnica, II. FL
Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:
Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:
Lucia Šechná, IV. ZL

Tlačiareň:
Roman Dužík - BS Slovakia
Trenčín

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



Ahojte!

Prázdniny sú za nami a v triedach opäť počuť krik a smiech. Začiatok školského roka priniesol zopár zmien. Niektoré prestávky skrátil, hodiny telocviku vrátil do staronových priestorov Sokolovne a už vieme, že nás onedlho čaká ďalšia zmena. Naša škola bude od februára pomenovaná po jej dlhoročnej riaditeľke Celestíne Šimurkovej. Aj do učiteľ-

ského zboru pribudli nové tváre, my sme si tentoraz vzali na mušku telocvikára Michala Blanára. Dievčatá vraj ešte neučil, tak uvidíme, ako túto úlohu zvládne. Blíži sa maturita a štvrtáci sa už nevedia dočkať, kedy nadobro opustia brány školy. No našim bývalým študentom, vysokoškólakom, zdravotka chýba. Témou čísla je ZERO WASTE, čiže nulový odpad. Poradíme vám, ako na to. Čo radšej neskúšajte, sú tetovania a pír-singy. Nie kvôli zdraviu, ale zákazu, ktorý platí na našej škole. Či už sa nám to páči, alebo nie. Aby sme nehovorili len o neprijemných témach, prinášame zaujímavé fotografie z odborných učebni i z Chopku, kde sa tento rok konal lyžiarsky výcvik. V zimnej atmosfére sa nesie aj rubrika Rada nad zlato, kde nájdete zopár tipov, ako sa chrániť pred chladom. Cellulu si snáď vychutnáte v teple a pohodlí, prajem príjemné čítanie.

Vaša Zuzana

PAPARAZZI

V septembri sa stala mamou



Aj vy ste postrehli, že z Kabinetu jazykov I. už na hodiny nemčiny nevyráža naša útla a dievčensky vyzerajúca nemčínarka Daška Červeňanová? Dôvod vidíte na fotografii pod titulkom. Koncom septembra sa stala mamou malej Lenky a prežíva najkrajšie obdobie svojho života. Blahoželáme! Novopečenej mamine a Lenke želáme veľa zdravia a radosti zo spoločných chvíľ...

foto: archív školy



Oslavovali sme sedemdesiatku

Spomínanie, ďakovné slová, gratulácie, netradičný darček, oceňovanie, kytice, dary, spev, tanec, odborná konferencia. Aj toto priniesli oslavy jubiliujúcej treňčianskej zdravotky, nad ktorými prevzali záštitu ministerka školstva vedy, výskumu a športu SR Martina Lubyová minister zdravotníctva SR Tomáš Drucker, treňčiansky predseda VUC Jaroslav Baška a primátor mesta Trenčín Richard Rybníček.

SLÁVNOSTNÁ AKADÉMIA

Oslavy 70. výročia založenia školy sa začali 7. decembra 2017 slávnostnou akadémiou v priestoroch výstavniska Expo Center Trenčín. Pozvanie prijali poslanci NR SR, poslanci TSK a predstavitelia významných inštitúcií z Trenčína, bývalí i súčasní pedagógovia. Po úvodnom videu, ktoré priblížilo históriu i súčasnosť školy, a príhovore riaditeľky školy Evy Červeňanovej nasledovali gratulácie. Okrem pozdravu z ministerstva zdravotníctva priniesla doc. PhDr.

Zuzana Slezáková, PhD., MPH jubilantke aj netradičný dar. Od 1. februára 2018 bude škola premenovaná. Ponesie názov Stredná zdravotnícka škola Celestíny Šimurkovej v Trenčíne. Súčasťou slávnostnej akadémie bolo i udelenie ocenenia za rozvoj v oblasti ošetrovateľstva. Zlatú brošňu udelenú Celestíne Šimurkovej in memoriam si prevzali jej synovia Pavol, Peter a Juraj. Držiteľkami Striebornej brošne sa stali Anna Šišmišová a Ljubov Stuchlíková. Oceňoval aj treňčiansky župan Jaroslav Baška. Poďakoval sa všetkým, ktorí boli a sú

súčasťou histórie jednej z najlepších stredných škôl v pôsobnosti TSK a ako prejav vďaky odovzdal jej dlhoročným interným zamestnancom ďakovné listy. Potom už nasledoval kultúrny program v podaní žiakov školy. Spevom, tancom, hovoreným slovom príjemne spestrili popoludnie plné spomienok. Po akadémii si pozvaní hostia a zamestnanci školy mohli spoločne zaspomínať na časy minulosti pri Čaši vína.

text: Zuzana Miháliková



Pódium na výstavnisku sa na niekoľko hodín zmenilo na archív. V ňom sa „náhodou“ ocitli moderátori akadémie Ema Hořková (1. ZL) a Dominik Tomanička (4. ZL). S nimi sme si zaspomínali na časy nedávno minulé.



Na slávnostnej akadémii treňčiansky župan Jaroslav Baška odovzdal dlhoročným interným zamestnancom ďakovné listy za rozvoj jednej z najlepších stredných odborných škôl Trenčianskeho kraja.



Kultúrny program v podaní žiakov našej školy nesmel chýbať! Veľký úspech zožal Adam Moravčík (4. ZL) so svojím číslom. Adam, aj keď sa to možno na pódium nezdalo, nadovšetko miluje chémiu.



foto: archív školy



ODBORNÁ KONFERENCIA

8. decembra 2017 pokračovali oslavy v priestoroch SZŠ na Veľkomoravskej ulici. V spoločenskej miestnosti sa uskutočnila odborná konferencia, na ktorej odzneli prednášky z oblasti ošetrovateľstva, zubného lekárstva a ústnej hygieny, fyzioterapie, vedeckej medicíny či far-

makognózie. Vzácnym hosťom na oslavách bol univerzitný prof. PhDr. Vlastimil Kozoň, PhD., ktorý na slávnostnej akadémii odovzdal ocenenia Zlatá brošňa in memoriam a Strieborná brošňa, a na odbornej konferencii priblížil prítomným problematiku udeľovania ocenení významným osobnostiam v oblasti ošetrovateľstva a zároveň od-

prezentoval bohatú faleristickú zbierku, o ktorú bol zo strany účastníkov veľký záujem.

70-ročnej jubilantke a všetkým, ktorí sú jej súčasťou, želáme veľa pozitívnej energie, entuziazmu a tvorivosti pri výchove a vzdelávaní ľudí so srdcom na dlani.

text: Zuzana Miháliková

Pozor! Čaká nás zmena názvu školy



Okrem pozdravu z ministerstva zdravotníctva priniesla doc. PhDr. Zuzana Slezáková, PhD., MPH jubilantke aj naozaj netradičný dar. Od 1. februára 2018 bude škola premenovaná.

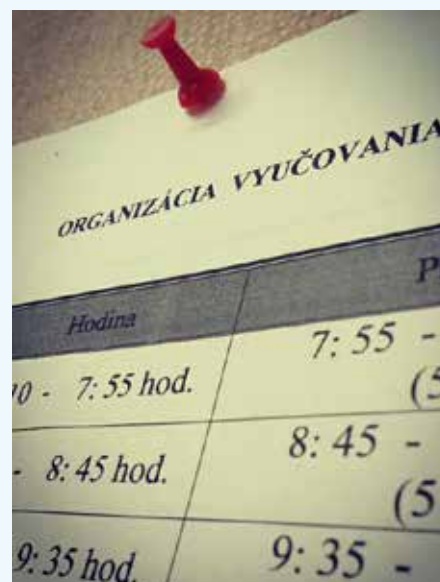
Od 1. februára 2018 bude naša škola premenovaná. Ponesie názov Stredná zdravotnícka škola Celestíny Šimurkovej v Trenčíne, Veľkomoravská 14, Trenčín. Sídlo a ostatné údaje ostanú nezmenené. Ide o netradičný darček k jubileu od ministerstva zdravotníctva. O zmenu názvu požiadalo vedenie školy. Nás zaujímalo, prečo práve meno Celestíny Šimurkovej bude figurovať v názve školy? „Pani riaditeľka Celestína Šimurková bola naozaj osobnosťou a môžem povedať, že bola srdcom aj dušou sestra, ktorá školu viedla 33 rokov. Od roku 1966, keď získala vysokoškolské vzdelanie, bola prvou sestrou, ktorá viedla školu s vysokoškolským vzdelaním. Podieľala sa na formovaní štúdia a bola aj autorkou viacerých učebníc, medzi ktoré patrí učebnica Ošetrovateľstvo I. Podľa tejto učebnice sa vzdelávali žiaci na všetkých zdravotníckych školách na Slovensku a keďže bola preložená aj do češtiny, stala sa celoštátnou učebnicou,“ uviedla riaditeľka školy Eva Červeňanová.

Máme kratšie prestávky. Prečo?

Od septembra nastala v organizácii vyučovania zmena. Týka sa dĺžky trvania niektorých prestávok. Čo bolo dôvodom tohto rozhodnutia? Odpoveď sme dostali od pani riaditeľky Evy Červeňanovej. „Boli to viaceré podnety. Návrh na skrátenie prestávok predložila Žiacka školská rada našej školy. Taktiež to bola aj požiadavka zo strany rodičov, prezentovaná na Rade RZ. Tá sa týkala uvoľňovania žiakov z posledných vyučovacích hodín, čo je v rozpore s našim Vnútorným školským poriadkom a hlavne bezpečnosťou našich žiakov. Návrh na zmenu sme najskôr schválili na zasadnutí vedenia školy, následne bol predložený pedagogickej rade našej školy a tá ho schválila

s podmienkou, že ak sa neosvedčí vrátíme sa k pôvodnej dĺžke prestávok.“ Čo na túto zmenu hovoria žiaci? Väčšina z nich ju privítala s nadšením. Vyučovanie v prípade ôsmich hodín sa im „skrátilo“ o 15 minút a už nemusia utekať na vlak. Ale nájdu sa aj takí, ktorým sa táto úprava nepáči. Nestihajú sa najesť, presunúť do inej triedy, majú v tom všetkom chaos. A čo učitelia? Tí sú na tom podobne ako žiaci. „O tom, či budúci školský rok budeme fungovať v nastavenom režime, rozhodnú aj výsledky ankety, v ktorej sa budú môcť žiaci aj pedagógovia k tejto téme,“ odkazuje riaditeľka školy.

Zuzana Miháliková, IV. MAS



Hodina		
10 - 7:55 hod.	7:55 -	(5)
- 8:45 hod.	8:45 -	(5)
9:35 hod.	9:35 -	

Z „pivnice“ do Sokolovne a druháci aj na plaváreň

Na podnet telocvikárov a vedenia školy chodíme na telocvik opäť do prenajatej Sokolovne. Dôvod? Veľmi prozaický, nemáme vlastnú telocvičňu. Sen o nej sa našim telocvikárom rozplynul, bohužiaľ, aj po nastahovaní sa do nových priestorov, ktoré sľubovali viac miesta. Len škoda, že nie telocvičňu. „Áno, mali sme priestory, ale „pivničné“, na telocvik nedôstojné a nevyhovujúce, či už z hygienických, alebo bezpečnostných dôvodov. Preto krok späť (pozn. red. v minulosti sme mali telocvik dlhé roky práve v Sokolovni), ale podľa mňa k

lepšiemu. Už neriešime, akú podobu bude mať hodina telesnej, keď je vonku zlé počasie. Aj v súťažiach dosahujeme lepšie výsledky,“ konštatuje prof. Liška. Žiaci sú tiež spokojní. „Je to super, konečne môžeme plnohodnotne cvičiť. Jediné, čo nám nevyhovuje, je ten presun, hlavne teraz v chladnejšom období. Aj napriek tomu je to pozitívna zmena. Keby sme však mali telocvičňu priamo v škole alebo blízko nej, bolo by to ideálne,“ hovoria štvrtáci. Od telocvikárov sme sa dozvedeli, že svitá na lepšie časy, lebo za neďalekým internátom

stavajú novú halu, ktorá bude určená pre Športové gymnázium a našu školu. Ďalšou novinkou je, že druháci jeden celý polrok nechodia na telesnú do telocvične, ale na Mestskú plaváreň. To znamená, že už koncom školského roka nebudú mať povinný týždenný plavecký kurz, ako tomu bolo po minulé roky. Pôvodne mali plávať na krytej plavárni Športového gymnázia na SOŠ stavebnej (asi 700m od našej školy), ale tú momentálne rekonštruujú.

Zuzana Miháliková, IV. MAS

Na študijnom pobyte v Anglicku

Dozvedeli sme sa, že naši angličtinári prof. Z. Vargová a prof. V. Kusenda sa počas letných prázdnin vybrali do Anglicka. Keď si myslíte, že na dovolenku, mýlite sa! Im tých desať mesiacov v školskom prostredí nestačilo... V rámci programu Erasmus+ a projektu „Beyond the Borders – Posúvame hranice“ vycestovali do Canterbury, kde absolvovali dvojtýždňový študijný pobyt. Prof. Z. Vargová absolvovala kurz Kreatívne metódy vo vyučovaní a prof. V. Kusenda Britský život, jazyk a kultúra. A aký bol? „Veľmi zaujímavý a obohacujúci. Či už po vzdelávacej, jazykovej a kultúrnej stránke. Absolvovali sme niečo, čo sa z učebníc cudzieho jazyka nedá naštudovať. V autentickom prostredí sme nadobudli nové vedomosti, skúsenosti a

jazykové zručnosti, ktoré určite využijeme na hodinách anglického jazyka i pri príprave žiakov na maturitnú skúšku,“ tvrdia obaja. (pozn. red. Do budúceho čísla Celluly pripravujeme s nimi rozhovor, máte sa na čo tešiť.)



(rr), foto: archív Z. Vargovej a V. Kusendu



Prof. Z. Vargová absolvovala kurz Kreatívne metódy vo vyučovaní a prof. V. Kusenda Britský život, jazyk a kultúra.

Zdravotka v prvej desiatke najlepších

V aktualizovanom rebríčku základných a stredných škôl Inštitútu INEKO sme sa umiestnili v prvej desiatke najlepších stredných odborných škôl na Slovensku.

Patrí nám krásne 8. miesto! Podľa toho istého rebríčka naša škola obsadila 2. miesto medzi strednými zdravotnými školami v Trenčianskom kraji.



Cyklojazdou podporila dobrú vec

Naša angličtinárka Zuzana DeRiggová sa v septembri ako dobrovoľníčka spoločnosti BristolMeyersSquibb zúčastnila na medzinárodnom podujatí European Country to Country CancerRide 2017, zameranom na zbierku financií na podporu výskumu v oblasti onkologickej

liečby. Počas podujatia zabezpečovala prevoz batožiny účastníkov, nápoje a stravu pre jednotlivé občerstvovacie stanovišťa na trase Nemecko – Švajčiarsko – Taliansko – Francúzsko. Cyklistom z jednotlivých národných tímov sa podarilo vyzbierať sumu 50 000€



Význam jazykov



26. septembra sme si aj my pripomenuli Európsky deň jazykov a význam jazykového vzdelávania v duchu myšlienky „Čím viac jazykov vieš, tým viac si človekom“. V školskej knižnici naši jazykári, knihovníčka Alena Surovčíková a žiaci zorganizovali výstavu cudzojazyčnej literatúry.

V duchu zdravého životného štýlu

Trenčiansky samosprávny kraj 2. októbra 2017 po štvrtýkrát otvoril svoje dvere abohatým programom potvrdil, že ľuďom v našom kraji na životnom prostredí a na vlastnom zdraví záleží. A pričínili sme sa o to aj my! V rámci sprievodných aktivít v sekcii Všetko pre zdravie šírili žiaci našej

školy (z odboru zdravotnícky asistent, zubný asistent a masér) osvetu v starostlivosti o zdravie. Vďaka nim si návštevníci DOD mohli vyskúšať re-suscitáciu, dozvedeli sa zaujímavé informácie o zdraví ústnej dutiny, zrelaxovali a načerpali pozitívnu energiu pri masáži.

Účelové cvičenia v plnom prúde

Začiatkom októbra absolvovali žiaci 1. a 2. ročníkov účelové cvičenie. 4. októbra 2017 žiaci 1. ročníkov strávili dopoludnie na „pláži“ pri Váhu, kde si na piatich stanovištiach rozšírili teoretické a praktické zručnosti z oblasti zdravotníckej prípravy, pobytu a pohybu v prírode a ochrany prírody, civilnej ochrany a ekológie. 11. a 12. októbra 2017 absolvovali druháci

účelové cvičenie v priestoroch Hasičskej stanice Hasičského a záchranného zboru v Trenčíne, kde sa oboznámili so zásadami protipožiarnej ochrany a získali informácie, na ktorých môžu budovať a rozširovať ďalšie vedomosti z tohto učiva na Kurze ochrany života a zdravia, ktorý sa bude konať v 3. ročníku.

Dieťa v ohrození

Cieľom prednášky Dieťa v ohrození bolo poukázať na význam náhradnej rodinnej starostlivosti. Absolvovali ju žiaci 1. ročníkov v rámci etickej a náboženskej výchovy dňa 25. 10. 2017. Prednášateľia prof. B. Ladický (naš telocvikár) a pán P. Stupár sú odchovanci Detského mestečka a obaja na vlastnej koži zažili starostlivosť založenú na princípe „umelej“ rodiny, kde sa jeden rodičovský pár staral o 12 až 16 detí až do ich osamostatnenia. Sú presvedčení, že vďaka tomu vedia, čo je domov a rodina.



Hodina deťom na SZŠ

Dňa 10. 11. 2017 sa na našej škole z iniciatívy ŽSR uskutočnila verejná zbierka Hodina deťom, ktorej cieľom je pomáhať deťom, mladým ľuďom a ich rodinám prekonávať náročné životné situácie a podporovať aktivity, ktoré robia svet detí krajším. Naše žiačky Karin

Chlebanová z I. ZA, Dominika Zagyiiová z I. ZUA a Simona Halásová z I. FL pomohli aktívnou účasťou a vyzbierali krásnu sumu 71,62 eur. Ďakujeme všetkým, ktorí sa do zbierky zapojili a prispeli tak na dobrú vec.

Za poznáním do BA



11. októbra 2017 absolvovali žiaci IV. ZUA odbornú exkurziu na Klinike stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie LF UK a OÚSA v Bratislave, kde si po úvodnej prezentácii o odboroch a o histórii zubného lekárstva mali možnosť prezrieť aj lôžkové oddelenia či výučbové miestnosti pre medikov. V popoludňajších hodinách zase odhaľovali tajomstvá ľudského tela v priestoroch bratislavskej Incheby, kde navštívili výstavu o ľudskom tele Body the Exhibition.

Zaujali sme prezidenta

Každoročná prezentácia stredných odborných škôl v Kultúrnom dome na Myjave privítala vzácnu návštevu. Prezident SR Andrej Kiska v sprievode predsedu Trenčianskeho samosprávneho kraja Jaroslava Bašku a predstaviteľov mesta Myjava zavítal medzi stredoškólakov, ktorí na akcii prezentovali svoje školy žiakom deviatych ročníkov ZŠ. Pána prezidenta zaujala i naša zdravotka, ktorú odprezentovali zástupcovia žiakov z jednotlivých odborov.



Vianočný jarmok

Posledný predprázdninový týždeň zachvátila našu školu pravá sviatočná atmosféra, ktorú 21. decembra umocnila vôňa vianočného punču. Tá sa šírila z priestorov jedálne, kde naši spolužiaci predstavili výrobky z vlastnej dielne. Sviečky z včelieho vosku, háčkované vianočné ozdoby, sladké pečivo i pohár chutného nealko nápoja ste si mohli dopriať za symbolických pár eur. Výťažok z akcie putoval na podporu detského hospica Plamienok.



Turnaj stredných škôl vo volejbale chlapcov

Začiatkom novembra sme sa zúčastnili volejbalového turnaja stredných škôl chlapcov. Tentoraz sme mali, ako sa neskôr ukázalo, celkom silnú zostavu. Rozlosovanie nám určilo do základnej skupiny týchto súperov: Strednú umeleckú školu a Piaristické gymnázium. Obidva zápasy sme vyhrali, a tak sme postúpili do finálovej skupiny spolu so žiakmi z Leteckých opravovní a z Obchodnej akadémie. V tejto skupine sme prvý zápas prehrali s „leteckými opravármi“, ale v druhom zápase sa naši chalani vyburcovali k skvelému výkonu a favoritov z „Obchodnej“ po-

razili 2:0. Všetky tri mužstvá mali po odohratí zápasov po 2 body, a tak rozhodovalo skóre setov a v tom sme boli o jeden vyhratý set horší ako víťazi z Leteckých opravovní a skončili sme druhí. Ale aj tak je to najlepší volejbalový výsledok našich chlapcov. Podali veľmi pekný výkon a je vidieť, že keď máme priestory na športové hry a máme kde trénovať, tak sme schopní podať super výkony a dosiahnuť veľmi pekné športové výsledky.



text a foto: (jl)

Zostava SZŠ Trenčín: Denis Mišák, Sebastián Marcínát, Dávid Kačerek, Jakub Rezníček, Henrik Horosz, Peter Kucharík, Juraj Janoviček, Andrej Kišac, Lukáš Mínarovech, Samuel Stolár

Uvítací rituál máme za sebou

Imatrikulačky – pre tých, ktorí nevedia, čo presne si pod týmto názvom majú predstaviť, ozrejmíme, že ide o rituál, ktorý vám otvorí všetky dvere vo vašej vysnívanej škole. Od imatrikulačného ceremoniálu ste už právoplatnými študentmi školy. Samozrejme, pre nováčikov to veľmi jednoduché nie je. Musia splniť úlohu, ktorú im pridelia starší študenti. Nemusím pripomínať, čo všetko sú tí schopní vymyslieť...

Rituál sa už tradične skladá z dvoch častí – z programu, ktorý vytvorí každá prvácka trieda, a toho, ktorý vytvorí staršie ročníky. Tohtoročné oslavy prebehli v typickej imatrikulačnej atmosfére – pohode okorenenej

štipkou predimatrikulačného stresu a chaosu. Pri vymýšľaní triednych programov sa v každej triede trošičku pohádali, trošičku hnevali a trošičku kričali. Ale napokon sa všetky triedy predviedli v originálnych, nápaditých umeleckých predstaveniach. Nechýbal tanec, spev, divadlo, humor a súdržnosť kolektívu. I keď zo začiatku určite viacerých opantal strach a ostych, počas programu si to všetci užili.

Potom ale prišla druhá vlna programu a s ňou aj druhá vlna strachu. Každý prvák sa bojí toho, čo mu na imatrikuláciách pripravili staršie ročníky. V tomto školskom roku nechýbali nechutnosti, ktoré museli prváci zjesť

alebo vypíť. Neviem, či v lepšom alebo horšom prípade, boli niektorí týmito nechutnosťami potretí. V neznámom priestore sa šmátralo rukami, kresli- lo sa po tvári a určite sa nedostavil žiaden súcit alebo nejaká úľava. Prváci proste trpeli všetci rovnako. Ale bola to fajn zábava a myslím, že tohtoroční nováčikovia už isto zabudli na všetky zverstvá, ktoré boli na nich napáchané, a tešia, ako sa vybláznia v ďalších rokoch, keď budú pripravovať svoj „sladkú“ pomstu. Niečo na tom asi bude pravda, že „najväčšia radosť je škodoradosť“.

Kamila Súkeniková, I. FL
foto: Zuzana Petrechová

Vyberáme z fotogalérie. Musíte uznať, že bolo veselo...



1. ZL si pripravila zábavné číslo v štýle Horná-Dolná. Prišiel aj malý Mirko.



Cuky a Luky z 1. MAS nemali problém zavolať triednemu Jurkovi, aby ich doučoval anatómiu.



Už sú imatrikulované...



S 1. ZUA sme sa preniesli do čakárne a zubnej ambulancie. Inak perfektne spievajú!



1. ZA riešila „smrteľný soplík“ spolužiaka Slava. Prišla aj sanitka a zachránari.



1. FL našla tiek na všetky neduhy. Zacvičila si v rytme a pridala aj latinšú riekanku.



Cvičili nielen farmaceuti, ale aj učitelia, vlastne celá spoločenská miestnosť.



Imatrikulačné certifikáty všetkým prvákom odovzdala pani riaditeľka E. Červeňanová.



Zvyknutý, nezvyknutý, ideš!

Keď sme boli malí škôlkari, tešili sme sa do prvého ročníka. Keď sme končili ten deviaty, znovu sme sa tešili do prvého ročníka. Jediný rozdiel bol v tom, že tento raz sme si prvý ročník vybrali sami.

Sme o pár rokov starší, teda už nie sme tí malí prváci, sú z nás veľkí prváci. Takí, ktorí už musia urobiť svoje prvé dospelácke rozhodnutia. Určiť si sami, čo chcú v živote robiť. Zvoliť si tú správnu školu, aby to neľutovali a s radosťou sa učili celé štyri roky.

Niektoré veci však zostávajú rovnaké. Byť na škole najnovší a najmladší nie je ľahké. Zmätené pohľady aj myšlienky. Kam mam ísť? Toto sú moji spolužiaci? A toto je naozaj moja nová triedna profesorka? Cítite sa presne ako malý prvák na základnej škole. Spoznávate svet veľkých. Kiež by to aj učiteľia tak brali. Malí prváčikovia to majú jednoduché. Poznávajú písma a číselka. Ale pomaly, veď ešte si musia zvyknúť! Veľkí prváci – zvyknutí, nezvyknutí. Aké sú jazykové štýly? Vymenuj všetkých predstaviteľov svetového romantizmu! Vzorec Bromidu-difluoridu draselno-barnatého. Prvé týždne na novej škole sú únavné, mätúce a náročné. Na všetko si od začiatku navyknúť.

A my, aj keď už sme tí veľkí prváci, nie sme stroje. A po dvoch mesiacoch prázdninového ničnerobenia...

Myslíte si, že je to najhoršie obdobie vášho života. To však ešte netušíte, že prichádza polročné vysvedčenie. Spolu s ním prichádzajú aj jeho verní sluhovia – polročné písomky. Snažia sa vám pokaziť polročnú snahu. Väčšinou sa im to aj darí. Medzi samé jednotky sa prikotúľa nejaká tá štvorka, päťka. No a armáda polročného vysvedčenia si môže pripočítat body za každý pokazený priemer.

No aby sme neboli len takí pesimistickí. Sem-tam sa mihnú aj svetlé chvíľky. Keď učiteľ chýba a vy máte voľnú hodinu, je to lepšie než Vianoce. A áno, časom si nájdete aj skvelých kamarátov. Zistíte, že vaša triedna pani profesorka je milá, a už aj viete, kde sa čo nachádza. Dokonca v okolí školy spoznáte i novootvorenú kaviareň. A školský svet hneď vonia lepšie! Takýto je prvý polrok prvákov na strednej škole. Neostáva už nič iné, len veriť v to, že sa to zlepší a učenia ubudne. A my tomu aj veríme a dúfame...

Kamila Súkeniková, I. FL
foto: Martina Mahútová, I. FL

NOČNÁ MORA NAŠICH ŠTVRTÁKOV

Pri tejto otázke každému napadne, že štvrtáci určite majú strach z maturit. Áno, je to pravda. Aj ja sa bojím, že to nezvládnem, ale myslieť na to nebudem. Ak by som sa totiž nad tým dlhšie zamýšľala, naozaj by sa mohlo stať, že by som to nespravila. A preto si radšej dookola opakujem, že to dobre dopadne. Viac sa však bojím, čo ďalej. Túto školu a tento odbor som si vybrala iba preto, lebo mojím snom bolo študovať forenzné vedy. Nevieť však prečo, ale odrazu mám pocit, akoby tento sen odišiel a vôbec to študovať nechcem. A tak sa musím zamyslieť nad tým, kam na vysokú, pretože s istotou viem povedať, že na vysokú chcem ísť. A čoho sa teda bojím? Bojím sa, že si vyberiem zle a budem svoj výber ľutovať.

Veronika Záhradníková, IV. ZL



ilustrácia: Lucia Šechná, IV. ZL

ČAKÁ ICH MATURITA NA NEČISTO

Naši štvrtáci sa v polovici februára stanú súčasťou pilotného overovania banky maturitných úloh zo slovenského jazyka a literatúry a nemeckého jazyka. Budú mať možnosť overiť si svoje vedomosti a zručnosti z daných predmetov ešte pred maturitami. Ako prijali túto ponuku? Pozitívum vidia v tom, že zažijú akúsi predpremiéru externej časti maturitnej skúšky a v marci budú (možno) menej vystresovaní. Oboznámia sa typmi úloh, vyskúšajú si krížikovanie, testovanie pod dohľadom cudzieho administrátora. „Ale neprežívame to nijako zvláštne,“ dodáva skupinka štvrtákov, ktorú som práve oslovila na chodbe. „Snáď len škoda, že nemáme maturitu na nečisto aj z angličtiny,“ počujem, keď vchádzam do neďalekej učebne... Držím päsťe, štvrtáci!

(mm)



ilustračné foto

Prečo nám ich zakazujú?

Na svete dnes žije viac ľudí, než by ktokoľvek z nás dokázal spočítať na prstoch alebo si vôbec predstaviť. Pozriem sa vokol seba a vidím množstvo ľudských bytostí, ktoré sa od seba odlišujú. Pretože v tom veľkom dave má každý z nás svoje špeciálne miesto. Keď prideme na svet, sme všetci rovnakí. Bez vlasov, bez oblečenia, tak, ako nás príroda stvorila. Časom, ako každý z nás rastie, vytvára si spolu s vekom aj svoju osobnosť. Obdobie puberty je veľmi dôležité. Nielenže si vytvárame základy nášho dospelého ja, ale stretávame sa tiež s novými pojmami, názormi a možnosťami, ovplyvňujúcimi naše myslenie. Začínajú sa nám páčiť rozmanité žánre hudby, štýly obliekania, rôzne účesy a doplnky. Práve vtedy niektorí z nás nadobudnú pocit, že z toho davu rovnakých ľudí, ktorí po narodení vyzerali rovnako, je možné vystúpiť. Už máme vlasy, ktoré sa dajú prefarbiť, tvár, ktorú môžeme ozdobiť píršingami, a telo, ktoré možno pokresliť tetovaniami. Nieкто zatúži sa odlišiť, iný to nepotrebuje. Niekomu sa nepáči byť iba šedou myškou vo veľkom dave, niekomu sa jednoducho páči modrá na hlave alebo krúžok v nose. Každý z nás je iný.

Som žiačkou strednej zdravotníckej školy a chodím do druhého ročníka. Pri nástupe do školy mi ani nenapadlo, že o nejaký čas budem aj ja chcieť byť iná ako ostatní. Súčasť našich osobností, našich ja, sa prejavuje aj takýmto spôsobom. Povedala by som, že v období puberty je to dokonca kľúčový bod, ktorý dotvára našu osobnosť. No a tu nastáva problém. Škola, na ktorú chodím, nedovoľuje ani jednu z vecí, ktoré chcem na sebe zmeniť. Prečo? Pretože mnohí ľudia súdia iných len podľa vzhľadu. Bez toho, aby daného človeka osobne poznali. Týka sa to hlavne starších ľudí, ktorí vnímajú tetovanie a podobné

veci ako znak rebelstva a zlej výchovy. Keď prídu do lekárne, nemocnice či iného zdravotníckeho zariadenia, čakajú, že ich obsluží dôveryhodný, upravený pracovník, na ktorého sa môžu bezprostredne spoľahnúť. Práve v takýchto situáciách dochádza k tomu, čo som spomínala predtým. Ľudia súdia. A keby si mal pacient vybrať, či sa nechá ošetriť od upravenej zdravotnej sestry, alebo od jej kolegyně s krúžkom v nose, myslím si, že je jasné, koho by si vybral.

Späť k našej škole. Pri bežnej dennej dochádzke sa s pacientmi nestretávame. Pracujeme v laboratóriách alebo odborných učebniach, no stále sme v kontakte iba so spolužiakmi a učiteľmi. Prečo teda nemôžeme nosiť farebné vlasy, píršingy, tunely alebo tetovania? Tetovanie je trvalé. Ak sa preň raz rozhodnete, ťažko sa ho zbavíte. No s píršingom, tunelom a farebnými vlasmi je to iné. Prepich po píršingu zarastie, tunel takisto a farba z vlasov sa dá vymyť alebo prefarbiť. Kým nechodíme na prax, nemal by byť problém ani s jednou z možností.

Môj názor je taký, že celá táto vec má, ako minca, dve strany. Tá prvá mi hovorí, že všetci sme sa raz prihlásili na túto školu, čím sme súhlasili aj s pravidlami, ktoré na nej už roky fungujú. Mali by sme ich teda dodržiavať a rešpektovať ich. No a tá druhá strana opäť pripomína, že puberta je dôležité obdobie na vytváranie vlastnej osobnosti. A práve niekomu z nás by možno pomohlo dostať možnosť vyjadriť samého seba takého, aký sa cíti vo vnútri. Bez ohľadu na to, na akú školu chodí a aký odbor študuje.

Nieкто možnosť odlišenia sa chce využiť, iný to nepotrebuje. Rozhodnutie o našej voľbe by sme ale podľa mňa mali mať v rukách len a jedine my.

text: Martina Janišová, II. FL

Pre všetkých žiakov našej školy z Vnútorného školského poriadku vyplýva zákaz „zdobiť si“ viditeľné časti tela tetovaním, píršingom, tunelom či výraznými náušnicami, lebo pri príprave na svoje budúce povolanie musia spĺňať etický kódex zdravotníckeho pracovníka. Ale čo s tými, ktorí tento zákaz ignorovali? Praktické vyučovanie a odborné cvičenia môžu absolvovať, ale len v tom prípade, že si nežiaducu ozdobu z viditeľného miesta na tele odstránia alebo aspoň prelepia.

A aký je názor vedúcej odboru zubný asistent PhDr. Stanky La-schovej na túto tému?



Nie som priaznivcom týchto moderných ozdôb. Som zásadne proti tunelom a tetovaniam na viditeľnom mieste u zdravotníckych pracovníkov. Zubný asistent pracuje v osobnej a často v intímnej zóne pacienta, ktorý počas celého ošetrovania vníma vo svojom zornom poli najmä jeho tvár. Takéto ozdoby, nápadné účesy a podobne väčšinou vzbudzujú nedôveru. A to nielen u pacienta, ale aj u zubných lekárov. Okrem iného píršing, ktorý sa nachádza v jazyku, ale aj v pere trvalo poškodzuje tvrdé zubné tkanivá / obitá sklovina, poškodené korunky, zápaly, infekcie/, ako aj závesný aparát a býva príčinou kývavosti zubov, odhalení krčkov, zníženia citlivosti jazyka, pier. Tetovanie zubov, slizníc v ústach, napr. pery môže byť príčinou infekcie až hepatitidy typu B,C. Neodvratné poškodenie spôsobuje tunel v líci, v jazyku a tiež nastrihnutie celého jazyka.



Po stopách Anny Frankovej

„Kniha nám takýto jemnocit nedopraje.“

Divadelné predstavenie, ktoré sme v jeden novembrový deň mali možnosť vidieť (ako darček ku Dňu študenstva), bolo spracované na motívy knihy Denník Anny Frankovej. Hlavná hrdinka je zároveň i autorkou knihy – je to trinásťročná Anna. Vo svojom denníku, ktorý odhalila celému svetu už v roku 1947, zachytáva obdobie, keď sa s rodinou dva roky schovávala pred hrôzami nacistickej okupácie v zadnej časti jednej amsterdamskej budovy.

Cieľom bolo priblížiť život v stiesnenom priestore, kde sa ukrývali spolu s ďalšou rodinou. Anna bola zo začiatku zmätená a nechápala, prečo tam vôbec musia byť. Veď predsa ostatné deti sa môžu hrať vonku a tancovať. Pre ňu vo vonkajšom svete jestvovali len zákazy. „Pôjdem do školy? Môžem ísť do kina? Môžem len tak kráčať po ulici?“ Zákaz, zákaz, zákaz! Pre Anninu rodinu existovali len zákazy, ktorých porušenie sa trestalo smrťou. No napriek strašnému trestu omnoho horšie boli zákazy v jej vnútri, v jej myslení a cítení. „Môžem sa bez strachu zobudiť? Môžem plakať, keď mi je smutno? Môžem sa cítiť ako človek? Môžem sa rozprávať s rodičmi? Môžem ľubiť seba samú? Môžem ľubiť niekoho iného?“ Keďže kniha je pre mňa dokonalé dielo, musím vyjadriť kriticky náhľad na dramatické vyjadrenie prežívaných hrôz. Z

môjho pohľadu to divadelníci veľmi „zjemnili“. Akoby v celkovom dojme z divadelného predstavenia prevládala skôr len ľútosť a súcit. Nevyvolalo to dostatočné pocity úzkosti, beznádeje až zdesenia. Myslím, že všetky hrôzy a utrpenie, ktoré neprežívali len Anna a členovia jej rodiny, ale všetci ľudia židovského vierovyznania počas nacistickej moci, neboli vystihnuté dostatočne kruto. Kniha nám určite takýto jemnocit cit nedopraje. Preto si myslím, že takáto divadelná téma by mohla byť spracovaná ešte o čosi silnejšie, emocionálnejšie. Na druhej strane musím vyzdvihnúť niektoré scény, v ktorých prejavila originalitu i divadelné majstrovstvo. Veľmi oceňujem to, ako dvaja herci dokázali zahrať viacero postáv. Myšlienka zobrazenia imaginárnej postavy prostredníctvom odevu na vešiaku sa mi

zdala nápaditá a určite obohatila. Texty a hlasový prejav hercov bol bez chýb. Prevládali monológy. Samozrejme, predovšetkým hlavná predstaviteľka mala pasáže, ktoré boli textovo náročnejšie. Musím vyzdvihnúť, že zvládnuté boli dobre. Kostýmy boli jednoduché, verne zapadali do divadelnej kompozície. Aj keď som odkryla vlastné protesty a dovolila som si uviesť subjektívne korekcie, musím uznať, že hlavne v dnešnej dobe je veľmi potrebné poukazovať na hrôzy minulosti. A aj toto je jedna zo správnych ciest v boji proti extrémizmu. Verím tomu, že dané divadelné predstavenie namotivuje divákov k zamysleniu sa. Kto so mnou nesúhlasí, tomu určite odporúčam siahnuť po knihe a vytvoriť si svoj vlastný názor.

text: Kamila Súkeníková, I. FL

foto: (jm)

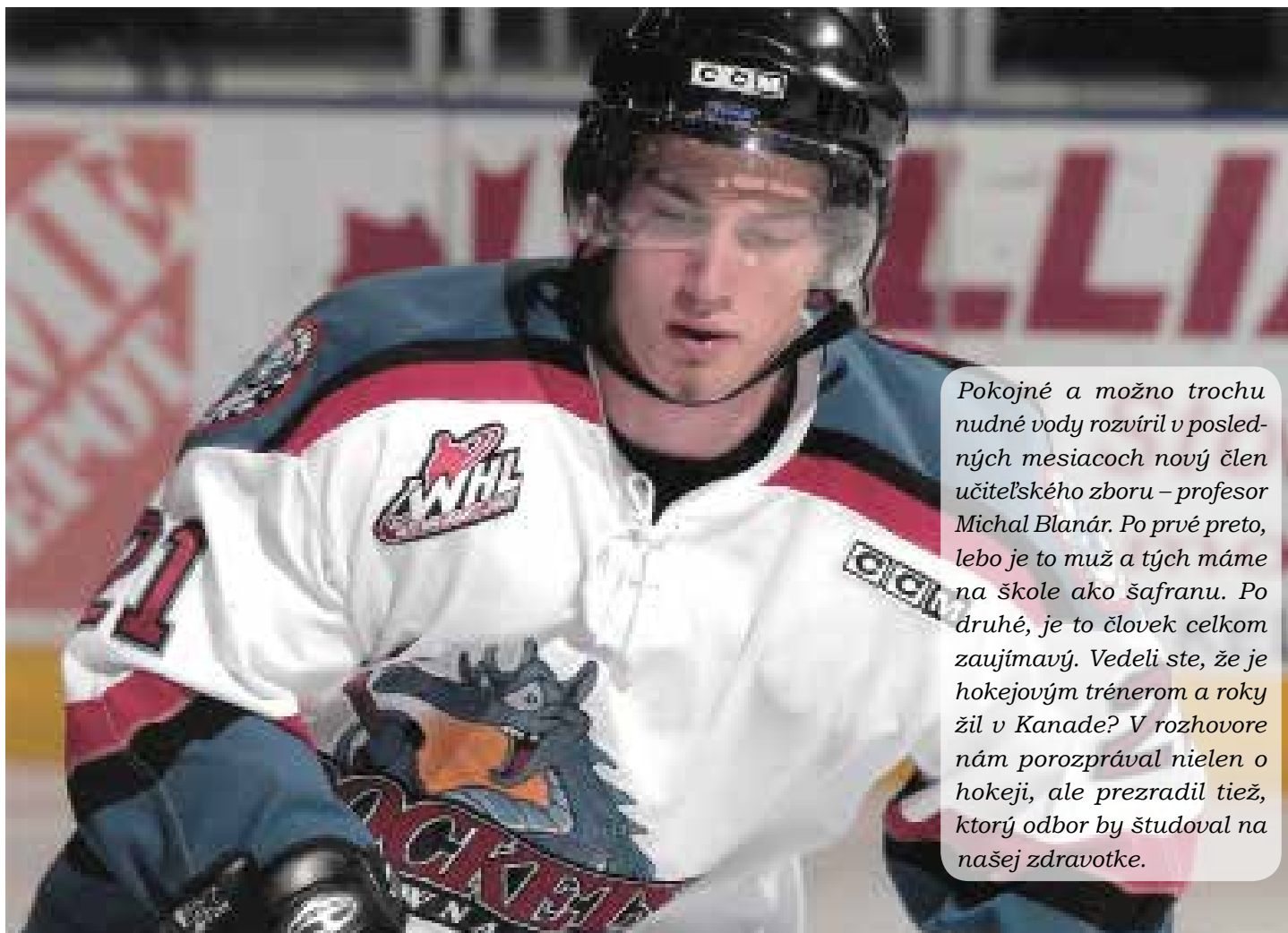
Tam, kde sa stratila ľudskosť

Koncentračný tábor. Mnohým pri tomto spojení prejde mráz po chrbte a myslím, že oprávnene. Až nedávno som si začala naplno uvedomovať hrôzy, ktoré tam ľudia museli prežívať. Ako som tak kráčala týmto pochmúrnym miestom, predstavovala som si, čo sa tam odohrávalo pred vyše sedemdesiatimi piatimi rokmi. Videla som, ako pár metrov odo mňa vojak zastrelil človeka. Za sebou som počula posledný výkrik nejakej ženy. Okolo prešla menšia skupinka väzňov, niesli ťažký náklad a z vysokého komína stúpala hustý dym. Do koncentračného tábora Osvienčim bolo odvedených viac ako milión židov, z ktorých prežila len malá čiastka. Už dlho si kladiem otázku,

prečo všetci tí ľudia museli zomrieť, no dodnes som na ňu nenašla odpoveď. Ťažká práca, týranie, zabíjanie a pokusy na ľudoch boli na dennom poriadku. Stále nedokážem pochopiť, že sa našlo toľko ľudí, schopných spraviť niečo také strašné. Ako sa mohli dopustiť takého neľudského správania? Zatiaľ čo vojaci počas služby vraždili a upaľovali nevinných ľudí, za múrmi tábora v domčekoch žili ich rodiny, ktoré ani len netušili, čo ich manželia a otcovia vykonávali za bariérou ostnatého plotu. Ľudí trestali smrťou prakticky za nič. Malého chlapca nechali hladovať päť dní a nakoniec ho zabili, pretože sa snažil ukradnúť si aspoň trošku jedla. Matky by svojim

vlastným deťom priali radšej smrť, ako by mali prežívať ten horor v tábore. Doktori vykonávali pokusy na zdravých ľudoch, ktorí napokon na nesmierne muky zomierali. Boli schopní to spraviť, aj keď sa pozerali do utrápených očí svojich obetí. Myslím si, že toto nie sú činy hodné ľudských bytostí, ale krvilačných zvierat. V dnešnej dobe som vďačná za slobodu, ktorú máme, a dúfam, že ľudstvo nikdy nebude musieť prežívať to, čo kedysi. Ale ktovie? Na svete sú okrem dobrých aj zlí ľudia a stačí málo. Stačí, ak sa len jeden z týchto ľudí dostane k moci...

Lucia Chudovská, IV. FL



Pokojné a možno trochu nudné vody rozvírila v posledných mesiacoch nový člen učiteľského zboru – profesor Michal Blanár. Po prvé preto, lebo je to muž a tých máme na škole ako šafranu. Po druhé, je to človek celkom zaujímavý. Vedeli ste, že je hokejovým trénerom a roky žil v Kanade? V rozhovore nám porozprával nielen o hokeji, ale prezradil tiež, ktorý odbor by študoval na našej zdravotke.

Dievčatá som doteraz neučil

Kto alebo čo vás priviedlo hokeju?

K hokeju ma priviedol môj otec. Môj o 3 roky straší brat ho hrával tiež. Prvýkrát som ho vyskúšal hrať ako šestoročný a odvtedy ma to neprestalo baviť.

Čo máte na tomto športe rád?

Na hokeji mám rád to, že to je kolektívny šport, a ja sa rád pohybujem v partii, medzi ľuďmi. Podľa mňa je to najkrajší šport na svete, lebo hra je rýchla, tvrdá. Človek tiež zažije kopec zábavy, prejde celý svet.

Máte nejaký hokejový vzor?

Hokejový vzor mám. Shea Weber.

Ako sa vyvíjala vaša hokejová kariéra?

Môj prvý hokejový klub bol Dukla TN. V tomto klube som prešiel všetkými kategóriami. V 17 rokoch si ma vybrali do kanadského hokejového klubu Kelowna Rockets, kde som dva roky hrával útočníka. Po ukončení kariéry v Kanade som profesionálne hrával nielen za slovenské kluby, ale aj za české.

Aký je váš najväčší hokejový úspech?

Keď sme sa stali juniorskými majstrami Kanady.

Prečo ste svoju kariéru hokejového hráča ukončili?

Po návrate na Slovensko som začal rozmýšľať nad budúcnosťou. Keďže milujem šport, rozhodol som sa vyskúšať šťastie na Fakulte telesnej výchovy a športu na Univerzite Komenského. Po prijatí som sa ešte snažil zladit štúdium a aktívne hranie hokeja, no bolo to veľmi ťažké. Preto som sa rozhodol prestať s hokejom a venovať sa štúdiu. K tomuto rozhodnutiu sa pripísalo aj pár zranení.

Čo ste robili po ukončení štúdia?

Po ukončení štúdia som začal trénovať v trenčianskych akadémiách. Neskôr som sa ocitol v Dubnici nad Váhom a trénoval som starších žiakov.

Ako sa líši život v Kanade a na Slovensku? Vráťte sa tam ešte?

Hm, neviem. Je veľmi ťažké porovnávať tieto krajiny, lebo Slovensko mám veľmi rád, Slovensko je môj domov. A neviem,

či to je pravda, ale mne sa zdá, že ľudia v Kanade stále robia, sú veľa v práci a celkovo sa veľmi naháňajú. Veľa času trávia v autách, pretože cestujú do roboty. Ale inak je to veľmi krásna krajina, veľmi dobrá na život, no vrátim sa k tomu, čo som povedal na začiatku – doma je doma.

Podme k vašim stredoškolským časom. Kam ste chodili na strednú školu? Vraj vás učili niektorí naši profesori.

Chodil som na 8-ročné športové gymnázium tu v Trenčíne. No mal som to trochu inak, pretože som po dvoch rokoch odišiel do Kanady, takže som študoval individuálne. A, áno, pani profesorka Hodálová a aj pán profesor Ročkár ma učili. Mám na nich len tie najkrajšie spomienky.

Keby ste mali opäť možnosť výberu, akú strednú by ste si zvolili?

To isté, strednú by som nenechal určite. Pretože šport, konkrétne hokej, mi je k

srdcu najbližšie.

Ktorý predmet ste mali najradšej a ktorý by ste, naopak, vymazali z učebných osnov?

Na strednej? No tréning. Teda telesnú, ale to my sme mali také, ako máte vy napr. prax, potom slovenčinu s pani profesorkou Hodálovou a dejepis s pánom profesorom Ročkárom a ešte informatiku, tam sme stále hrávali Counter Strike. A nedal by som preč asi nič, pretože si myslím, že všetky predmety sú dôležité.

A keby ste chodili sem na zdravotnú, aký odbor by ste študovali a prečo?

Asi masérstvo, nakoľko je mi šport taký blízky a tento odbor je k športu najbližšie. Hoci možno by nebolo od vecí byť zubným asistentom, keďže mám horné jednotky a dvojky umelé.

Ako ste sa dostali k nám na SZŠ?

Nakoľko mám vyštudovanú FTVŠ v Bratislave, trénerstvo ľadového hokeja a

učiteľstvo telesnej výchovy, tak som si po návrate z Kanady v júni minulého roku hľadal prácu v týchto dvoch odboroch. Prácu trénera ľadového hokeja som si našiel pomerne rýchlo, ale čo sa týka učenia, tak jedno krásne októbrové ráno (neviem, či ma aj nezobudila :D) mi volala pani zástupkyňa a spýtala sa ma, či mám stále záujem o prácu učiteľa telesnej výchovy a športu na SZŠ. A ja som sa hneď potešil a, samozrejme, súhlasil.

Ako sa vám u nás páči?

Po nástupe na pozíciu učiteľa telesnej výchovy a športu na tejto škole som nevedel, do čoho idem. Bol som plný očakávania a po prvých týždňoch veľmi milo prekvapený skvelými študentmi a výborným pedagogickým kolektívom.

Je veľký rozdiel trénovať triedu plnú dievčat a družstvo plné chalanov?

Trénovanie chlapcov a učenie dievčat sa nedá porovnať. Doteraz som nikdy diev-

čatá neučil ani netrénoval, je to niečo iné, ale nakoľko sú na tejto škole inteligentné a dobré vychované dievčatá, tak s nimi nie sú žiadne problémy a hodiny telesnej výchovy sú zábavné.

Chýba vám aktívne hrávanie hokeja?

Áno, chýba. Ale na druhej strane som rád, že som tam, kde som.

Ako trávite voľný čas?

Voľný čas trávim vždy s manželkou a keďže aj ona je športovkyňa, trávime ho aktívne prechádzkami so psom, behaním, lyžovaním, hraním tenisu a podobne.

Prezraďte nám nejakú pikošku o sebe?

Mal som päťkrát zlomený nos a umelé zuby som už spomínal. Moja babka bola učiteľka telesnej a slovenčiny, dedko zase ruštinár a učil aj náboženstvo. (pozn. red. učiteľstvo má prof. Blanár v génoch)

text: Kamila Súkeniková, I. FL
Kristína Mazáčková, I. ZUA

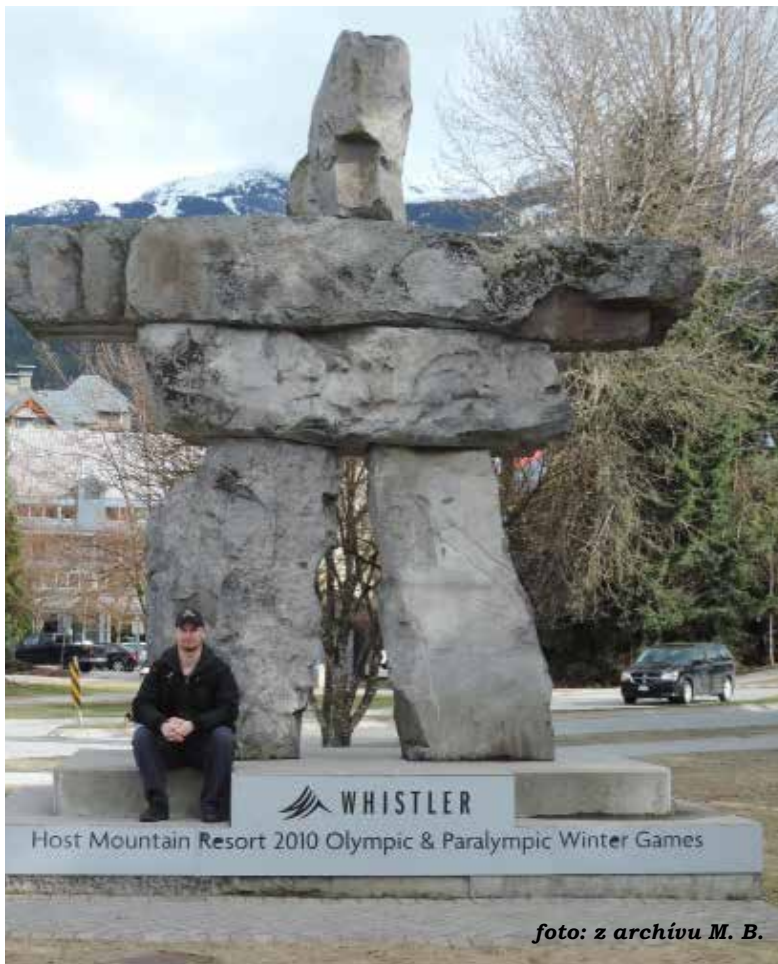


foto: z archívu M. B.



Na hodine telocviku...

Ako hovorí prof. Blanár, na Slovensku je doma. Takže v Trenčíne je doma a aj na SZŠ je doma. Už vieme, že sa mu medzi nami páči, a ostáva dúfať, že tu s nami ostane čo najdlhšie.



VIZITKA

Dátum narodenia: 17. 3. 1986

Znamenie: fishka (ryba)

Čo máte radšej ako hokej? Moju manželku. Tá je na prvom mieste.

Čo nenávidíte? Neúprimných ľudí.

Obľúbené jedlo? Vypražaný syr, hranolky, tatárka.

Dovolenka snov? Bora Bora

Užívajte si stredoškolský život!

Ani sa nenazdáte a nadíte čas, keď sa po letných prázdninách nevrátite do stredoškolských lavíc. Vykročíte vpred, do neznáma, možno úplne mimo vášho rodného mesta. Niektorí zanecháte štúdium a nájdete si prácu, iných cesta povedie priamo na vysokú školu. Ako sa darí našim absolventom, sme sa spýtali Veroniky Masárovej (FL), Nelky Rehákovej (MAS), Alexandry Dlužoovej (ZA) a Stana Remšika (ZA).

Akú univerzitu navštevuješ a aký odbor študuješ?

Alexandra: rádiologický technik, Slovenská zdravotnícka univerzita v BA

Veronika: učiteľstvo slovenského jazyka a psychológie, Pedagogická fakulta UK v BA

Nelka: špeciálna pedagogika, Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v BA

Stano: urgentná zdravotná starostlivosť, Katolícka univerzita Ružomberok

Aký to bol pre teba pocit vhpnúť do sveta vysokoškolákov?

Alexandra: Na jednej strane som sa tešila na nové príležitosti, nových ľudí, ale moje očakávania sa zmenili hneď po prvom týždni. Ešte stále sa adaptujem na už nie až tak neznáme prostredie a množstvo nových ľudí.

Veronika: Svet vysokoškolákov je pre mňa úplne niečo nové a zároveň také, ako som očakávala. Páči sa mi, že nikto nerieši, či prídeš alebo nie. Oproti štýlu na strednej je toto pre mňa taký každotýždenný výlet.

Nelka: Zmiešaný. Výška je úplne niečo iné ako stredná škola. Študent musí mať o štúdium záujem, potrebuje motiváciu a cieľ. Bez zodpovednosti a správneho prístupu sa človek na VŠ dlho neudrží. Vždy som bola zvyknutá, že ma niekto fahal dopredu, no teraz je všetko na mne.

Stano: Výborný pocit, najmä to, že človek celý semester nič nerobí. Až keď prídu skúšky.

Ste spokojní s výberom školy? Čo sa vám páči a čo nie?

Alexandra: S výberom školy som spokojná, oceňujem individuálny prístup väčšiny prednášajúcich k študentom, avšak množstvo predmetov, ktoré máme, mi pripadá zbytočných.

Veronika: Na túto školu som v kútiku duše chcela vždy ísť. Takže áno, s výberom som spokojná a zatiaľ by som nemenila. Možno si poviem neskôr, že áno, toto a toto sa mi nepáči, zatiaľ som však záporu nenašla.

Nelka: So školou som veľmi spokojná. Mám veľa voľného času, ale je jasné, že počas zápočtov a skúšok to nebude ľahké. Nedá sa povedať, že sa mi niečo

nepáči, akurát som si nemohla zvyknúť na zmenu systému na VŠ.

Stano: Áno, fakulta je veľmi pekná. Profesori sú super, avšak určití docenti a doktori sú dosť prísni.

Dochádzate alebo bývate na internáte/priváte?

Alexandra: V podstate kombinujem internát s dochádzaním, vyhovuje mi to.

Veronika: Som na internáte, na známych „luxusných“ atriákoch. A myslím, že to nie je vôbec také zlé, ako sa povráva. Takže všetci, ktorí sa toho obávajú, vôbec nemusia mať strach. Aj tie nepreobehované časti sa dajú prežiť.

Nelka: Na internáte, čo bola obrovská zmena, ale dá sa na to zvyknúť. Neodporúčam tým, ktorí majú radi súkromie.

Stano: Na internáte.

Ako vyzerá vaša internátna izba? Koľko máte spolubývajúcich a akí sú?

Alexandra: Bývam na trojlôžkovej internátnej izbe, takže občas ide všetko súkromie preč, avšak spolubývajúce sa na izbe zdržujú minimálne, takže sa často cítim, ako keby to bola iba moja

izba a to mi vyhovuje. Inak sú spolubývajúce fajn, ale súkromie je súkromie.

Veronika: Na izbe sme tri. Je menšia ako tá moja detská, ale je to o tom, aby sme sa dohodli. Ako som už spomínala, je neprerobená, takže prevláda komunistické zariadenie. Pozitívum však je, že máme na izbe umývadlo, tri zrkadlá a chladničku! Spolubývajúce sú parádne. Sú odo mňa staršie (4. a 3. ročník) a študujú na tej istej fakulte, aj keď iné odbory. Máme dobré vzťahy, dokonca chodievame spolu na akcie, do kina atď. Prekvapivo ma prirodzene prijali a to ma teší.

Nelka: Izba zodpovedá základným štandardom. Je tu posteľ, stôl so stoličkou, skriňa, polička a umývadlo. Každý má, dá sa povedať, svoju časť izby. Spolubývajúce mám dve, ale nevyjadrujem sa k nim. Každý máme inú povahu.

Stano: Musím povedať, že internát je nad slovenské pomery a máloktorá univerzita má taký pekný internát. Všetko je tu viac-menej nové, pekné a za dobrú cenu.

Ako sa vám páči život v hlavnom meste našej malebnej krajiny?

Alexandra: Na rušný život v BA sa ťažko zvyká a už teraz som si istá, že by som ho za Trenčín jednoznačne nevymenila.

Veronika: Bratislavu by som nazvala naozaj jednou veľkou dedinou. Mám problémy s orientáciou a prekvapivo som ešte nestihla zablúdiť, a to už som navštívila veľa miest. V našom hlavnom meste je oveľa viac príležitostí. Takže páči sa mi, až na tie príšerné kolóny a davy predierajúcich sa ľudí.

Nelka: BA je veľké mesto a už od malička bol môj sen byť jeho súčasťou. Mesto, odkiaľ pochádzam, je tiché a pokojné, tu sa každý ponáhľa.

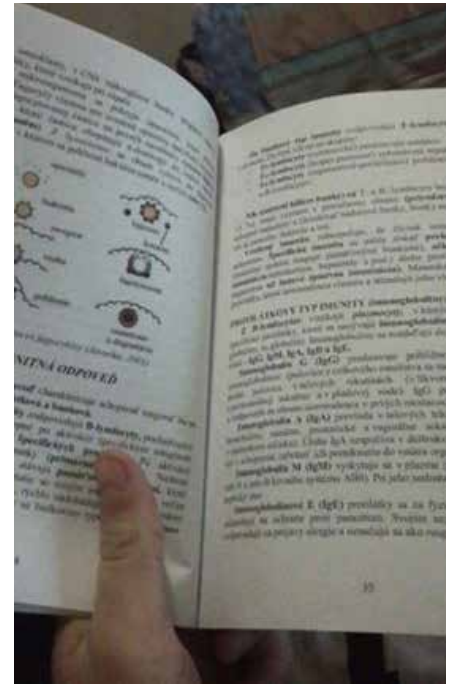
Stano: Chvalabohu som sa Bratislave vyhol. Ružomberok síce neprekvitá nádherou, ale v BA by som študovať nechcel.

Vrátili by ste sa späť na strednú? Ak áno, prečo?

Alexandra: Na strednú by som sa vrátila bez váhania. Chýba mi naša povestná ZA trieda, úžasní spolužiaci a taktiež aj naša bývalá triedna profesorka Janka Meľošová. Ach, keby som aspoň jeden deň mohla vrátiť na bežný deň na strednej.

Veronika: Keď tak teraz na tou otázkou rozmýšľam, je ťažké odpovedať. Výber strednej by som nezmenila, ale keďže sa od prváku po štvrták veľa na škole zmenilo, radšej zostanem tam, kde som. Samozrejme, že mi chýbajú profesori (Marcelka Matusová a Valika Leová) a aj niektorí spolužiaci, ale to sa dá napraviť stretnutím.

Stano: Maximálne do 4. ročníka, ale inak už vôbec. Tento život je vynikajúci, množstvo izbovíc, diskotiek, udalostí. Človek sa nemusí každý deň zaoberať domácimi úlohami, skúšaním či písomkami.





Namiesto úvodu... Vo viac ako 80% všetkých vzoriek pitnej vody na všetkých kontinentoch boli nájdené mikroplasty (poznámka: plast sa nevie v prírode rozložiť, iba sa rozpadne na stále menšie a menšie plasty, tzv. mikroplasty). Na svete existuje ďalší kontinent – pláva v oceáne a je vytvorený z plastov. Do roku 2050 bude vo svetovom oceáne viac plastov ako rýb. Vodné živočíchy hynú, pretože si mýlia plast s potravou. V jednej uhynutej veľrybe bolo v žalúdku nájdených 30 kusov rôznych igelitiek.

ČO S TÝM?

Ja osobne som bola vždy trochu do zelena. Ako študentka som chodila na tábory Stromu života, išla som kosiť lúky, na túry do lesa som chodila najprv rodičmi a potom s deťmi. Doma sme vždy separovali a vodou a energiou šetrím prirodzene. Keď sa dá, idem na bicykli. Vyštudovala som okrem iného aj biológiu. A napriek tomu som zistila, že to NESTAČÍ. Nebudem dlho popisovať svoju osobnú cestu k životnému štýlu, ktorý začala pred viac ako 10 rokmi propagovať Francúzka žijúca v Kalifornii Bea Johnson. Spolu so svojou štvorčlennou rodinou vyprodukuje za rok neuveriteľný JEDEN zaváraninový pohár odpadu, teda takého, ktorý už nevedia ďalej vytriediť. Pre niekoho číry nezmysel, pre iných postupne cieľ, ku ktorému sa chcú priblížiť. Zero waste – alebo nulový odpad – znamená, že namiesto toho, aby ste stále viac a viac separovali a recyklovali, v skutočnosti recyklujete menej.

AKO JE TO MOŽNÉ?

Filozofia zero waste je totiž založená na predchádzaní vzniku odpadov. Hm, to dobre znie, ale čo to v skutočnosti znamená? Ako môžem predísť odpadu? A pomôže to vôbec? Môžem niečo spraviť ja ako jednotlivec? Ak ste si aspoň raz položili niektorú z týchto otázok, ste na dobrej ceste, pretože ste spravili prvý dôležitý krok: Začali ste premýšľať. Nastúpili ste na vlak Uvedomelá spotreba, ktorý vedie cez množstvo zaujímavých miest a mestečiek. V mobile máte cestovný lístok (papierový nie je potrebný) a viete, že pokiaľ sa v ňom veziete, tak sa do konečnej stanice, ktorá sa volá Udržateľnosť, máte šancu dostať. Samozrejme, čím viac nás tam bude, tým sú naše šance väčšie.



TAKŽE, AKÉ SÚ TIE ZASTÁVKY?

Najdôležitejších je prvých päť, ktoré sa v angličtine volajú „5 R“.

1. REFUSE – je nástupná stanica, ak by sme stále parafrázovali vlak. ODMIETNI. Čo? Všetko, čo nepotrebuje, predovšetkým jednorazové veci. Plastové slamky, poháriky, tanieriky, igelitové vrecká a tašky, reklamné predmety a iné lapače prachu, nápoje v plastových fľašiach, nadmerné a zbytočné obaly, veci zadarmo, ktoré nepotrebuje, stále nové a nové oblečenie, keď nám skrine praskajú vo švíkoch... Sami časom zistíte, aké úžasné odmietanie je. To čaro, keď sa vymknete z davu a zachováte sa nie tak, ako väčšina, ale tak, ako myslíaci človek s vlastným názorom. Keď raz začnete, nebudete chcieť prestať. A čo vlastne robím, keď odmietam? Šetrím prírodné zdroje. Energiu vo všetkých jej podobách. Asi všetci vieme, že hovoríme predovšetkým o plastoch, pretože sú vyrobené z ropy, čo je nerastná surovina, ktorá sa ráta medzi tie neobnoviteľné. Zamysleli ste sa niekedy nad tým, akú krátku životnosť má plastový pohárik v školskom automate? Začal pred miliónmi rokov, pekne sa ako ropa odležal, následne sme ho s vypätím množstva síl, energie a vody pretransformovali na pohárik. Precestoval, chudák, pol sveta (vieme, kde sa vyrába?), počkal si na nás v automate, a my ho použijeme presne 10 minút. (Možno 20, ale to je nepodstatné.) Vyrobili sme niečo, čo je vlastne primárne určené na vyhodenie. K tomuto kroku patrí aj nákup potravín do vlastných nádob, čo sa na Slovensku síce začína rozbiehať, ale stále je to našou Achillovou päťou.

2. REDUCE – ZREDUKUJ – Druhá zastávka, ktorá s tou prvou úzko súvisí. Súčasný civilizovaný svet žije v nadbytku, o tom niet pochyb. Vyspelé krajiny, ktoré sa správajú úplne nevyspelo. Skutočne potrebujete všetko vlastniť? Vrátačku, ktorú použijete raz za rok? Stan, ak idete kempovať každé druhé leto? Badmintonové rakety, prilbu na lyže, sušičku na ovocie? Čo by ste povedali na to, keby ste si tieto veci mohli iba požičať? V takzvanej „library of tools“, čiže požičovni vecí, ktoré v okolitých krajinách začínajú postupne vznikať a sú súčasťou zdieľanej ekonomiky. A kto povedal, že darčeky musia stáť vždy kopec peňazí a musia byť fungl nové? Prečo nedarovať prečítanú knihu, použitú hračku či zachovalý kus oble-

čenia? Staré veci sú predsa veci s príbehom, s dušou. Ak k tomu pridáte vaše srdce, nemôžete nikoho sklamať.

3.REUSE – Opäť užitočný krok. ZNOVU POUŽI. Znamená to, že v našom snažení budem uprednostňovať tie veci, ktoré sa dajú opätovne používať. (Inak vám lístok na vlak nepredajú. □) Látkové tašky namiesto igelitových. Vratné veci namiesto jednorazových. Vlastne, všetkému jednorazovému sa vyhýbate. A tiež, naučíte sa vdýchnuť veciam druhý život, aj keď už doslúžili. Zo starého trička spravíte tašku na zeleninu, z prázdneho pohára od džemu bude nádoba na sušené ovocie, z plechovky kvetináč... Kreativite sa medze nekladú. Only sky is the limit.

4.RECYCLE – RECYKLUJ – Ani tento krok neobídeme. Ale v súlade s našou novou životnou cestou je až na štvrtom mieste. V piatich rokoch až skoro na konci. A prečo? Pretože to má byť až krajná možnosť, až keď sa už nedalo odmietnuť, zredukovať či opätovne použiť. A vieme vyseparovať úžasné materiály – papier, sklo, kovy aj plasty. Farebné kontajnery na rôzne druhy. Škoda, že mnoho ľudí na Slovensku stále všetko dáva do jedného vreca. Škoda, že hora komunálneho odpadu by mohla byť o polovicu menšia, keby sme sa viac snažili. Ale najhoršie na tom je, že je to NAŠA smola. Pretože my všetci potom dýchame to, čo spaľovne vypúšťajú do ovzdušia, či pijeme vodu, ktorá mohla byť kontaminovaná chemikáliami zo skládok. Ja viem, je to veľmi dobrý pocit, keď si doma pekne poupratujeme a nejaký doma-sa-náhodne-vyskytujúci puberták nám vynesie odpadky. Niekam

von, niekam preč. Smola, žiadna krajina preč neexistuje. Niekam to ísť musí. Na skládku, do spaľovne, do mora. A niekto sa o to musí postarať. Čo by ste povedali na to, keby ste to boli odteraz VY?

5.ROT – niečo ako KOMPOSTUJ – Posledné „R“, no nie posledná zastávka. Je množstvo spôsobov, ako si poradiť s bioodpadom, ktorý tvorí niekedy až 40 a viac percent. Záleží na tom, aké máte možnosti a kde bývate. V súčasnosti existujú popri mnohorakých záhradných kompostoch (môžete si ich kúpiť či vyrobiť) aj rôzne domáce. Niektoré sú elektrické s minimom použitej energie, iné, tzv. vermikompostéry, sú založené na úžasnej schopnosti dážďoviek premieňať organický materiál na anorganický. Len drobná poznámka – vraj sú lepšie tie kalifornské, sú žravejšie. Nevieť posúdiť, ale aj na to sa chystám.

ZÁVER?

Toto asi nemá žiaden záver či koniec. Ba práve naopak, ak začnete, zistíte, že sa ozaj nedá vrátiť späť. Budete chcieť posúvať vlastné hranice, napríklad začnete nakupovať do vlastných obalov, redukovať budete ostošesť a odmietat jedna báseň. Začnete sa zaujímať o to, ako je možné, že na jednej strane trpí obrovské množstvo ľudí hladom a na druhej strane vyspelé krajiny vyhadzujú dobré jedlo. Vypestujú, spracujú, rozvezú a vyhodí. Asi je toho naraz veľa. A uznávam, je to trochu depresívne, všetky tie fakty a čierne vyhlady. Nejdem ich zľahčovať, stačí si pozrieť štatistiky, prognózy, videá či zábery z našej i okolitých krajín. Stav je naozaj vážny. Pritom to, že prestaneme používať slamky, igelitky alebo si začneme nosiť vlastnú fľašu na vodu, znie ako malá obeť. SKÚSTE to. Uvidíte, aký úžasný pocit získate, ak si aspoň raz na pečivo zoberiete vlastné látkové vrečko, či dáte si zaliat kávu v bufete a odmietnete automat.

text a foto: Zuzka Vakošová

Btw, ja sa občas cítim ako riadny rebel. „Nie, naozaj si neprosím slamku“. „Nie, ďakujem, mám vlastný pohár“ či „Áno, tá taška bola predtým synovo tričko.“

AJ TOTO JE CESTA...

To, čo by ste vyhodili, pretože je to nepotrebné, pokazené, alebo z toho niekto vyrástol. Prípad tohto trička. A ak vám súčasne chýba ďalšia nákupná taška, tu je návod, čo s tým.



1. Odstrihnite rukávy a okolo krku tak, aby ste vytvorili „ušká“ tašky. 2. Spodok trička nastrihnete na asi 7-8cm pásiky od spodu. 3. Zviažte vždy dva pásiky oproti sebe na uzlík. 4. Taška je hotová. Ideálna je na pečivo alebo iný ľahší nákup. A 100% originálna. A čo s rukávami? U nás ešte chvíľu ostanú v kuchyni ako hubka na riady.



SMUTNÁ REALITA



Ťažko je mi. Toto po nás ostane, keď ideme na kultúru - do kina. Všetko jednorazové plasty. Vyrobiť, vyhodiť.

Bola to najlepšia hodina anatómie

O výstave *Body the Exhibition* v Bratislave ste už asi počuli možno i vďaka búrlivým diskusiám, ktoré vyvolala. Nám, zdravotníkom, sa zdala (ako inak) zaujímavá, a tak sme sa rozhodli ju 24. 10. 2017 navštíviť.

Vo vlaku sme boli napätí a plní očakávania. Akcia sa konala v Inchebe. Čierne steny na výstavisku navodili zmiešané pocity. Stretli sme sa so sympatickou študentkou medicíny, ktorá nás celou výstavou sprevádzala. Najskôr sme prešli históriou medicíny, a potom jednotlivými sústavami. Začínali sme dýchacím systémom, pokračovali tráviacou, pohybovou, svalovou, obehovou, hormonálnou sústavou, embryológiou, patológiou... V každej sústave bolo niečo zaujímavé, ale veľmi nás upútal krvný obeh, ktorý bol spracovaný až po tú naj-

menšiu vlásočnicu. Veľmi silným zážitkom bola časť venovaná embryológii. Videli sme celý vnútromaternicový vývin od embrya až po samotný plod, rázštep a iné poškodenia. Na konci sme si mohli vyskúšať KPR a nahmatať nádor na modeli prsníka. Po výstave sme sa občerstvili v Auparku a čakala nás cesta domov. Určite by sme túto výstavu odporučili každému študentovi zdravotníctva, pretože to bola najlepšia hodina anatómie. Raz vidieť je viac ako stokrát počuť.

Peter Boško, III. ZUA

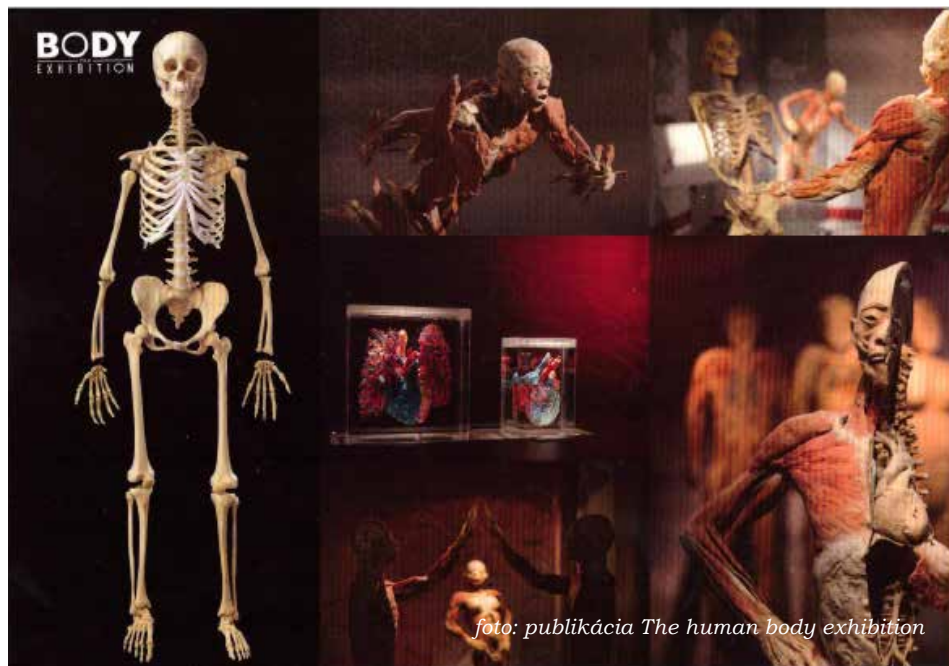


foto: publikácia *The human body exhibition*

THE HUMAN BODY EXHIBITION

Fungovanie ľudského tela fascinovalo ľudí už od nepamäti. Vďaka moderným technológiám je dnes možné nahliadnuť do jeho útrobov a pochopiť tak procesy, vďaka ktorým dýchame, prijímame potravu, cítime – teda sme. Fascinujúci trojrozmerný pohľad hlboko do jednotlivých systémov – od kože po kosti – práve toto ponúka návštevníkom výstava, ktorá sa na Slovensku objavuje už po druhý raz.

ČO JE CIEĽOM VÝSTAVY?

Umožní pochopiť hodnotu zdravého životného štýlu a získať novú úctu k fyzickej stavbe svojho tela. Možno práve v tom spočíva jej kontroverzia... Získam úctu k fyzickej stavbe svojho tela, keď

„obdivujem“ pravé rozpitvané ľudské telo? A tu sa dostávame k tomu, v čom je táto výstava špecifická? No v samotných exponátoch. Na zachytenie krásy ľudského tela totiž využíva pravé, starostlivo rozpitvané ľudské telá. Zachovanie ich podoby si vyžaduje proces, ktorý sa nazýva plastinácia. O čo ide? Rozpitvaná vzorka sa ponorí do acetónu, ktorý odstráni všetky telesné tekutiny. Následne sa umiestni do kúpeľa so silikónovým polymérom, ktorý prenikne do exponátu a nahradí tak acetón. Keď polymér stvrdne, vznikne exponát s nepoškodenou štruktúrou. Vďaka tomu môžeme sledovať neporušenú krásu aj tých najjemnejších častí, akými sú napríklad cievy či nervy.

Simona Reháková, III. ZUA

VEDELI STE, ŽE:

Kostrové svaly tvoria u mužov 42% telesnej hmotnosti, u žien je to 36%.

Naše srdce je silný sval, popretkávaný 145 000 km dlhou sieťou tepien, žíl a vlásočníc.

Potrave môže trvať až 24 hodín, kým sa cez rôzne orgány a trubice dostane na koniec...

Ľudské telo má 300 miliónov pľúcnych mechúrikov, ktoré prenášajú kyslík do krvného obehu a oxid uhličitý do výdychového systému.

Už na konci 4. týždňa dokáže srdce plodu pumpovať krv do vyvíjajúceho sa telička.

Žiadny človek, ani dvojča, nemá rovnakú sadu zubov.

Odtlačok jazyka je unikátny presne rovnako ako odtlačok prsta.

Zuby sú jedinou časťou ľudského tela, ktorú sám organizmus nedokáže vyliečiť.

Kedysi boli zubármi najčastejšie kováči. Pri jednej návšteve vám podkuli koňa i vytrhli boľavý zub.

Múmiám v starovekom Egypte boli nájdené zuby s výplňou zo živice a malachitu. Uvoľnené zuby boli fixované pomocou zlatého drôтика.

Riziko vypadávania zubov je u fajčiarov trikrát vyššie ako u nefajčiarov.

Ľudia, ktorí trpia zápalmi ďasien, sú dvakrát viac ohrození infarktmi.

Jazyk je najsilnejším svalom v ľudskom tele.

Najstarší dochovaný recept zubnej pasty z Egypta obsahoval soľ, kvet kosatca, mäta a kmín.

Beáta Bernoláková, III. ZUA



Na študijnom pobyte v Írsku som bola vďaka rodičom pred rokom, teda ako deviatačka. Od augusta do decembra som spoznávala túto nádhernú krajinu, zdokonaľovala sa v angličtine. A poviem vám, bolo to skvelé obdobie! Teraz to bude o mojích pocitoch, no v ďalšom čísle Celluly sa môžete tešiť na info o írskom školskom systéme. Je úplne iný ako ten náš. Ale o tom nabudíte. Hor sa teda na tie moje pocity!

Írsko mojou (dočasnou) domovinou

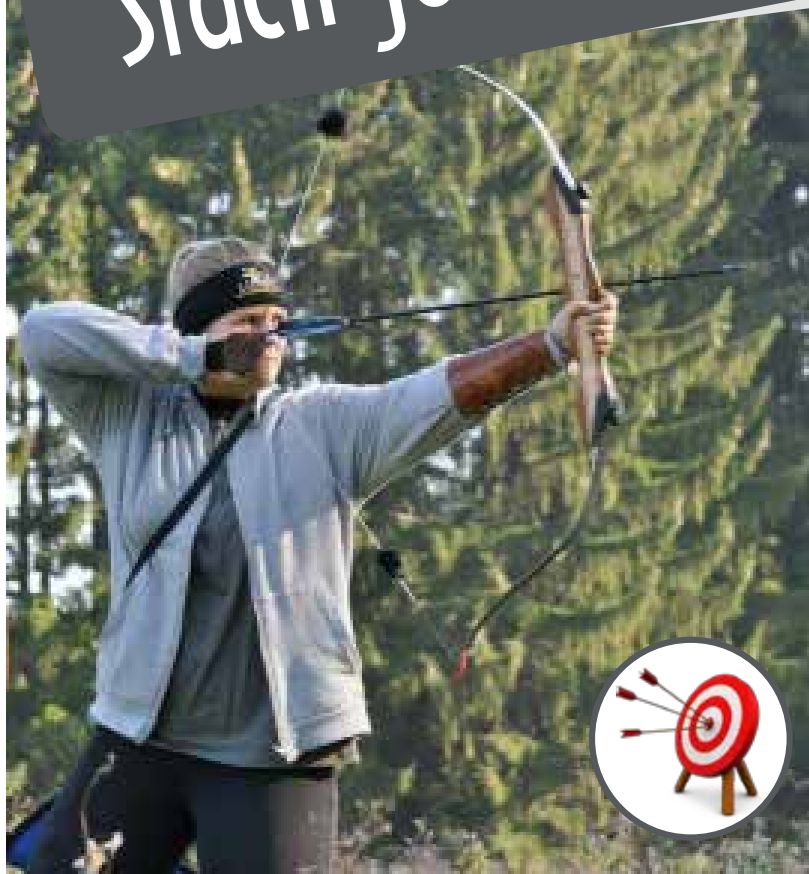
Kufor v jednej ruke, letenka v druhej. Slzy v očiach. Veľké očakávania, obavy a zmiešané pocity. Stojím na letisku. Strach ma síce naplnil už od večera, no ešte viac sa umocnil, keď som sa musela rozlúčiť s rodičmi. Nastúpila som do lietadla. Poslednýkrát som pozrela na krajinu, ktorú najbližšieho pol roka nevidím. Zavrela som oči a ponorila sa do riše snov. Lietadlo konečne pristálo v mojej dočasnej domovine. Írsko už na pohľad vyzeralo úžasne. Pristali sme v Dubline, kde ma čakala rodina, u ktorej som mala bývať. Ten pocit bol zvláštny. Neviete, čo bude, kto vás čaká, ale viete, že s nimi budete musieť žiť pol roka. Či už budú takí, alebo onakí. Vošla som do miestnosti, v ktorej príbuzní a priatelia čakajú na cestujúcich. Mňa čakajú úplne cudzí ľudia. Opäť sa mi tlačia slzy do očí. Vidím ich a cítim úľavu. Konečne nejaký záchytný bod. Ceduľka s mojím menom, ktorú drží na prvý pohľad veľmi sympatická pani. Usmieva sa na mňa. Vedľa nej stojí pán. O trochu starší ako ona. Na rukách drží asi ročné dieťa. Podišla som k nim a predstavila sa. Bola to trochu komédia, keďže úroveň mojej angličtiny bola na bode mrazu. Potom začala rozprávať ona. A poviem vám,

cítila som sa ako z inej planéty. Angličtina, ktorú ma naučili v škole, mi bola úplne na nič. Ako keby rozprávala úplne neznámou rečou. V tej chvíli sa mi opäť chcelo plakať. Volala sa Alison, jej manžel bol Gabriel, dcérka Orla. Vedľa nich stálo ešte jedno dievča v mojom veku. Nevedela som, že patrí k nim. Jej meno bolo Aida a bola to moja nová sestra zo Španielska. Tiež tu bola na študijnom pobyte. Pobrli sme sa do malého mestečka Monagan. Domček bol menší, ale veľmi útulný. V izbe som bola s Aidou a v dome ma čakalo ešte jedno malé prekvapenie. Bol tam ešte ich 5-ročný syn Oeghan. Presne ako môj malý brat Alex, ktorý ma čakal doma. Prvé dva týždne boli brutálne ťažké. Také pocity smútku som doposiaľ nepoznala. Večer som plakávala a chcela som to vzdať. Nikomu som nerozumela, chýbala mi rodina, priatelia a vlastne všetko. Bola som veľmi vyčerpaná, hlavne z toho, ako som sa stále snažila rozumieť a rozprávať. Boli to najhoršie dva týždne v mojom živote, ale keď som ich prežila, nasledovalo päť najkrajších mesiacov. Svoj pobyt v zahraničí som si začala užívať na 100%. Nebudem vám opisovať každú skvelú chvíľu, pretože by to trvalo dlhšie ako

dlho. Prvý úspech – začala som rozumieť angličtine. Užívala som si pekné výlety, zbierala zážitky zo školy, spoznávala spolužiakov, moje zahraničné sestry a brata. Teraz viem, že tie hrozné prvé dva týždne boli najdôležitejšie. Keby som to vtedy vzdala, nielenže by som nezažila to krásne, čo na mňa čakalo, ale určite by som nebola na seba hrdá a trápilo by ma to veľmi dlho. Zahraničný pobyt ma naučil mnohým veciam. Samostatnosti, vynaliezavosti, pocítila som naozajstnú slobodu, ale i zodpovednosť. Bola to pre mňa doposiaľ najlepšia životná skúsenosť. Ďakujem osudu, že som mala takúto možnosť. Dopriala by som ju každému, dokonca by to mala byť povinná súčasť nášho vzdelávacieho systému. Keby sa mi takáto príležitosť naskytla ešte raz, siahla by som po nej bez rozmýšľania. Rozhodla by som sa v jednej sekunde. Hneď by som začala baliť kufre a odletela. Nech by to bolo kamkoľvek, pretože každá krajina v sebe ukrýva niečo iné. Tak možno raz... Nórsko, Fínsko, USA, Švédsko, Japonsko, Kanada, Francúzsko, Brazília, Holandsko, Island, Rusko...

text a foto: Kamila Súkeníková, I. FL

Stačil jeden výstrel



Volám sa Viktória Lovíšková a som žiačkou I. ZUA. Lukostreľbe sa venujem 2 roky. Dostala som sa k nej úplne náhodou, keď s tým začal môj známy. Zo začiatku som to nebrala príliš vážne, ale stačil jeden výstrel a presne som vedela, že je to šport, ktorému sa chcem venovať nielen rekreačne, ale aj závodne. Časom som dostala prvý luk a s ocinom sme začali navštevovať Lukostrelecký klub Lieska, kde sme sa v tom postupne zdokonaľovali. Najviac ma podporuje ocino. Ten ma vie vždy povzbudiť aj nakopnúť, ale myslím si, že je to vzájomné. Keď som to začala brať úplne vážne, dostala som nový luk, a to longbow, tzv. anglický luk. Postupne prišli prvé súťaže a ja som prichádzala na to, že nie všetko je o sile, ale najmä o psychike. Súťaže sú buď tradičné, tie sa väčšinou uskutočňujú na hradoch, alebo 3D – tie sú usporiadané v lese, a strieľajú sa väčšinou 2 šípy na 3D zvieru (záleží od pravidiel). Vďaka lukostreľbe som spoznala množstvo ľudí a precestovala veľa miest v rámci Slovenska a Česka. Moja najobľúbenejšia tradičná súťaž bola na Čachtickom hrade a najobľúbenejšia 3D súťaž vo Varíne, kam sa najradšej vraciam, pretože tam vždy skvele zrelaxujem.

foto: archív V. Lovíškovej

JEDEN ZLÝ ŤAH MÔŽE BYŤ OSUDNÝM



Volám sa Marianna a šach hrám od svojich šiestich rokov. Na súkromnej škole sme to mali ako povinný vyučovací predmet. Zistila som, že ma to baví, a tak ma otec prihlásil na šachový krúžok. Postupne som sa zdokonaľovala a prešla rukami niekoľkých trénerov. Mojih úspechov bolo čoraz viac a viac, až som sa dostala na Majstrovstvá Slovenska. A čo ma na tom vlastne baví? Šach ma priťahuje najmä tým, že rozvíja myslenie a precíznosť. Jeden zlý ťah môže byť osudný. Niektoré partie sa hrajú 10 minút, iné aj celé 4 hodiny. Je to namáhavé pre mozog a priznám sa, že občas sa nedokážem sústrediť na sto percent taký dlhý čas. Nejde mi však o výhry, ale o ten pocit, že som hrala dobre a nerobila zbytočné chyby. Momentálne sa šachu nevenujem, chodím len na turnaje a ligy, no nezdokonaľujem sa. Plánujem však trénovať opäť, no kedy sa mi to podarí, je otázne.

text a foto: Marianna Holečková, I ZUA

HUDOBNÁ TEÓRIA - MOJE PEKLO NA ZEMI



Na hudobnú som začala chodiť, keď som mala deväť rokov. Veľmi som túžila hrať na akordeón. Ako malé dievča som však nevedela, že sa musím aj učiť a nie len hrať. A tak som začala chodiť do toho pekla medzi štyrmi stenami. Od začiatku ma to vôbec, ale že vôbec nebavilo. V prípravke som sa musela učiť všetky noty, no ja som ich už poznala. A okrem toho, ešte aj učiteľka bola odporná. Nikto ju nemal rád. Správala sa k nám ako k škôlkarom. Najhoršie bolo, keď niekto niečo nevedel. Jej hlas museli počuť aj na druhom konci mesta.

Po skončení prvého stupňa som musela prestúpiť do Púchova. Priznám sa, že tam sa mi páči viac, aj keď sa priveľa venujeme skladateľom. Počúva sa o tom dobre, učí sa to zle. Bohužiaľ, tento rok ma čaká „maturita“ a ja to všetko musím vedieť. Na druhej strane, konečne teóriu hodím za hlavu. Hrať na akordeón budem síce ešte rok, ale to mi nevadí. Tým sa vlastne dostávame k tej zábavnej časti. Bola som na mnohých súťažiach, z ktorých som si doniesla diplomy. No najväčšiu cenu ma pre mňa diplom zo súťaže EUROMUSETTE a GOLDEN TANGO. A nesmiem zabudnúť ani na náš úžasný akordeónový súbor. Hrávali sme na rôznych vystúpeniach a postupne sa k nám pridávali aj iné hudobné nástroje. Spolu to znelo úžasne. Prečo minulý čas? Odkedy som nastúpila na strednú školu, nestíham. Nemám kedy chodiť po vystúpeniach a nemám čas naučiť sa tú moju obľúbenú teóriu. Napriek tomu dúfam, že to zvládnem a „zmaturujem“.

text a foto: Miroslava Vyhničková, 1. FL



Už ako malá som sa zaujímala o divadlo a vždy som sa tešila, keď sme chodili na divadelné hry. Neskôr som hrávala v školských prestaveniach. Bol to môj koníček. Ráno som vstala a nevedela som sa dočkať poobedia. Predstavovala som si, ako stojím na javisku a všetci mi tleskajú. Mne, veľkej herečke. Blížšie k naplneniu môjho sna som sa dostala, keď som objavila detské divadelné štúdio Ochotníček. Mama ma zobrala na ich skúšku. Bolo to neuveriteľné. Toľko priateľskej rodinnej atmosféry! Nechcela som odtadiaľ už nikdy odísť. Tak sa divadlo stalo mojím životom a herci mojou druhou rodinou. Vyskúšala som si veľa postáv – hlavných, ale i tých menších. So súborom sme povyhrávali veľa súťaží a prežili nezabudnuteľné chvíle. Na súťaže však nechodíme len vyhrávať. Ideme hlavne ukázať náš malý svet fantázie. Divadlo je umenie a je veľmi ťažké hodnotiť ho. Ako každý, ani my sa občas nevyhneme kritike od porotcov. Dôležité je zobrať si ponaučenie a snažiť sa stále zlepšovať. Naše predstavenia však nie sú doceňované len na Slovensku, ale aj za jeho hranicami. Každý rok chodievame do Srbska otvárať prehliadky. Spoznávame tak nových kamarátov, vďaka ktorým sa nám otvárajú nové obzory. Tieto cesty sú zábavne a naplnia ma energiou. Milujem divadlo a dúfam, že nikdy neprídem o možnosť stáť na javisku, užívať si svoj svet a byť tým, kým chcem.

text a foto: Nikola Hošťáková, 1. FL

NAZRELI SME DO LABÁKOV A ODBORNÝCH UČEBNÍ

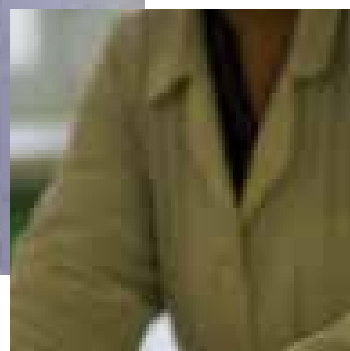
V laboratóriách a odborných učebniach sa dejú zaujímavé veci. Vždy vás dokáže niečo prekvapiť, zaujať či ohúriť. Fascinujúce je pozorovať aj našich spolžiakov z jednotlivých odborov, čo všetko už dokáže a ako ich pobyt v týchto miestnostiach baví. Pozrite si naše zábery a presvedčte sa sami!



Na cvičeniach vybraných laboratórnych metód sme objavili druháčku Gabiku. Ten sústredený výraz sme nemohli nezachytiť. Čo to sleduje? Konduktivitu - vodivosť roztoku.



Tak túto kostičku sme objavili v masérskej miestnosti. Dlhو sme si lámali hlavu nad tým, čo to môže byť. Žeby išlo o dekoráciu? Nuž proti gustu žiaden dišputát... Nedalo nám to, vybrali sme sa za vyučujúcimi odboru masér prof. Lenkou Petříčkovou a Zuzkou Trchalovou. „Je to učebná pomôcka. Keď ideme masírovať napr. krížovú kosť, danú oblasť im ukážeme na tomto 3D modeli. Je to skvelá názorná pomôcka, na nášho Ferka veru dopustiť nedáme,“ znela ich odpoveď.



V zubnej ambulancii sa pilne pracuje. Aneta vykonáva poltshig, teda leští zuby. Ide o metódu, pri ktorej sa používajú špeciálne rotačné kefký a pasty. Povlaky a pigmenty na zuboch sa odstraňujú prúdom, piesku, vzduchu a vody. Na záver sa lokálne ošetrí ďasná použitím dezinfekčného výplachu. Po takomto ošetrení sú zuby čisté, farebne jasnejšie a belšie.



Ani v ZA odbore nezaháľajú. Dievčatá pripravujú pomôcky potrebné pri aplikácii infúzie. A presvedčili nás, že sa ne-stratia ani pri odbere krvi.



(rr), foto: Anton Julény

Appky (nielen) pre študentov



Aplikácie v telefónoch nám uľahčujú život už niekoľko rokov a z mnohých vedú čosi vyťažiť aj študenti. Pripravili sme si pre vás 6 aplikácií, ktoré vám uľahčia štúdium. Navyše, všetky sú úplne zadarmo a dostupné pre Android a iOS.

Photomath

Skenovaním alebo prepísaním príkladu môžete pomocou Photomath vypočítať lineárne rovnice, kvadratické rovnice, logaritmy, integrály a mnoho ďalších druhov príkladov. Aplikácia vám ukáže aj postup počítania, aby ste to nabudúce zvládli bez jej pomoci.

Duolingo

Naučte sa po angličtinu, španielčinu, francúzštinu, nemčinu, taliančinu či ďalších 18 jazykov zábavnou formou. Aplikácia Duolingo patrí k najlepším nástrojom pre výučbu a zlepšovanie sa v cudzích jazykoch a skvele doplní klasické školské hodiny.

Visual Anatomy 3D | Human

Aplikácia, ktorá sa dá plne využiť pri štúdiu anatómie. Zahŕňa možnosť pridať poznámky, získať informácie z Wikipédie, ponúka rôzne užitočné obrázky. Používať ju môžete v 3D/2D formáte a v prípade záujmu je možné dokúpiť produkty.

Mindly

Možno ste už niekedy počuli o myšlienkových mapách a možno si ich niekedy robíte aj nevedomky. Mindly

vám umožní si vytvárať myšlienkové mapy, ktoré vám pomôžu usporiadať si myšlienky. Ak sa musíte učiť zložité rozdelenia alebo si potrebujete usporiadať nápady pre triednu prezentáciu, určite skúste túto aplikáciu.

Zeměkvíz

Kedže takmer každému z nás chýba na zdravotke geografia, prinášame vám aplikáciu, ktorá vám ju aspoň čiastočne vynahradí. Appka vám ukáže fotku nejakého miesta a vy máte z ponúknutých písmen poskladať jeho názov.

Prvá pomoc

Aplikácia (nielen) pre nás zdravotníkov ako stvorená. Keď náhodou chýbaš na hodinách prvej pomoci, je to tvoja záchrana. Nájdeš tu postup, dôležité upozornenia a tiež odkazy na videá. Dokonca aj niekoľko krátkych testov, v ktorých sa môžete aspoň teoreticky nechať preskúšať. Ide skrátka o aplikáciu, ktorú by mal mať v mobile každý z nás. Niet nad dobrý pocit zo zachráneného života.

text: Marián Seidl, II. FL

foto: <http://www.elitesolutions.sk/blog/modre-appky/>

Aj toto prináša život intrákový...

Skôr ako sa dostanete k riadkom, ktoré napísala naša redaktorka Soňa o svojom intákovom živote, pozrite sa, čo všetko internatistov naučil...



Internát nás naučil, že nič nie je nemožné a kreativite sa medze nekladú. Veronika si žehli blúzku žehličkou na vlasy. Palec hore!



Keď si neupracješ sama, nikto to za teba neurobí. Mama je doma a kvôli prachu a omrvinkám na zemi za tebou do Trenčína nepricestuje. A tak berieme do ruky metlu a zametáme...



Kauza „Toaleták“ je na dennom poriadku. Kto ho kúpi a prečo ho už zase niet? Aj toto my musíme riešiť.

Získala som nový domov

Naši žiaci musia za štúdiom dochádzať desiatky, ba až stovky kilometrov. V pätnástich museli opustiť mamahotel, tešili sa z nadobudnutej slobody, takmer žiadnej rodičovskej kontroly, čo je síce super, ale má to aj svoje nevýhody. Zašli sme za jednou z nich a spýtali sa, ako sa jej žije v internáte, čo jej dal a čo naopak vzal.

2 hodiny a 50 minút. 130 km. Presne toľko je vzdialený môj domov od mesta, v ktorom už druhý rok študujem. To je dôvod, prečo som detskú izbu v septembri 2016 vymenila za izbu internátnu a začala žiť nový život. Pätnásťročný mamičkin miláčik sa vybral do neznáma. Noví ľudia, nové mesto, nové priestory. Na to všetko som si musela zvyknúť a musím uznať, že Školský internát na Staničnej ulici v Trenčíne je zaujímavým miestom. Pre nováčika síce trochu odstrašujúcim. Keď však prejde do vyššieho levelu, získa nový domov. Na začiatku školského roka sa vždy cítim ako v tábore. Všade plno ľudí. Jedla mám, chvalabohu, dosť, ani učiť sa ešte nemusím. S kamoškami beháme po meste. Všetci sme tu dva mesiace neboli! Prvý týždeň sme bez wifi, našim majákom

sa stáva kaviareň. Kávu si objednáme jednu, no sedieť pri nej vydržíme aj dve-tri hodiny. Táto pohoda sa však s pribúdajúcimi septembrovými dňami z našich študentských životov postupne vytráca. Narúša ju prílev školských povinností. Veľa učenia, rušné rána, tlak zo strany učiteľov i rodičov a k tomu nie veľmi chutná strava. V prváku som nosila kufor plný oblečenia, teraz je v ňom predovšetkým jedlo. (Som presvedčená, že najlepší biznis v Zlatovciach má reštaurácia vedľa intráku. Pre lenivých ako ja je prvou pomocou v stave núdze.) Veľmi vášnivá vie byť debata o tom, kto kúpi toaletný papier, ktorý sa miňa záväznejšie rýchlou. Niekedy je naozaj nad zlato.

Musím povedať, že samostatná som bola i pred príchodom na internát, no tu som

sa naučila i opatrnosti. V kúpeľni nechodím bosá, človek nikdy nevie, čo si z nej na nohách odnesie. Aj okná už utesniť viem, inak by som i v izbe mala vietor vo vlasoch. Ti, čo radi tancujú, si raz za mesiac prídu na svoje. Na diskotéke zvanej Afterparty. Taktiež dokážem odhadnúť človeka podľa výzoru a priradiť ho ku škole, ktorú navštevuje. Tí namyslení, vysokí s účesom Justina Biebera sú športovci. Nezvyčajné oblečenie a vlasy rôznej farby patria umelcom. Ak nie je ani športovec, ani umelec a nestretávam ho ani na chodbách našej školy, je zo stavebnej alebo z leteckých opravovní. Sami uznajte, zážitkov mám veľa. Aj kamarátov... tu jednoducho nikdy nie som sama.

Soňa Cholevová, II. FL

Naj foto v mobile

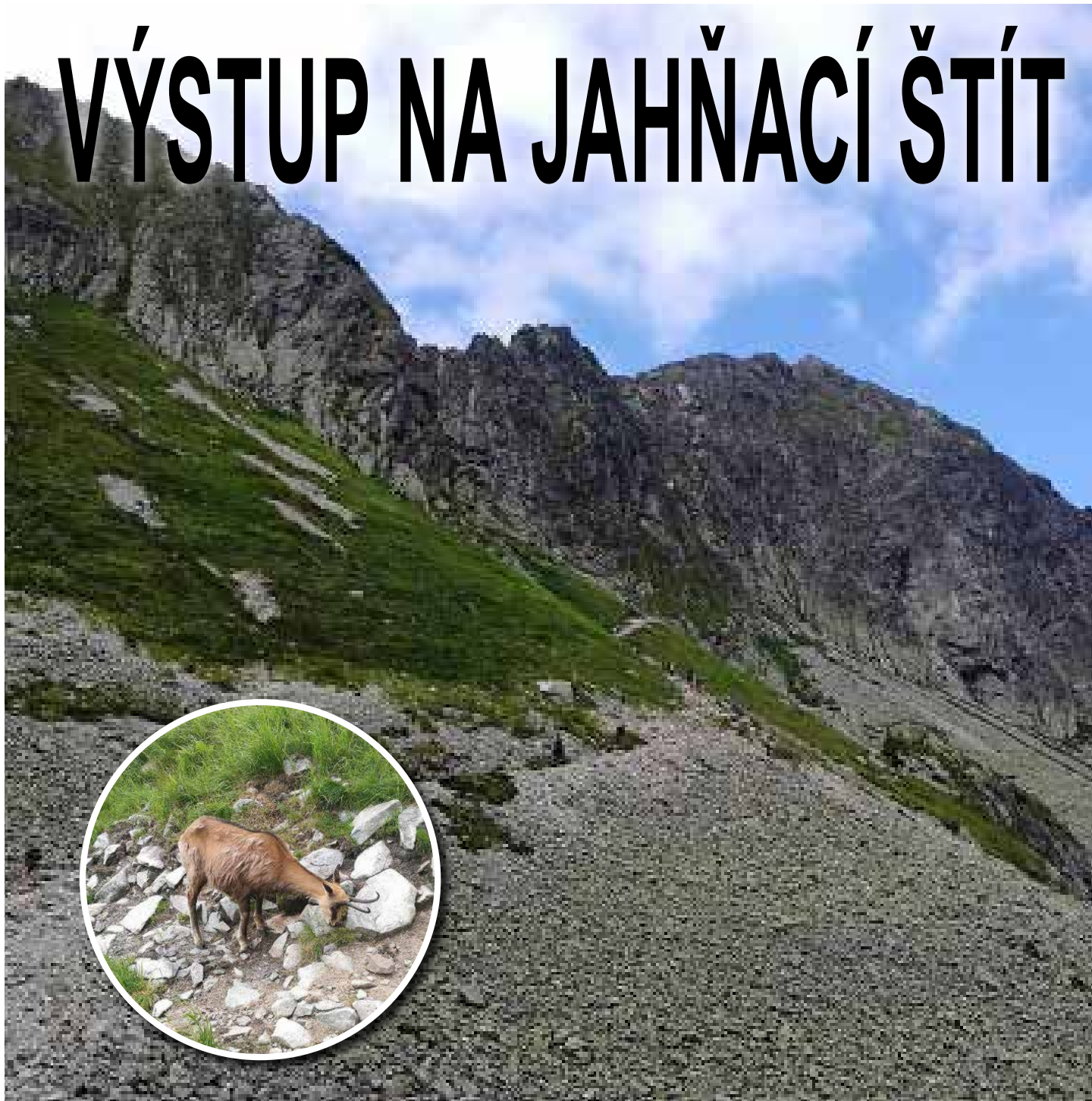


Dominik, Andrej a Matej vždy pripravení prírčat' na pomoc... Sú to naše zlatička! S nimi sa cítim bezpečne. Po úspešnej maturite, ktorá ich tento školský rok čaká, ideálny prírastok do sveta zdravotníctva.



Kika sa nám snaží chytiť signál. Naozaj precízna práca! Hodná profíka...

VÝSTUP NA JAHŇACÍ ŠTÍT



Jedna z najkrajších no náročnejších túr, aké poznám, je turistika na Jahňací štít. Prečo si ma tak získala? Jahňací štít je najvýchodnejší vrchol Vysokých Tatier. Keď prídem do Tatier, je tu vždy veľa ľudí. No v tejto časti to tak úplne nie je. Nachádza sa tu menej turistov, ako by ste očakávali. Príroda pôsobí veľmi upokojujúco. Väčšinu chat v Tatrách si predstavujem v kamenistých dolinách. No chata pri Zelenom plese - to je úplne iná krajina. Nad nami vysoké skalnaté vrchy a okolo nás zelený raj. Cesta po chatu je nenáročná, oddychová trasa obklopená čučoriedkami, stromami a zvučným

potokom. Ak nestratíte chuť a vykročíte od chaty smerom do hôr, po zdolaní prvého kopca sa vám predostrie nádherný výhľad na chatu a dolinu k nej vedúcu. Zeleň tu už nie je taká intenzívna a pomaly sa dostávame do skalnatého raja kamzíkov, ktoré sprevádzajú naše kroky v početnom zastúpení. Pred nami sa vypína krásny Jahňací štít a za nami stojí vysoký Lomničák. Čaká nás ešte niekoľko kilometrov pomedzi skaly. Keďže posledný úsek je náročnejší na stúpanie, vaše neisté kroky posmelia reťaze. Po výstupe na vrchol nám dych vyrazí úžasný výhľad na Belianske Tatry,

Lomnický štít, Pyšný štít, Kežmarský štít, Ladový štít a ďalšie končiare.

Turistika na Jahňací štít je celodenná. My sme vychádzali zo zastávky Biela voda, kde sme prišli autom, ale dá sa aj autobusom z Tatranskej Lomnice, prípadne odtiaľ môžete ísť peši.

text a foto: Adam Moravčík, IV. ZL

(pozn. red. Adam odporúča naštudovať si pred turistikou trasu. Skvelé sú tieto stránky https://hiking.sk/hk/ar/152/jahnaci_stit.html alebo <https://kamnahory.sk/Turistika/Vysoke-Tatry/Na-Jahnaci-stit-Z-Tatranskych-Matliarov.html>)

POTULKY MESTOM

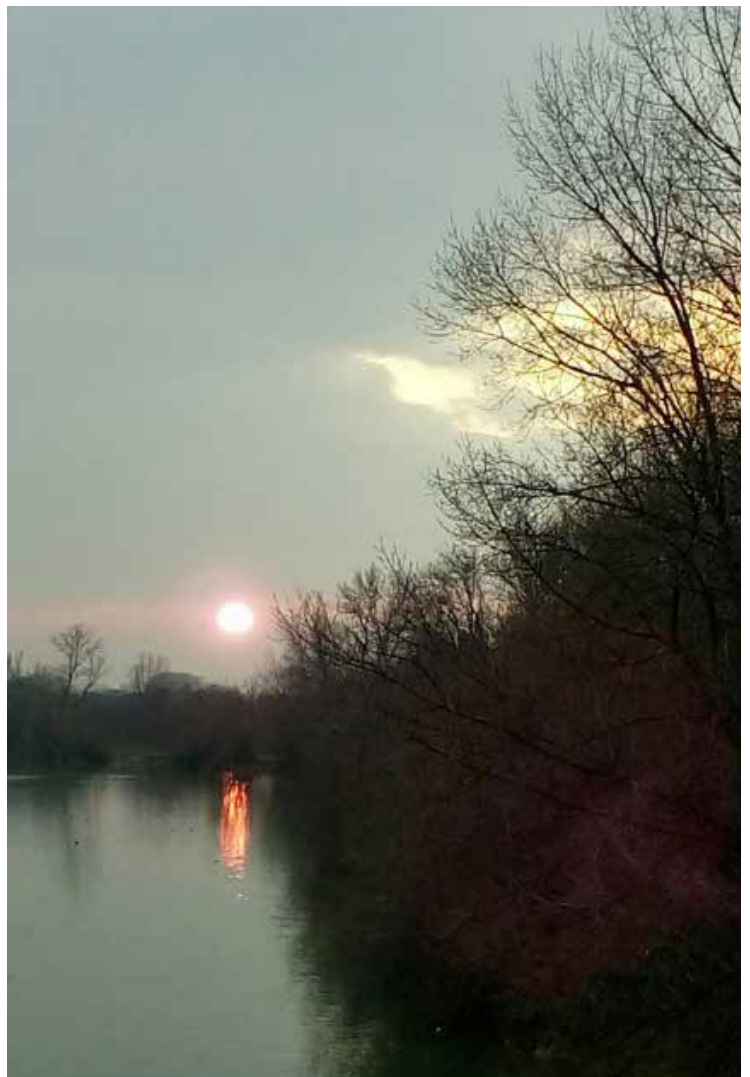


Zablúdiť v uliciach mesta je niekedy fajn. Neriešiť čas, len kráčať a rozhliadať sa. Všimnúť si veci inak zahalené v prachu všednosti a každodenného zhonu. Spomaliť, nadýchnuť sa, vychutnať. Pozorne sledovať život okolo seba. Vnímať. Niektoré miesta sú krásne...

Pravidelne ich míňame pri ceste do školy či do práce. Vieme o nich, zaujmú nás, no uponáhľané rána nám nedovolia venovať im viac pozornosti. Napríklad tento domček. Uhádnete, kde sa nachádza? (foto 1)

Len vy a kovový zvuk vašich krokov. Je ťažké veriť, že pred nejakým časom sa z týchto miest ozývalo dunenie vagónov. Starý „železák“ vo výslužbe. Vždy ma na tom moste dostihne nostalgia. (foto 2)

Svetelná šou v priamom prenose. Slnko sa rozhodlo skrásliť hladinu Váhu ohnivým zábleskom. Chvíľu to vyzeralo ako štart rakety. Aj taký môže byť pohľad z cestného mosta... (foto 3)



Očkovat' či neočkovat'?

V súčasnosti sa mladé mamičky stavajú voči očkovaniu odmietavo. Sú presvedčené, že je nepotrebné a dokonca zdraviu škodlivé. Svoje presvedčenia mnohokrát nadobúdajú na sociálnych sieťach, kde podliehajú rôznym konšpiračným teóriám, netušiac, ako veľmi tým môžu ublížiť svojim deťom.

Na stránke Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky sme sa dočítali: „Očkovanie je jedným z najúspešnejších výdobytkov medicíny. Rozširovanie pochybností o tom, že očkovanie nie je účinné a bezpečné, môže byť pre zdravie verejnosti veľmi škodlivé.“ Zašli sme teda za našou vyučujúcou preventívneho lekárstva Věrou Dobiášovou, ktorá je odborníkom v tejto oblasti, a spýtali sa, aký má na túto tému názor. Tu je odpoveď. *V začiatkoch svojej profesijnej kariéry som sa venovala epidemiológii infekčných ochorení, ich výskytu a prevencii teda i očkovaniu. V uvedenom období boli bežné epidemické výskytvy infekčných ochorení, proti ktorým sa neočkovalo. Spomínam si na epidemický výskyt osýpok u mladíkov vojenského učilišťa v Novom Meste nad Váhom, z ktorých mnohí boli hospitalizovaní na infekčnom oddelení v Trenčíne s ťažkým zápalom pľúc, ako najvážnejšou komplikáciou tohto ochorenia. Dnes sú osýpky vážnym zdravotným problémom v tých krajinách, kde sa neočkuje alebo očkuje*

nedostatočne. Podľa SZO bolo vo svete v roku 2014 zaznamenaných približne 114 900 úmrtí prevažne u detí do päť rokov. V roku 2015 bolo v Európe hlásených takmer 4 000 prípadov, z toho 62% prípadov bolo hlásených z Nemecka, kde sa vyskytlo aj úmrtie u 19-mesačného dieťaťa. Na Slovensku sa pred zavedením očkovania proti osýpkam evidovali tisíce ochorení ročne s početnými komplikáciami a úmrtiami. Po roku 1969, keď u nás bolo zavedené pravidelné očkovanie detí, chorobnosť postupne klesala až na nulové hodnoty. Posledné ochorenie sa v SR vyskytlo v roku 1998. Avšak rok 2017 bol opäť s výskytom osýpok u 7 našich občanov, ale ochorenia boli do našej krajiny importované. A takto by sme mohli pokračovať aj u iných infekčných ochorení, proti ktorým sa v dnešnej dobe povinne očkujú deti už od útleho veku. Dnes dieťa, ktoré absolvuje všetky očkovania, je chránené proti 10 vážnym infekčným chorobám, čo treba považovať za obrovskú investíciu pre zdravie dieťaťa. Mnohí namietajú, že by bolo lepšie in-

fekčné ochorenie prekonať, a tak sa vyhnúť nežiaducim účinkom očkovania, či vážnejším komplikáciami po očkovaní, ktoré wádzajú vo svojich neopodstatnených vyjadreniach. Tí, čo odmietajú očkovanie, by si mali však uvedomiť, že očkovanie nie je len ochrana jednotlivca, ale aj budovanie budúceho zdravia celej spoločnosti, a to tzv. kolektívnou imunitou na základe vysokej preočkovanosti našej detskej i dospeljej populácie. Do obdobia svojich začiatkov na infekčnom oddelení a na oddelení epidemiológie by som sa veru nechcela vrátiť.



MUDr. Věra Dobiášová, PhD., MPH



Radí PhDr. Stanislava Laschová (vedúca odboru zubný asistent).

Pred raňajkami alebo po nich?

Častá otázka pacienta dentálnej hygieny. To, či si zuby budeme umývať pred alebo po raňajkách, záleží najmä na tom, čo raňajkuje. Ak ráno preferujete odštievené ovocie, džúsy, cereálie, jogurty, energetické a iontové nápoje, čiže potraviny a nápoje, ktoré sú abrazívne, kyslé a obsahujú veľa skrytého cukru, odporúča sa umyť si zuby pred raňajkami, aby sme sklovinu nafluoridovali a tým posilnili. Ochranu skloviny zabezpečí pred agresívnymi látkami samotný fluorid na povrchu. Po takýchto raňajkách stačí teda vypláchnuť ústa čistou, prípadne ústnou vodou. Neodporúča sa umývanie zubov zubnou kefkou skôr,

ako uplynie 30 minút. Sklovina, ktorá je vplyvom kyslých látok demineralizovaná, by sa poškodila. To platí aj pri rannej nevoľnosti spojennej s vracaním. Najmä u tehotných pacientok sa doporučuje intenzívnejšia fluoridácia večer. Naopak postupujeme, ak máme radi klasické raňajky, chlieb, maslo, džem, saláma, slanina, vajcia, čaj, káva, kakao a pod. V takom prípade môžeme zuby umyť ihneď po raňajkách, čím skrátime pôsobenie kyselín na sklovinu. Potravinou ako tvrdý syr, mak, orechy zuby chránia. Obsahujú tuk, ktorý na sklovine vytvára izoláciu pred kyselinami.

Keď udrie zima

I keď zima nepatrí medzi obľúbené ročné obdobia, nájde sa zopár vecí, na ktoré nedám dopustiť. Jednou z nich je napríklad pohľad na zasneženú krajinu. Áno, zima je krásna, ale môže nás aj riadne potrápiť.

Chlad naše telo vníma ako stresový faktor. Aj napriek tomu, že sa všemožne snažíme pred chladom chrániť, robíme mnoho zbytočných chýb, ktorými svoje telo ešte viac ničíme. Na čo si teda treba dať pozor?

PITNÝ REŽIM

Je dokázané, že chlad znižuje pocit smädu o 40%. Je dobré mať po ruke vždy pohár s vodou alebo teplým čajom, ktorý aj zahreje. Ďalej pomôže ovocie bohaté na vodu, ako sú pomaranče, grepy a pod.

VHODNÁ STRAVA

V tomto období je potrebný príjem vitamínov a minerálov, ktoré organizmus potrebuje pre posilnenie imunitného systému, dodajú dávku energie a pomáhajú kontrolovať hladinu cukru v krvi.

SUCHÁ POKOŽKA

V zime pokožka veľmi trpí a vysušuje sa. Je dôležité párkrát do týždňa ju vyživovať telovými krémami, olejmi, ale aj vhodným oblečením. Nevhodné oblečenie taktiež pokožke škodí, preto siahnite po bavlně.

VLASY

Ak si každý deň umývate vlasy, pH pokožky sa nemusí obnoviť. Je dobré dať si aspoň deň pauzu. Uškodiť môže i nadmerné používanie gélov a lakov. Kondicionér predchádza vysušaniu a elektrizovaniu.

HORÚCA SPRCHA

Horúca sprcha je zaručene veľmi príjemná, keď vonku riadi zima, ale pokožke tým spôsobíte šok, ktorý sa prejaví suchosťou a svrbením. Horúcou vodou si môžete spôsobiť aj lupiny.

NEVHODNÁ OBUV

V prvom rade je treba sa vyhnúť hladkým podrážkam. Riziko pošmyknutia a následného zranenia sa tak zvyšuje. Vhodnejšia je voľná obuv. Ak sa prsty dotýkajú špičky, rýchlejšie premrznú.

Zuzana Miháliková, IV. MAS

Nakupovať výživové doplnky cez internet?

Internet je fenoménom dnešnej doby. Výrazným spôsobom ovplyvňuje náš život, prenikol do každej sféry nášho každodenného života. Informuje nás o aktuálnom dianí, radí, pouča, odporúča a predáva. Všetko, aj lieky. Už nemáme len kamenné lekáreň, prím hrajú tie internetové. Hlavne pri kúpe výživových doplnkov. A v tom ako budúca farmaceutická laborantka vidím veľmi veľa rizík. Spýtala som sa teda našej prof. PharmDr. Sone Mandákovéj, čo si myslí o nakupovaní výživových doplnkov cez internet. „Ja s tým osobne nesúhlasím. Vidím obrovskú nevýhodu v tom, že sa pacient nemôže pýtať. Ďalej tam môže dôjsť k rôznym interakciám s inými liekmi, o ktorých pacient nemusí vedieť. Okrem toho som si všimla, že cez internet sa predáva všeličo. Dokonca niektorí predajcovia sú ochotní predáť aj antibiotiká, ktoré sú v kamennej predajni dostupné iba na lekárske recept. Myslím si, že to nie je správne a určite takýto nákup neodporúčam, avšak je to dovolené štátom, takže my s tým nič neurobíme.“ Ak sa už teda pre takýto nákup rozhodnete, mali ste si zistiť, či je obchod overený a či boli ľudia s ponúkanými produktmi spokojní. Aj keď pár „lajkov“ nám nič nezaručuje.

Soňa Cholevová, II. FL

Čaje proti zimným neduhom



Naše farmaceutky Katka a Janka pripravili ponuku bylínok, z ktorých si môžete pripraviť čaje aj v pohodlí domova a zároveň ich pitím predchádzať nástrahám, ktoré zimné obdobie prináša.

Keď vám chýba energia, nemali by vo vašej domácnosti chýbať tieto tri ingrediencie - zázvor, čierne korenie a citrón. Dodajú energiu, podporia imunitu, osviežia a preberú k životu. Prechladli ste? Nezúfajte! Aj pre vás máme radu. Dodržiavajte pitný režim. Keď už čaj, tak určite zo šípok, medovky lekárskej, lipy a bazy čiernej. Pomôžu zvýšiť imunitu a zároveň znížiť horúčku.

Ach, ten kašeľ! Vie poriadne potrápiť človeka. Tu pomôže medovka lekárska, repik, materina dúška. Zmiernia kašeľ, tlmia bolesti hrdla, uľahčia odkašliavanie.

Blíži sa koniec 1. polroka, nervozita

a napätie stúpa. Ťažšie sa vám zaspáva... Prvú pomoc predstavuje medovka lekárska. Upokojí celý organizmus, zbaví pocitu depresie, pomôže pri zúfalosti a nespavosti. Ak ju nemáte, ale v poličke ste objavili rumanček kamilkový, tak šup s ním do pohára a zasiať ho horúcou vodou. Pomáha zmierniť psychické napätie (rozrušenie, strach, rozčúlenie), okrem toho posilňuje aj imunitu a pomáha pri kašli, nachladnutí a tiež nespavosti. Je skvelý, ak teda naň nemáte alergiu.

Katka a Janka z II. FL

Za snehom a svahmi až na Chopok



Na Koske nám bolo parádne...



foto: (mm)



Keď nie sme myslou na hodine

Vyučovacia hodina trvá 45 minút. No nie vždy sme po celý ten čas úplne sústredení. Občas myslou zabľúdime niekde inde. Kde? Urobili sme si malý prieskum a toto sme zistili. Najčastejšie rozmýšľate nad tým, čo bude na obed, čo tu vlastne robíte, čo to robíte so svojim životom, o čom to rozpráva (pred-

pokladáme vyučujúci), načo vôbec žijeme, keď aj tak umrieme, koho dnes stretnete, kedy vám ide autobus, čo bude po vyučovaní, ako ležíte v posteli a dospávate víkend, iní túžia lietať ako vták, ktorý práve pristál na strome za oknom učebne, alebo si predstavujete, ako sa sánkujete z kopca trenčianskeho hradu

(pozn. red. to sú určite žiaci, ktorí majú z okna učebne nádherný výhľad práve na spomínaný hrad), ako sa vyvinie dej knihy, ktorú práve čítate. Je to pestré! Ostáva veriť, že toto zabľúdenie trvá len niekoľko sekúnd a vy sa opäť vrátite myslou do triedy a na hodinu.



Nech už je víkend...

Dúfam, že ma nevidí. Ale už by aj zazvonit mohlo! Čas na obed... Som zvedavý, čo bude.

Ako sa skončí príbeh Mengeleho dievčata?

Ušiel mi vlak



„Myslíš, že mi stačí toľko šiat?“
 „Bože, však už máš plný kufor!“ krúti nado mnou hlavou Sofia. Stále sa mi zdá,

že som si zabudla zbaliť aspoň polovicu vecí, ktoré by som chcela mať so sebou...

Deň odchodu sa blížil a mňa sa začínala zmocňovať čoraz väčšia tréma, aj keď som mala všetko dokonale premyslené, nacvičené, každý pohyb v choreografii.

„Ak sa pomýlim alebo, nedajbože, spadnem, už nikdy nedostanem takú príležitosť...“, sypala som svoje obavy na Sofiu.

„Veď sa už toľko nestresuj, máš talent, všetci to vieme, musíš si veriť, ty ten konkurz v Berlíne vyhráš. Kto iný, ak nie ty?“

Sofiu mám veľmi rada, je to moja najlepšia priateľka, poznáme sa od škôlky, vždy mi povie na rovinu, čo si myslí, hádam by mi neklamala ani teraz... A v tanci sa vyzná...

Dvadsiaty štvrtý júl. Piatok. (Ako dobre, že nie trinásteho.) Strach mi zvierá žalúdok, je mi akosi čudne. Hodiny ukazujú sedem, mohla by som ešte pokojne spať, ale nedokážem to. Celú noc som sa prehadzovala v posteli...

„Bojím sa, mám pocit, že sa niečo

stane, že niečo pokazím...“

„Katka, nestrachuj sa toľko, priniesla som ti koláče, tie, čo máš rada. Včera večer som ich piekla, vezmi si aspoň jeden,“ ponúkala ma moja starostlivá starká, ktorá ma prišla ešte pred odchodom pozrieť a povzbudiť.

„Na jedlo teraz vôbec nemyslím, ale dúfam, že v Nemecku mi tvoje koláče pripomenú domov a pochutím sa na nich...“

Čas, ktorý ešte zostával do odchodu vlaku, som využila na opakovanie vystúpenia. Pravá noha dopredu, paže nahor, ľavá noha dopredu, pirueta... Už by som to zatancovala aj o polnoci a so zaviazanými očami. Predstavujem si, že som na javisku, keď skončím, klaniam sa, rozdávam úsmevy na všetky strany, chvíľu je ticho a potom sa ozve neutíchajúci potlesk, obdivné výkriky v hľadisku...

„Katka, už je čas, vlak ti odchádza o hodinku,“ mamin hlas ma vrátil do reality.

Poslednýkrát som si skontrolovala batožinu a pozrela sa na slnkom zaliatu záhradu, náš dom uprostred, na starkú, ktorá mi kývala, utierajúc si slzičku v kútiku oka. Ešte jeden pohľad, krátke zamávanie a už sa veziem smerom k stanici.

Veľká budova železničnej stanice na okraji mesta. Ľudia prichádzajú, odchádzajú.

Rozlúčky, zvitania, bozky, objatia, kufre, tašky, batohy... Ruch ako na stanici...

Vystúpim z auta, vezmem kufor a tiež sa lúčim. S mamou.

„Tu máš tento talizman, pre šťastie, Katka, drž sa...“ povedala a vtisla mi do dlane zelený ligotavý kamienok. Dlhो sme ešte stáli v objatí, kým mama nezmlza v dave náhliacich sa ľudí. Vykročila som na nástupište číslo tri.

Ubíhali minúty, rozpálené letné slnko pomaly klesalo a ja som stále pozerala, či už prichádza ten môj vlak. Ale stále nič! Veď nemá ani meškanie, ani ho nehlásili, ale ani na tabuli ho nevidím... Utekám sa radšej informovať k sprievodcovi, ktorý stojí vedľa koľají.

„Slečna, veď tento vlak už týždeň chodí o hodinu skôr. To ste nevedeli?“ Ovládlo ma zúfalstvo, pocit beznádeje, rozplakala som sa. Toľko ľudí mi verilo, toľkí na mňa myslia...Všetky predstavy, túžby sa rozplynuli ako obláčik dymu. Konkurz na miesto sólistky berlínskeho divadla je tam... nadobro stratený. Taká príležitosť a mne jednoducho ujde vlak...

text: Simona Škulaviková, II.ZL

Hrdí so zelenou na hrudi



Týždne pred ňou a týždne po nej sa nehovorí o ničom inom. Stučková slávnosť sa koná len raz za život, a preto je taká jedinečná. Aj tá naša... Pred začiatkom sme všetko nacvičovali – príchod, zoradenie, program – aby sme dosiahli dokonalosť. Samozrejme, konečná verzia programu i ostatných (ne) dôležitých formalít sa dorábala na kolene – veď nejakto bolo, nejakto bude. Trému sme takmer nepociťovali, nemali sme na to čas. No keď sme po oficiálnom otvorení tejto udalosti vchádzali do siene, všetko na nás doľahlo. Po nástupe, šerpovaní, našom príhovore a po príhovore našej triednej pani profesorky Eriky Šedovej a krstnej mamy Marcelky Matusovej, sme sa všetci usmievali, ale aj plakali. Od šťastia. Naozaj neostalo ani jedno oko suché, či už medzi nami, rodičmi alebo profesormi. Nastal ten moment, tá chvíľa, pri ktorej sme si začali uvedomovať, že už dávno nie sme deti, ale že sa z nás stávajú dospelí ľudia – stužkovanie. Keď v sále zaznie vaše meno, všetky pohľady v miestnosti sa upriamia na vás. S hrdosťou prijímate podanie ruky a zelenú stužku, ktorá značí vašu vyspelosť. Po spoločnom prípitku sme spievali, rešpektíve sme sa snažili spievať chronicky známu pieseň Gaudemus. Naozaj sa to zdá byť ľahká úloha, ale so slzami na krajíčku to veru nejde až tak jednoducho. Po tanci, ktorý bol plný

emócií, a po spoločnej večeri nastala chvíľa, ktorú chcel určite každý z nás preskočiť – program. Sami sme sa smiali na tom, ako sme niektoré pasáže domrvili, ale veď o tom to je, nie? Strápnit' sa, zabaviť sa a ukázať každému aj tú našu veselú tvár. Verše polnočných básničiek nás dokonale vystihli. Malé tortičky v tvare krigľa si vychutnal každý. Bola to taká malá sladká odmena, ktorá veru dobre padla. Zábava bola skvelá, rozhýbala boky nielen nám, ale aj rodičom, partnerom a celému učiteľskému zboru. Niektorí sa na túto udalosť tešili, niektorí nie, no všetci sa zhodneme na jednom – sme radi, že je to už za nami. Bol to nezabudnuteľný zážitok, ktorý v nás zanechal veľa krásnych spomienok. Veď ako sa hovorí – navždy sa zachová v pamäti stužková.

Lucia Šechná, IV. ZL





4. FL



4. MAS



Filmotéka

IT

O najnovšom horore It (To) ste už asi počuli. Ide o hororový román od amerického autora Stephen Kinga (Zelená miľa, Tretie oko...). Prvá časť z plánovanej trilógie rozpráva príbeh o siedmich deťoch, ktoré sú terorizované bytosťou klauna, len aby čelili svojim osobným démonom. Po vydaní filmu sa dostavili pozitívne recenzie a mne sa dosť páči, že trailery Pennywise (klauna) zatiaľ len tak letmo naznačujú. Buduje to napätie a očakávanie. O to viac vás prekvapí film a užijete si ho. Podľa mňa to bol jeden z najlepších hororov, aký som zatiaľ videla. Páčilo sa mi herecké obsadenie detí, aj to, aká zohratá bola ich partia. Herecký výkon Billa Skarsgård, ktorý stvárňoval klauna, bol jednoducho úžasný. Už sa veľmi teším na druhú časť. Končím otázkou: Dalo sa to natočiť vôbec lepšie?

Veronika Petrechová, I. ZUA



LADÍME 3

Obdobie vianočných sviatkov som si spríjemnila hudobnou komédiou s napínavým a zábavným obsahom. Hrdinky filmu Bardenské Bellas v tretom diele prichádzajú so svojimi coververziami na turné po vojenských základniach, rozmiestnených po Európe, kde budú prvý raz spievať v konkurencii kapiel s hudobnými nástrojmi. Neboli by to ony, keby ich európske turné nesprevádzala séria zmätkov, no vždy sexi a dokonalé Bellas nemajú problém zanechať skvelý dojem.

Vika Lovíšková, I. ZUA

Zo sveta kníh



MARKUS ZUSAK - ZLODEJKA KNÍH

Liesel Meringerová prichádza do adoptívnej rodiny, kde si zvyká na láskavého adoptívneho otca a prísnu mamu. Spoznáva tiež veľa nových priateľov i prvú lásku. Zoznamuje sa zo slovami, učí sa ich zapisovať, čítať a – kradne knihy. To všetko na pozadí druhej svetovej vojny, v tieni Hitlerovej vlády, rozvešivania zástav s nacistickými symbolmi a prenasledovania židov. Blíži sa koniec vojny a Smrť, netradičný rozprávač strhujúceho príbehu, má čoraz viac práce...

Kamila Súkeníková, I. FL



NICOLA YOON – EVERYTHING, EVERYTHING

Túto knihu som čítala v angličtine a všetkým milovníkom tohto jazyka ju odporúčam! Dej je o dievčati, ktoré je alergické na baktérie a vírusy vo vzduchu. Jedného dňa zistí, že má nového suseda Ollyho. Knižka sa mi veľmi ľahko čítala – jednoduché vety a zaujímavý dej. Pred pár dňami som videla aj film. Knižka je ale lepšia!

Katka Hrkčková, I. ZUA



TESS GERRITSENOVÁ – POZNÁM TAJOMSTVO

Autorka patrí medzi moje najobľúbenejšie, pretože stačí pár strán a čitateľ sa dostane do deja, ktorý ho úplne uchváti. Kniha je o doktorke Iselesovej a detektívke Rizzoliovovej, ktoré pátrajú po neznámom vrahovi. Ten svoje obete vraždí podľa svätých mučeníkov. Dievčatá otvárajú 30-ročný prípad. Ako to celé dopadne? Prečítajte si!

Marianna Holečková, I. ZUA

Hudba a my

Jeho „tracky“ ma vždy naplnia neskutočnou energiou

Keď robíme niečo, čo máme radi, je to vidno. A to platí o Separovi. Do svojej tvorby dáva celé svoje srdce. Ja si na ňom najviac cením, že si vždy išiel za svojimi snami a nevzdal sa. Vo svojich piesňach necháva cenné odkazy pre ľudí. Je pre mňa veľkou inšpiráciou v každodennom živote. Jeho „tracky“ ma vždy naplnia neskutočnou energiou. Keď mám zlú náladu, nejaké problémy, tak si pustím Separa a hneď je všetko lepšie. Povedala by

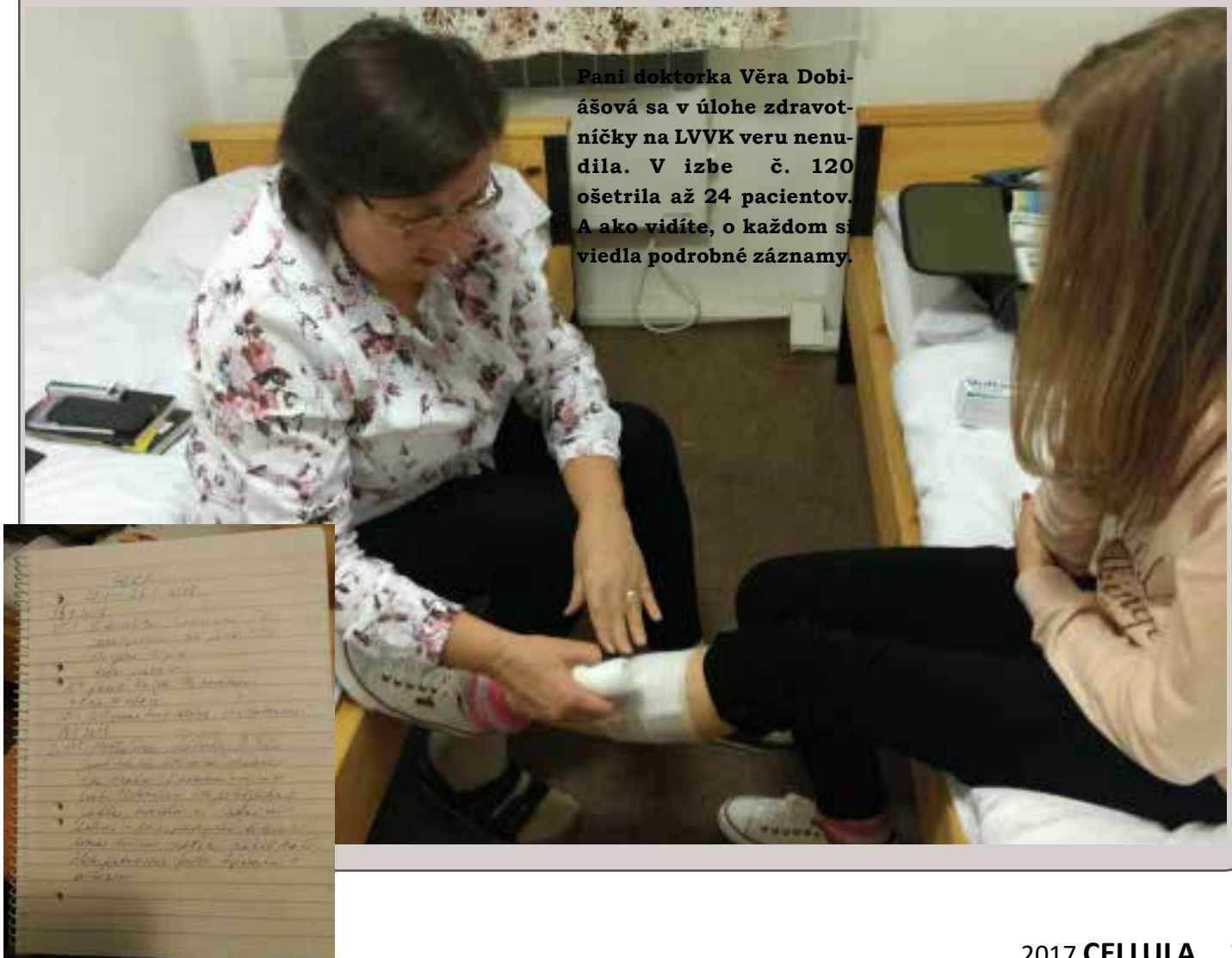
som, že aj morálne vychováva. Ukazuje pravé tváre ľudí, s akými som sa stretla už aj ja. U neho nachádzam odpovede na veľa otázok. Dodáva mi silu, keď už sama nevládzem. Ľudia v jeho textoch registrujú predovšetkým vulgarizmy a ostré výrazy, ale je to len spôsob vyjadrovania. Pre mňa má on ako človek veľkú hodnotu. Páči sa mi jeho odhodlanosť. Riadim sa v živote aj jeho textami. Napríklad: „Nebuď opica, buď úprimný a

povedz názor,“ či „Úspech je moment, ktorý prináša len... tréning!“ alebo „Skúste to nejako prijať, že chcem život prežiť podľa seba, nie inak.“ Preto boli vstupenky na jeho koncert skvelým darčekom k meninám. Videla som ho a počula naživo. Nezabudnuteľný moment!

Natália Straková, I. FL

Bodka na záver... alebo naša doktorka Vierka v akcii

Pani doktorka Věra Dobiášová sa v úlohe zdravotníčky na LVVK veru nenuďila. V izbe č. 120 ošetrila až 24 pacientov. A ako vidíte, o každom si viedla podrobné záznamy.



Chopok, trasa!

To je paráda!

Čo ak
spadneme?
Bola by nás
škoda!

Nevypadnú
nám tie lyže?



KUPÓN

meno:

trieda:

dátum:

podpis triedneho učiteľa:

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