

ZÓNA ZET



ZÁSOBOVANIE: od Po do Pia, september - jún

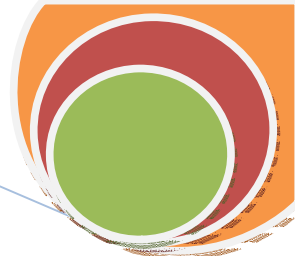
VJAZD A STÁTIE POVOLENÉ:

- žiakom SZŠ
- pedagogickým a nepedagogickým zamestnancom
- rodičom a priateľom školy



Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš

september - október



OBSAH

Vymysli názov pre školský časopis

ZVYKLI/NEZVYKLI

Imatrikulácia 2019

Medzinárodný deň hudby

Móda

Kto je ďalší?

Postoj mladých k drogám

Záložka do knihy spája slovenské školy

Medzinárodný deň školských knižníc

Šľachtic na škole

Kniho - okno

Mozog

Umývanie rúk

Exkurzia IV.Z

Kam s použitou zubnou kefkou?

„My včera a dnes“

Erasmus Days

Zlatý Masér 2019

Kurz tejpovania

Farby a ich využitie

Zbierka „Deň nezábudiek 2019“

Zbierka Biela Pastelka 2019

Vyjadrenie žiakov dobrovoľníkov

Spolupráca s lekárnou MAX

Projekty DOBROVOLNÍCTVA

Študentská kvapka krvi

Župná kalokagatia 2019

Florbalový turnaj o pohár riaditeľky školy

Futsal žiaci SŠ

Cezpoľný beh

Atletika

Florbalový turnaj žiakov SŠ

Neprehliadnite!!!



Redakčná rada

Na čísle spolupracovali: V. Cevárová, I.PS, S. Šangalová, I.PS, S. Hubová, I.PS, G. Faconová, I.PS, L. Válek, I.PS, T. Spišáková, IV.M, D. Jurkovičová, III.ZuA, J. Brziaková, II.Z, S. Rudlová, II.Z, B. Ďurišová, I.ZuA, B. Veselovská, II.Z, T. Jezná, II.Z, N. Skaličanová, II.Z, D. Dlhopolčeková, III.Z, B. Jacková, IV.ZuA, K. Procádzková, IV.M, B. Blažeková, IV.M, L. Nánská, III.Z, Daniela Červeňová III.Z

Pedagogická spolupráca: PhDr. Straková, Mgr. Halková, Mgr. Bobulová, Mgr. Laceková, Mgr. Moresová, Mgr. Žakarovský, Mgr. Zdenka Huntošová, PhDr. Jana Debnárová, PhDr. Silvia Fričová, Mgr. Peter Gustáv Hrbatý, Mgr. Nováková



Vymysli názov pre školský časopis

SÚŤAŽ



Milí študenti, máme tu prvú súťaž v tomto školskom roku s názvom

„Vymysli názov pre školský časopis“

Do súťaže sa môžete zapojiť celá trieda alebo každý sám za seba

Už Vám stačí splniť iba tieto podmienky

- vymysli názov pre časopis
- napíš svoje meno, priezvisko a triedu
 - hod' to do krabičky
 - a čakaj ☺

Súťaž končí 30.09.2019

Tak sa pod' zapojiť, možno práve ty budeš odmenený ☺

Študentský
Mixér

ZÓNA
ZET

V mesiaci september si sa mohol/a aj ty zapojiť do súťaže a vymyslieť nový názov pre náš školský časopis. Po dlhom boji sa nám podarilo nájsť vhodný názov. Veľká vďaka patrí všetkým žiakom, ktorí sa zapojili, učiteľom, členom Žiackej školskej rady a Mgr. Daniele Tajátovej.



ZVYKLI / NEZVYKLI

Prvé pocity prvákov na škole

Môj prvý dojem z tejto školy nebol ničím výnimočný. Videla som budovu, profesorov a žiakov, ako na každej škole. Na túto školu som sa rozhodla ísť kvôli tomu, že ma baví pomáhať iným ľuďom. No páči sa mi prístup našich profesorov k nám. Snažia sa nám vychádzať v ústrety, pomáhať nám. So spolužiakmi sme si sadli a som rada, že máme tak dobrý kolektív. Snažíme sa čo najviac si navzájom pomôcť, vysvetliť veci, ktorým nerozumieme a samozrejme, sa aj zasmiať. Som veľmi rada, že som si vybrala práve túto zdravotnícku školu.

Viktória Cevárová, I.PS



Hneď ako som nastúpila do prvého ročníka, bála som sa, že nezapadnem do kolektívu, no mýlila som sa. Všetci sme sa zítali aj s našou triednou, ktorá je úplne super, no niekedy je až príliš rýchla na nás. Podľa mňa sme dostali najlepšiu triednu, poviem nám všetko na rovinu. Na niektorých hodinách sú učitelia prísnejší, ale na to sa dá po čase zvyknúť. Najlepšie hodiny sú dejepis, ktorý je veľmi zábavný, ale aj občianska, slovenčina, ošetrovateľské techniky, matematika a tiež ošetrovateľstvo, aj keď iným sa to nemusí zdať. Naša trieda je trochu hlučná, ale aspoň sa zapája do nejakých aktivít.

Silvia Šangalová, I.PS



Môj prvý deň na škole bol trochu nepríjemný kvôli opäťkom, ale napriek tomu som si tento deň užila a veľmi sa mi tu páčilo. Už na DOD tu boli veľmi milí, sympatickí a ohľaduplní ľudia, čo sa mi veľmi páči. Moja triedna je úplne úžasná a ostatní učitelia tak isto. Som veľmi vďačná za nových kamarátov a za všetky zážitky čo mám a čo ma ešte určite čakajú. Moja trieda je super, čakala som horší kolektív, ale ako predseda triedy môžem povedať, že tieto baby a Samko sú úplne úžasné a crazy a som rada, že so mnou budú do konca štúdia. Taktiež som vďačná za športové súťaže. Moje pocity sú z tejto školy vskutku veľmi dobré a teším sa, že ju môžem navštevovať. Štúdium bude trochu náročnejšie, ale to sa dá zvládnuť. Starší žiaci sú úplne úžasní, už som tu dva mesiace a stále si myslím, že som si vybrala dobre a že ma táto škola naplňuje.

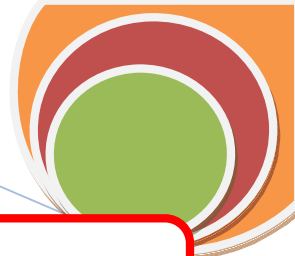
Sára Hubová, I.PS

Od nástupu do školy sa môj názor na túto školu veľmi zmenil. Na začiatku som mala veľmi veľa predsudkov. Teraz je to omnoho lepšie, na škole vládne príjemná atmosféra, učitelia sú, podľa mňa, v pohode. Od začiatku roka som nabrala veľmi veľa vedomostí a dúfam, že to takto bude aj naďalej. Kolektív je veľmi dobrý, dá sa s mojimi spolužiakmi spolupracovať. Škola na mňa spravila veľký dojem a určite svoju možnosť výberu strednej školy neľutujem.

Gabriela Faconová, I.PS

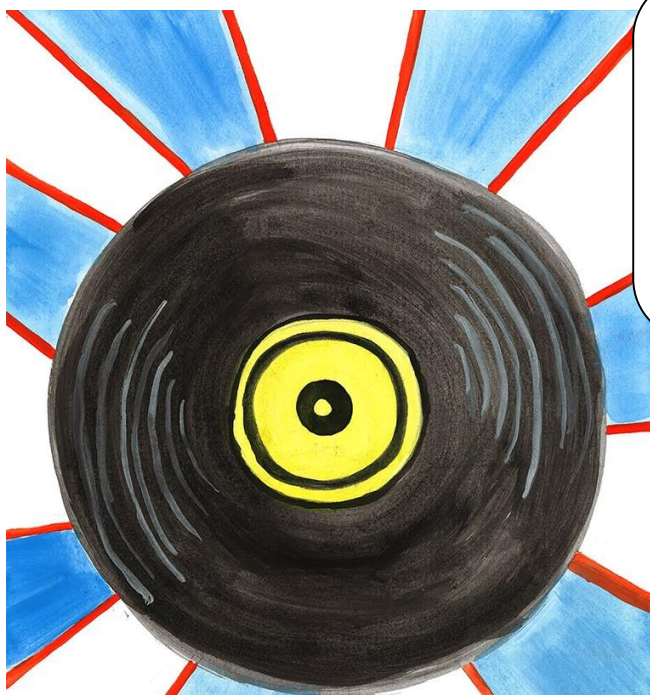
Ako malá som veľmi túžila sa venovať ľuďom a to hlavne ich liečiť a starať sa o nich. Preto bola moja jasná voľba stredná zdravotnícka škola. Veľa ľudí sa ma pýtalo, prečo práve táto škola? Nebudeš sa báť ihiel? No vždy ma zdravotníctvo veľmi zaujímalo, preto som sa rozhodla tu študovať. Bolo ťažké sa tu dostať, ale neľutujem to. A keď som už tu, budem sa zo všetkých síl vzdelávať a zvládnuť túto neľahkú školu. Budú to ťažké 4 roky, ale myslím, že to zvládnem.

Lucia Váleková, I. PS



Imatrikulácia 2019

28. október

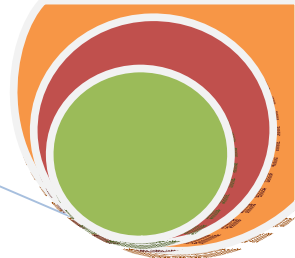


Dňa 28.10.2019 sa na našej škole konali imatrikulácie, teda oficiálne začlenenie prvákov do zdravotníckeho cechu. Žiačky III. Z triedy, v spolupráci s III. M a III. ZuA, si pre nich nachystali niekoľko zaujímavých úloh.

Na tvárach študentov svietili spokojné úsmevy, čo naznačovalo, že si program užívali a pri všetkých disciplínach vzorne povzbudzovali svojich spolužiakov jemným pokrikom či potleskom. Tohtoročné imatrikulácie sa niesli v duchu osemdesiatych rokov, čo mali naši prváci navodiť svojím oblečením a veruže sa im to aj podarilo. Najviac sa do toho vžili žiaci I. M triedy, ktorí získali ocenenie za najlepšie oblečenú triedu. Treba však uznať, že ani ďalšie triedy sa nenechali zahanbiť.

Spoločne sme strávili pekné chvíle a navzájom si želáme veľa úspechov a radosti na našej „zdravotke“.

Daniela Červeňová



Medzinárodný deň hudby

1.októbra slávime Medzinárodný deň hudby. S týmto geniálnym nápadom zviditeľniť tento deň prišiel sám Y. Menuhin, známy nemecký huslista a dirigent. Riadil sa myšlienkou: „Hudba je univerzálna reč ľudstva.“ Šlo mu o to, aby sa v tento deň na každom kroku ozývala hudla, aby aj nepriatelia sa zblížili melódiou a vznikali nové priateľstvá a tiež žánre.

Dnešným dňom to je 44. výročie vzniku tohto hudobného dňa pre celý svet! Prvé náznaky hudby už boli v ďalekej dobe kamennej. Ľudia sa inšpirovali zvukmi zvierat a prírody, snažili sa ju čo najviac napodobniť. Bola pre ľudí neodmysliteľnou súčasťou života.

Hudba má veľký vplyv na náš život. Sprevádza nás na každom kroku. Ja sama si neviem predstaviť deň bez toho, aby som si nezačala spievať alebo len dupkať nohou do rytmu nejakej melódie. Ovplyvňuje našu myseľ, náladu a celkové zdravie človeka. Poväčšine si človek púšťa taký žáner hudby, ktorý je podobný jeho nálade. Preto vidíme v dnešnej dobe čoraz viac tínedžerov so slúchadlami v ušiach. Sú náladoví a hudba im pomáha sa sústrediť, sú s ňou spojení.

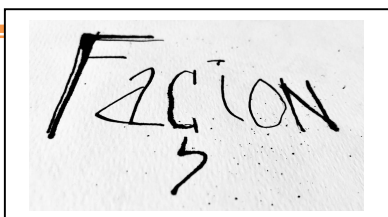
Samotné slovo hudba nám v hlave zresetuje všetky mozgové a nervové bunky a v ten moment zabudneme na väčšinu problémov a zlú náladu. Teda aspoň ja to tak mám. Vy nie? Veď je to úžasný spôsob, ako sa dá odreagovať a zrelaxovať. Najmä vtedy, keď nás nikto nevidí. Nie nadarmo sa hovorí, že tanec je dnes pre mladého človeka nevyhnutný, preto sa ho dobre nauč, aby si pri tom smiešnom akte nebol smiešny.

Verím v to, čo hovorím. Moji rodičia sa spoznali na svadbe kamarátov, keď začali hrať ich obľúbenú pesničku, ktorá sa im obom páčila. Už viete, aké čaro hudba má? Tá hudba je neuveriteľná, v tom, čo všetko dokáže. Myslím si, že ste toho istého názoru...Vie ľudí rozveseliť, nabiť pozitívnou energiou a náladou, ktorá je v dnešných časoch veľmi dôležitá, keďže je toľko zla v súčasnom svete.

Preto si užívajte život. Nikdy neviete, či vedľa vás nestojí budúci manžel/manželka, nový kamarát/kamarátka na celý život. Nechajme sa uniesť tónmi hudby a jej rytmom.

Timea Spišáková, IV.M





Móda

Móda nastavuje zrkadlo spoločnosti, ku ktorej patrí. Pôsobí ako kultúrny fenomén aj ako veľmi zložitý odvetvie a odráža spoločenské, sexuálne a politické postoje svojho obdobia. Móda je zároveň neoddeliteľnou súčasťou skladby a komunikácie spoločenskej identity človeka, pomáha vystihnúť spoločenskú triedu, sexualitu, vek, etnikum a predovšetkým pohlavie nositeľa, pričom vyjadruje aj jeho kultúrne preferencie.

Prvý textil neolitickou revolúciou mal základ vo vzniku a v rozvoji hlavného výrobného odvetvia, ktorým bolo poľnohospodárstvo. Prostredníctvom neho ľudia získavali nielen obživu, ale aj ďalšie suroviny potrebné na krytie svojich najzákladnejších potrieb. Zdomácnenie ovce umožnilo získavať a využívať vlnu. Domestikácia konope a vyšľachtenie ľanu siateho umožnilo zasa výrobu vlákien rastlinného pôvodu.

Konope je citlivé na chlad, a preto sa vysieva až v máji. Keď konope dozrie, trhá sa. Býva to v auguste až v septembri. Po vysušení sa konope pozbiera a trie sa. Keď sa vlákno vytrie, urobia sa z neho vrkoče a ide sa do mlyna, kde sa na stupách tlie. Pritom sa musí dbať na to, aby sa vlákno nepoškodilo.

Ľan sa vysieva na pole v apríli alebo až v máji. Keď začne dozrievať, treba ho trhať. Vytrhaný ľan sa potom ďalej spracúva. V stodole sa vytrhaný ľan orať. Keď sa ľan orať, poviaže sa do malých snopov a dá sa na jeden týždeň močiť do vody. Keď je ľan vymočený pošťuchá sa. Suchý ľan sa tlie a ešte raz sa presuší. Ľan sa ešte raz spracuje na trlici. Týmto sa ľan ďalej zmäkčuje. Keď sa ľan otrepe, odstrapuje sa. Ako sa odstrapuje, ukladá sa na kopu. Ďalej sa spracúva a pritom sa aj triedi podľa kvality na tri skupiny. Najkvalitnejší ľan, menej kvalitné pačesy a odpadové zrezy.

V minulosti, a to predovšetkým v 60. rokoch 20. storočia, predstavovali filmy, literatúra a médiá 21. storočie ako technologicky rozvinutú spoločnosť, kde ľudia žijú popri robotoch, jedlo je nahradené tabletkami a odievanie už nepodlieha módnym cyklom, ale je tvarované vedeckým rozvojom. Realita sa ukázala ako trochu prízemnejšia a móda je v prvom desaťročí vývojom všetkého, čo sa začalo koncom predchádzajúceho storočia. Rozšírenie internetu v takom veľkom meradle v priemysle aj medzi spotrebiteľmi má pravdepodobne najväčší vplyv na spôsob vývoja módy v 21. storočí. Internet spôsobil v obchode a v kultúre módy revolúciu. Spôsob, akým sa móda kupuje, ako sa odovzdáva a ako sa o nej diskutuje, sa stalo demokratickejším procesom, vďaka čomu nie je z účasti na nej nikto vylúčený či už pre lokalitu, vek, mobilitu alebo skúsenosť s módou. Uznávaní predajcovia módneho tovaru boli spočiatku nedôverčiví a odolní proti výhodám internetového predaja. Logický predpoklad, že kúpa oblečenia je vec zmyslového zážitku a že šaty treba pred kúpou ohmatať, vyskúšať a vidieť v celej ich trojrozmernej kráse spočiatku brzdili rozvoj internetového predaja. Ten sa však stal jedným z najsilnejších a najrýchlejších rastúcich sektorov nielen internetu, ale aj módnej ekonomie.

Dáša Jurkovičová, III.ZuA.



Kto je ďalší?

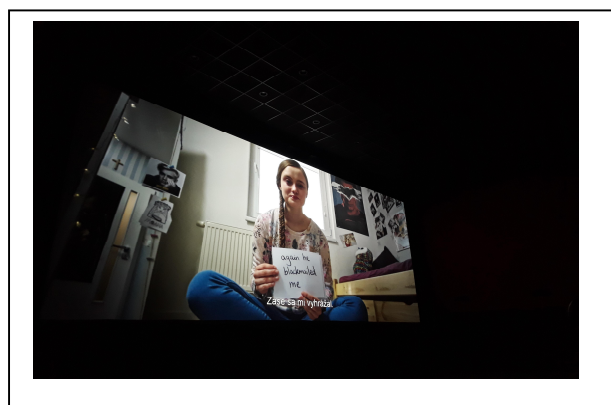
Dňa 23.9.2019 sme sa celá škola, spolu s pani učiteľkami, zúčastnili predstavenia filmu „Kto je ďalší?“ v Golden Apple Cinema. Film sa skladal z 3 krátkych príbehov, ktoré boli inšpirované skutočnými príbehmi zo života mladých ľudí. V prvom sa jednalo o šikanu mladej slovenskej speváčky Aless. Aless aj napriek toľkým pádom bojovala a dnes stojí na pódii ako popová hviezda. Druhý príbeh sprevádzala téma Nebezpečná selfie. Je neuveriteľné, čoho sú ľudia v dnešnej dobe schopní spraviť kvôli lajkom na sociálnych sieťach... Riskovať svoj vlastný život. V poslednom príbehu sa odohrávala kyberšikana. Príbeh skončil samovraždou mladého dievčaťa, ktoré bolo nútené k sexuálnym fotkám a videám. Predstavenie sa mi páčilo, pretože to boli témy dnešnej doby. A ľudia by sa mali zamyslieť nad tým, že život každého z nás ma vysokú cenu a všetci sme si rovní a že v živote sú oveľa dôležitejšie veci ako nejaké lajky a fotky na sociálnych sieťach.

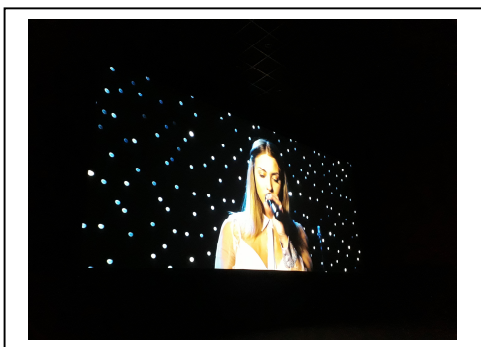
Jessica Brziaková, II.Z



Naši pedagógovia si pre nás vybrali, podľa mňa, veľmi zaujímavú tému. Bolo to na zamyslenie. Mala som z toho zmiešanú pocity a zo začiatku mi to nedávalo zmysel. Nevedela som, čo si mám o tom myslieť. Niektorým sa to vôbec nepáčilo. Vraveli, že to nemá hlavu ani päť a z kina vyšli sklamaní. Iných to celkom zaujalo. Myslím si, že sa ich to týkalo a nemalo to na nich dobrý vplyv. Ja osobne, ako človek, ktorý pozná veľa ľudí, ktorí niečím takýmto prešli, mám na mysli hlavne prvý príbeh, kde bolo dievča šikanované a začalo sa sebapoškodzovať, som odišla vo veľmi pochmúrnej nálade. Veľmi mi prekážalo, ako to niekto neberie vážne. Rozmýšľala som nad tým celý deň. Dokonca mi napadlo aj to, že ako nám mohli niečo také pustiť? Sme na to dostatočne starí? Kedy inokedy, keď sa nás to v našom veku týka asi najviac? Len veľmi málo ľuďom napadne pomôcť, ak niekto o tú pomoc nepožiada. Veľa ľudí to prehliada...

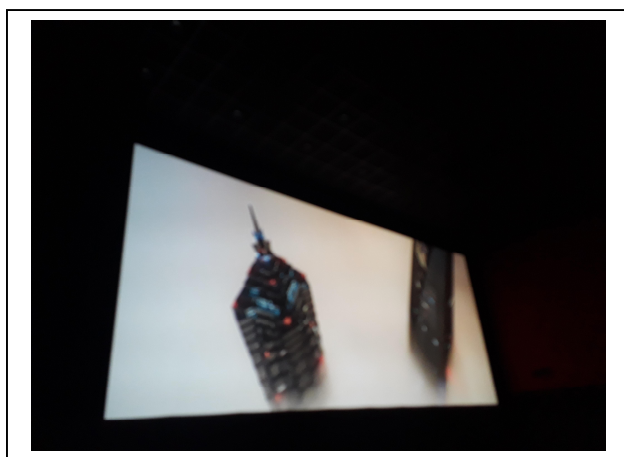
Simona Rudlová, II.Z





Celkovo je tento film veľmi súčasný a zaoberá sa tým, ako internet, telefóny a sociálne médiá ovplyvňujú mládež. A tento vplyv je tak významný, že je to až zarážajúce a smutné, ako ďaleko to môže zísť. Film sa týka 3 tém: kyberšikane, robeniu selfies vo výškach a nebezpečných miestach a videám na youtube, ktoré robia mladé dievčatá a ako môžu byť zneužívané. Určite by som chcela, aby šikanovanie prestalo. Myslím si, že k šikanovaniu najviac dochádza na základných školách. Tam si ešte poriadne nik neuvedomuje, kam môže šikana zísť. A tiež si myslím, že určite takéto filmy alebo prednášky by mali byť pustené alebo prednášané na základných či stredných školách.

Barbora Veselovská



Ja si myslím, že je najlepšie povedať niekomu, čo nás trápi. Aj keď je to ťažké, ale treba sa prekonať. Bude ťažké rozprávať o tom, čo sa deje v našom živote, ale keď to už povieme, zistíme, že nám je lepšie. Psychicky lepšie. Keď to nebudeš držať v sebe a bude to vedieť niekto iný. To je jedno kto. Či rodičia, kamaráti, spolužiaci, hoci aj náhodne okoloidúci. Keď budete na ten problém dvaja, ľahšie ho vyriešite. Takže netreba to dusiť v sebe, ale treba to povedať niekomu. Bude ti lepšie. Oveľa lepšie. Ak ti niekto píše zlé správy, neodpovedaj. Ak pýta od teba fotky, neposielaj mu ich. Uvedom si, čo sa stane, keď tie fotky pošleš. Bude chcieť ďalšie a ďalšie. Bude sa ti vyhrážať tými fotkami. Neposielaj ich nikomu, koho dobre nepoznáš. Nevieš, čo je schopný urobiť tebe či tvojmu okoliu.

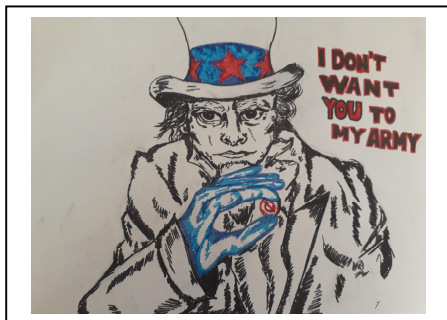
Bianka Ďurišová, I.ZuA

Myslím si, že film každého zaujal, pretože bol moderný a skutočný. Bolo to niečo, čo je nám blízke, čo všetci dobre poznajú. Určite si každý v kinosále uvedomil, že to, čo sme videli pred obrazovkou sa tam vonku deje. Najviac zo všetkých troch príbehov filmu ma zaujal druhý príbeh. Bol to príbeh o Rusoch, ktorí liezli na vysoké budovy a stožiare len pre fotky. Dnes sú tieto fotky veľmi populárne a každý by ich chcel pre vysokú sledovanosť a popularitu na sociálnych sieťach. No nie všetci si uvedomujú to nebezpečenstvo pri ich zhotovovaní. Každému ide len o počet kliknutí na „páči sa mi to“ a veľa zdieľaní. Príbeh bol veľmi emotívny, pretože pre fotku im umrel jeden z priateľov. Jediné, čo im po ňom zostalo, bola iba spomienka vo forme fotky, ako padá dole. Preto by sme si mali uvedomiť, že počet lajkov na fotkách je nepodstatný.

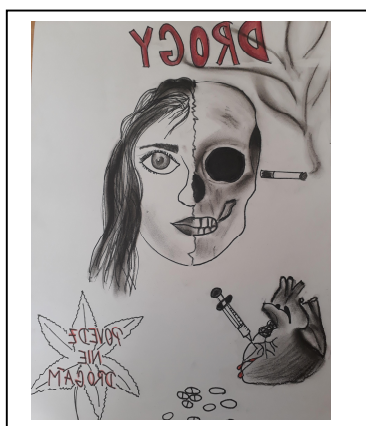
Terézia Jezná, II.Z



Postoj mladých k drogám



Veľa dospelých, verejných pracovníkov, korporácii no i verejnosť sa zamýšľa a rozoberá závislosti na drogách hlavne u mládeži a ako sa vyvarovať experimentovaniu s drogami práve u tejto vekovej skupiny. Mládež v dnešnej dobe si vôbec neuvedomuje závažnosť závislosti na drogách a aký to má následný dopad na ich rodiny, školu alebo ich priateľov a okolie. Najhoršie na tom však je, že veľa mladých práve tieto látky vyskúša len v súvisi s frajerinou alebo nájdením si nejakej partie kamarátov. Neskôr sa stanú závislí a neskôr v tom dobrom prípade si uvedomia, kam sa dostali svojimi nesprávnymi činmi.



Za najčastejšie legálne užívané drogy na Slovensku sa považujú práve alkohol a tabak, ktoré sa čoraz viac objavujú v rukách detí. Každým rokom sa vek dieťaťa, ktoré práve jednu z týchto látok už vyskúšalo, znižuje, dokonca aj vek mládeže, ktorá vyskúšala aj mnoho nelegálnych drog. A tak sa pýtam, ako sa práve tieto návykové látky môžu dostať tak ľahko do rúk dieťaťa? V dnešnej dobe si mladí, dokonca aj deti vo vekovej skupine okolo desiatich rokov, môžu tieto produkty kúpiť aj sami a to vo viacerých obchodoch, kde sa pracovníci nezaujímajú o vek dieťaťa ani o doklad, na ktorom je uvedený jeho vek. Týmto by sa však mala zaoberať práve verejnosť alebo dané obchodné reťazce. Čo sa týka nelegálnych drog, tomu by sa zas mala viac venovať práve polícia alebo iné organizácie zamerané práve na nelegálne látky a ich predaj.



Teraz sa dostávam k otázke, prečo sa práve takéto veci dejú, je to chybou rodičov, ich výchovy alebo tejto doby? Kedy môžeme povedať, že si už aj mladý človek môže robiť v podstate čo chce? Myslím si a dokonca môžem s istotou povedať, že každá z týchto vecí má na tom svoj podiel. Tak isto ako aj výchova rodičov ovplyvňuje veľkú časť života dieťaťa, tak isto aj jeho okolie. Dokonca si dovoľím povedať, že práve v období puberty ho ovplyvňuje ešte viac jeho okolie a priatelia ako jeho rodina. Je to však veľmi zlé, a preto si myslím, že každý mladý človek by mal vždy rozmyšľať vlastnou hlavou a najmä sa zamyslieť, pred tým ako si jednu z týchto látok dá, aký to bude mať dopad práve na jeho budúcnosť.

Nina Skaličanová, II.Z





▪ *Záložka do knihy spája slovenské školy:
Osobnosti, ktoré sa zaslúžili o demokraciu*

Aj v tomto školskom roku sme sa zapojili do súťaže, ktorej cieľom je výmenou záložiek nadviazať priateľské vzťahy s pridelenou partnerskou školou a súčasne podporiť čítanie na školách. Žiaci 1. ročníka všetkých študijných odborov vyrábali záložky rozmanitých tvarov, rôznych veľkostí a pomocou ľubovoľnej techniky. Dôležité bolo, aby pri výrobe záložiek dodržali tohtoročnú vyhlásenú tému: Osobnosti, ktoré sa zaslúžili o demokraciu. Zároveň mali žiaci stále na pamäti, že ich záložka bude darom pre neznámeho kamaráta z partnerskej školy. Tento školský rok sa stala našou partnerskou školou Stredná zdravotnícka škola v Humennom. Do konca októbra dôjde k vzájomnej výmene záložiek medzi oboma školami.

Všetkým prvákom patrí poďakovanie za ich úsilie vyrobiť záložku na jednej strane podľa svojich schopností a možností a na druhej strane ako darček pre kamaráta z partnerskej školy.

Ukážky záložiek našich žiakov vo fotogalérii.

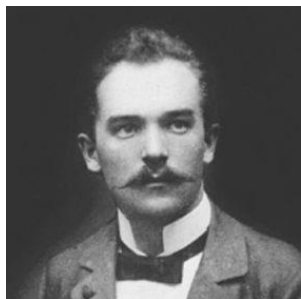
Mgr. Veronika Bobulová





Medzinárodný deň školských knižníc

28. 10. 2019



Inšpirujúci žiaci, tvorivá myseľ: 145. výročie narodenia Jozefa Gregora Tajovského

Medzinárodný deň školských knižníc bol prvýkrát vyhlásený v roku 1999. Odvtedy sa každoročne na školách oslavuje štvrtý októbrový pondelok akciou s názvom - Najlepšie podujatie školskej knižnice. Tohtoročná téma Medzinárodného dňa školských knižníc bola: „Inšpirujúci žiaci, tvorivá myseľ: 145. výročie narodenia Jozefa Gregora Tajovského“. Téma motivovala vyhlasovateľov, aby sme si spoločne na školách pripomenuli významného predstaviteľa 2. vlny slovenského literárneho realizmu J. G. Tajovského.

Vybrané žiačky z II. ZuA triedy - L. Klocková, M. Kampová a žiačky z II. Z triedy - L. Varečková a D. Hinková sa zahrli na pedagógov a pre svojich spolužiakov z II. ročníkov (II.M, II. Z a II.ZuA) si pripravili prezentácie venované J. G. Tajovskému. V prvej prezentácii sme sa mohli dozvedieť viac o živote a tvorbe tohto majstra dedinskej poviedky. Snímky zobrazovali jeho vzdelanie, rodinné zázemie, štúdiá, aktívnu činnosť v spolku Detvan, jeho pôsobenie bankového úradníka v Rumunsku či vstup Tajovského do česko-slovenských légii a ruské zajatie počas 1. svetovej vojny. Zaujímavosťou pre žiakov bola ukážka Tajovského vysvedčenie z Učiteľského ústavu v Kežmarku. Aj napriek tomu, že bol vynikajúcim učiteľom, ako študent nevynikal dobrými známami.

Potom nasledovali dievčatá z II. Z triedy s prezentáciou k poviedke Maco Mlieč. Žiaci si upevnili vedomosti, ktoré nadobudli v predchádzajúcom ročníku o tejto poviedke, a s nadšením sa vrhli do pripravených aktivít. Svoju kreativitu prejavili naplno v skupinovej práci, keď mali pomocou inštrukcií vytvoriť charakteristiku novodobého Maca Mlieča.

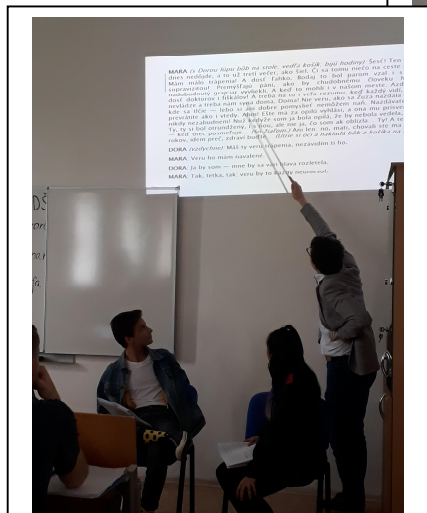
Druhá časť bola venovaná dramatickej tvorbe J. G. Tajovského. Pán učiteľ Hrbatý sa snažil s veľkým oduševnením a zánietením odhryť žiakom prácu dramaturga a režiséra, ktorí sa podieľajú na stvárnení divadelného predstavenia na javisku. Jeho prezentácia bola obohatená o vlastné postrehy a rady, keďže sa sám niekoľko rokov venuje dramaturgii pre rôzne ochotnícke kolektívy. Úlohu hercov si vyskúšali žiaci z literárno-dramatického krúžku, ktorí spolužiakom predviedli ukážku z diela Ženský zákon. Posledná prezentácia bola venovaná dielu Statky-zmätky. Po nej nasledoval kvíz, na ktorom žiaci pracovali v skupinách. Každé družstvo malo štyroch členov. Milým prekvapením organizátorov bol fakt, že skoro na všetky otázky žiaci vedeli odpovedať správne. Hodnotila sa nielen správnosť odpovedí, ale aj rýchlosť. Dve družstvá skončili na 1. mieste. Úspešní riešitelia kvízu boli odmenení sladkými balíčkami. Žiaci, ktorí sa aktívne podieľali na príprave tejto školskej akcie, boli odmenení hodnotnými vecnými darčekom.

Záver projektu spočíval v písomnom zhodnotení akcie všetkými účastníkmi podujatia, ktorí sa už teraz tešia na podobné aktivity.

Mgr. V. Bobulová, Mgr. M. Nováková

Novodobý Maco Mlieč

Dlhé fúzy, dlhé vlasy, myšacie nebíckovokakavkové oči. V dotrhaných vansoch chodil. Vlasy hrebeň roky nevideli, ale zato zvnútra bol priateľský. Za to ako vyzeral ľudia sa naňho pozerali cez prsty. Bolo mu jedno, čo si o ňom ľudia myslia. Žil pre prácu, po kluboch často chodil. Na „vini viči“ sa chystal. Používal dramáče a do rytmu hudby pracoval. Keď ho ľudia viac spoznali, ešte viac sa z neho smiali. Aký blázon je! Po robote vždy na kebab zašiel. Maco Mlieč neplánoval budúcnosť, ale prial si spoznať nejakú fajnú čaju. Chcel spoznať čaju, ktorá tiež rada tancuje na tri palošky. V piatok ho môžete vidieť v Caracase.

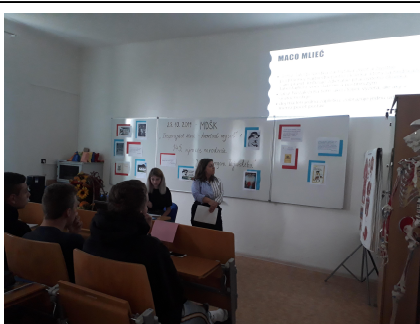


Maco Mlieč - výzorom ako kanvice bez ucha, oči má ako dve SIM karty, brucho sťa by fit loptu zjedol. Nemal Instagram ani Snapchat, a preto nemal žiadnych priateľov. Kamošky mal iba mušky, ktoré priťahovala jeho typická vôňa. Tak isto ako psy, mal rád aj sám seba, preto s nimi trávil aj viac času. Starostlivosť dával lepšiu psom, ako sebe samému. Bol introvert a flegmatik. Rád chodil do krčmy na panáka a duchcil tam tabak. Jeho psy mu vždy strážili opretý bicykel pred krčmou. Mal rád dramky, ktoré si rád púšťal na JBL-ku. Nerád varil, preto vždy chodil na kebab. Budúcnosť si neplánoval, žil zo dňa na deň, a preto sa riadil svojim pravidlom: „Nikdy nevieš, či sa ráno zobudíš.“



Názor

Zo začiatku som si myslel, že to bude nudné a nezábavné...Ale veľmi na to prekvapilo. Podľa môjho názoru jedna z top školských akcií. Som veľmi rád, že žiaci a učitelia prejavili snahu. Dalo mi to veľa, kopec vecí si budem pamätať. Hlavne kvôli snahe a rozumnému výkladu. Chcel by som pochváliť p. Hrbatého za vtipný a konštruktívny výklad + mini divadlo. Tiež p. profesorku Bobulovú za organizáciu. V stručnosti by som to zhrnul, veľmi pozitívne, náučné a zábavné.





Šľachtic na škole

Dňa 25. 10. 2019 sme spestrili našim prvákom hodiny dejepisu živým „šľachticom“ z prelomu 13. a 14. storočia. Omodej z Behároviec bol nižším liptovským šľachticom – historicky doloženou postavou. Tejto osobnosti sa zhostil Marek Oravec, ktorý je členom šermiarskej skupiny, a zároveň aj vyštudovaným historikom. Zaujímavou formou priblížil študentom život človeka v stredoveku. Naša srdečná vďaka patrí Marekovi za jeho ochotu a študentom za aktívny záujem o tému.

Mgr. Peter Gustáv Hrbatý



**KNIHO-OKNO
OTVORENÉ
DOKORÁN!**

Kniho-okno

Na známosť sa dáva, že už od konca septembra na našej škole funguje otvorená knižnica – KNIHO-OKNO.

KNIHO-OKNO je verejná požičovňa kníh, z ktorej si každý môže knižku vybrať, prečítať, vrátiť, prípadne si ju môže aj ponechať alebo vymeniť za inú. Do KNIHO-OKNA môžete priniesť vlastné knihy, ktoré už doma nepotrebuje.

KNIHO-OKNO nájdete na prízemí. Ponuka kníh je však obmedzená, pretože – povedzme si pravdu – zatiaľ sa nenašlo veľa ľudí ochotných prispieť. Dúfame, že sa to čoskoro zmení, a KNIHO-OKNO sa stane oveľa krajším miestom.

Veríme, že každý čitateľ si nájde svoju knihu, každá kniha si nájde svojho čitateľa, a KNIHO-OKNO vám spríjemní čas strávený v škole.

Mgr. Laceková a Mgr. Bobulová





Mozog

Mozog udivuje ľudí po celom svete, pritom nemajú zvyčajne nijaké bezprostredné možnosti spoznať najzákladnejšie a známe fakty o ňom. Ako vlastne mozog pracuje? Čo robí a z akých častí sa skladá? Tieto otázky po stáročia fascinovali a provokovali veľké množstvo ľudí. Až teraz však máme možnosť a prostriedky pustiť sa do toho, čo sa môže odôvodnene považovať za hranicu ľudského poznania.

Pre Aristotela nebol mozog ničím iným iba špongiou, ktorá slúži na ochladzovanie krvi. Renesančný anatómovia zasa tvrdili, že mozog je len „motor“ poháňajúci krvný obeh. Dnes však už vieme, že mozog je kontrolným centrom všetkých telesných funkcií. A čo je ešte dôležitejšie, je centrom myslenia, vedomia a všetkých rozmanitých intelektuálnych funkcií.

Ľudský mozog je však taký efektívny a výkonný vo využití energie, že na vysvetlenie jeho pôvodu evolučné teórie nestačia. Je najkomplexnejším a zároveň najmenej prebádaným objektom v celom známom vesmíre.

Taktiež je najdôležitejším orgánom nervovej sústavy s hmotnosťou 1,5 kg. Nachádza sa v lebke a jeho útroby obsahujú vyše 12 miliónov neurónov (nervové bunky), ktoré sa však po zániku nedokážu obnovovať. Obsahuje aj 50 miliárd ďalších podporných buniek. Spolu s miechou mozog sleduje a reaguje na mnohé mimovoľné telesné procesy, ako napríklad srdcovú frekvenciu, a koordinuje väčšinu voľných pohybov.

Keďže je mozog z hľadiska medicíny najmenej preskúmaný orgán, ukrýva v sebe ešte veľa tajomstiev, ktoré sa vyriešia možno o niekoľko desaťročí.

Poznáme však jeho stavbu. Tak, ako aj všetky ostatné orgány ľudského tela, aj mozog má svoje štruktúry. Rozdeľujeme ich na dve časti a to: na vonkajšiu štruktúru mozgu a vnútornú štruktúru mozgu.

Najznámejšou vonkajšou črtou koncového mozgu (tzv. cerebrum) - najrozsiahlejšej časti mozgu - je komplikovane rozbrázdnený povrch, ktorého štruktúra je u každého človeka iná. Tieto brázdy sa nazývajú sulci, ak sú plytké, a fisúry, ak sú hlboké. Fisúry a niektoré rozsiahle sulci ohraničujú špecifické funkčné oblasti, zvané laloky. Vyklenutia medzi brázdami sa nazývajú závit.

Vnútorná štruktúra mozgu obsahuje telamus, nachádzajúci sa v strede mozgu. Funguje ako prepájacia stanica mozgových informácií. Okolo neho sa nachádza limbický systém - skupina štruktúr zodpovedných za správanie a emócie, ktoré zaisťujú prežitie, ako sú zúrivosť a strach. S limbickým systémom je úzko spojený aj hypotalamus, ktorý kontroluje automatické telesné procesy.

Mozog taktiež obsahuje hypokampus, mozoček, mozgový kmeň, predný, stredný a zadný mozog a hypofýzu (podmozgovú žľazu). Tieto časti sa podieľajú napr. na procese pamäti.

V mozgu sa nachádzajú aj 4 (vyššie spomenuté) dôležité laloky a to: čelový lalok, spánkový lalok, temenný lalok a záhlavný lalok.

V čelovom laloku sú umiestnené neuróny, ktoré kontrolujú tvorbu reči, spracúvanie myšlienok, emócií a obratných pohybov. V spánkovom laloku sa uskutočňuje rozpoznávanie zvukov, ich tónov a hlasitosti. Má význam aj v procese pamäti. V oblasti temenného laloku vnímame a interpretujeme telesné pocity a dotyky, teplotu, tlak a bolesť. V záhlavnom laloku sa registrujú a interpretujú zrkové vnemy.

Najdôležitejší orgán nervovej sústavy sa skladá aj z množstva ďalších častí, ktoré zatiaľ nie sú dostatočne preskúmané. Veď koľko námahy treba vynaložiť na preskúmanie len jedného, voľným okom neviditeľného neurónu. A ak nás teda svojou stavbou a inteligentným usporiadaním udivuje „jednoduchý“ neurón, ktorého veľkosť nie je väčšia ako desatina milimetra, o koľko je obdivuhodnejší ľudský mozog, vďaka ktorému sme schopní rozhodovať sa, myslieť, milovať a veriť.

Dominika Dlhopolčeková, III.Z



Umývanie rúk

Baktérie, vírusy a mikroorganizmy sa nachádzajú na mnohých predmetoch, s ktorými sme v kontakte každý deň, preto je pravidelné umývanie rúk pre nás a naše zdravie veľmi dôležité.

Ako každý rok ani dnes nie je výnimka, kedy by sme si nepripomenuli Svetový deň umývania rúk. Už od mala je každý z nás vychovávaný k správne mu umývaniu rúk, pretože umývaním rúk predchádzame vzniku a šíreniu rôznych infekcií. Taktiež predchádzame prenosom vírusov žltáčky. Teraz v jesennom období sa stretávame s chrípkovou sezónou, pri ktorej je v mnohých prípadoch dôvodom prepuknutia nedostatočná hygiena rúk. Keďže sme zo zdravotníckej školy, tak my, zdravotnícki pracovníci, by sme mali vedieť, že správnym a dostatočným umývaním rúk chránime seba a takisto aj pacienta. Mali by sme ľudí viesť k dostatočnej hygiene a správnej technike umývania rúk.

V minulosti to ale takto nebolo. Hygiena ľudí nebola až taká dostatočná ako v dnešnej dobe. Dôsledkom nesprávneho umývania rúk bola smrť mnohých ľudí a novorodencov, ktorí tomu mohli jednoducho zabrániť. Ľudia nemali toľko informácií o baktériách, o nozokoniálnych nákazách, taktiež je pravdou, že ľudia nevenovali dostatok pozornosti umývaniu rúk mydlom a v dostatočnej dlhej dobe. Lekári v nemocničných zariadeniach a ambulanciách nedávali pozor na to, že na ich rukách sa môže nachádzať vírus z infekčnej choroby. Chodili ošetrovať od jedného pacienta k druhému bez toho, aby si umyli ruky a vydezinfikovali ich dezinfekčným prípravkom. Toto spôsobovalo fatálne následky, pretože zomieralo množstvo ľudí a novorodencov pri pobyte v nemocničnom zariadení a to len kvôli lekárom.

Koľkí z nás nosia alebo majú na ruke prsteň? Zamysleli ste sa niekedy nad tým, koľko baktérií sa môže nachádzať pod jedným prsteňom? Prsteň je len obyčajný maličký krúžok, ale nachádza sa pod ním toľko baktérií ako ľudí v celej Európe. Dbajme teda na to, aby sme si umývali ruky pred jedlom, po toalete, po príchode domov z práce, školy, zo zdravotníckych zariadení atď.

Pri umývaní rúk nie je dôležité len to, ako dlho si umývame ruky. Pri umývaní by sme mali vždy používať mydlo a oplachovať ruky teplou vodou aspoň pol minúty. Už u detí v škôlke sa učí, že si treba zmývať dostatočne aj pomedzi prsty, pod nechtami, dlaň a tiež chrbát ruky. Správnu techniku je potrebné vždy dodržiavať. Po umytí rúk by sme mali ruky dostatočne vysušiť. Najlepšie je sušiť ich suchými jednorazovými utierkami, ktoré môžeme hneď po použití vyhodiť a na ktorých sa nezdržiava toľko baktérií. Ak si necháme ruky nevysušené alebo ostanú vlhké, tak sa na nich bude nachádzať tisíckrát viac choroboplodných mikroorganizmov. Ako hovorí jedno slovenské príslovie: Čistota pol života.

My, zdravotnícki pracovníci, by sme mali dbať na to, aby sme si po každom pacientovi umyli ruky a vydezinfikovali ich dezinfekčným prostriedkom. Vtedy budeme mať istotu, že chránime seba a aj pacienta. Dbajme teda a pripomínajme si, ako si umývať ruky, pretože je to najúčinnjší a najjednoduchší spôsob, ako sa chrániť pred chorobami.

Bibiána Jacková , IV.ZuA





Exkurzia IV. Z

Dňa 18. 10. 2019 žiaci IV. Z triedy – odbor zdravotnícky asistent – absolvovali exkurziu v Stredoslovenskom ústave srdcových a cievnych chorôb v Banskej Bystrici. V úvode ich privítala námestníčka úseku ošetrovateľstva Mgr. Mária Víglaská. Žiaci mali možnosť oboznámiť sa so zariadením, organizačnou štruktúrou a organizáciou práce sestry a zdravotníckeho asistenta v ústave.

PhDr. Silvia Fričová

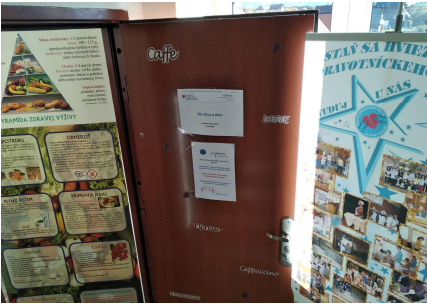


Kam s použitou zubnou kefkou?

Viete, že použité zubné kefky nepatria do koša? Pomôžte aj vy pri triedení odpadu a použité zubné kefky vhodte do označených nádob, ktoré nájdete na prvom poschodí v budove školy. Tieto zubné kefky neskončia na skládke – budú z nich vyrobené koše na triedenie odpadu, ktoré získa aj naša škola 😊

Mgr. Zdenka Huntošová





"My včera a dnes"

V škole prebieha projekt pod záštitou *luventy*, ktorý je zameraný na preklopenie generačných bariér a podporu dialógu medzi generáciami.

Žiačky III.Z triedy si pripravili pre seniorov v obci Ľubeľa ukážky prvej pomoci pri kardiopulmonálnej resuscitácii, poučili seniorov o príznakoch a prvej pomoci pri infarkte myokardu, náhlej cievnej mozgovej príhode a naučili ich správne naložiť bandáž dolných končatín.

Stretnutie prebehlo v priateľskej atmosfére, všetci účastníci vyjadrili spokojnosť a tešia sa na ďalšie stretnutie, na ktorom si seniorky pripravujú pre mladých svoje aktivity.

PhDr. Jana Debnárová, koordinátor projektu





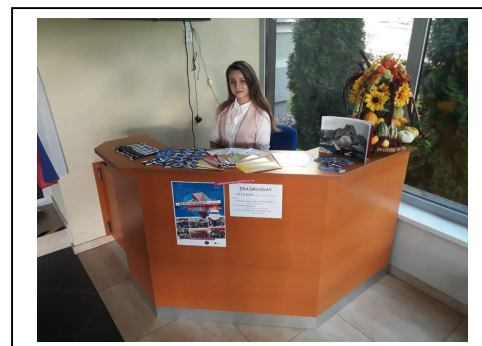
Erasmus Days

Dňa 10. 10. 2019 sa naša škola zapojila do medzinárodnej iniciatívy **#ErasmusDays**, ktorej cieľom je prezentovať program Erasmus+, poukázať na jeho rozmanitosť, predstaviť jeho výsledky a priblížiť jeho vplyv na oblasť vzdelávania. Koordinátorom iniciatívy na Slovensku je **SAAIC – Národná agentúra programu Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu**.

Tento rok je už pred začiatkom iniciatívy zaregistrovaných na medzinárodnej mape www.erasmusdays.eu vyše 3000 podujatí, medzi ktorými sa nachádza aj naša škola.

Podujatie, s názvom MÔJ ERASMUS, sa začalo otvorením výstavy plagátov účastníkov zahraničnej stáže v Prahe, ktorá bude prístupná vo vstupnej hale školy aj v nasledujúcich mesiacoch. V infostánku si žiaci a návštevníci školy mohli vyzdvihnúť propagačné materiály Erasmus+. Účastníci odbornej zahraničnej stáže na Rehabilitačnej klinike Malvazinky v Prahe odovzdali svoje skúsenosti a zážitky žiakom nižších ročníkov prostredníctvom prezentácií. V diskusii potom odpovedali na zvedavé otázky spolužiakov.

Bližšie informácie nájdete na podstránke **#ErasmusDays** na Slovensku.





Milí budúci erasmáci!

Tak ako už viete, dňa 2.06.2019 sme ja a moji spolužiaci vycestovali za novými skúsenosťami do úžasnej a v mojich očiach nádhernej Prahy.

Samozrejme, že nás nevybrali len tak, museli sme pre to niečo aj urobiť. Pýtate sa čo všetko? Keď nám naše odborné učiteľky povedali, že budeme mať možnosť vycestovať do Prahy za novými skúsenosťami, veľmi ma to zaujímalo a vedela som, že pre to musím urobiť naozaj všetko. Našou úlohou bolo napísať si motivačný list, v ktorom som písala informácie o sebe, o mojom štúdiu na zdravotke, o súťažiach, na ktorých som bola. Na záver som napísala, čo by som chcela robiť v budúcnosti alebo čo mám v pláne, čo ma čaká a podobne. Vypisovali sme aj papier, kde boli potrebné známky z odborných predmetov. Keď prišiel deň, a ja som sa dozvedela, že som na tej čarovnej listine napísaná aj ja, veľmi som sa potešila a som veľmi vďačná všetkým, ktorí mi túto možnosť umožnili. Nikdy nezabudnem na ten deň, bolo to pre mňa veľmi dôležité, a preto ma to dojala a nechýbali ani slzy šťastia.

Týždeň pred naším odchodom som sa už balila, aby som nemala toho naraz predposledný deň. Jeden kufor bol iba oblečenie, topánky, drogéria a podobne potrebné veci a v druhom menšom kufri mi moja mamka nabalila veľa sladkého ak slaného. A musím Vám povedať, dobre spravila. Keď sme s babami večer nemali čo robiť, tak sme sa zišli v jednej izbe, kecali sme a zároveň chrumkali tie všetky dobroty.

V sobotu, deň pred naším odchodom som sa ešte dobalila a šla sa vyspať na moju dlhú cestu. Cesta do Prahy bola síce trošku náročnejšia, ale s pomocou pani učiteľky Bartánusovej a Halkovej sme to zvládli na 1. Trafili sme do nášho hotela a s radosťou sa ubytovali. Prvý deň na klinike bol síce stresujúci, ale všetko dopadlo vynikajúco. Zoznámili sme sa s našimi novými, mladými kolegami, ktorí boli ochotní nám všetko ukázať, vysvetliť a veľa sme si mohli aj vyskúšať. S niektorými sme si sadli, samozrejme, že aj ako kolegovia, no aj ako kamaráti, čo bolo veľmi super. Po práci, keď mali oni aj my čas, išli sme spolu na obed a večer sme sa zase stretli a šli von niekde si sadnúť alebo sa prejsť, bolo to naozaj výborne, lebo sme sa spoznali aj z iného uhla☺.

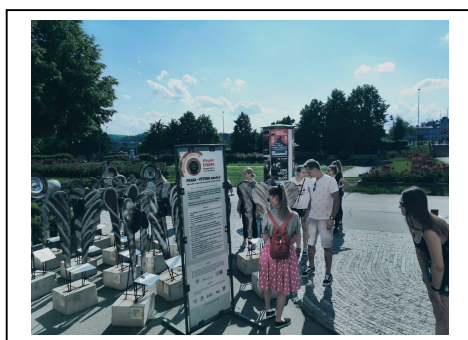
Dostávame sa k mojej obľúbenej časti, a to je, že vám poviem, ako som vnímala kliniku mojimi očami. Na klinike sa mi pracovalo veľmi dobre, pacienti boli neskutočne milí,



energickí. Mali sme pacientov s rôznymi diagnózami, no pre mňa budú mať najväčšie + ľudia bez dolnej končatiny. Mala som pacientku, z ktorej sa mi zastavil dych z minúty na minútu. 70-ročná babka, ktorá dokázala plávať bez jeden dolnej končatiny. Páááni! Keď sme sa rozprávali, tak mi povedala, že ona chce tú rehabilitáciu urobiť čo najlepšie, lebo ešte má toho veľa, čo môže urobiť alebo vidieť. Boli to pacienti v rôznej vekovej kategórii, s rôznymi problémami. Bol tam aj mladý 20-ročný chalan, ktorého napadli a mal rezné rany v oblasti žalúdka, ramena, na nohe a bohužiaľ, tá noha musela ísť prosté preč. Ako si myslíte, že vyzeral? Bol smutný, sklamaný, trápil sa tým? NIE! Bol usmiaty a bral to tak, že on bude s tým bojovať a bude to dobré. Zažili sme tam profesionálne správanie, ktoré už využívame aj my tu u nás. Prahu som si užila aj keď sme mali voľno, stále sme mali plány, kde chodiť, niečo nové objavovať a hlavne sme sa ešte viac zblížili, čo bolo úplne super.

Keby ste išli do zahraničia, či už robiť, študovať alebo na takúto skvelú stáž, naberte tam veľa skúseností a doneste to sem späť. A hlavne, skúste vyčariť každému pacientovi úsmev na perách☺. Milí moji, učte sa, aj keď je to náročné, my to vieme, ale stojí vám to za to. Držím palce!

Klaudia Prochádzková 4.M



Moja stáž začala 2.6. 2019. Cestovala som vlakom z Vrútok priamo do Prahy na Hlavní nádraží. Cesta sa zo začiatku zdala byť normálna, ale asi v polovici sme zistili, že nefunguje klimatizácia a začalo nám byť teplo. Všetci sme boli nepríjemní a nič sa nám nepáčilo. Všetci sme sa tešili len na to, ako vystúpime a nadýchame sa čerstvého vzduchu. Po šesťhodinovej ceste sa nám vyplnilo naše želanie a vystúpili sme do preplnenej stanice, do uponáhľanej Pražskej stanice. To sme však nevedeli, že cesta na náš hotel nebude taká jednoduchá, ako sme si mysleli. Prvé prekvapenie, čo nás čakalo, boli schody. Schody nie sú zlé, ale keď máte cez ne prejsť s 20-kilovým kufrom, nie je to sranda. Keď sme vyšli udýchaní po schodoch, išli sme si kúpiť lístky na metro, aby sme sa mali ako dopravovať po veľkomeste. S lístkami sme sa presunuli na metro, kde sme nastúpili a odviezli sa do cieľovej stanice. To však nebol koniec cestovania, aby sme sa dostali na hotel, museli sme ísť ešte autobusom. V autobuse



sme strávili približne 10 minút a potom sme vystúpili. Hotel stál na krásnom kopčeku s veľkolepým výhľadom. Keď sme sa konečne ubytovali do našich izieb, nezmohli sme na nič iné len na oddych. Po zaslúženom oddychu sme išli preskúmať okolie, stihli sme sa aj stratiť, ale našli sme cestu späť.

Druhý deň začal náš prvý pracovný deň na Súkromnej rehabilitačnej klinike Malvazinky. Nikto nevedel, čo má od toho očakávať, ako nás medzi seba príjmu a ako budú reagovať. Keď sme prišli na kliniku, privítala nás vrchná sestra, povedala nám, ako to tu prebieha, čo sa od nás očakáva a predstavila nás svojim kolegom. Neskôr nás rozdelila do dvojíc, v ktorých sme chodili pracovať v určitých smenách. Keď sme prišli na určité pracovisko, ako prvé sme sa zoznámili s kolegami a všetko nám vysvetlili, aj keď sme niečo nepochopili, boli ochotní nám to vysvetliť viackrát. Mali sme možnosť si vyskúšať množstvo nových procedúr, ako napríklad cvičenia v bazéne. Boli sme sa pozrieť aj na iných oddeleniach ako to tam prebieha a dozvedeli sa nové veci. Po práci sme mali buď voľný program alebo nás pani profesorky zobrali na malý trip okolo Prahy. Vďaka tomu sme spoznali miestne pamiatky a kultúru. Navštívili sme Karlov most, John Lennon Wall, Orloj, Staromestské námestie, Petřín, Tancujúci dom a mnoho ďalšieho. Okrem týchto tradičných pamiatok sme spoznali aj iné miestne lokality. Do mesta sme chodievali všetci spoločne na večerné potulky mestom.

Na záver môžem povedať, že to bola jedna z mojich najlepších skúseností v živote. Za 3 týždne som sa dozvedela nespočetné množstvo nových vecí, zažila neskutočné zážitky a spoznala nových ľudí. Chcela by som poďakovať našej škole za takúto príležitosť a za umožnenie si to vyskúšať. Predsa nie je ľahké odcestovať do inej krajiny na tri týždne. Samozrejme, bolo to plné emócií, nie len smiechu a plaču, ale aj strachu a radosti. Ešte raz ďakujem za to, že som sa mohla zúčastniť tejto stáže.

Barbora Blažeková, IV.M





Zlatý Masér 2019

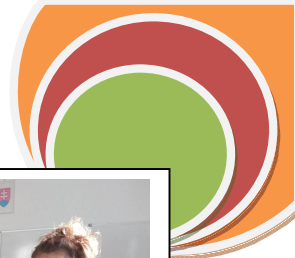
Žiaci tretieho ročníka študijného odboru MASÉR sa aj tento rok, už po tretíkrát, zúčastnili medzinárodnej súťaže ZLATÝ MASÉR v Českej republike. Súťaž sa uskutočnila v Sanatóriách Klimkovice neďaleko Ostravy. Tejto prehliadky masérskemu umeniu žiakov stredných škôl sa zúčastnilo 16 družstiev z Čiech a Slovenska. Súťažilo sa v dvoch kategóriách a to **športová masáž** a **alternatívna masáž**.

Naše žiačky, **Pavína Veselovská** a **Bianka Iváková**, sa v kategórii **alternatívna masáž** so svojou **havajskou masážou „RAFAELO“** umiestnili na **5. mieste**. V kategórii **športová masáž** si **Oliver Smieška** masážou dolnej končatiny vyslúžil **10. miesto**.

Žiaci si na súťaži porovnali svoje zručnosti s ostatnými súťažiacimi, načerpali inšpiráciu, získali neoceniteľné skúsenosti, množstvo zážitkov a nových priateľstiev. K reprezentácii školy a umiestneniu blahoželáme.

Podakovanie patrí p. učiteľkám **Mgr. M. Fábryovej** a **Mgr. M. Žakarovskej** za motiváciu a prípravu žiakov na súťaž.





Kurz tejpovania

V dňoch 17. a 18. októbra prebiehal v priestoroch našej školy kurz kineziotejpingu. Tento kurz bol určený pre žiakov odboru masér a uskutočnil sa už tretíkrát. Žiaci I. MA, II. MA, III. M a IV. M sa učili prakticky svalové, kĺbové, korekčné a lymfatické techniky pod vedením odbornej inštruktorky zo „školy tejpování“ z Čiech. V piatok museli žiaci absolvovať skúšky, na základe ktorých dostali certifikát o odbornej spôsobilosti.

Počas celého kurzu vládla príjemná pracovná atmosféra, a to aj vďaka mladej inštruktorky, Katke Kučerovej, ktorá sa všetkým ochotne venovala. Tiež nás potešila z jej strany pochvala, že sa jej učilo ľahko, lebo žiaci našej školy boli šikovní a zruční.





Farby a ich využitie

Farby sú rozličné formy bieleho svetla, ktoré zjednocujú všetkých sedem farieb dúhy: červenú, oranžovú, žltú, zelenú, modrú, indigovú a fialovú.

Určité farby majú svoj význam. Červená znamená lásku, žltá závisť, modrá vernosť, zelená nádej a biela nevinnosť. Svetlé lúče majú teda podstatný význam pre naše zdravie a celkový stav, pretože ich energia preniká do každej bunky nášho tela, a tým spôsobuje molekulárnu reakciu, ktorá tvorí základ našej telesnej a duševnej rovnováhy. Je to preto, že energetické žiarenia farieb v nás vyvolá pocity, ktoré sú rovnomerné prijímať telom, duchom a dušou, a tým ovplyvňujú naše telesné a duševné blaho.

Sila farieb je liečivá, môže nielen zmierniť alebo liečiť choroby, ale aj uvoľniť psychickú záťaž a napätie. Pomocou energie sa kmitanie môže dotknúť ľudskej duše a pokročiť na cestu duchovného rozvoja. Dej medzi vnútorným a vonkajším prostredím prebieha všetkými zmyslovými orgánmi, ale obzvlášť pokožkou. Pokožka teda prijíma vibrácie, ktoré zosilí a vedie ďalej do tela.

Nedostatkem svetla a farieb dochádza k nerušeniu normálnych telesných funkcií. To znamená, že v krvi chýbajú určité elementy, ktoré nakoniec vyvolajú chorobu.

Liečenie farbami sa využíva najmenej 4000 rokov. Starovekí Egypťania liečili ako prví v chrámoch. Avšak niektorí ľudia tvrdia, že liečenie farbami je omnoho staršie a prví, ktorí farbami liečili bolo knieža v Atlantíde. Už aj sám Hippokrates, veľký doktor v staroveku, bol o liečení farbami presvedčený. Z toho vyplýva, že ľudia už dávno vedeli, že svetlo nie je zbytočné. Poukazujú nám na to už staroveké hieroglyfy, šperky a amulety.

Už na celom svete ľudia priradzovali farby k jednotlivým smerom. V Číne bol juh označený červenou, sever čiernou, východ zelenou a západ žltou. Tibeťania majú horu Sumur, ktorá je domovom ich bohov. Severné svahy sú prirovnané k žltej farbe, južné k modrej, východné k bielej a západné k čiernej. Aj ľudia v starovekom Grécku a Ríme verili, že svet sa skladá zo 4 prvkov: oheň, zem, vzduch a voda. Červená symbolizuje oheň, modrá zem, žltá vzduch a zelená voda. Taktiež aj známy historik Josephus Flavins spájal farby s ohňom, zemou, vzduchom a vodou. O 15 storočí neskôr to bol sám Leonardo Da Vinci. A na konci 19. storočia americká etnologička Alice Fletcherová, ktorá publikovala, ako Indiáni vnímajú farby.

O farbách existuje mnoho teórií, ako sú východné symboly jing - jang, Goetheho náuka o farbách, učenie Maxa Luscher a test 12 farieb.

Symbolom Jing a Jang je kruh, v ktorom sú obe strany prepletené a každá obsahuje časť tej druhej. Vo východných krajinách poukazujú na polaritu sveta: svetlo a tma, bielu a čiernu farbu. Teda všetky farby možno rozdeliť na svetlé alebo tmavé.

Goethe vychádza z farebného kruhu. Na jeho teórii iní vedci stavajú svoje teórie. Farebný kruh tvoria 3 základné farby - modrá, červená a žltá, a k nim zmiešané farby fialová, oranžová a zelená. Farby plusovej strany nazval živými, svižnými, cieľavedomými farbami. Farby mínusovej strany vyvolávajú pocit pokoja, mäkkosti a túžby, teda pôsobia introvertne. Pre Goetheho sú farby energiou - „činy svetla, činy utrpenia“.

Test 12 farieb podľa Ingrid Kraatovej hovorí o tom, že v zdravom človeku kmitá aura a čakry. Aura je svetelné a energetické pole, ktoré tvorí emocionálnu silu, ktorá sa mení podľa nášho stavu. Čakry sú energetické centrá v tele. Ak sa na niektorom mieste teda objaví choroba, daná čakra zmení farbu. Preto test 12 farieb umožňuje zistiť, ktoré farby človek potrebuje na vyliečenie a posilnenie.

Poslednou teóriou je Luscherovo priradovanie farieb. Max Luscher vychádza zo 4 farieb - červená, modrá, zelená a žltá. Pre neho spočíva umenie žiť v tom, že človek používa tieto 4 farby tak, aby viedli k optimálnej kombinácii. Preto majme vždy na pamäti, že: „Život je farba, teplo a svetlo“ (Julian Grenfell)



Zbierka „Deň nezábudiek 2019“

V dňoch **2. – 4. 10. 2019** sme v spolupráci s **Ligou za duševné zdravie** vykonávali zbierku v uliciach mesta L. Mikuláš. Zbierky sa tento rok zúčastnilo 14 žiakov a 7 dvojíc na rôznych stanovištiach v priebehu dvoch dní.

Peniaze budú použité na **podporu rozvoja siete starostlivosti o ľudí s duševnými ochoreniami a ich sociálneho začlenenia, a to najmä na:**

- podporu vzniku a rozvoj už existujúcich sociálnych služieb (rehabilitačné stredisko, podporované bývanie, denné centrá...),
- podporu chránených dielní,
- podporu denných psychiatrických stacionárov,
- podporu projektov na zmysluplné a tvorivé trávenie voľného času pre ľudí s problémami duševného zdravia,
- realizáciu programov vzdelávania verejnosti v otázkach duševného zdravia,
- podporu sociálnej inklúzie klientov psychiatrických služieb a ich rodinných príslušníkov,
- realizáciu preventívnych programov na podporu duševného zdravia.

Rozpis žiakov a vyzbieraná suma:

2. 10. 2019 streda:

1. skupina: II. Z: Skaličanová Nina, Vrtěnová Kristína - 49,29 €,
2. skupina: II. M: Hanula Marián, Moravčík Matej - 49,59 €,
3. skupina: II. ZuA: Gerátová Dominika, Kytasová Klaudia - 54,69 €.
4. skupina: III. Z: Mrvová Rebeka, Kacerová Nina - 50,04 €.

4. 10. 2019 piatok:

5. skupina: III. M: Šikyňová Katarína, Veselovská Pavlína – 48,54 €,
6. skupina: III. ZuA: Barillová Jessica, Vajduliaková Katarína – 67,53€,
7. skupina: II. ZuA: Záhumenský Jeremiáš, Zubek Matej – 47,11 €.



Koordinátorka zbierky „Dni nezábudiek“ bola PhDr. Helena Straková.

Fotografie z akcie budú zverejnené vo fotodokumentácii školy. Koordinátorka vložila cez **Poštovú banku na účet Ligy za duševné zdravie celkovú sumu 366,79 €**.

Veľká vďaka patrí našim žiakom – dobrovoľníkom a tým, ktorí prispeli na duševné zdravie.

Spracovala PhDr. Helena Straková





Zbierka BIELA PASTELKA 20.9.2019

Biela pastelka je verejná zbierka, ktorá aj vďaka vašej pomoci zlepšuje životy tých, ktorí sa ocitli v neľahkej životnej situácii. Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí so zrakovým postihnutím. Výnos Bielej pastelky je každoročne použitý na poskytovanie sociálneho poradenstva a sociálnej rehabilitácie, teda na financovanie aktivít, ktoré nevidiacim a slabozrakým ľuďom pomáhajú začleniť sa do bežného života. Biela pastelka patrí medzi 10 najväčších zbierok na Slovensku.

Jej ambasádorom v roku 2019 bola znova **Adela Vinczeová**, Hlavným zbierkovým dňom bol piatok 20. september.

Žiaci vykonávali zbierku pre Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska na pešej zóne mesta Liptovský Mikuláš, STOP SHOP, RGB obchodné centrum., čo bolo telefonicky dohodnuté a povolené aj písomne.

Výnos zbierky jednotlivých skupín:

1. skupina: II.Z : Húsková Natália, Jezná Terézia i 136,42 ú
2. skupina: II.M: Babalová Kristína, Raksová Sarah - 52,80 ú
3. skupina: II.ZuA: Brlajová Sabina, Mensáková Lea -70,33 ú
4. skupina: III.Z: Turčáková Kristína, Kubovčíková Emma -111,70 ú
5. skupina: II.Z: Kubalová Pavlína, Kúkolová Kristína i 127,88 ú
6. skupina: III.ZuA: Drescherová Monika ,Mešková Anna -86,72 ú
7. skupina: III.M: Planietová Lucia, Považský Erik -68,31 ú

Celkový výnos zbierky bol 654,16 ú

í akujeme žiakom za vzornú prácu dobrovoľníkov.





„Nepáčil sa mi prístup niektorých ľudí , ktorí sa tvárili, že túto zbierku nepoznajú a nechceli sa zapojiť . Z druhej strany bolo milé od viacerých ľudí, že sa sami zastavili a prispeli...”

„Dobré bolo, že sme sa uliali zo školy a bolo to aj užitočné...”

„Páčili sa mi, že jedna pani prispela veľkou čiastkou , pretože mala ťažko vidiaceho vnuka. Bolo to milé gesto...”

„Nepáčilo sa mi, že ľudia pri tom mysleli iba na seba...”

**Vyjadrenia našich žiakov – dobrovoľníkov
na zbierkach „Biela pastelka“ a „Nezábudka“.**



„Prekvapilo nás, že mladí ľudia prispievali na zbierkach viac, ako starší...”

„Najviac nás zarazilo, že niektorí ľudia sa ani nezastavili, ani neprejavili záujem...”

„Milo ma prekvapilo, koľko ľudí malo záujem pomôcť chorým. Medzi nimi bolo aj veľa mladým, čo je veľké plus v dnešnej dobe...”

„Zarazilo nás správanie niektorých ľudí, napríklad jedna pani nebola ochotná prispieť, pretože jej nikto nepomohol, keď bola chorá ona, ale stretli sme sa s väčšinou ľudí, ktorí boli ochotní prispieť, čo nás potešilo...”



Spolupráca s lekárnou MAX

12.-16.11.2018

DIA DNI

V rámci preventívnej akcie s názvom „**Majte svoj cukor pod kontrolou**“, sa konala od 12. do 16. novembra 2018, v týždni, keď si pripomínáme Svetový deň diabetu (14. novembra), si mohli záujemcovia v lekárnach Dr.Max nechať odmerať hladinu glukózy a o výsledkoch sa mohli následne poradiť s odborne vyškoleným personálom lekárne.

Naši žiaci IV.Z sa v spolupráci s lekárnou MAX v L. Mikuláši zúčastnili tejto akcie počas troch dní od 8,00 – 14,00 hod.a to:

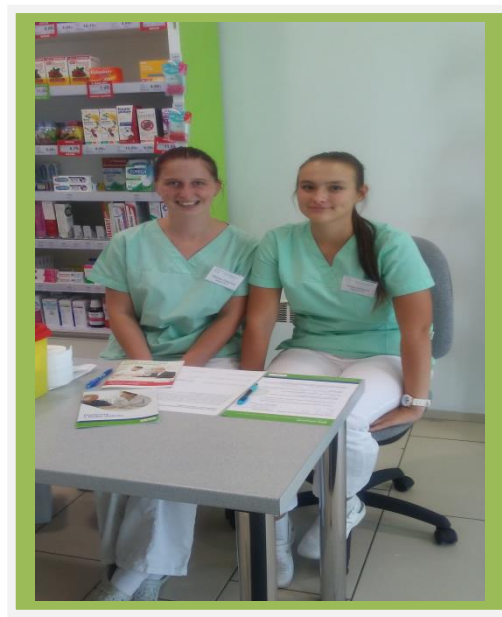
Streda: Chomová Radomíra, Matejovie Peter

Štvrtok : Chudobová Nikola, Kelovská Karin

Piatok: Koreňová Veronika, Macková Michaela.

Akcia prebehla v poriadku, p. vedúca lekárne MAX prejavila vďaku za veľkú pomoc. Akciu som kontrolovala a je zaznamenaná fotodokumentácia na webe školy.

Žiakom patrí vďaka za ich ochotu a vzornú úlohu v zapojení sa do preventívnych programov.



Projekty DOBROVOLNÍCTVA

V rámci grantového programu Žilinského samosprávneho kraja a Krajského stredoškolského parlamentu:

MLÁDEŽ V POHYBE – SPOLU DOKÁŽEME VIAC 2019,

sa žiaci **Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši** zúčastňujú dobrovoľníckych aktivít v **Liptovskej NsP MUDr. Ivana Stodolu v Liptovskom Mikuláši na ODCH a internom oddelení**. Názov projektu „*S nami nie ste sami – s vami nie sme sami.*“, je pokračovaním predošlých aktivít našich žiakov ochotných vykonávať dobrovoľníctvo vo voľnom čase v rámci hospitalizácie pacientov.

Ide o spríjemnenie pobytu v nemocničnom prostredí čítaním kníh, počúvaním hudby, rozhovormi, hraním spoločenských hier ale aj poskytnutie relaxačných procedúr ako masáž rúk, relaxácia, aromaterapia, nákup v bufete a voľbou aktivít pre navodenie príjemnej atmosféry v prospech spokojnosti pacientov.





Angažovanosť v dobrovoľníctve vedie k pochopeniu a tolerancii v zdravotníckom povolani.

V rámci grantového projektu **Nadácie KIA MOTORS SLOVAKIA** žiaci Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši realizovali v mesiacoch máj až september 2019 **dobrovoľnícke aktivity v Liptovskej NsP MUDr. I. Stodolu v Liptovskom Mikuláši** na Oddelení dlhodobó chorých s názvom „S nami nie ste sami – s vami nie sme sami.“ Žiaci vyplňali čas pacientom v popoludňajších hodinách počas hospitalizácie rôznymi aktivitami: spoločenské hry, rozhovory a čítanie novín a literatúry, relaxačná hudba a masáže, čím sa dobrovoľníci podieľali na skvalitnení pobytu pacientov v popoludňajších hodinách. Do grantového projektu bolo zapojených 17 žiakov v spolupráci s vedením oddelenia.

Tieto aktivity nabádajú ku skvalitneniu medzigeneračného vzťahu so staršími a chorými ľuďmi, čo vedie k rozvoju ich osobnosti a využitie v osobnom, profesionálnom a spoločenskom živote.

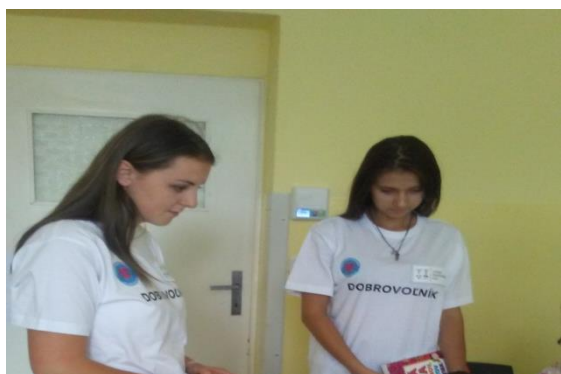
PhDr. Helena Straková – je koordinátor dobrovoľníkov oboch projektov

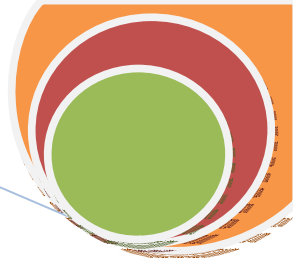
Z vyjadrenia žiakov k dobrovoľníctvu:

„Páčilo sa mi, že sme sa prvýkrát zoznámili s ošetrovacou jednotkou, pacientmi a mali sme možnosť vidieť ako funguje práca v nemocnici... (Faconová I.PS)

„Mne sa páčil prístup koordinátora a dobrovoľníkov k pacientom a naopak. (Alexandra Mikušiaková I.PS)

„Mne sa páčil prvý kontakt s nemocnicou a s pacientmi a naša vzájomná spolupráca pri dobrovoľníctve. (Paľáková Janka I.PS)





Študentská kvapka krvi



25. ročník Študentskej kvapky krvi -

Buď odvážny a daruj krv -

milí spolužiaci nájdite odvahu

a rozhodnite sa prvýkrát darovať krv práve počas Študentskej kvapky krvi.

Tisícky ďalších tento prvý krok urobí túto jeseň,

budete medzi nimi aj vy?

Slovenský Červený kríž otvoril jubilejný ročník celoslovenskej kampane na podporu bezpríspevkového darčovstva krvi už v pondelok 7. októbra.

Z radov našich žiakov prvodarcov mala odvahu z III.Z Bánska Laura...

Kto bude ďalší? Už len do 8.11.2019



Župná kalokagatia 2019

Dátum konania: 19.9.2019

Miesto konania: Obchodná akadémia L. Mikuláš

Na rozdiel od ostatných ročníkov sa Župná kalokagatia tento rok realizovala v septembrovom termíne. Úvodnú reč pani riaditeľky Obchodnej akadémie doplnil pán Jerguš Bača a oficiálne otvoril tento ročník. Na štart sme postavili tím tvorený Luciou F. z III.ZuA, Veronikou G. z III.M a chlapcami Jeremiášom Z. z II.ZuA, Oliverom S. z III.M a už tradične aj s Nikolasom C. zo IV.ZuA.

Odštartovali sme tretí v poradí spomedzi 8 tímov o 9.20hod. Na úvodnom stanovišti sa nám podarilo historicky najlepšie nastrieľať body zo vzduchovky v porovnaní s predošlými ročníkmi. Už stačilo len úspešne odpovedať na otázky, zvládnuť súťažné disciplíny na ostatných stanovištiach a boli by sme možno aj v prvej trojke. Čo sa napokon nestalo, pretože okrem penalizácie z niekoľkých netrafených terčov a netrafeného štvorca granátom sme mali aj slabší bežecký čas.

V celkovom poradí sme sa umiestnili na šiestom mieste spomedzi siedmich zmiešaných družstiev a jedného čisto chlapčenského.

Víťazom tohtoročnej súťaže sa stala Hotelová akadémia, ktorá prerušila víťaznú šnúru domácejmu tímu Obchodnej akadémie.

Mgr. Peter Žakarovský





FLORBALOVÝ TURNAJ O POHÁR RIADITEĽKY ŠKOLY

Dátum konania: 30.9.2019

Miesto konania: telocvična OA

Prvý ročník školského florbalového turnaja o pohár riaditeľky Strednej zdravotníckej školy sme zorganizovali pod hlavičkou Európskeho týždňa športu #BEACTIVE, ktorý prebiehal od 23. do 30. septembra. Využili sme tento termín spolu s iniciatívou vedenia a členov Žiackej školskej rady, ktorí navrhli realizáciu školského florbalového turnaja v rámci šk.roku 2019/2020. Touto cestou by som sa im chcel poďakovať za spoluprácu a ich aktívny prístup, menovite Filipovi Štricovi z IV.M, Nikolasovi Cvengrošovi zo IV.ZuA a Veronike Mliečkovej z I.ZuA.

V priebehu jedného týždňa sa podarilo zorganizovať jeden tím v každom ročníku spomedzi žiakov a žiačok odboru ZA, M, ZuA a PS. Turnaj sme realizovali v priestoroch telocvične Obchodnej akadémie v L.Mikuláši. Hrací systém bol nastavený tak, aby si zahral každý s každým v čase 2 x 5min. Po odohratí posledného zápasu nasledovali samostatné nájazdy z dôvodu nerozhodného skóre medzi druhým a štvrtým ročníkom, čo nakoniec dopadlo remízou, a tak sme udelili tretie miesto pre obidva ročníky. Tímy získali diplomy a sladkú odmenu, ktoré finančne podporilo Občianske združenie priateľov SZŠ.

Konečné poradie:

1. Miesto III.ročník ZA, M, ZuA
2. Miesto I. ročník PS, M, ZuA
3. Miesto II. a IV. ročník ZA, M, ZuA
4. Miesto -

3. Ročník
I.PS Fáber Samuel
Hubová Sára
Mliečková Veronika
I.M Makovický Dávid
Brožák Samuel GK
Klobušáková Lenka
Šimo Radoslav
I.ZuA Juríková Jasmína
Breyerová Nikola
Hanulová Michaela



1. Ročník
II.Z Varečková Lea GK
Skaličanová Nina
Bartošová Natália
II.ZuA Tarabová Liliana
Záhumenský Jeremiáš
II.M Moravčík Matej
Drobul Vladimír

2. Ročník
III.ZuA Kabelíková Kamila
III.Z Kacerová Nina
Haragová Erika
III.M Kamenický Oliver
Ondřík Samuel
Považský Erik
Golúchová Veronika

4. Ročník
IV.ZuA Cvengroš Nikolas
Babinská Rebeka
Markovičová Ema
IV.M Štric Filip
Konfálová Natália
Klučáriková Zuzana
Zaťko Filip



Mgr. Peter Žakarovský, Mgr. Magdaléna Moresová



Futsal žiaci SŠ

Dátum konania 17. október 2019

Miesto konania: ihrisko Gymnázia M.M.Hodžu

Turnaj futsalových talentov stredných škôl sa konal opäť na umelej tráve ihriska Gymnázia M.M.Hodžu. Deväť zúčastnených škôl regiónu bolo žrebovaním rozdelených do troch skupín. V našej B skupine sme si zahrali so žiakmi SOŠ elektrotechnickej z L.Hrádku a Evanjelickej spojenej školy z L.Mikuláša. Prvý zápas sa nám podarilo vyhrať, čím sa naše šance na postup do finálovej skupiny zvýšili o 50%. Bolo potrebné ešte zdolať druhý tím, čo sa nám nakoniec nepodarilo a s tímom zo SpEŠ sme prehrali.

Vítazom tohtoročného turnaja sa stali žiaci z Obchodnej akadémie, ktorí postúpili na krajské kolo.

B skupina

1. SOŠ elektrotechnická L.Hrádok
2. Stredná zdravotnícka škola L.Mikuláš
3. Spojená evanjelická škola L.Mikuláš

<i>poradie zápasov:</i>	škola:	škola:	výsledok:
1 - 3	SZŠ	SOŠE	5:4
1 - 2	SOŠE	SpEŠ	0:1
2 - 3	SpEŠ	SZŠ	4:0

Konečné poradie skupiny B:

1. Evanjelická spojená škola L.Mikuláš	4b.
2. Stredná zdravotnícka škola L.Mikuláš	2b.
3. SOŠ elektrotechnická L.Hrádok	0b.



Konečné poradie turnaja:

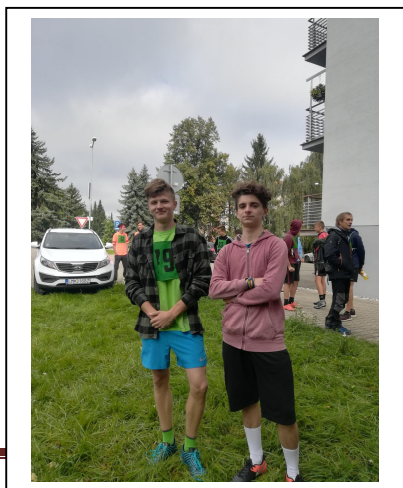
1. Obchodná akadémia L.Mikuláš	3b.
2. SOŠ polytechnická L.Mikuláš	2b.
3. Evanjelická spojená škola L.Mikuláš	1b.

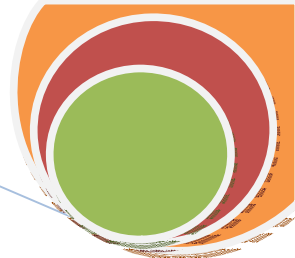
Mgr. Peter Žakarovský



Cezpoľný beh

Máme za sebou aj cezpoľný beh, na ktorom sme sa zúčastnili v oboch stredoškolských kategóriách. Medzi žiakmi nás reprezentovali Ivana T. z II.M a z I.ZuA Timea B. na trati dlhej 1500m. V žiackej kategórii v behu na 3000m sme vybrali najlepších bežcov školy, menovite Adama K. z I.M a Františka M. z III.M. Výsledky si môžete pozrieť medzi športovými aktivitami.





Atletika

Okresné kolo v atletike žiakov a žiačok stredných škôl

Dátum konania: 4.10.2019

Miesto konania: Štadión Gymnázia M. M. Hodžu v Lipt. Mikuláši

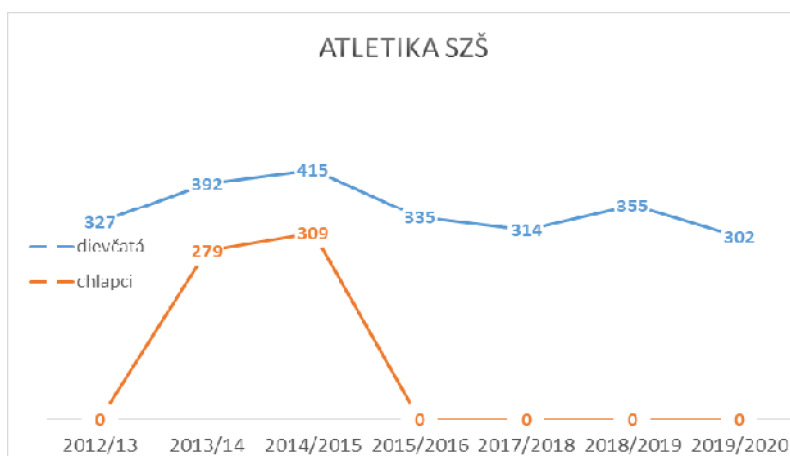
Na tohtoročnej súťaži v atletických disciplínach sa zúčastnilo 7 škôl. Výberom z našich žiačok sme vykryli všetky disciplíny. Najviac sa nám darilo opäť vo vrhu guľou, keď Veronika G. z III.M prekonala svoj osobný rekord a vrhla guľou 10,77m. V bežeckých disciplínach ani v skokoch sa nám nepodarilo získať umiestnenie jednotlivcov, ale po súčte bodov za výkon podaný v behu na 200m by sme obsadili tretie miesto. Súčtom získaných bodov sme obsadili celkové 4. miesto a Veronika postúpila na krajské kolo, ktoré sa bude konať na jar 2020. Budúci rok budeme môcť zabojovať v atletických disciplínach aj v žiackej kategórii nakoľko sa už nazbieralo na škole potrebný počet atlétov.

100m- Finiková, Mliečková,
200m- Blažeková N., Klobušáková
800m- Bátoriová, Finiková
Diaľka- Mliečková, Haragová
Výška – Klocková, Rojčeková
Guľa- Hubová, Harakaľová, Golúchová

Štafeta

400 - Finiková
300 - Klobušáková
200 - Bátoriová
100 – Golúchová

1.miesto GMMH
2. miesto G. Kroměříž CZ
3. miesto EŠŠ
4. miesto SZŠ
5. miesto OA
6. miesto HA
7. miesto SOŠ Stavebná



Súčet bodov a celkové poradie:

	2012/1	2013/1	2014/201	2015/201	2016/201	2017/201	2018/201	2019/202
	3	4	5	6	7	8	9	0
dievčatá	327	392	415	335	?	314	355	302
chlapci	0	279	309	0	0	0	0	0

Mgr. Peter Žakarovský



Florbalový turnaj žiačok SŠ

28.10.2019

Miesto konania: telocvičňa pri krytej plavárni v L. Mikuláši

V pondelok sme sa zúčastnili florbalového turnaja opäť s výberom najlepších z najlepších čo na škole máme. Za prítomnosti pedagogických zástupcov z ôsmich stredných škôl okresu prebehlo žrebovanie poradia jednotlivých zápasov. Ako prvý sme odohrali proti žiačkam z Hotelovej akadémie, ktoré sme vyradili po výhre 2:1 aj vďaka prihrávke Barbory, po ktorej sa loptička odrazila od súperkinej hokejky rovno do ich bránky. V nasledujúcom semifinálovom stretnutí sme nedali dýchať žiačkam z hrádockého Gymnázia a finále sme mali vo vrecku, kde sme sa stretli s dievčatami z SOŠ lesníckej a drevárskej. Na ich brankárku s nulovou bilanciou padnutých gólov z predošlých zápasov a presné strely najmä často spomínanej „trinástky“ sme nenašli recept. Dievčatá hrali zo všetkých síl do posledného hvizdu rozhodcu no nestačilo to ani na jediný gól z našej strany. V celkovom hodnotení sme skončili na druhom mieste, spokojní s podaným výkonom a obrovskou motiváciou do budúceho ročníka.

Za SZG nastúpili:

- Babinská Rebeka
- Diviňová Ganeta
- Golúchová Veronika
- Gongenicová Lejla
- Hanulová Michaela
- Hubová Sára
- Kabelíková Kamila
- Kapiľáková Barbora
- Klobučjaková Lenka
- Podhorská Katarína
- Tarabová Karin
- Tarabová Liliana





Florbalový turnaj žiakov SŠ

29.10.2019

Miesto konania: telocvična pri krytej plavárni v L. Mikuláši

Žlté dresy nestihli poriadne vyschnúť po pondelkovom výkone žiačok a už ich obliekali naši žiaci.

Turnaja sa zúčastnilo deväť stredných škôl okresu. Hralo sa v troch skupinách každý s každým dvakrát po päť minút. Po úvodnom zápase proti žiakom SOŠ polytechnickej utrpela morálka nášho tímu prehrou v pomere 0:1. Nasledovala séria piatich zápasov, počas ktorých sme premysleli stratégiu proti obávaným hokejistom z Obchodnej akadémie. Posilnení tradičným pečivom so šunkou sme sa aj do nich zahryzli od prvej sekundy zápasu. Dlho odolávali nášmu tlaku no napokon ako prvý otvoril skóre náš Dávid, ktorý od stredovej čiary nečakanou strelou prekvapil súperovho brankára. Netrvalo dlho a k prvému pridal hneď druhý a tretí gól Erik s Nikolasom. Tímu obchodnej akadémie sa podarilo jediný raz skórovať ku koncu druhého polčasu. Cenné body získané v poslednom zápase nám zabezpečili vytúžený postup do finále. *(Za posledných osem rokov sme slávili náš najväčší úspech, keď sme proti tej istej škole remizovali dva roky dozadu)*

V skupine najlepších troch sme bojovali proti talentom z Gymnázia M.M.Hodžu a Hotelovej akadémie. Títo súper boli už nad naše sily napriek maximálnemu nasadeniu našich hráčov aj ostrieľaného brankára. Na záver nám neostalo iné, ako tešiť sa zo zaslúženého tretieho miesta pre žlté dresy Strednej zdravotníckej školy.

Za SZĽ nastúpili:

- Cvengroš Nikolas
- Kamenický Oliver
- Makovický Dávid
- Moravčík František
- Moravčík Matej
- Ondřík Samuel
- Považský Erik
- Ľimo Radoslav
- Záhumenský Jeremiáš
- Zaško Filip
- Zubek Matej





NEPREHLIADNITE !!!

