

## „Má plast“ – umění, design a recyklace

Dne 10. ledna 2017 jsme se s kolegyní Ladkou Mutinskou zúčastnily workshopu v kreativní zóně Depo 2015, který pro pedagogy základních a středních škol v rámci výstavy „Má plast“ uspořádalo KCV JŠ Plzeň.

Program byl velmi zajímavý, díky lektorům Depa jsme získaly množství nových informací, z nichž nás některé velmi překvapily. Tak teď při nákupech se už zase budu raději tahat se skleněnými lahvemi, než abych kupovala nápoje v „petkách“. Vždyť:

Plast je všude. Poletuje ve vzduchu, válí se na zemi a především pluje ve všech mořích. Jeho dostupnost na jedné straně pomáhá žít jednodušeji, levněji a mít k dispozici dříve drahé výrobky za přístupnou cenu. Na straně druhé ale svět zamořujeme tunami plastových výrobků na jedno použití. Plastového odpadu je tolik, že se dostal i do těl živočichů v mariánském příkopu.

Výstava „Má plast“ představuje práce umělců a designérů, kteří se snaží na tento problém upozornit, ale navrhnout i nějaké řešení.

V Depu 2015 je k vidění výběr velmi zajímavých uměleckých vyjádření i řešení – všechna jsou velmi kreativní, některá vážná, jiná vtipná, některá již fungující, jiná ve stavu zrodu. Ale každé z nich přispívá k odpovědi na stále aktuální Nerudovskou otázku: „Kam s ním?“

Text: Ing. Jaroslava Michálková (s využitím materiálů výstavy Má plast Depo 2015)

Foto: Ing. Jaroslava Michálková



Nádvoří kreativní zóny Depo 2015 zdobí objekty sochaře Čestmíra Sušky. Nejvýraznější je tzv. Štrykovaná věž



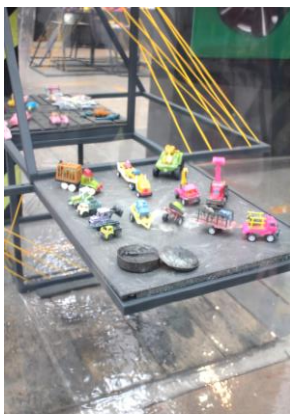
Vstup do výstavních prostor



▲▲ Výstava probíhá v bývalých dílnách PMDP. I tato industriální architektura má své kouzlo

▲ Dětské hřiště – z plastů vytvořil plzeňský sochař Benedikt Tolar

► Věřili byste, že tento nádherný lustr je vyroben z „petek“?



Hračky z Kuby - vyrobené z plastů, co přineslo moře



Narcisky a Kaloni – dva z mnoha objektů Veroniky Richterové, které jsou vyrobeny rovněž z PET lahví – je to až neuvěřitelné!



### Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Setkání se zahraničními studenty a pedagogy
- Den otevřených dveří na SŠ
- Projektový den
- Lyžařský výcvikový kurs pro žáky 1. ročníků SŠ
- Stáž zahraničních studentů v rámci projektu AIESEC
- Další akce a aktivity měsíců ledna a února



Minialmanach Vydání 1 Leden 2017



SZŠ a VOŠZ Plzeň  
Karlovarská 99  
323 00 Plzeň

[www.zdravka-plzen.cz](http://www.zdravka-plzen.cz)  
[zdravka@zdravka-plzen.cz](mailto:zdravka@zdravka-plzen.cz)

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská  
Ing. Jaroslava Michálková

[mutinska@zdravka-plzen.cz](mailto:mutinska@zdravka-plzen.cz)  
[michalkova@zdravka-plzen.cz](mailto:michalkova@zdravka-plzen.cz)

☎ 378 015 121

VYDÁNÍ

1

LEDEN  
2017

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA  
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA  
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

# Minialmanach

## toto vydání

Zpráva o zahraniční stáži v Plzni	Str. 1
Zhodnocení praxe v Regensburgu	
Soutěž „Pětkrát denně ovoce“	Str. 2
Více českých stážístek v Regensburgu?	
Olympiáda z českého jazyka	Str. 3
„Má plast“	Str. 4



## Slovo úvodem

### KLOBOUK

Klobouk – to je fenomén!

Představte si dobu přibližně před sto lety: tehdy vyjít bez klobouku na ulici rovnalo se těžkému společenskému prohřešku, což platilo jak pro pány, tak i pro dámy.

Člověk bez klobouku byl okamžitě zařazen do škatulky „pobuda“, popřípadě „trhovkyně“ (ta ovšem musela mít alespoň šátek).

Klobouk tenkrát prostě dělal člověka – pan „ouřada“ nosil tvrdák, klobouk frajersky posazený do týla znamenal, že jeho nositel bude student, básník... zkrátka tak trochu bohem, a i ten žebrák uctivě smekal pomačkaný a uspiněný klobouk...

Klobouky dam, to je další kapitola – na mnohých bylo možné najít celý květinářský krám, na jiných třeba zelinářství.

A ztráta klobouku? To byla hotová katastrofa... však to známe i z písniček. Pánové Voskovec, Werich a Ježek přemýšlejí o tom, kde se mohl vzít klobouk v místech zcela vzdálených civilizaci:

*Vítr vane pouští, po písku žene klobouk, zahnal ho do houští, starý a černý klobouk...*

I pan Kainar o ztrátách klobouku věděl své:

*Míval jsem klobouk, však klobouky pomíjejí, zlý vítr ho vzal a pak se mi zdálky smál...*

Nejzajímavější klobouk jsem objevila při svých „fototoukách“ Plzní: zima nadělila panu Martinu Kopeckému (zasloužilému měšťanostovi, zvelebiteli a obnoviteli města) klobouk modelu zcela nevidaného. Na svou dobu zajisté neobvyklého. Do modelu, jenž potvrzuje naprostou pomíjivost klobouků. A jenž dokazuje, že vůbec nezáleží na tom, co má člověk na hlavě, nýbrž co má v ní.



Text a foto: Slávka Michálková

## Zpráva o zahraniční stáži v Plzni

V říjnu 2016 se zúčastnily stáže na naší škole čtyři studentky z bavorské partnerské zdravotnické školy Berufsfachschule für Krankenpflege am Caritas-Krankenhaus St. Josef. Své zážitky u nás popsaly v článku, který byl zveřejněn v Německu:

My, čtyři stážistky z kurzu Sahaya, jsme byly tři týdny na stáži v oboru ošetřovatelství v Plzni. První týden jsme byly na několika exkurzích, v jejichž rámci jsme navštívily domov pro seniory, porodnici, hospic a místní zdravotnickou školu. Zábavným a hravým přístupem jsme také absolvovaly kurz s TANDEMEM, ve kterém jsme získaly první základy češtiny. V následujících týdnech jsme pracovaly na odděleních a získaly první vhlad do českého systému péče. Vzhledem k jazykové bariéře byla každé z nás přidělena česká studentka ošetřovatelství, která nás doprovázela na odděleních. Rychle se ukázaly některé rozdíly mezi německou a českou zdravotní péčí. Ve svém volném čase jsme poznávaly Plzeň a její noční život, udělali si krátký výlet do Prahy a zjistily jsme, jak působivě Češi oslavili státní svátek.

Celkově vzato, byly to tři velmi zajímavé týdny s mnoha zážitky, novými přátelstvími a šťastnými vzpomínkami.

Překlad z němčiny: Mgr. Jan Malata





## Soutěž „Pětkrát denně ovoce“

Žáci tříd 2B ZA, 1A ZA a 1C ZA se zúčastnili soutěže organizované Státním zdravotním ústavem v Praze na téma „Ovoce a zelenina pětkrát denně aneb opravdu jíte dostatečné množství ovoce a zeleniny?“

Do soutěže se zapojili žáci základních a středních škol z celé České republiky, a proto probíhat se k vítězství bylo velmi náročné.

Naši žáci získali ocenění za účast a odměny, které obdrželi, budou věnovány Dětskému domovu Robinson ve Stodě.



Žáci obdrželi diplom - potvrzení o účasti v soutěži

Mgr. Markéta Lišková

## Zhodnocení praxe v Regensburgu

V prosinci 2016 se skupina našich studentů zúčastnila odborné praxe v Regensburgu. Tři týdny jsou dostatečně dlouhá doba na to, aby se na nových pracovištích nejen „rozkoukali“, ale i poznali rozdíly mezi ošetrovateľskou péčí u nás a v Německu.

O svých poznatcích a zkušenostech z této praxe napsaly studentky ze třídy 2 DVS:

Úvodem bychom chtěli říci, že si velice vážíme toho, že nám bylo umožněno část povinné praxe strávit v německé nemocnici v Regensburgu. Byla to pro nás velice zajímavá zkušenost, která se nenaskytne každý den. Měly jsme možnost porovnat úroveň zdravotnictví a celkový průběh dne v nemocnici u nás v České republice a zde v Německu. Další výhodou bylo samozřejmě zdokonalování se v německém jazyce, protože všichni víme, že nejlépe se člověk naučí cizím jazykům, když ho takzvaně „hodí do vody“. A to my opravdu byly a můžu říct za sebe i ostatní, že jsme se tedy musely pořádně snažit.

Praxe zde v Německu pro nás byla velkým přínosem v mnoha oblastech. Když porovnávám s praxí u nás v České republice, tak musíme říci, že nás velice mile překvapilo množství zaměstnanců na jednom oddělení. V Německu si mohou dovolit pracovat pomaleji, pečlivěji a efektivněji. Z oddělení tak neodchází unavení, vystresovaní nebo naštvaní.

Co se nám velice líbilo v nemocnici v Německu, byla elektronická karta pacienta. Je to zabezpečený souhrn zdravotních informací pacienta v elektronické podobě přístupný 24hodin denně prostřednictvím internetu. Zároveň je to bezpečné prostředí propojující poskytovatele zdravotní péče, pacienty a zdravotní pojišťovny. Slouží k předávání zdravotních informací mezi lékaři a pacientem a mezi lékaři navzájem, v nouzových případech může pomoci zachránit život.

Princip EZK tak spočívá ve smysluplném sdílení nejaktuálnějších informací o vašem zdravotním stavu zdravotnickými pracovníky, kterým to umožní. Podobně funguje léčba v praxi. Výhodou EZK je, že lékař bude mít vždy v pravý čas k dispozici vaši kompletní zdravotní historii, kterou s vašim souhlasem bude doplňovat o aktuální zdravotní záznamy. Pacient výhledově nebude v lékárně předkládat papírový recept, ale jen elektronickou zdravotní kartu. Lékárník ji načte, recept vytiskne a vydá lék. Kapacita čipu nové eKarty má být 32 kB. Pro předepisování léků se na ní počítá s místem pro 8 eReceptů. Myslíme si, že je to skvělá věc, která posouvá jejich zdravotnictví dále než naše tuzemské.

Další velice zajímavou věcí zde bylo, že studenti, kteří studují na zdravotní škole mají pozici jako zaměstnanci nemocnice a tak dostávají plat, mají přístup k elektronické kartě pacienta a jsou vepsáni do služeb stejně jako ostatní personál nemocnice. My máme sice prázdniny, ale oni mají stálý přísun peněz a práci, která je něco naučí. To především kvůli tomu, že je v jejich oboru a mohou se tak ještě před dokončením studia začlenit do týmu na libovolném oddělení, na kterém mohou po dokončení školy začít pracovat.

Také jsme měli možnost sledovat sestry při práci a nejvíce zajímavé to bylo na oddělení Neurologische Rehabilitation Intensivstation a Psychiatrie Intensivstation. Na této neurologii byli všichni pacienti ležící a větší část z nich byla inkubovaná. Měli jsme možnost si vyzkoušet spoustu nových věcí a naučili jsme se zacházet s mnoha novými pomůckami. Například s infuzní pumpou, línomatem, tracheostomickou kanylou, centrální žilní kanelací, nasogastrickou sondou a elektronickou kartou pacienta. Měli jsme možnost podívat se na jiný systém odběru krve a na naprosto rozdílnou dokumentaci pacienta. Znovu musíme pochválit počet sester na oddělení. Díky tomu je pacientům věnována velice pečlivá a individuální péče.



Koláž vytvořená studenty

Na psychiatrii se nám velice líbilo plánování a realizace sportovních, relaxačních terapií a muzikoterapií. Dostali jsme se přímo na hodinu cvičení zvaného Qi gong, což bylo pro nás naprosto nové a velmi zajímavé. Qi gong je nástroj, jehož prostřednictvím lze zlepšit zdravotní a duševní stav, zbavovat se nemocí, pochopit okolní svět. Je to velice jemné a uklidňující cvičení vhodné pro každého s jemnou relaxační hudbou. Déle jsme se účastnili skupinové terapie, kde pacienti sdělovali své pocity a navzájem se podporovali. Pacienti prováděli různá cvičení na rozřešování základních životních situací a velice se nám to líbilo. I my jsme odcházeli z terapie s lepším pocitem. Pacienti na psychiatrii také mají možnost hrát ve společenské místnosti různé hry, dívat se na televizi nebo skládat puzzle, a to rozvíjí jejich fantazii a podporuje myšlení.

Proto hodnotíme praxi v Regensburgu jako velice nadprůměrnou. Odesly jsme si spoustu zkušeností, vzpomínek a především inspirace. Jen jedna otázka zůstává: Proč to tímto způsobem nejde i u nás?

Studentky 2DVS Gabriela Chodobová, Barbora Kovářiková a Simona Tomanová

## Více českých stážistek v Regensburgu?

Na adventním pracovním setkání v Regensburgu se manažer mezinárodních projektů SZŠ a VOŠZ Plzeň, Mgr. Jan Malata, ředitelka zdravotnické školy Berufsfachschule für Krankenpflege am Caritas-Krankenhaus St. Josef, Gerlinde Reichart a vyučující ošetrovateľství Barbara Oberhammer dohodli na rozšíření dosavadní spolupráce v programu ERASMUS+ v klíčové akci 1 a projednali případný společný projekt v klíčové akci 2.

Bavorská partnerská škola má 132 žáků a stala se oficiálním vzdělávacím zařízením Universitätsklinikum Regensburg. Rozšíření stáží studentek ošetrovateľství navazuje na první běh projektu TANDEM německé školy.



Text článku: Mgr. Jan Malata

## Vítáme Tě do života

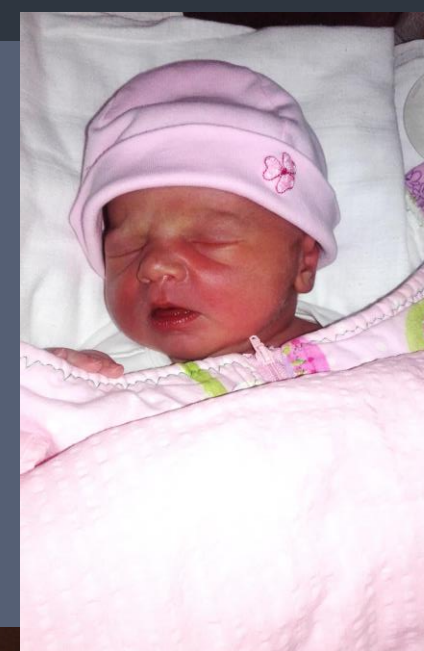
Dne 31. 12. 2016 v 0:51 hodin se naší kolegyní Mgr. Janě Juráškové narodila holčička

*Verunka.*

Podle slov své maminky není žádné „ořezávátko“ – měřila 49 cm a vážila 3,75 kg.

Přejeme Verunce úspěšný start do života, holčičce i mamince hodně zdraví, štěstí a vzájemné lásky.

Autorky Minialmanachu



## NAŠE ZDRÁVKA

### Olympiáda z českého jazyka



Dne 13. 12. 2016 proběhla na naší škole již tradiční olympiáda z českého jazyka. Celkem se zúčastnili 52 žáci.

Soutěž se skládala ze dvou částí, v první bylo nutné řešit pět stylistických úkolů – musím sama uznat, že tato zadání byla opravdu náročná.

Ve druhém bloku měli žáci napsat slohovou písemnou práci na zajímavé téma – Nápís na zdi. Tyto „slohovky“ se všem velice povedly.

Tři nejlepší řešitelé, a to Tereza Volfová (4B ZA), Aneta Klasnová (2 LAA) a Alena Konjatová (1A ZA) postupují do okresního kola, které se uskuteční v polovině února 2017 v Plzni.

Školní kolo přišla navštívit i paní ředitelka PhDr. Ivana Křížová. Ta ocenila snahu našich soutěžících a popřála jim hodně úspěchů v tomto jazykovém klání.

Všem účastníkům děkujeme a vítězům blahopřejeme.

Mgr. Ladislava Mutinská



## Předvánoční posezení v restauraci U Salzmannů

Dne 21. 12. 2016 jsme se sešli v restauraci u Salzmannů k předvánočnímu posezení.

Atmosféra byla velmi příjemná, pozdní oběd vynikající – a tak jsme zase měli možnost po delší době popovídat s kolegy, se kterými se většinou ve škole jen letmo pozdravíme, posedět a trochu „vypnout“ v předvánočním shonu.

Akce se velmi vydařila – děkujeme PaedDr. Ivaně Košanové a Ing. Michalu Mertlovi za skvělé zorganizování.



Text a foto: Inq. J. Michálková

## Vánoční besídka v zařízení ROBINSON ve Stodě

Dne 19. 12. 2016 navštívili žáci třídy 2BZA zařízení ZDVOP ROBINSON ve Stodě – zařízení s nepřetržitým provozem a zajišťující okamžitou pomoc a ochranu dětem, které se ocitly bez jakékoliv péče, jejichž životy nebo příznivý vývoj jsou vážně ohroženy, které se ocitly bez péče přiměřené jejich věku, jsou tělesně nebo duševně týrané nebo zneužívané, jež se ocitly v prostředí nebo situaci, kdy jsou závažným způsobem ohrožena jejich základní práva.

Žáci uspořádali sbírku oděvů, hraček, školních potřeb a knížek. Dárky pěkně zabalili, přivezli vánoční cukroví, s dětmi si hráli, zpívali koledy a potom dárky předali dětem. Krásnou odměnou žákům byly rozzářené oči a rozesmáté tváře dětí.

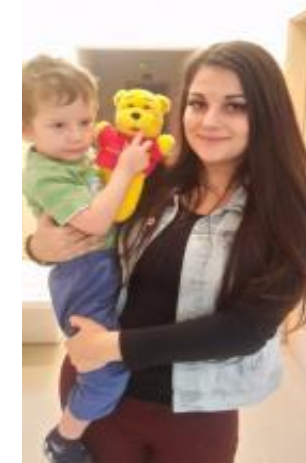
Děkujeme všem žákům a učitelům, kteří do sbírky přispěli.

Text: Mgr. Markéta Lišková, Mgr. Ilona Jančová  
Foto: Karolína Šlehoferová, žákyně 2B ZA



◀ Plné auto dárků – to budou mít děti z Robinsonu radost!

▼ Mezi zpíváním koled, ochutnáním cukroví a rozdáváním dárků zbyl čas na hraní i na pomazlení



# Malé vzpomínání na dobu adventní... ...a pár akcí lednových

## Víte o tom, že letošní leden bude o sekundu delší než obvykle?

Rok 2016 byl o sekundu delší, než je běžné. Při odpočítávání posledních sekund tak teoreticky zaznělo: „Tři, dva, jedna, nula, nula.“ Nebo přesněji – na hodinách v pásmu GMT (greenwichského času) se objevil nezvyklý čas 23:59:60. U nás tato přestupná sekunda připadla na leden, těsně před 1:00:00 ráno. To proto, že Česká republika leží v časovém pásmu GMT+1. Takže my budeme mít delší leden a odpočítávání času se projevilo následovně:

2017 Leden 1, 0h 59m 59s;

2017 Leden 1, 0h 59m 60s;

2017 Leden 1, 1h 0m 0s.

Cílem přidávání přestupných sekund je koordinovat čas na hodinách s časem odpovídajícím pohybu naší planety.

O tom, že kladná přestupná sekunda bude přidána na konci prosince 2016, rozhodla Mezinárodní služba rotace Země IERS (tušili jste, že existuje instance zabývající se rotací Země?)

I když čistě teoreticky je stejně dobře možné sekundu ubrat a vědci jsou na to připraveni, zatím se vždy čas přidával. Důvod je prostý – rotace Země se neustále velmi mírně zpomaluje. Jednoduše pomalu ztrácí energii, Země totiž není ideální kompaktní těleso, a tak její rotaci ovlivňují takové věci jako třeba pohyb moří v důsledku přitažlivosti Měsíce i další jevy. Ty změny jsou pomalé, ale kdyby zůstaly bez povšimnutí, časem by hodiny ukazovaly poledne ještě před východem slunce. To jsou věci!

Jen je mi líto, že jsem se o této výjimce nedověděla včas – a tudíž jsem nestihla vidět ani vyfotit onen podivný čas 0:59:60. Nepodařilo se to náhodou někomu z vás?

Slávka Michálková

Použitý zdroj:  
[http://technet.idnes.cz/prosinec-o-sekundu-delssi-astronomicky-cas-1w-1ec-vesmir.aspx?c=A161230\\_151854\\_te\\_c-vesmir\\_pka](http://technet.idnes.cz/prosinec-o-sekundu-delssi-astronomicky-cas-1w-1ec-vesmir.aspx?c=A161230_151854_te_c-vesmir_pka)



## Předání výtěžku Mikulášského bazaru 2016

Dne 19. 12. 2016 byla předána částka 20.594,- Kč jako výtěžek z Mikulášského bazaru, pořádaného na naší škole 2. 12. 2016.

Peněžní dar byl určen Poradně pro ženy a dívky v tísni v Plzni, Husově ulici. Od našich kolegyně Mgr. Jiřiny Uhrové, Ing. Kateřiny Sosnové, Mgr. Jany Bednářové a Mgr. Hany Šťastné převzala tuto částku ředitelka Poradny, paní Mgr. Marie Mentlová, DiS., která nám poděkovala za dar:

*Moc Vaši škole děkujeme za finanční příspěvek vybraný na Mikulášském bazaru. Pomohli jste nám zajistit provoz naší poradny do dalších měsíců.*

*Všem pracovníkům a studentům přejeme požehnané vánoční a hodně radosti a sil do dalšího roku.*



Text článku: Ing. Kateřina Sosnová  
Foto: Mgr. Hana Šťastná



## I u nás ve škole máme potenciální dárce kostní dřeně

Dne 20. 12. 2016 v odpoledních hodinách se žáci 4B ZA zúčastnili náboru do registru dárců kostní dřeně. Nejdříve byl žákům vysvětlen princip a význam registru dárců kostní dřeně, poté se mohli rozhodnout, zda se sami chtějí do registru zařadit. Z naší třídy prošlo 6 žáků, které splňovaly kritéria. Museli ještě vyplnit dotazník, který s nimi sestry prošly a pak již nezbyvalo než odebrat krev. Každá žákyně pak dostala registrační kartu. S námi zde byli ještě žáci jiné střední školy, ze kterých dostali odvahu pouze dva.



Text a foto: Mgr. Hana Štastná

## Manažerský restart 6. 1. 2017 – Chráněná dílna Café Restaurant KAČABA. Plzeň

Vykonávat dlouhou dobu řídicí funkci, být zodpovědný za chod svěřené organizace a odolávat neustálému tlaku z okolí může vést k jisté stagnaci manažerské profese. Manažer se snaží svůj tým zbavit potíží, určuje priority a cíle, ale kdo podá právě manažerovi pomocnou ruku, když je potřeba?

Byla jsem velmi potěšena, že jsem se mohla jako přednášející host zúčastnit akce, která, dle mého názoru, má smysl, pomáhá zbavit vedoucího pracovníka pocitu osamocení a zároveň nabízí jistou dávku podpory.

Již 24. manažerský restart, konaný v plzeňské restauraci „KAČABA“, pod záštitou organizačního garanta paní PhDr. Ladislavy Šlajchové, Ph.D mne nadchnul svým neformálním a příjemným dojmem. Nejedná se o tradiční seminář, spíše o netradiční způsob předání informací vedoucích k rozvoji kreativity a sdílení zajímavých novinek při vzájemném přátelském setkání.

Téma 24. manažerského restartu znělo: „Ať víme“. Jako odborná vyučující na SZŠ a VOŠZ v Plzni a osoba zodpovědná za Edukační centrum seniorů na naší škole, jsem byla požádána o sdílení informací týkajících se stárnutí naší populace. Jelikož naše škola disponuje kvalitním vybavením pro výuku a skvělými pomůckami, téma mé prezence se týkalo speciálně upravených obleků pro simulaci stárnutí. Unikátní soupravy slouží k simulaci změn související právě s věkem a demonstrující pocity starého a nemohoucího člověka. Pohyb v obleku je pro mladé a zdravé velmi obtížný. Závratě, neobratné ruce, potíže se vstáváním či sedáním, nedostatek citu a zhoršené vidění, to vše se během krátké doby stává smutnou realitou. Jedině tak se i zdravý člověk dokáže vcítit do svizelné situace starého člověka a dokáže lépe pochopit a porozumět všem změnám, které ke stárnoucí populaci patří. Obleky předváděly dvě žákyně naší školy a i zúčastnění ředitelé měli možnost si na vlastní kůži vyzkoušet jaké to je...aby věděli. Otázky směřované k mé osobě mne utvrdily v tom, že zvolené téma bylo zajímavé a věřím, že i přínosné. Zejména pro pochopení případných problémů svých starších zaměstnanců.

A abychom toho ještě více věděli, měla moje kolegyně z Edukačního centra Zdravé zuby připravenou skvělou prezentaci obsahující informace o tom, jak v pozdějším věku pečovat a starat se o svůj chrup. Závěrem byli všichni zúčastnění obdarováni malou pozorností zaměřenou na dentální hygienu.

Odházela jsem s pocitem, že i vedoucí pracovníci jsou vlastně zábavní a vtipní lidé, kterým i my, odborníci z praxe, můžeme předat zajímavé informace a zároveň přispět k jejich vnitřnímu rozvoji, tak aby ve své funkci dokázali odolávat tlaku, jež je na ně kladený. Aby s úsměvem na tváři vždy jasně vymezovali cíle, správně se rozhodovali ve složitých situacích, dobře organizovali a kontrolovali, rozuměli nám a také nás tolerovali.

Za milé pozvání na 24. manažerský restart děkuji naší paní ředitelce PhDr. Ivaně Křížové.

Mgr. Alena Štroblová

O tom, že v „Kačabě“ to skutečně žije, se přesvědčily i žákyně 4A ZA s vyučující Mgr. Petrou Jindřichovou, kterým se dne 22. 12. 2016 velice vydařila

### Návštěva Kačaby a krizového centra v Plzni

Café restaurant Kačaba – Přednášku nám vedl vedoucí Kačaby. V Kačabě pracují určitým způsobem znevýhodnění lidé, kteří musí mít invalidní důchod. Tito lidé tam pracují na různých pozicích, například jako čističky nebo v kuchyni. Všichni jsou tam moc milí. Součástí exkurze byla i objednávka u již zmíněných znevýhodněných. Já osobně jsem si dala čaj a celozmnné palačinky, které bych určitě doporučila všem současným i budoucím zákazníkům.

Krizové centrum – tato exkurze pro mě byla ta zajímavější. Probíhala formou otázek a odpovědí, takže vše, co nás zajímalo, nám bylo zodpovězeno. Dozvěděli jsme se, proč vlastně lidé chodí do krizového centra. Nejčastější důvod jsou vztahy a to jak partnerské, tak rodinné. Také, že je to anonymní a můžete tam přijít jen tak z ulice. Jelikož nikdy neví jméno, tak zdejší pracovníci většinou nemají zpětnou vazbu, jak to celé dopadlo, což je mnohdy stresující. Myslím, že takové exkurze jsou přínosem pro každého člověka.

Eva Višňovská, 4.AZA



Café restaurant Kačaba

## Prodej vánočního „svařáku“

Lions club Plzeň-City, jehož členy jsou i naši kolegové Mgr. Jaroslav Smazal a PhDr. František Slováček, pořádal ve dnech 14. až 17. 12. 2016 prodej svařeného vína U Branky.

Je to už tradiční v Plzni vyhlášená akce. A to nejen pro velmi dobré kvalitní víno, ale zejména proto, že se zde každoročně setkávají členové klubu se svými známými a přáteli. Letos navíc této akci přálo příznivé počasí.

„Lioni“ prodali 800 litrů vína v rekordní době, takže v sobotu odpoledne už nebylo co prodávat. Výtěžek akce byl 106 000 Kč. Peníze klub věnuje na svém plese Tyfloservis, organizaci podporující slepé a slabozraké.



Ve čtvrtek odpoledne jsme se s Ladkou Mutinskou rozhodly, že půjdeme zkontrolovat kolegy, zda řádně a zodpovědně plní funkci prodávačů vína. Zkonstatovaly jsme, že vínečko bylo vynikající (tak akorát sladké a dostatečně horké), prodavači milí, příjemní a úslužní a atmosféra u stánku jedinečná. Vše doporučujeme!

Text článku: Mgr. Jaroslav Smazal a Ing. Jaroslava Michálková

Foto: pan Viktor E. Korbek, člen Lions klubu Plzeň-City

## Poděkování Radky Polívkové

Jak jistě víte, v prosinci v rámci akce Strom splněných přání proběhla sbírka pro Dětské oddělení FN Plzeň. Hlavní organizátorka sbírka na naší škole, Mgr. Radka Polívková, poslala všem, kteří přispěli, poděkování:

Vážení a milí kolegové, děkuji zástupcům, všem kolegům a za THP Lucce Votrubové za finanční podporu na zakoupení společného vánočního dárku za naši školu.

Celková vybraná částka činila 1250,- Kč, dárek stál 1.158,- Kč. Za zbylé 92,- Kč jsme zakoupili ještě omalovánky.

Informace o akci také na stránkách školy.



Dvě sady povlečení na postýlky předala dětem z Dětského oddělení FN děvčata ze třídy 4A ZA

## NAŠE ZDRÁVKA

### Netradiční výuka předmětu Výchova ke zdraví

Dne 12.12.2016 naše třída navštívila studenty Vyšší odborné školy oboru Diplomovaný nutriční terapeut v rámci předmětu Výchova ke zdraví.

Studenti pro nás připravili ukázky nejmodernějších technik zdravotnictví: jednotlivě žákům zjistili, jakou mají váhu, jaký obsah vody v těle, kolik váží jejich kosti, jaký je jejich metabolický výdej.

Studenti každému z nás sestavili zdravý jídelníček. Dozvěděli jsme se mnoho dalšího z oblasti zdravého životního stylu. Studenti se nám plně věnovali, a tak se těšíme na další návštěvu.

Eva Medulová, Natálie Majerová, žákyně 2BZA





# Jejda! Osm stránek nestačí! Tak ještě dvě:

## Lednové pranostiky

Jako všechny ostatní měsíce, tak i leden má množství pranostik.

V lednu nejvíce lidi zajímalo přibývání světla, prodloužování dne – proto snad nejznámější lednovou pranostikou je ta se slepičím krokem, o němž je delší denní čas na Nový rok.

A co pranostiky ostatní? O čem nám vypoovídá lednové počasí?

Mně se všech lednových pranostik nejvíce líbí následující:

*Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu*  
Poněvadž to s letošním lednovým sněhem nevypadá špatně, už se moc těším, jak si v létě zahoubařím...

Většina pranostik mluví o tom, že leden je opravdu měsícem ledovým:

*V lednu za pec si sednu.*

*V lednu mráz - těší nás;*

*v lednu voda - věčná škoda.*

*Ve dne jas, v noci mráz.*

Počasí v lednu předpovídá nejen počasí v ostatních měsících, ale také hojnost úrody:

*Leden jasný, roček krásný.*

*Je-li leden nejostřejší,*

*bude roček nejplodnější.*

*Jsou-li v lednu na cestách tlusté ledy,*

*podají se výborně zelí.*

*Dlouhý střechýle, dlouhý len.*

*Leden studený, duben zelený.*

Největší škodu na úrodě prý napáchá teplé počasí v lednu:

*Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.*

*Teplý leden, z korce mandel jeden.*

*Je-li leden teplý, nepřibude do sudu.*

*Lepší vlka pod oknem vidět než v lednu pluh na poli.*

*Tancují-li v lednu komáři,*

*ať se sedlák po píci ohlíží.*

*Když v lednu včely vyletují,*

*to nedobrý rok ohlašují.*

*Když v lednu mnoho prší a málo sněží,*

*z polí, luk i zahrad se málo těží.*

*Když v lednu deště lijí,*

*to má sedlák po naději.*

Tak jak to letos bude vypadat? Vyplní se předpovědi?

Připravila: Slávka Michálková



*Najít sílu  
rozbušit srdce  
pod hladinou  
promrzlých temnot  
skrz krustu ledu  
zahlédnout záři  
polární noci  
dotykem zboží  
ledové hradby  
políbit víchr  
a z plných plic  
vydýchat zimu...*

## Studentská konference pro zubní techniky

...se konala v pátek 25. listopadu v SZŠ a VOŠZ v Hradci Králové. Tato nezisková akce probíhala prvním rokem. Myšlenkou bylo poskytnout hlubší vědomosti z oboru, motivovat, vzbudit opravdový zájem a ukázat, jak velký potenciál se v tomto oboru nachází.

Konference se zúčastnilo 11 studentů z druhého ročníku oboru Diplomovaný zubní technik se svojí vyučující odborných předmětů Bc. Taťánou Traxmandlovou.

První přednáška byla na téma PŘESNOST v podání pana MUDr. Radka Mounajjed, D.D.S., PhD. Přesnost je velice důležitá u všech protetických prací. Cílem zubního lékaře je zkonzultovat s pacientem jeho představy, vybrat správnou barvu zubů, přesná preparace (většinou pod mikroskopem), perfektní otisk. Cílem technika je odevzdat co nejpřesnější a nejestetičtější protetickou práci. Zubní lékař náhradu vyzkouší, pokud vyhovuje, nacementuje ji.

NEINVAZIVNE FAZETY – FUNKCIA, ESTETIKA, přednášející Peter Kriška. Pro neinvazivní fazety není třeba zub brousit nebo se zbrousí minimálně. Na model naadaptujeme platinovou fólii a začneme postupně nanášet vrstvy keramiky. Po vypálení nasadíme na model zubu a jemněnatlačíme, tímto nám fazeta popraská. Fazetu přetřeme směsí keramiky a vody, čímž keramika zateče do praslinek. Takto fazetu postupně zhotovujeme. Fazeta perfektně nasedá na zub a ve výsledku není k rozpoznání od vlastních zubů.

INSPIROVÁNO FUNKCÍ – Ondřej Adam. Rozsáhlá protetická rekonstrukce není jen zvýšení skusu, ale kompletní obnova funkce. Funkcse je nadřazena estetice. Tedy plánování, dentální fotografie, vyhodnocení modelu a následně zhotovení funkčně estetické voskové diagnostiky z hlediska artikulace, gnatologie, volby správného materiálu a způsobu zpracování a teprve potom vlastní rekonstrukce. Pacient má možnost říci si o různé úpravy.

UKÁZKA MODERNÍ ZUBNÍ LABORATOŘE – Jakub Hošek. Začínající zubní technik by měl nabrat co nejvíce zkušeností, ale nedělat neustále jen pomocné práce. Vhodný a přirozený odstín protetiky je jedním z hlavních kritérií úspěšnosti naší práce nejen pro samotného pacienta. Nejtěžší je vybrat správnou barvu zubů, protože zub světlo odráží, pohlcuje a část jím projde. Pokud vyrábíme náhradu z monolytické pryskyřice, je třeba ji udělat o odstín světlejší, než jsou zuby, a následně ji dobarvovat.



◀ Aula SZŠ a VOŠZ v Hradci Králové, kde konference probíhala

Text článku:  
Monika Rathová  
Foto:  
Kateřina Škabrová,  
obě studentky 2 DZT



## Den otevřených dveří ve FN Plzeň

Dne 4. 1. pořádala FN Plzeň Den otevřených dveří pro všechny studenty zdravotnických kvalifikačních programů, kterého se účastnila 4BZA. Přivítal nás ředitel Fakultní nemocnice Plzeň pan MUDr. Václav Šimánek, Ph.D. a paní ing. Andrea Mašínová, MBA, náměstkyně FN Plzeň, která studenty seznámila s jednotlivými pracovišti. Poté se představili vrchní sestry všech klinik a studenti si mohli vybrat, na jaké oddělení se půjdou podívat. Tento den byl všemi velmi pozitivně vnímán.

Text článku a foto: Mgr. Hana Štastná



## Když v Plzni sněží...

...je to hned jiná – čistší, svěžeji, barvy jsou výraznější. A všichni (kromě řidičů a slničářů) obdivují tu bílou nádheru... Tak pojďte se mnou a pokochejte se, než to zase roztaje.

Slávka Michálková



Hotel Slovan a františkánský klášter v bílém



Pan Smetana důstojně shlíží do zasněženého parku



Boudo, budko, bude zítra zase sněžit?



To jsou ale otužilci!

## Projektový den je tu zas!

Oblíbený Projektový den, tentokrát na téma

### ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL NEJSOU JEN SLOVA

se koná ve středu 1. února 2017

od 9 hodin ve společenském sále SPŠD.

Plakáty, které na tuto akci zvou, můžete „potkat“ na různých místech školy. Autorkou je žákyně Linda Reiserová ze 2B ZA.



## Turnaj ve futsale...

...proběhl v hale Lokomotivy Plzeň ve dnech 13. a 14. prosince a zúčastnilo se ho jak chlapecké, tak i dívčí družstvo naší školy.

Chlapci skončili na 9. místě. Dívky byly tentokrát úspěšnější a vybojovaly krásné druhé místo.

Děvčatům srdečně blahopřejeme k zisku stříbrné medaile a všem zúčastněným hráčkám a hráčům děkujeme za vzornou reprezentaci školy.



Naše dívky na „válečné poradě“...



...a na hřišti v akci



I chlapci (v oranžových dresech) bojovali, seč jen mohli



Vyhlášení vítězů – kapitánka našich děvčat Olna Marešová převzala trofej za krásné druhé místo

Připravila: Ing. Jaroslava Michálková  
Foto: Ilona Bílá, žákyně 4 ZDL