



ZÓNA Z

ČASOPIS
STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLY
V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI

OBSAH

Celoslovenské kolo SOČ str. 3

ERAZMUS+ str. 4

Mesačná prax str. 5

SME DOBROVOLEŇCI NIELEN SLOVAMI

Deň narcisov str. 6-7

Zbierka potravín pre odídencov z Ukrajiny str. 8

Darovanie krvi ... str. 9

ZO ŽIVOTA ŠKOLY

Deň sestier str. 10

Dia dni str. 11

Zdravotník v akcii str. 12

Preventívny program zdravé zuby str. 13 – 14

Prednáška a workshop zubnej starostlivosti str. 15

Masáž lávovými kameňmi str. 16

Líder školského parlamentu str. 17

Svet podľa Kráľa str. 18 – 19

Hviezdoslavov Kubín str. 20

Preventívne aktivity v rámci národného týždňa manželstva str. 21 – 22

Preventívne filmy – negatívny vplyv alkoholu nielen na zdravie str. 23

Látkové a nelátkové závislosti – prednáška str. 24

Povedali sme posledné ďakujem! str. 25

Letné účelové cvičenie str. 26

Kurz ochrany života a človeka str. 27 – 28

RÝCHLEJŠIE – VYŠŠIE – SILNEJŠIE!

Školská liga v snowboardingu str. 29

Basketbal str. 30

Majsterka Slovenska v pretláčaní rukou z našej školy str. 31

Beh do strečnianskych hradných schodov str. 32

ZAÚJÍMAVOSTI A ŠTUDENTSKÉ ČLÁNKY

Nefajčiť je IN str. 33 – 34

Nová éra školského časopisu? str. 35

OBRAZOVÁ PRÍLOHA - Exkurzie

ZÓNA Z

Školský časopis Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši

– občasník, ročník 2021/2022, číslo 4.
Máj - Jún

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

Autori článkov a príspevkov:

I. roč. N. Droppová, D. Hollá, N. Husarčíková, B. Halušková, M. Murínová, L. R. Sokolová

II. roč. D. Boháčiková, R. Chovanec, S. Riegelová, N. Strapková

III. roč. V. Cevárová, G. Faconová

IV. roč. žiačky IV. ZsA

Učiteľské príspevky:

Mgr. V. Bobulová, Mgr. R. Jirásková, Mgr. M. Klimantová, Mgr. O. Rossová, PhDr. H. Straková, Mgr. P. Žakarovský, Mgr. M. Zárubová

CELOSLOVENSKÉ KOLO SÚŤAŽE SOČ

V dňoch 27. – 29. 4. 2022 sa uskutočnil v SOŠ ekonomiky, hotelierstva a služieb Jána Andraščíka v Bardejove 44. ročník celoslovenského kola SOČ. Keďže súťaž prebiehala prezenčnou formou, zúčastniť sa mohol len autor práce. Nás opäť úspešne reprezentovala práca Lenky Klobušiakovej a Natálie Náhlavskej s témou: „Liečba postcovidového syndrómu z pohľadu maséra“ za odbor zdravotníctvo a farmakológia. Konkurencia bola silná, za odbor súťažilo až 16 prác. Napriek tomu práca našich žiačok, skončila na krásnom 6. mieste.

Veľmi pekne ďakujeme za úspešnú reprezentáciu našej školy, a preto sme spolu s pani riaditeľkou dievčatám odovzdali diplomy ktoré prišli ešte za 2. miesto z krajského kola spolu s cenou.

Verím, že dievčatá si odniesli počas písania a súťaženia veľa nových poznatkov, informácií a zážitkov, a budú mať odhodlanie a chuť zúčastniť sa súťaže aj v ďalšom školskom roku.

Koordinátor
SOČ
R. Jirásková

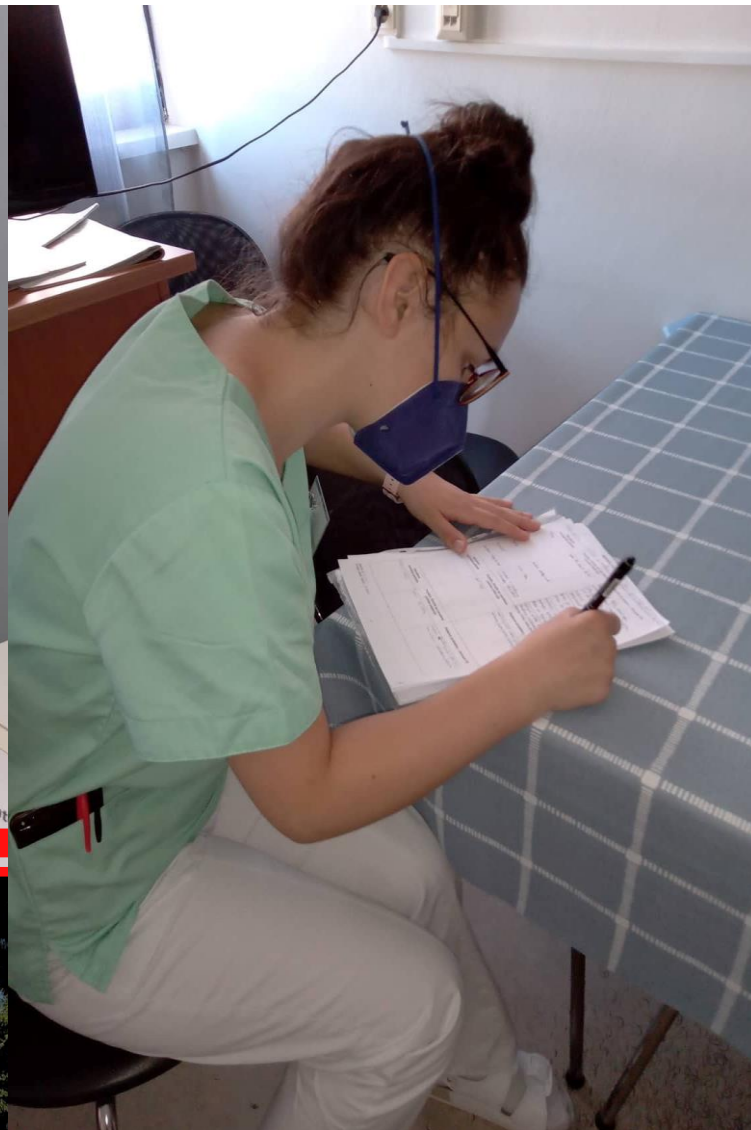
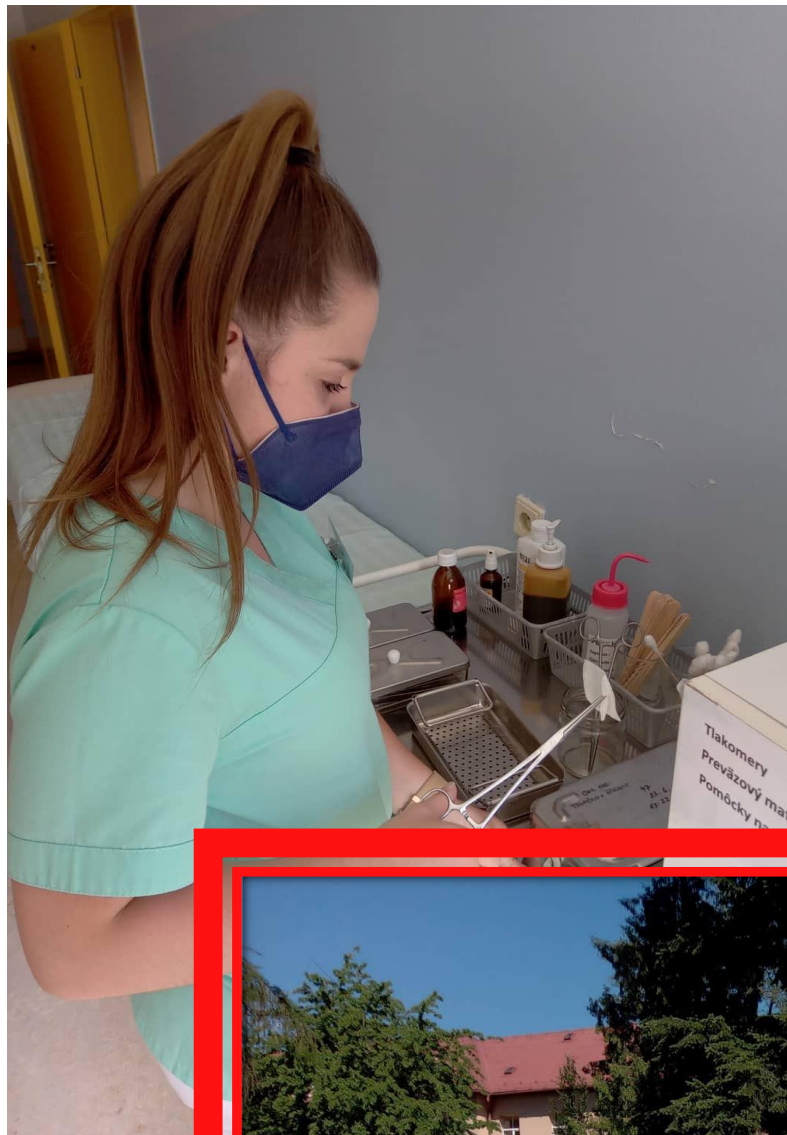


**ERAZMUS+ KLINIKA
MALVAZINKY
V PRAHE**



ZAÚJALO NÁS!

MESAČNÁ PRAX



SME DOBROVOĽNÍCI - NIELEN SLOVAMI

Liga proti rakovine v roku 2022 organizovala

tradičnú zbierku DŇA NARCISOV, ktorá sa konala 28. 4. 2022.

Po dvojročnej prestávke zorganizovala Liga proti rakovine 26.-krát verejno-prospešnú zbierku DEŇ NARCISOV. Opäť aj v uliciach, opäť za pomoci dobrovoľníkov. Prispievatelia, partneri zbierky i dobrovoľníci prijali návrat tohto slovenského fenoménu mimoriadne pozitívne. Po sčítaní vyzbieraného výnosu sú k dispozícii predbežné výsledky, ktoré sú nečakané a veľmi príjemne prekvapili aj našu školu. Boli sme jednou zo 402 škôl, ktoré sa do kampane zapojili.

Cieľom je vzbudiť v jednotlivcoch zamyslenie sa nad tým, ako môžu oni sami konať v záujme prevencie vzniku rakoviny a šíriť túto myšlienku ďalej.

Zbierky sa zúčastnilo 10 žiakov prvých ročníkov a triedy II.PSA. Patrí im veľké ĎAKUJEM!

Dobrovoľníci z našej školy sa rozdelili do dvojíc a realizovali zbierku v priestoroch školy, na Mestskom úrade v LM, v STOP SHOP-e, na námestí a na pešej zóne mesta Liptovský Mikuláš.

- 1. sk.: pešia zóna – I.PSA – Madliaková Michaela, Juríková Viktória – 301,21 €**
- 2. sk.: pešia zóna, polícia, úrady, mestský úrad – I.ZuA – Hrdinová Viktória, Hlavajová Silvia – 444,38 € - najvyšší výnos!**
- 3. sk.: pešia zóna, námestie, železnica – I.M – Stašová Dáša, Sirotová Simona – 190,21 €**
- 4. sk.: STOP SHOP – II.PSA – Kolos Adrian, Makáčeková Timea – 422,71 €**
- 5. sk.: pešia zóna, okolie Centrumu – I.PSB - Maťovčík Zachariáš, Kupčíková Vanesa – 407,07 €**

Celkový výnos zbierky bol 1765,58 €.

Akcia je dobrou motiváciou pre pomoc onkologicky chorým. Prebehla bez problémov pod vedením koordinátorky PhDr. Helena Strakovej. Akcia bola zdokumentovaná fotografiami, ktoré sa nachádzajú na stránke školy.



Zbierka potravín pre odídencov z UKRAJINY

Na základe dohody s vedením našej školy a z dôvodu solidárnosti s obyvateľmi Ukrajiny sme organizovali na našej škole **potravinovú zbierku**.

Zbierka sa týkala trvanlivých potravín. Vítané boli konzervy, strukoviny, cestoviny, sterilizovaná zelenina, múka, mlieko a iné vhodné potraviny.

Od 3. 5. do 16. 5. sme zhromažďovali potraviny a následne ich previezli do **Polytechnickej školy v L. Mikuláši**, kde sú ľudia z Ukrajiny ubytovaní.

Ako koordinátorka zbierok za ŠO SČK sa chcem poďakovať všetkým, ktorí potraviny priniesli, a vyjadrili tak pomoc a solidaritu.



„Darovanie krvi je darom života!“

Každoročne sa jednotlivé kampane nesú v znamení určitých ušľachtilých myšlienok, ktoré povzbudzujú darcov k zapojeniu sa do darcovstva... veď krv svojou jedinečnosťou zachraňuje životy a zdravie človeka.

Je chvályhodné, že aj na našej škole máme takýchto mladých ľudí ochotných darovať niečo zo seba a záleží im na živote a zdraví iných... Zároveň chceme motivovať a povzbudiť ďalších mladých ľudí k podpore darcovstva krvi.

Zároveň sa chceme poďakovať našim žiakom - absolventom - za mnohé aktivity, ktoré v rámci aktivít dobrovoľníctva v SČK robili.

Krv počas štúdia darovali:

Zo IV.Z triedy:

**Stanislava Švorcová (4x), Kubalová Paulína,
Magulová Sabína,**

zo IV.M triedy :

**Blašková Petra, Tarabová Karin, Triebelová
Ivana, Jaroslav Líška,**

zo IV.ZuA:

**Jurčíková Natália, Podhorská Katarína,
Tarabová Liliana, Hrčová Dorota.**



Títo žiaci si prevzali poďakovanie v písomnej forme a vecnú odmenu - knihu.

Keďže sa pomaly schýľuje k záveru šk. roka 2021/22, ďakujeme všetkým dobrovoľníkom, ktorí sa zúčastnili rôznych aktivít ŠO SČK

A všetkým prajeme krásne prázdniny.

Dovidenia v septembri 2022!

Spracovali: metodik H. Straková a organizačný výbor ŠO SČK

Deň sestier

Pri príležitosti Medzinárodného dňa sestier, ktorým je 12. máj, boli vybraní žiaci III.PS triedy našej školy (v spolupráci so ŠP) rozdávať pozdravy pre sestry na jednotlivé pracoviská Liptovskej nemocnice s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu. Pozdravy vytvorili žiaci prvých ročníkov. Sestry boli milo prekvapené a pozdravy ich potešili.

Sestrám prajeme, aby ich povolanie bolo i naďalej pre nich poslaním, ktoré sprevádza profesionalita, empatia, trpezlivosť a veľké srdce.

Budeme sa snažiť, aby odkaz Florence Nightingalovej prevzala i naša generácia.

Viktória Cevárová III.PS

DIA
DNI



CELOSLOVENSKÁ KONFERENCIA DIABETIKOV

V sobotu dňa 28. 5. 2022 sme sa zúčastnili akcie DIA dni, ktorá sa konala na mestskom úrade. Spoločne s mojou spolužiačkou Paulínou Bellovou sme merali hodnoty glykémie a tlak krvi. Ďalší dvaja účastníci, ktorí boli s nami, Adam Peterka a Zuzana Andrejčáková, vykonávali masáže karpálneho tunela a krku. Akcia bola určená dôchodcom, ktorí si k nám prišli overiť svoje hodnoty cukru v krvi alebo zmerať tlak. Adam so Zuzkou mali plné ruky práce, ale ľudia, ktorí k nám prišli, odchádzali spokojní a s úsmevom na tvári. Všetkým sa nám pracovalo veľmi dobre a bola to pre nás príjemná skúsenosť. Gabriela Faconová III.PS

ZDRAVOTNÍK V AKCII

Dňa 10.6. 2022 sa žiačky II.PSB triedy Naništová Zuzana, Nina Demianová, Lucia Vrašťáková a žiačka II.PSA triedy Timea Zádielska, zúčastnili súťaže Zdravotník v akcii, ktorá sa uskutočnila v Prešove. Dievčatá sa umiestnili na krásnom 11. mieste z celkového počtu 19 účastníkov. Počasie nám prialo, žiačky boli disciplinované a získali veľa nových zážitkov.

M. Klimantová



PREVENTÍVNY PROGRAM - ZDRAVÉ ZUBY

(MŠ AGÁTIK - PODBREZINY)

Dňa 12.4.2022 naši tretiaci v študijnom odbore zubný asistent ukončili preventívny program zameraný na orálne zdravie detí v materskej škole. Úlohy edukátorov malých predškolákov sa zhostili s veľkým nasadením a chuťou. V štyroch triedach naučili deti všetko o zdravých zuboch. Samozrejme, začali najprv vysvetľovaním, ako vyzerá správna zubná kefka, načo sa nám podobá zub, ako vzniká kaz. Dôležitú rolu zohrávajú aj zdravé potraviny, aby sa nám zuby „nepokazili“. Deti sa zoznámili aj s fluoridmi v zubnej paste. Žiaci mali pripravené vlastnoručne vyrobené kefky, obrázky, hry, pexesá, omaľovánky.



Realizácia projektu: R.
Bačkorová a. I. Bestvinová.
Príprava projektu: Mgr. M.
Adamčíková

PREVENTÍVNY PROGRAM - ZDRAVÉ ZUBY (ZŠ BOBROVEC)

S preventívnym programom Zdravé zuby sme opätovne aj tento školský rok zavítali do ZŠ v Bobrovci, kde sme ho realizovali na celom 1. stupni ZŠ. Na základe toho sme prispôbili pre jednotlivé ročníky prípravu, pomôcky a pre 4. ročník vytvorili prezentáciu. Program bol rozdelený na štyri edukačné témy: anatómia zuba, hygiena, patológia - zubný kaz, výživa a fluoridácia. Neoddeliteľnou súčasťou každého stretnutia bol nácvik čistenia zubov. Na záver sme deťom rozdali pracovné listy a Flosspic - zubnú niť.



žiačky IV. ZuA

Prednáška a workshop zubnej starostlivosti CURAPROX

*Dňa 1.4.2022 sme sa
zúčastnili prednášky a
workshopu*

*realizovanom firmou
CURAPROX. Prvá časť
bola teoretická, kde
sme sa naučili veľa
nového aj zopakovali si*

*to, čo už vieme. Prednáška bola veľmi zaujímavá a motivačná. Určite každého z
nás potešil balíček pomôcok ústnej hygieny s pomôckami na každodennú
starostlivosť o dutinu ústnu. Po skončení prvej časti sme sa presunuli do
odborných učební, kde pokračovali workshop a praktický nácvik používania
jednotlivých pomôcok. Celý deň prebiehal v príjemnej atmosfére, kde sa nás
inštruktorky - budúce zubné lekárky snažili naučiť čo najviac. Sme vďační, že sme
sa mohli zúčastniť tohto vzdelávacieho programu.*

žiaci III.ZuA



MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI – KURZ

Kurzu sa zúčastnilo deväť žiakov denného štúdia a jedna žiačka pomaturitného štúdia odboru masér (7 žiačok, 3 žiaci). Kurz prebiehal v poobedných hodinách od 12.30 hod. do 17.00 hod.

Prvý deň sme v prvej hodine prebrali teoretickú časť, ktorá pozostávala z historického vývoja, aplikačných techník, dodržiavania hygienických zásad a postupov pri aplikácii masáže. Z praktickej časti sme začali prípravou pomôcok, prešli nácvikom základných hmatov a zostáv pre dolnú končatinu a chrbát. Na záver si žiaci osvojili techniku starostlivosti o lávové kamene a nádoby na ohrev po ukončení masáže.

Druhý deň sme zdokonaľovali techniku jednotlivých hmatov. Zopakovali sme zostavy pre dolné končatiny a chrbát, pridali zostavu pre brucho, dekolt, tvár a horné končatiny. Na záver si žiaci zopakovali proces čistenia, dezinfekcie a uskladnenia použitého náčinia, napísali si výstupný test pozostávajúci z trinástich otázok.

Kurz bol ukončený odovzdaním osvedčení o absolvovaní kurzu.

P. Žakarovský



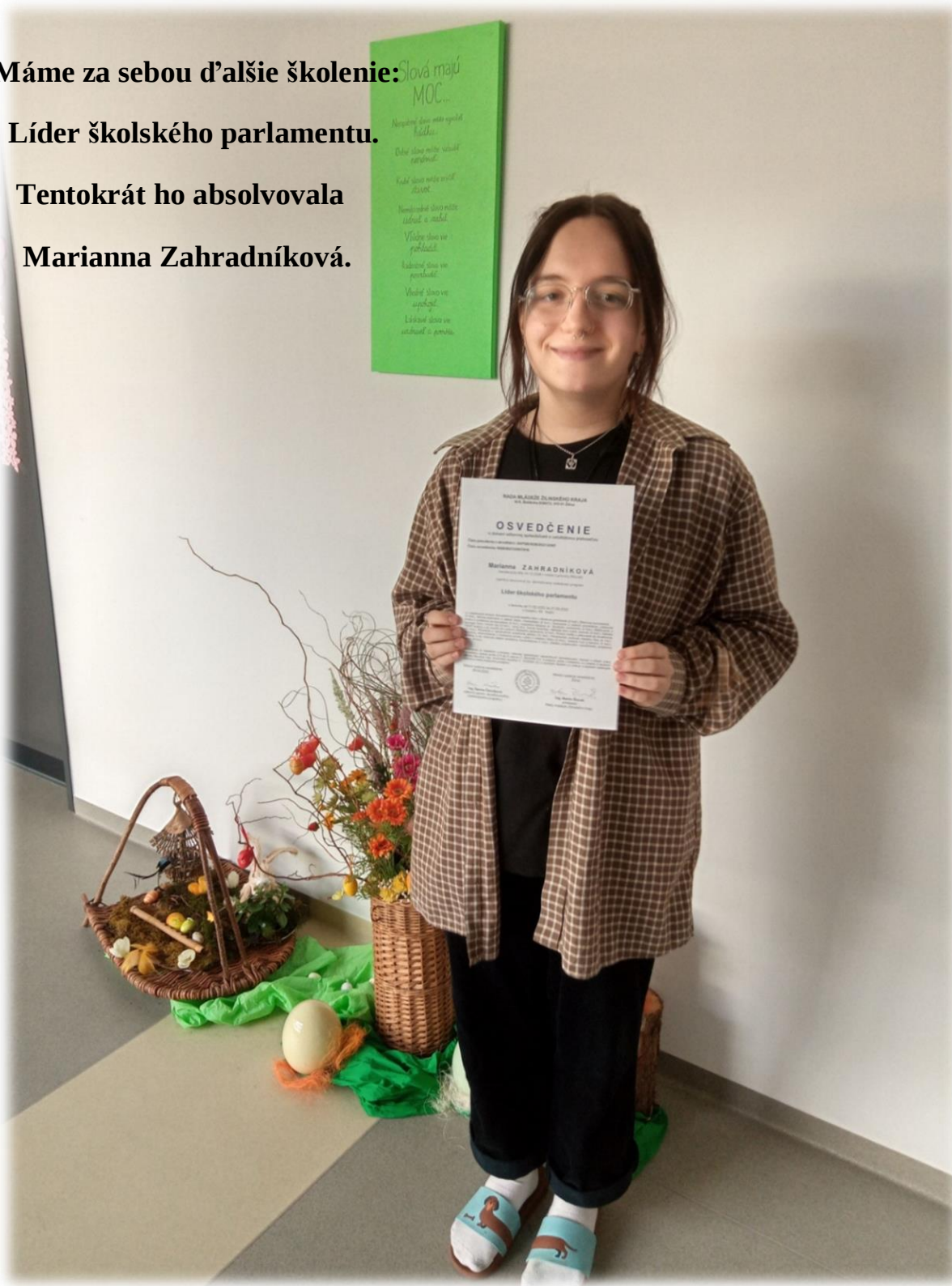
Líder školského parlamentu

Máme za sebou ďalšie školenie:

Líder školského parlamentu.

Tentokrát ho absolvovala

Marianna Zahradníková.



SVET PODĽA KRÁĽA ALEBO ČO NEBOLO V UČEBNICIACH





Vyhodnotenie literárnej súťaže

V kategórii deti a mládež do 18 rokov (poézia) získali:

1. miesto Bianka Kolečťíková, 2. miesto Timea Debnárová

Čestné uznanie za literárnu tvorbu bolo udelené aj:

Lenke Nemešovej, Petre Hyclákovvej

Vyhodnotenie výtvarnej súťaže

V kategórii stredná škola získali:

1. Kristián Kaprál, 2. Vesna Hynková, 3. Ema Vollmannová,

Osobitné ocenenie: Kolektívne konceptuálne dielo študentov Strednej zdravotníckej školy Liptovský Mikuláš

V. Bobulová

**TRETIE MIESTO V POÉZII
V OKR. KOLE SÚŤAŽE HVIEZDOSLAVOV KUBÍN**

Srdečne blahoželáme našej žiačke Mariannke Zahradníkovej z II. PSA triedy, ktorá v okresnom kole súťaže v prednese poézie Hviezdoslavov Kubín 2022 obsadila nádherné 3. miesto v IV. kategórii.



PREVENTÍVNE AKTIVITY V RÁMCI NÁRODNÉHO TÝŽDŇA MANŽELSTVA



Dňa 13. 4. 2022 sa na našej škole realizovali preventívne aktivity pre prvé a druhé ročníky zamerané na vzťahy, rodinu v spolupráci s TCKompas, ACET, Národný týždeň manželstva.

Témami prednášok boli Láska, vzťahy, manželstvo; Zdravá rodina; Manželstvo a Domáce násilie. Tu je niekoľko spätných väzieb od zúčastnených:

Prednáška bola veľmi pútavá, páčilo sa nám, že prednášajúci hovoril z vlastných skúseností a bol k nám veľmi otvorený vo všetkom, aj vo veciach, ktoré sa týkali jeho rodiny. Veľa sme sa pri ňom nasmiali a tie 2 hodiny, ktoré sme s ním strávili, ubehli veľmi rýchlo. Ale všetko to nebolo len o srande. Bavili sme sa aj o vážnych veciach, ktoré sa týkali rodiny, vzťahov medzi mužom a ženou, sexuality. Povedali sme si aj o dôležitých vlastnostiach a veciach, ktoré by nemali v správnom vzťahu chýbať a myslím si, že nás donútil poriadne popremýšľať a možno aj prehodnotiť naše doterajšie názory.

Diana Boháčiková, II.PSA

Pokračovanie na ďalšej strane →

Prednáška sa niesla v priateľskej atmosfére, mňa osobne veľmi zaujala a zaujatá som ostala až do konca. Bolo to určite prispôsobené nášmu veku a mám pocit, že mnohým to dalo niečo dobré na zapamätanie si do života. Celkovo ľudia a podľa mňa najmä naša generácia má problém vyjadrovať sa naozaj úprimne o vzťahoch a partnerstve. A práve lektorka, ktorá viedla prednášku, nám povedala množstvo osobných skúseností z jej života. Taktiež povedala, že nie je zlé byť sám, čo tiež podľa mňa veľká väčšina ľudí v tejto dobe nechápe a potom sú vo vzťahoch, ktoré nefungujú. Prednáška sa mi páčila, bolo to naozaj vhodné a je veľmi dôležité o takýchto témach komunikovať.

Nina Strapková, II.ZuA



PREVENTÍVNE FILMY – NEGATÍVNY VPLYV ALKOHOLU NIELEN NA ZDRAVIE

V rámci triednických hodín sme triedy II. PSA a II.PSB pozerali krátku sériu filmov o alkohole. Zo začiatku sme z toho neboli veľmi nadšení, pretože nás to nebavilo. Postupne sa vo filme zobrazovali mladí ľudia pod vplyvom alkoholu, riziká v tehotenstve a zdraví. Postupne nás to začalo zaujímať. Dozvedeli sme sa, čo všetko zlé prináša pitie alkoholu. Bolo to pre nás veľmi poučné. Získali sme dostatok informácií o negatívnom vplyve alkoholu na zdravie človeka, a preto budeme obozretní na „parties“.



Chovanec
Radoslav,
II.PSB



LÁTKOVÉ A NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI - PREDNÁŠKA

V dňoch 21. 4. - 22. 4. 2022 sa žiaci prvých ročníkov zúčastnili prednášky Látkové a nelátkové závislosti, ktorú veľmi zaujímavým spôsobom pripravilo CPPPaP v spolupráci s koordinátorkou prevencie sociálno-patologických javov na našej škole PhDr. J. Debnárovou.

Hlavnou témou bola prevencia voči závislostiam, najmä

tým na návykových látkach a internete. Drogy a internet ovplyvňujú ľudí v každodennom živote. Človek sa stáva otrokom závislosti a často obetuje aj svoju budúcnosť. Dozvedeli sme sa o príčinách závislostí, aj to, aké dôsledky môžu mať, ak im človek prepadne. Žiaci si mohli počas prednášky prakticky vyskúšať pomocou špeciálnych okuliarov, ako sa cíti človek, ktorý je pod vplyvom alkoholu.

Aké máme z prednášky ponaučenie? Je dôležité mať v živote stanovené ciele, plány a schopnosť povedať závislostiam NIE!

Barbora Halušková - Michaela Murínová, I.ZuA



ŽIVOTA.

**Povedali
sme
posledné
ďakujem!**

Niečo končí a niečo nové začína. Na dvere klope dospelosť a vy - študenti štvrtého ročníka - ju srdečne vítate. A preto sme sa dňa 6. 5. 2022 s vami rozlúčili. Rozlúčili sme sa s našimi najstaršími - štvrtákmi.



Vo vzduchu bolo cítiť veľa emócií. Vypočuli sme si krásne klavírne sólo od našej študentky Lízy či vtipnú báseň od Zuzky.

Sára
Riegelová,
II.ZuA

LETNÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE



KURZ
OCHRANY
ŽIVOTA
A ZDRAVIA



V dňoch 25.- 27.5. 2022 sa uskutočnil Kurz ochrany života a zdravia. Prvý deň kurzu pre nás regrutačná skupina OS SR pripravila bohatý program, z topografie, streľby, ukážky prvej pomoci, lekárske vybavenie a mnoho iných zaujímavých vecí. Druhý deň kurzu bol naplánovaný splav na raftoch v Oravskom Podzámku. Vyrážali sme z Dolnej Lehoty, trasa bola dlhá 15 km a plavba trvala tri hodiny. Bol to úžasný zážitok. Tretí deň sme sa venovali streľbe zo vzduchovky, potom sme pokračovali presunom na ihrisko v Ondrašovej, kde sme plnili úlohy kurzu. Počasie sme mali príjemné, žiaci boli disciplinovaní a získali sme mnoho zážitkov.

O. Rossová



RÝCHLEJŠIE - VYŠŠIE - SILNEJŠIE!



ŠKOLSKÁ LIGA V SNOWBOARDINGU 2. MIESTO DÁVID KRAJČI

V pondelok 4.4.2022 sa podarilo nášmu žiakovi Dávidovi Krajčimu z II.M triedy s ortézou na hornej končatine po nedávnom zranení získať druhé miesto v súťaži Školská snowboardová liga. Dávid súťažil v kategórii freestyle jump a svojím skokom s názvom Backside Rodeo 540 sa dostal na druhú priečku. Komisia v tejto súťaži hodnotila výšku, v akej sa trik vykonal, jeho samotné prevedenie a doskok. Gratulujeme a prajeme veľa ďalších úspechov nielen v športe.

P. Žakarovský



BASKETBAL 2. Miesto ŽIAČOK NAŠEJ ŠKOLY

Turnaja sa zúčastnili okrem nás tímy z ďalších dvoch stredných škôl. S Hotelovou akadémiou sme vyhrali o rozdiel

dvoch košov. V zápase proti žiačkam z Evanjelického gymnázia boli sily vyrovnané a do poslednej sekundy sa nám nepodarilo dotiahnuť jednobodový

rozdiel. Hralo sa dvakrát po 10 minút, 5 na 5 v telocvični Strednej zdravotníckej školy. Do krajského kola postúpil víťaz okresného kola - Evanjelické gymnázium.

Súpiska žiačok:

Buzinkajová Nora

Hanulová Michaela

Hanusová Tatiana

Hubová Sára

Klobušiaková Lenka

Náhlovská Natália

Oravcová Vladimíra





Majsterka Slovenska v pretláčaní rukou z našej školy

Trio druháčok, z odboru praktická sestra, reprezentovalo našu školu v Košiciach na majstrovstvách Slovenska v pretláčaní rukou stredoškolákov. Absolútnou víťazkou, teda Majsterkou Slovenska v kategórii stredoškoláčky nad 60 kg, sa stala Vesna Hynková. Žiačka Sofia Anna Dudášiková obsadila 4. miesto v kategórii do 60 kg, a nad 60 kg obsadila tiež 4. miesto žiačka Petra Hycláková.

M. Zárubová



BEH DO STREČNIANSKÝCH HRADNÝCH SCHODOV

Dňa 12. 5. 2022 sa uskutočnili preteky v behu po schodoch k hradu Strečno. Schodov bolo 152 a boli veľmi prudké. Pretekov sa zúčastnilo 450 pretekárov, od ZŠ až po seniorov. Našu školu reprezentovali žiaci: Krajčí David 2.M, Kouřimská Veronika 2.M, Kojš Peter 1.M, Makovický Dávid 3.M, Riegelová Sára 2.ZuA, Michalčíková Rebeka 2.ZuA. Najlepšie umiestnenie z našich žiakov dosiahli: Riegelová Sára, ktorá sa umiestnila na krásnom piatom mieste a Kojš Peter, ktorý obsadil vo veľkej konkurencii deviate miesto. Veľmi si vážime aktivitu našich žiakov a patrí im náš obdiv.

O. Rossová





In je NEFAJČIŤ – nefajčenie je nový trend

Fajčenie je každodennou súčasťou našich životov, či už si to želáme alebo nie. Cigareta, inak povedané „legálna droga“, je síce dostupná od 18 rokov, ale jej šírenie sa začína už v mladom veku, kedy chcú ešte „deti“ skúsiť niečo nové. Za vyskúšanie predsa nič nedám, no nie? A presne takto sa začína závislosť od nikotínu v mladom veku. Jedno, dve potiahnutia môžu viesť k postupnej závislosti. Najprv jedna, dve, tri a napokon jedna krabička denne. Preto je potrebné už v skorom veku svoje deti poučovať a dať im správny príklad do života. Poučiť ich

a naviesť na správnu cestu. Hlavne v tejto dobe môže fajčenie viesť k vážnym zdravotným chorobám, infarktom, problémom s dýchaním až k skorej smrti. Pridružujú sa aj rôzne psychické problémy, agresivita, depresie a mnoho ďalších komplikácií.

Ďalším faktom môžu byť financie. Zdražovanie v tejto dobe je prirodzené a týka sa automaticky aj cien cigariet. Cena cigariet narástla za posledné roky na viac ako štyri eurá. Aj to je určite dôvod, prečo fajčenie rok čo rok klesá. Nová generácia ľudí sa snaží si svoj život užiť a nie sa zaoberať takou zbytočnosťou, ako je fajčenie, žuvák a ďalšie iné produkty s obsahom nikotínu. Fajčenie už nie je in, len opakovanie po iných za účelom byť in. In je byť zdravý, lebo zdravie je to najdôležitejšie.

Najnovší trend, ktorý sa šíri svetom, je nefajčenie. Zo dňa na deň začali populárni ľudia na svoj instagramový profil zdieľať challenge názvom *wedontsmoke*. Každý fajčiar (či pod 18 rokov alebo nad 18 rokov) odfotí, koľko peňazí ušetril, keď prestal fajčiť. Známi ľudia, a to nielen zo zahraničia, ich potom prezdieľajú! Hneď sa toho chytilo niekoľko tisíc ľudí.

Zapojte sa aj vy do tohto trendu a buďte IN! Naozaj je také ťažké nefajčiť?

Táto challenge má dokonca aj svoje vlastné mikiny, ktoré môžete zapojením sa do tejto výzvy vyhrať!

Fajčenie už nie je také populárne ako pred pár rokmi. Ľudia si začali uvedomovať, ako to na nich vplýva a aký dopad má fajčenie na ich zdravie. Dnes je za frajera považovaný ten, kto sa odhodlá spraviť prvý krok k lepšiemu životu a odloží cigaretu.

Ľudia potrebujú pre svoj život kyslík, vodu, slnko... Ľudia začali za posledné dva roky, za posledné dva koronové roky, chodiť omnoho viac do prírody. Nasávajú čerstvo produkovaný kyslík, ktorý nám dávajú jedine stromy. Navyše, kyslík potrebujeme k svojmu životu a fajčenie, ani tabak, a ani nikotín k svojmu existovaniu na tejto planéte nepotrebujeme. Vzdajme sa preto fajčenia a urobme niečo pre svoje zdravie! Vybehnite do prírody, užívajte si čerstvý vzduch a buďme in v tom, že budeme robiť niečo pre svoje zdravie. Influencerky sú preto in, lebo sa venujú tomu, čo je in. Cvičia, stravujú sa zdravo a venujú sa svojmu zdraviu.

Byť IN v dnešnej dobe znamená nefajčiť.

Natália Droppová 1.PSB, Lucia Rút
Sokolová, I. PSB, Diana Hollá, I. PSB



NOVÁ ÉRA ŠKOLSKÉHO ČASOPISU?

Opatrenia sa uvoľnili a nám (Sára a Alexandre:-) sa naskytla možnosť zúčastniť sa vyhodnotenia súťaže časopisov stredných zdravotníckych škôl - Žurnálový stetoskop v Trenčíne. Vybraná odborná porota hodnotila obsahovú stránku a grafickú úpravu časopisov a následne udelila ocenenia.

Mne osobne sa hneď páčilo uvítanie. Vrátnik školy mi poskytol možnosť nahliadnuť do odborných učební zubných asistentov, čo mňa ako študentku v tomto odbore, samozrejme, zaujímalo. Dostali sme vlastné menovky, malý darček a nesmelo chýbať ani občerstvenie. Jednotlivé školy predstavili svoje časopisy a predseda poroty spolu s ostatnými porotcami nám dali pár všeobecných rád, ako správne písať články a naopak, čomu sa pri písaní vyvarovať. Veľmi sa mi páčili individuálne konverzácie, pretože každý z porotcov sa špecifikuje na niečo iné. Vypočuli sme si kladu a zápory nášho časopisu a nabrali sme veľkú inšpiráciu pre budúce čísla. Spoznala som nových ľudí a pomocou ich časopisov som mala možnosť nahliadnuť do života ich školy.

"Výlet" do Trenčína hodnotím veľmi pozitívne. Odnášam si cenné rady pri tvorbe príspevkov, pomohol mi tiež pri utužovaní vzťahov medzi študijnými odbormi. A spoznala som nové kúty Slovenska:-)

Sára Riegelová, II. ZuA



OBRAZOVÁ PRILOHA: EXKURZIE



SADROVNĚA





SMOPAJ

Oddelenie
centrálnej
sterilizácie



HONOR 9X
TRIPLE CAMERA



Slovenské
technické
múzeum

Stanišovská jaskyňa
– speleoterapia



Kúpele Lúčky



Národný ústav
detskej tuberkulózy a respiračných
chorôb

Národný
ústav
detských
chorôb





*Stredoslovenský ústav
srdcových a cievnych
chorôb*

Kryo Centrum Liptov

