

Přednáška „Člověk a divoká zvířata“

V úterý 22. 11. 2016 proběhla 3. a 4. vyučovací hodinu pro třídy 3 LAA a 4 LAA přednáška na téma „Člověk a divoká zvířata“. Lektorem byl pan Jandík ze Záchrané stanice Spálené Poříčí, která je součástí ČSOP.

Bezprostředně po přednášce nám jedna ze zúčastněných žákyň popsala své dojmy:

V úterý 22. 11. jsme se účastnili přednášky na téma Člověk a divoká zvířata. Myslím, že za všechny účastníky mohu říci, že se přednáška velice vydařila! Besedu jsme si hodně užili a získali jsme několik nových poznatků o ochraně zvířata přírody. Hlavně jsme mohli poznat kalouse Vildu a mnoho dalších přátel, kteří kvůli svému handicapu našli domov u svých zachránců, protože v přírodě by bez pomoci dlouho nepřežili.

Panu přednášejícímu bych chtěla poděkovat za motivaci, protože mi v několika ohledech otevřel oči, a Mgr. Opatrné bych chtěla poděkovat za umožnění prožití další chvíle ve svém životě, na kterou nikdy nezapomenu.



Pan Jandík všechny velmi zaujal. Vždyť kdy se vám podaří prohlédnout si zblízka kalouse a poštolku, pohladit si puštíka nebo mít na krku „náhrdelník“ z ušovky čtyřpruhé (vlastním jménem Žofky)? A co ježek bez bodlín? Toho přinesl pan Jandík taky, bohužel se ježeček odmítal fotit, tak alespoň obrázek jeho brášky, klasického „bodlínáče“. Ten však moc k mazlení není...

Přípravily: Mgr. J. Opatrná,
Ing. J. Michálková
Foto: Ing. J. Michálková

Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Aktivity měsíců prosince a ledna
- Vyhodnocení všech předvánočních akcí, zejména těch charitativních, jako byla například sbírka pro FN „Strom splněných přání“
- Další akce, které se nám v předvánočním čase povedly



Minialmanach Vydání 11 Prosinec 2016

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská
Ing. Jaroslava Michálková

mutinska@zdravka-plzen.cz
michalkova@zdravka-plzen.cz

☎ 378 015 121



SZŠ a VOŠZ Plzeň
Karlovarská 99
323 00 Plzeň

www.zdravka-plzen.cz
zdravka@zdravka-plzen.cz

VYDÁNÍ

11

PROSINEC
2016

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach



toto vydání

Žáci 3A ZA zvítězili...	Str. 1
Sportovní úspěchy našich žákyň	
Školení pro AZT	Str. 2
StudentLab	
Soutěž v anglickém jazyce	Str. 3
Člověk a divoká zvířata	Str. 4

Slovo úvodem

PSÍ VÁNOCE

Zdravím Vás, já jsem Maxík a povyprávím Vám o svých minulých Vánocích:

My, zvířata, hlavně potom psi jako já, vnímáme tenhle svátek úplně jinak než lidé. Ale na Vánoce minulého roku nikdy nezapomenu...

Moje panička je vzala poněkud z většího úhlu než jindy, takže jsme doma měli vánoční šílencství, přehnaně moc ozdob, velké kupy cukroví a dárky nakoupené už v půlce listopadu. Pro mě to bylo stresující, protože všude bylo jídlo a já nemohl ochutnat ani jediný malinký kousíček. Panička byla věčně ve spěchu a neměla na mě pořádně čas. „Maxičku, ne! Fuj, to nesmíš!“ A takhle pořád dokola, když jsem dostal chuť na všechno to jídlo, co tu kolem mě leželo.

Zato mě strašně bavilo chodit s paničkou po vánočních trzích a společně nakupovat dárky pro její příbuzné. Bylo moc milé, že koupila něco i mně – ale kupovala to beze mne, abych byl překvapen.

Na Štědrý den ale měla úplně jinou náladu, byla úžasně veselá a jen se usmívala. Pro mě, jako jejího psa a ochránce to bylo velmi příjemné.

Konečně jsme se večer dostali k rozbalování dárků. Dostala jsem nové hračky, ze kterých jsem přímo strhal balící papír, ale pak přede mne položila velkou krabici... Cítil jsem z ní něčí přítomnost. Opatrně jsem ji začal očíhávat a panička pomalu sundávala víko s velkou červenou mašlí. To, co na mě vykouklo, mě přímo ohromilo: malé štěňátko, můj bratříček!

Začal jsem radostí štěkat a on jen tak roztomile vrtěl ocáskem, panička měla úsměv od ucha k uchu a bylo na ní vidět, jak je šťastná, že jsem Rexíka přijal s otevřenou náručí.

Byly to mé nejkrásnější Vánoce vůbec – a letos už je budeme slavit ve čtyřech, nově spolu s Rexem a paniččiným přítelem Danem. Mám svoji rodinu moc rád a slavit s nimi Vánoce je úžasný zážitek.

Vám všem přeji krásné Vánoce a nezapomeňte – nejsou to jen dárky, ale ty společné chvíle s rodinou a přáteli!

Nikola Nejedlá, 1B ZA



Žáci 3A ZA zvítězili v soutěži první pomoci

Dne 14. listopadu 2016 se žáci třídy 3A ZA spolu s naší kolegyní Mgr. Petrou Jindřichovou a zúčastnili soutěže první pomoci na Lékařské fakultě UK v Plzni.

14.11.2016 jsem se s Romanem Kravjanským zúčastnila soutěže první pomoci na Lékařské fakultě v Plzni.

Čekalo na nás 10 reálných situací, které byly skvěle připravené a namaskované. Na prvním stanovišti jsme se setkali s autonehodou. Dále jsme ošetřovali zranění, jako je uštknutí hadem u hluchoněmých, pád ze střechy, otrava léky. Hned dvakrát jsme si vyzkoušeli resuscitaci.

Soutěž jsme si užili a s překvapením si převzali ceny za první místo. Jsme moc rádi, že jsme se mohli opět po roce sejit se studenty fakulty a přiučit se dalším novým věcem.

Sára Říhánková, 3AZA



Sára Říhánková a Roman Kravjanský – vítězové soutěže v první pomoci

Foto: Mgr. Petra Jindřichová



Školení pro asistenty zubního technika

ve dnech 9. a 10. listopadu 2016 se žáci oboru Asistent zubního technika zúčastnili školení na téma metalokeramika Vita VM 13.

Školením nás provedl zástupce firmy Vita pan Čeněk Neruda. Vyzkoušeli jsme si práci s tímto materiálem a také práci s pecí Vita Vacumat 600MP, kterou škola nově zakoupila.

Každý žák zhotovil metalokeramickou korunku a získal odborný certifikát.



Text a foto: MgA. Anna Arnetová

Sportovní úspěchy našich žáků

Stříbrné házenkářky...

Krajské kolo soutěže dívek v házené proběhlo dne 11. 11. 2016, místem konání byla jako obvykle hala Lokomotivy Plzeň.

Naše družstvo se představilo ve složení: Adéla Vávrová (2 LAA), Petra Kozáková, Nikola Hajsová, Adéla Huttová (všechny 3 ZDL), Tereza Bušauerová, Simona Paulusová (obě 2 ZDL), Dagmar Gajdošová (3 LAA), Olga Marešová, Michaela Šlehoferová (obě 2A ZA), Pavlína Kepková (1 MSR).

Protože velká část dívek byly účastnice loňského celostátního finále v házené, kde obsadily překrásné čtvrté místo, byl očekáván dobrý výsledek i letos.

A naše dívky neklamaly – po tvrdých soubojích vybojovaly výborné umístění – skončily druhé.

Všem děvčatům blahopřejeme ke stříbru a děkujeme za vzornou reprezentaci školy.



...a bronzové volejbalistky

Dne 24. 11. 2016 proběhlo ve sportovní hale Lokomotivy Plzeň Okresní kolo středních škol ve volejbalu.

Jako každoročně se této akci zúčastnilo i družstvo naší školy, tentokrát ve složení Veronika Dyková (4A ZA), Veronika Kynclová (2B ZA), Veronika Fenclová a Andrea Fraňková (obě 2 LAA), Andrea Zelenková (2 ZDL), Petra Kozáková (3 ZDL), Nikola Kamasová (3B ZA), Ivana Berglová (2A ZA), Eliška Hytřová (3 AZT) a Martina Míková (3A ZA).

Děvčata s přehledem vyhrála svoji skupinu. Bohužel v dalších bojích nedokázala porazit soupeřky z Masarykova gymnázia a z Gymnázia Luďka Píka, a tak obsadila 3. místo. Získala diplom a pohár, který je dalším přírůstkem v naší bohaté sbírce trofejí.

Dívčákům blahopřejeme k pěknému umístění!



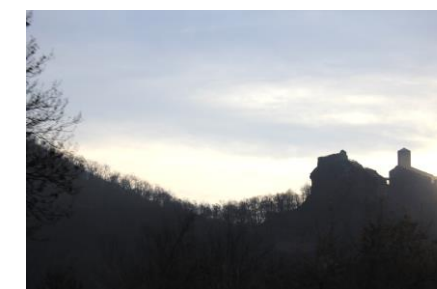
Připravily: Mgr. Libuše Mertlová, Mgr. Martina Valachová, Ing. Jaroslava Michálková
Foto: děvčata - házenkářky a volejbalistky, foto poháru: Ing. Jaroslava Michálková

StudentLab – tradiční soutěž laborantů v Ústí nad Labem

Dne 15. listopadu 2016 si žáci 3. a 4. LAA museli nařadit budíky nezvykle brzy, protože se chystali již tradičně v tomto období na Celostátní konferenci zdravotních laborantů a laboratorních asistentů, takzvaný StudentLab, do Ústí nad Labem.

Toto setkání bylo letos jubilejní, neboť se konalo již po dvacáté.

Vyjížděli jsme opravdu časně ráno a na cestě ranním rozbřeskem nás doprovázel skoro ještě úplňkový měsíc.



Při příjezdu do Ústí nás v chladném jitrů vřelá romantická silueta hradu Střekov



Před kinem Hraničář

V zaplněném sále ústeckého kina Hraničář zahájily konferenci primátorka města Ing. Vera Nechybová a ředitelka VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem PhDr. Miroslava Zoubková. Po celou dobu akce se o nás vzorně starali vyučující a žáci ústecké zdravotky.

Zhlédli jsme 14 zajímavých prezentací. Naši školu reprezentovala děvčata ze třídy 4 LAA Karolína Buchová a Denisa Kočová s prací Salmonella a E.coli našima očima během praxe aneb Jak snadno zrychlit krok.

I přesto, že jsme nezískali žádné ocenění, děvčatům patří velký dík za skvělý výkon a perfektní reprezentaci naší školy.

Den rychle utekl a my se museli již chystat na cestu domů. Tu nám ještě znepříjemňoval ústecký déšť a dlouhé kolony na dálnici. Ale i tak jsme vše zvládli a v pořádku se v pozdních hodinách vrátili do Plzně.

A co na závěr? Snad už jen zvolat: TAK AHOJ, STUDENTLABE, PŘÍŠTĚ!

Text článku: Mgr. Ladislava Mutinská
Foto: Ing. Jaroslava Michálková



Naše „žhavá želižka v ohni“: Karolína Buchová a Denisa Kočová při prezentaci svojí práce

Poděkování

Jistě jste si v minulém čísle Minialmanachu se zájmem přečetli článek Bc. Martiny Korejčkové, DiS, která se spolu se studenty oboru Diplomovaný nutriční terapeut zúčastnila 12. 11. akce Den zdraví nejen pro diabetiky. Pomoc našich studentů pořadatelé hodnotili velmi kladně, škola obdržela poděkování pro všechny, kteří se podíleli na zdárném průběhu akce:

Vážení přátelé,

dovolte mi, abych Vám touto cestou srdečně poděkovala za vynikající spolupráci a účast na akci „Den zdraví nejen pro diabetiky“, pořádanou při příležitosti Světového dne diabetu.

Děkujeme, že jste nás podpořili. Akce se velmi vydařila, zájem veřejnosti byl oproti loňskému roku dvojnásobný.

Budeme potěšeni, když se k nám přidáte i v příštím roce.

S přátelským pozdravem Renáta Říhánková, edukační diabetologická sestra FN Plzeň

NAŠE ZDRÁVKA

Soutěž v anglickém jazyce Best in English



Jako každý rok, i letos se naše škola zúčastnila soutěže o nejlepšího angličtináře roku, tentokrát pod novým názvem Best in English.

Do soutěže bylo přihlášeno 26 žáků, ale k samotné soutěži o hodnotné ceny se jich dostavilo pouze 12. Přesto, že naši žáci mají velkou konkurenci v ostatních žácích z gymnázií z celé republiky, jim děkujeme za účast a přejeme co nejlepší výsledek. (Výsledky této soutěže budou zveřejněny v lednu.)



Text a foto: Mgr. Martina Walterová, Ing. Radka Horáčková

Krátké zprávy na závěr:

HROU PROTI AIDS

Dne 30. 11. 2016 se žákyně ze třídy 4AZA zúčastnily primárně preventivní aktivity zaměřené na mládež ZŠ a SŠ. Jedná se o interaktivní hru zaměřenou na prevenci nechtěných těhotenství a sexuálně přenosných infekcí včetně HIV.

Akce proběhla ve spolupráci s Krajskou hygienickou stanicí Plzeň a děvčata školila na celkem pěti stanovištích žáky základních škol.

Smyslem je dát mládeži možnost jiným způsobem než přednáškami – tj. hrou – zažít si základní znalosti o možnostech přenosu viru HIV a přemýšlet o vlastních postojích v možných rizikových situacích.

Mgr. Petra Jindřichová



Akce Hrou proti AIDS se zúčastnili rovněž žáci 3A. ZŠ foto převzato z <http://www.zs34.plzen-edu.cz/aktuality-10/hrou-proti-aids.aspx>

SYSTÉM ASISTOVANÉHO HUBNUTÍ

Pro obor Diplomovaný nutriční terapeut byla připravena 15. 11. 2016 odborná přednáška vedená nutriční terapeutkou Lenkou Náměšťkovou. Studenti byli seznámeni s fungováním nestátního zdravotnického zařízení pod názvem Systém asistovaného hubnutí.

Během přednášky byl představen speciální systém v rámci péče o pacienty/klienty, kteří mají zájem změnit svojí váhu. Jedná se o propracovaný soubor praktických opatření od denní komunikace s pacientem/klientem přes konkrétní pokyny co má udělat, a psychologických vazeb a tlaků, které zaručují přesný a jasný denní sestup hmotnosti.

Mgr. Petra Nováková, DiS.



EDUKAČNÍ AKCE NAŠICH STUDENTEK – DENTÁLNÍCH HYGIENISTEK

Ve čtvrtek 8. 12. uspořádaly studentky 2 DDH edukační akci v saleziánském centru mládeže v Lobzích. Do tohoto centra docházejí trávit svůj volný čas zejména děti ze sociálně slabších rodin, které často nemají ponětí o jakékoli ústní hygieně a nenavštěvují vůbec zubního lékaře. Činnost našich studentek v tomto centru byla tedy nanejvýše prospěšná.

Studentky si připravily několik stanovišť, ve kterých hravou formou vysvětlily dětem základní fakta týkající se stavby zubů, správné výživy, pomůcek dentální hygieny a vhodné techniky čištění chrupu. Děti, které prošly všechna stanoviště, dostaly za odměnu kartáček a zubní pastu vhodnou pro mládež. Naše akce byla pracovníky centra vysoce kladně hodnocena a byla domluvena dlouhodobá spolupráce s naší školou do budoucna.

MUDr. et Mgr. Hedvíka Bartošková



Studentky 2 DDH dětem hravou formou vysvětlily nutnost správné výživy i vhodné techniky čištění zubů

Minialmanachu Pokračování

O ořechách

O tom, že ořechy patří neodmyslitelně k Vánocům, snad nemusím nikoho přesvědčovat.

Velká většina receptů na vánoční cukroví udává jako hlavní ingredienci právě ořechy. Co by to bylo za mikulášskou punočku, která by neobsahovala ořechy a oříšky? A co některé vánoční zvyky – pouštění svíček v ořechové skořápce, předpovídání zdraví podle toho, zda je rozlousknutý ořech pěkný nebo zkažený...

Mnoho lidových pranostik se vztahuje k ořechům, nejznámější je asi ta „prší-li na svatého Jana Křtitele (24. června), nenabíráš ořechů do věrtele“. Rovněž různá rčení se týkají ořechů, třeba *Kráska bez dobra je jako nezralý ořech – jen venku je pěkný*.

Naše kolegyně nutriční terapeutky by vám určitě lépe než já vysvětlily, jak moc jsou ořechy zdravé, že jsou právem řazeny mezi superpotraviny pro vysoký obsah tuků, bílkovin, minerálů a vitamínů. Častá konzumace ořechů snižuje riziko výskytu infarktu, snižuje hladinu celkového i „zlého“ LDL cholesterolu, mírně zvyšuje hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu a poskytuje silnou antioxidační ochranu. Proto je vhodné je zařadit do pravidelného jídelníčku.

Já mám nejraději ty vlašské – od dětství mi připomínají lidskou hlavu. Jednou, jako malá, jsem o Vánocích všechny ořechy na míse pomalovala. Měly oči, ústa, nos, přimalovala jsem jim vlasy, některým i vousy...

A uvnitř, když se rozlousknou, je úžasné jádro – taky Vám připomíná mozek? Však také právě vlašské ořechy působí příznivě na činnost mozku a na zlepšení psychiky! Takže – užívejte si o Vánocích mlsání ořechů, jsou nejen výborné, ale i zdravé. A navíc: bez ořechů to není to pravé ořechové!

Slávka Michálková



přečtěte si ještě:

Vánoční strom splněných přání	Str. 5
Nejkrásnější vánoční pohádka	Str. 6
Perspektiva odborného a technického vzdělávání	
Mikulášský bazar	Str. 7
Krátké zprávy na závěr	Str. 8

Vánoční strom splněných přání

Fakultní nemocnice v Plzni letos v adventním čase opět uspořádala sbírku Vánoční strom splněných přání.

Pokouší se tak zpříjemnit nejkrásnější svátky v roce dětem, které zaskočila dlouhodobá nemoc a nezapomíná ani na pacienty, kteří jsou dlouhodobě hospitalizováni v nemocnici.

Nabízí možnost zakoupit dárek pro malé pacienty dětského hemato-onkologického oddělení, pro pracoviště, kde se léčí děti s úrazy či jinými závažnými chorobami a myslí rovněž na oddělení, kde čas tráví senioři, kteří jsou v nemocnici delší čas a nemohou být se svými nejbližšími.

Rovněž zaměstnanci naší školy se zapojili do této akce. Hlavní organizátorka, Mgr. Radka Polívková, nám k jejímu průběhu řekla:

Velice rády jsme se podílely na předání dárku pod vánoční stromček, který dětem z neurochirurgického oddělení splnili pedagogové ze SZŠ a VOŠZ Plzeň. Dárek tvořily dvě kvalitní ložní povlečení s dětským motivem.

Přejeme dětem krásné sny...



Dářečky pro děti z neurochirurgického oddělení krásně zabalily a předaly dívky ze 4A ZA se svou vyučující odbornou praxi Mgr. Radkou Polívkovou



Soutěž o nejkrásnější vánoční pohádku

Každým rokem v předvánočním období se na naší škole vyhláší zajímavá soutěž s vánoční tematikou.

Letos jsme byli osloveni od sestřiček pracujících na dětských odděleních, aby naši žáci a studenti napsali pro malé pacienty vánoční pohádky, které dětem pomohou překlenout právě v tomto čase těžký pobyt v nemocnici. Akce se zúčastnily třídy ze SZŠ i z VOŠZ. Celkem vzniklo třináct krátkých pohádek, ze kterých komise vybrala 5 příběhů.

Hodnotitelé měli opravdu těžký úkol, neboť všechny texty i s obrázky a někdy i půvabnými „hrbkami“ byly opravdu lidsky kouzelné.

Na prvním místě se umístila Kateřina Hurtová ze 3 AZT se svojí Adventní svíčkou, druhé místo obsadila Šárka Porvichová z 2 SOP s pohádkou Ziměnka. Třetí místo čekalo na Jana Vavřinu ze 4 ZDL, který soutěžil s pohádkou O princezně Hvězdě.

Čtvrté místo patřilo Zuzce Chmelíkové z 1 DZZ a jejímu Zajíčkovi. Páté místo získala celá třída 1B ZA, která nám napsala O vánočních zvyklostech.

Porota dále udělila zvláštní cenu Tereze Volfové ze 4B ZA, která do soutěže přispěla pohádkou Barborka a cucavé bonbony. Tato pohádka velice zdařilá, ale bohužel se nevztahovala k Vánocům.

Všechny práce jsou vystaveny ve vestibulu, kde si je mohou všichni v klidu přečíst.

Výherci byli oceněni sladkou odměnou, kterou předala ve své vánočně vyzdobené pracovně paní ředitelka.

Poděkování samozřejmě patří všem, kteří se této akce zúčastnili.

Mgr. Ladislava Mutinská



Vítěze soutěže „O nejkrásnější vánoční pohádku“ přijala paní ředitelka a jejich snahu ocenila sladkou odměnou



A teď již nejkrásnější vánoční pohádka:

Adventní svíčka

Napsala Katka Hurtová

Každý má na Vánoce adventní věnec. A co by to bylo za věnec bez čtyř adventních svíček? Tohle je příběh o třech adventních svíčkách a jedné, která má velké sny a nebojí se za nimi jít. I když to nejde zrovna tak, jak by si přála.

Tak se zabalte do peřinky, nastražte uši, zavřete oči a představte si příběh, který vám právě povím:

Vůně upečeného cukroví se prolíná s vůní mandarínek a po celém domě znějí vánoční koledy. Je 24. prosince a to znamená, že pod stromkem jsou přichystané dárky, které přinesl Ježíšek, a na stole jsou zapálené čtyři svíčky na adventním věnci. První se jmenuje Štěstíčko, druhá Zdraví, třetí Hojnost a čtvrtá Láska. Všechny už plápolaly na stole, když celá rodina jedla štědrovečerní večeři.

Když se rodinka odebrala ke krásně ozdobenému vánočnímu stromečku a děti začaly rozbalovat dárky, svíčky se daly do řeči. „Miluju Vánoce. Všichni jsou tak mírumilovní a nikdo není smutný,“ povídá Štěstíčko.

„A každý nasbírá tolik vitaminů z těch mandarínek, které za ten měsíc sní,“ doplnilo ho Zdraví.

Hojnost se pousmála a s jiskřičkami v očích řekla: „Stejně mě na tom nejvíce baví to, že můžu vidět úsměvy chlapců, kteří najdou pod stromečkem velkou autodráhu, nebo holčiček, které právě oblékají svou novou Barbie panenku.“

Všechny tři svíčky si spokojeně povzdychly. „Lásko, co se děje? Jsi nějak potichu. Máš se radovat. Ve vzduchu je tolik lásky. Copak ty nemáš radost?“ zeptalo se udiveně Štěstíčko.

„Ale jo, mám radost. Jen by mě zajímalo, jaké je to venku. Vás to nikdy nenapadlo? Jaké je to ucítit ten svěží vzduch a dočkat se sněhu?“ odpověděla Láska.

„Ale prosím tě. Vítr by ti sfouknul plamínek a sníh by pod tebou stejně roztál. Buď ráda, že jsi tady pěkně v teple a suchu. Nemůžeme dovolit, aby se ti něco stalo,“ zareagovala nazlobeně Hojnost.

Láska ale nevnímala. Sledoval, jak vločky padají na otevřené okno, kde se chladil pekáč s perníčky. „Ne, já to prostě chci zažít, ať to stojí, co to stojí,“ zašeptala Láska, vyskočila ze svícnu a odkutálela se k oknu.

Štěstíčko, Zdraví a Hojnost jenom s otevřenou pusou sledovaly, o co se Láska pokouší. „Lásko! Co to děláš? Vždyť můžeš zhasnout!“ zakřičelo Zdraví, ale jako by Láscce ze samého vzrušení zalehly uši. Vyšplhala na okno, naklonila se a ucítila svěží vzduch a vločky, které jí padaly okolo plamínku. Bylo to takové, jak si to představovala. Cítila se volná, šťastná a plná energie.

„Lásko! Pozor! Zvedá se vítr a mohl by ti sfouknout tvůj plamínek!“ zapištělo Zdraví. Láska se ohlédla, ucítila mrazivou bolest na svém knotu a skutálela se na kuchyňskou linku u okna. Trojice svíček okamžitě přispěchala Láscce na pomoc.

„Ach, Lásko, co jsi to jen udělala?“ řekla nešťastným hlasem Hojnost. Štěstíčko se naklonilo k Láscce a rozklepaným hláskem proneslo: „Bez tebe nebudou Vánoce. Co si jenom počneme?“

Všechny přemýšlely, jak by mohly vrátit Láscce její život v podobě plamínku.

„Spojíme své síly! Když spojíme naše plamínky, a společným ohněm zapálíme Láscce knot, určitě se jí vrátí život!“

„To je výborný nápad!“ povzbudila Hojnost ten geniální návrh, který Zdraví proneslo. Všechny tři se sklonily k úplně promrzlé Láscce, spojily své plamínky a společně navrátily Láscce její život.

Láska po chvíli otevřela očička a kamarádi na ní hned začali chrlit to, jak jí zachránili. „Kamarádi moji, moc vám děkuji za vaši pomoc a záchranu. Víím, že to ode mne bylo velice troufalé a nerozumné, ale s vaší pomocí se mi splnil můj největší sen. Slibuji, že už se z našeho adventního věnce ani nehnu a budu dětem a rodičům svítit po celý vánoční čas.“

A Láska to myslela opravdu vážně. Nebýt jejích kamarádů, kdo ví, co by s ní bylo. Lepší kamarády si nemohla přát.

Všechny svíčky se odkutálely zpátky na adventní věnec a společně svítily každý den a každou noc po celé období vánočních svátků. A pokud nezhasly, tak tam svítí dodnes.

To je konec. Jaké je tedy poučení? Jděte za svými sny, i když je to jakkoliv složité nebo vám lidé říkají, že je to nemožné. Protože vy to dokážete. S pomocí přátel a rodiny se dá zvládnout cokoliv. A pamatujte, že Štěstíčko, Zdraví, Hojnost a Láska vám svítí na cestu.

Perspektiva technického a odborného vzdělávání

Dne 1. prosince 2016 pořádala Regionální hospodářská komora Plzeňského kraje akci s názvem „Perspektiva technického a odborného vzdělávání“ v rozsáhlých prostorách DEPA 2015.

Jelikož se naše škola pravidelně zúčastňuje těchto prezentačních akcí, nechyběl náš stánek ani zde. Organizaci zajistily Mgr. Alena Štroblová a Mgr. Markéta Lišková s pomocí žákyň 4. ročníku oboru Zdravotnický asistent Terezy Volfové a Markéty Farkašové.

Všechny společně jsme se věnovaly našim možná budoucím absolventům a snažily se zodpovědět jim veškeré dotazy ohledně vybraného oboru a přijímacího řízení. Zájem z řad žáků ZŠ byl značný a věříme, že se nám podařilo některé přesvědčit o výhodách studia na naší zdravotnické škole a jisté budoucnosti zaměstnanců ve zdravotnictví.

Stánek navštívila i nová náměstkyně hejtmana paní Ivana Bartošová a pohovořila s námi o současné situaci ve zdravotnictví.

Celé akce se zúčastnilo přes 50 vystavovatelů, včetně firem čekajících na budoucí zaměstnance.



Mgr. Alena Štroblová

Mgr. Alena Štroblová a Mgr. Markéta Lišková spolu se žákyňmi 4B ZA u stánku naší školy



Jak samotný stánek, tak i letáky s nabídkou oborů naší školy zaujaly mnoho zájemců

Mgr. Ladislava Mutinská

Předvánoční oběd

Napřed to vypadalo, že společný předvánoční oběd nebude. Důvody byly zcela úřední – nařízení zní tak, že by se muselo jednat o nějakou kulturní akci s občerstvením (alespoň tak jsem to pochopila). Což bylo pro většinu z nás nepřijatelné – nepohodlné, časově náročné? Prostě jsme odhlasovali, že předvánoční oběd letos ne.

Jenže pak se nám to nějak rozleželo v hlavě – copak by to bylo za Vánoce, kdybychom se před nimi nesešli. Tím vznikla akce VÁNOČNÍ OBĚD ZA SVĚ...

Vy, kdo chcete dodržet tradici předvánočních posezení a sejít se s kolegy, přijďte

ve středu 21. prosince od 14.30 do restaurace U Salzmannů.



Význam bazaru podtrhla přítomnost paní ředitelky a paní zástupkyně na této akci

Foto: Ing. J. Michálková

Mikulášský bazar

Po roce přišel opět čas kouzelného adventu – doby, kdy se těšíme na příchod všeho nového, oprostěného od zla a závisti, doby, kdy se chceme očistit od špatností a vnímat jen krásu života, která je posilněna touto pomocí druhým.

Naše škola již tradičně v tomto čase pořádá Mikulášský bazárek, který se letos uskutečnil 2. prosince 2016.

Na tento den jsme se všichni dlouho připravovali a samozřejmě i těšili. Krásnou předvánoční atmosféru umocňovaly rozzářené vánoční voňavé svíčky a také spousta sladkých dobrot.

Na bazárku si z věnovaných kouzelných dáreků mohli nakoupit za příviležité ceny žáci, studenti i učitelé.

Všichni jsme byli překvapeni, kolik penízků se letos sešlo. Sběrka se vyšplhala na úctyhodných 21.000 Kč. Tato částka poputuje do centra Poradna pro ženy a dívky v Plzni, Husovské ulici.

Všichni na sebe můžeme být náležitě hrdí. Zároveň doufáme, že v této činnosti budeme i nadále s láskou pokračovat a pomáhat těm, kteří na naši pomoc čekají.

Mgr. Ladislava Mutinská

Pracny...

...neboli medvědí tlapy či pacičky patří k nejoblíbenějším druhům vánočního cukroví. Existuje nepřeberné množství receptů na tuto tradiční pochoutku, každá hospodyňka má ten svůj osvědčený.

My s maminkou pečeme tři druhy různých pracen – ale když jsem zalistovala všemi našimi rodinnými (ručně přepisovanými) kuchařkami po babičce, prababičce, druhé babičce, babičce mého manžela..., objevila jsem hotové skvosty. Vyzkoušíte některé z nich už letos?

Pracny klasické,

to jsou s oříšky a kakaem. Chtějí péci asi 14 dní před Vánoci, aby se dobře odležely, změkly a chuť v nich se pěkně propojily. U nás doma mají pracovní název „všeho stejné“: Potřebujeme na ně:

35 dkg hladké mouky
35 dkg mletých oříšků
35 dkg tuku (másla nebo Hery)
35 dkg moučkového cukru (toho po zkušenostech dáváme asi o 10 dkg méně – pracny by byly zbytečně sladké, a navíc: při větším množství cukru se hůře vyklápějí z formiček)
1 vejce, 3 lžičky kaka, 1 lžička rumu
skořice, tlučený hřebíček (přiměřeně, přiměřeně!)

Jeden opravdu nádherný recept z kuchařky mojí prababičky – když se neurodily ořechy ani oříšky, pekly se

pracny strouhankové.

Jsou vážně vynikající. Nikdo zatím nepoznal, že jsme „vynechaly“ ořechy. Jak na ně?

Utluče se 22 dkg cukru, přidá se 33 dkg mouky, 14 dkg usušené strouhané housky, 20 dkg másla, 2krát na nůž amonia („Moudrá hlava“) a 1 vejcem zadělat.

Pro chuť přidá se kůra, 6 až 7 tlučených hřebíčků, na kávovou lžičku skořice a řádně se zpracuje v těsto prostředně tuhé a ne-chá se 1 hodinu odležeti.

Z odleženého těsta se ukrajují malé kousky, které se vtlačí do formiček a pekou. Upečené se pocukují. Lepší jsou za 2 až 3 dny.

Pracny z tatranečků

Další recept (o poznání modernější), kterým lze vyřešit nedostatek oříšků:

1/2 hmk cukru moučky
1 vejce
4 tatranečky
250 g 100% tuku
2 hmk hladké mouky
Tatranečky nastroháme, přimícháme prosátou mouku a prosátý cukr a vejce. Poté přidáme změkklý tuk a důkladně vypracujeme těsto. Těsto rozdělíme na kousičky, které vtlačíme do lehce vymazaných formiček. Cukroví upečeme ve středně vyhřáté troubě dorůžova. Ještě teplé pracny vyklopíme a obalíme ve směsi moučkového a vanilkového cukru. Tatranečkové pracny můžeme podávat ihned po upečení.

Pracny kokosové

Pokud máte rádi kokos, vřele doporučuji. Mně se už na ně sbíhají sliny. Opět všech základních ingrediencí stejně:

25 dkg hladké mouky
25 dkg kokosové moučky
25 dkg másla
25 dkg cukru
2 vejce
1 lžička rumu

A jak by vám chutnaly zcela netradiční

pracny škvarkové?

10 dkg cukru moučky
citronová kůra
15 dkg mletých škvarků
1 - 2 lžičky mléka
30 dkg hladké mouky
1 lžička mletého hřebíčku
1 vejce
1 lžička mleté skořice
1 - 2 lžičky kakaového prášku

Těsto zpracujeme obvyklým způsobem. Těstem naplníme formičky. Škvarkové pracny pečeme ve středně vyhřáté troubě. Po upečení je vyklepeme a ještě horké pracny obalíme ve směsi moučkového a vanilkového cukru.



Kdo nechce takové ani takové, ať zkusí

pracny makové:

35 dkg hladké mouky
15 dkg máku (nemletého)
25 dkg tuku (másla nebo Hery)
25 dkg moučkového cukru
1 vejce
2 lžičky mléka

trochu skořice, vanilky, citronové kůry a hřebíčku

Stránku připravila Slávka Michálková

Vánoční příloha

Sněží...

...a vločky jako smítka
zalétají do krmítka
a poletují nad střechami
venku mrzne a my
prosíváme cukr přes sítko

Kreslíme květiny z vanilky
sypeme ořechy, lentilky
do punčoch svatého Mikuláše
aby pár slov z otčenáše
změnilo raubří v andílku

Máme už z perníku celý svět
tak si k nám přijďte přivonět
a podívat se, jak v nás žije
stále ta dětská nostalgie
a v srdci dýchá tentýž květ

Do dlaně schováme pár oříšků
a taky křížal, to abys, Ježíšku,
cítil plně naši lásku

až pak v sáňkách na provázku
přivezeš veselou nadílku.
Tak poběž, malý andílku
venku zas křídla od bělásku
tancují svižnou čtyřluku...



Můj milý Ježíšku,
co si mám přát?
Dokážeš stuhou
radost omotat?
Štěstí zabalit
a pod stromek dát?
Lásku, tu pravou
pro život, napořád?
Mám milý Ježíšku,
mám jedno přání
ať zhmotní se to,
co je virtuální

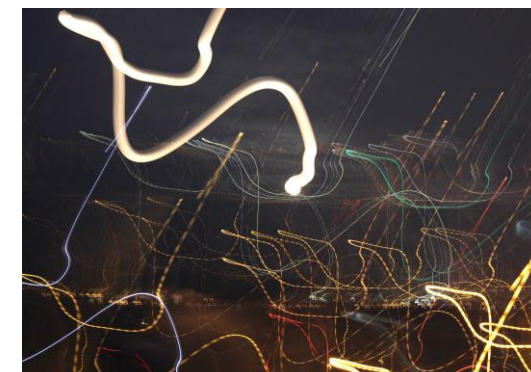
Superúplněk

Takzvaný superúplněk, nebo superměsíc (anglicky Supermoon), je astronomický jev daný tím, že Měsíc neobíhá kolem Země po kružnici, nýbrž po elipse, a díky tomu je od nás při úplňku pokaždé jinak daleko.

Pokud se zároveň sejde okamžik, kdy je Zemí nejbližší s okamžikem, kdy je úplněk, potom hovoříme o velkém úplňku (superúplňku). Taková situace nastává přibližně jednou za 14 měsíců, ale ne každý superúplněk je stejně velký. Poslední opravdu velký byl k vidění 19. března 2011, letošní listopadový úplněk byl nejenom největší v tomto roce, ale dokonce za posledních 68 let.

Úplněk připadl 14. listopadu na 14:52 SEČ. Asi dvě hodiny poté, před 17. hodinou u nás vyšel Měsíc nad severovýchodní obzor. Nejvýše na obloze byl až krátce po půlnoci, kdy se nacházel nad jihem v souhvězdí Býka. Nejvíce upoutal pozorovatele svým jasem.

Informace převzaty z Tiskového prohlášení České astronomické společnosti a Astronomického ústavu AV ČR, číslo 227 z 13. 11. 2016.



Tak jsem se snažila ten krásný Měsíc nad Plzní vyfotit a takhle to dopadlo. Jako fantazie docela dobré – ale jako fotka superúplňku? K ničemu! Mám ještě co dohánět – a taky bych potřebovala jiný objektiv!



Takto vyfotil superúplněk nad Plzní pan Vladimír Křivka. To je „jiný kafe“, vidíte? Převzato z: <http://eliatv.cz/fotogalerie-superuplnek-14-listopadu-2016/5134>

Připravila: Slávka Michálková

Veselé
vánoce,
ničím
nerušenou
rodinnou
pohodu
a úspěšný
vstup do
roku 2017
všem
kolegyním
a kolegům

prej

Autorky
Minialmanachu

Co všechno dělá Vánoce Vánoce?

Vánoční období již v dávných časech patřilo k důležitým mezníkům pohanského roku. Oslavy zimního slunovratu tehdy měly zabezpečit zdar v hospodářství a v rodinném životě. Termín Vánoce pochází z němčiny (Weinachten = svatá noc). V českých zemích nosil dárky původně 6. prosince sv. Mikuláš, na Moravě jistý Štědroň. Ježíšek, který rozdává dárky, se poprvé objevil za reformace v Německu, kde mu říkali Kristkindle.

Advent

Čtyři týdny před vánočními svátky prožívají křesťané dobu adventu, tedy období, kdy se mají zdržet nadměrného jídla a pití a věnovat se rozjímání. Advent je původně slovo latinské (adventus) a znamená příchod: symbolicky znázorňuje dobu čtyř tisíc let, kdy lidstvo čekalo na příchod spasitele. Výroba adventního věnce a zvyk zapalovat na něm každou adventní neděli svíčku pochází až z první poloviny 19. století.

Vánoční stromek

Bez stromčku by to nebyly ty pravé Vánoce. Podle legend založil tuto tradici irský opat Kolumban, jenž v 6. století kázal bezvěrcům pod ozdobenou jedlí o narození Ježíše v Betlémě. Katolická církev považovala dlouho zdobení stromků za pohanský zvyk. Na milost byly vánoční stromky vzaty až koncem 16. století. U nás se první vánoční stromeček rozsvítil teprve roku 1812 v rodině ředitele Stavovského divadla Jana Lieblich.

Snítka jmelí

Legenda praví, že jmelí bylo původně stromem, ze kterého Josef vyřezal kolébku pro Ježíška. Po třiatřiceti letech tento strom porazili Římané a vyrobili z něj kříž, na kterém byl ukřižován Kristus. Ovšem za posvátnou rostlinu považovali jmelí už Keltové – mysleli si, že je ochrání před čarodějnicemi a zlými duchy. Zajímavá je i jeho další schopnost: prý díky svým lepivým bobulím má moc vyvolat a udržet lásku. V mnoha zemích je pod zavěšenou snítkou jmelí o Vánocích to pravé místo, kde se mohou dva lidé políbit...

Jesličky

První jesličky prý postavil František z Assisi roku 1223 v lesní jeskyni v italské Umbrii, kam dal přivést osla a vola a o půlnoci sloužil mši. V Čechách se zvyk stavět jesličky rozšířil koncem 18. století a býval spojen s vánočními hrami.

Štědrovečerní tabule

Přípravy a průběh staročeských vánočních svátků vypadaly jinak než dnes: několik dní před Vánoce napěkly hospodyně chléb, v bohatších domácnostech ještě vánočky z bílé mouky, rozinek a mandlí. O štědrém dnu se vařil hrách, čočka, bramborová nebo rybí polévka, pekl se z krup a česneku kuba, připravovala se postní bezmasá jídla. Někde měli stromeček, jinde stavěli betlém. Všichni se postili, aby večer mohli vidět zlaté prasátko. Po štědrovečerní večeři se pak věštilo (z roztaženého olova nebo z rozkrojených jablek). Byly zapáleny svíčky a všichni zpívali koledy. Následně se rozdávaly dárky. Vyvrcholením oslav byla půlnoční mše v kostele.

Koledy

V Čechách je starodávný obyčej koledování doložen již v předhusitských dobách. Na koledu se tradičně chodilo o štědrém večeru, na sv. Štěpána, na Nový rok, o dni sv. Tří králů a někde i na Hromnice. Nejslavnější koledu Tichá noc (Stille Nacht) zkomponoval Rakušan F. X. Gruber na slova faráře J. Mohra roku 1818.

Dávám bolševikovi rok, maximálně dva!



Tradiční vánoční věštění – líti olova

Mikulášský bazar se nám nadmíru vydařil



Výborné občerstvení, množství dárečků k zakoupení... každý z návštěvníků bazaru si přišel na své



Mikulášský bazar proběhl v naprosté pohodě, takže jeho organizátorky i paní ředitelka mohly být spokojeny

Další informace o bazaru na str. 7 Minialmanachu

Foto: Ing. J. Michálková



Mikuláš v Privamedu se stává krásnou tradicí

V úterý 6. 12. uskutečnily žákyně 4BZA společně se svými vyučujícími Mgr. Hanou Šťastnou a MUDr. Hedvikou Bartoškovou Mikulášskou nadílku v léčebně dlouhodobě nemocných v Privamedu.

Akci spojenou se zpíváním koled nemocným na jednotlivých pokojích a rozdáváním perníčků zajišťuje třída již čtvrtým rokem. Letos je třeba obzvláště vyzdvihnout obětavost a nadšení všech zúčastněných, protože blížící se maturitní ples všechny plně zaměstnává a přípravy na něj vyžadují také mnoho času. Přesto pětí dívkám stálo za to věnovat své volné odpoledne, aby mohly přinést radost, jiskru mládí a ducha Vánoc těm nejvíce potřebným.

Za své úsilí byly odměněny mnohými díky a příslibem, že na ně budou pacienti i personál myslet v době maturitních zkoušek. My přidáváme přání, aby se děvčatům dařilo i v životě, aby svou dobrotu, laskavost a vlídnost neztratily, ale naopak dále rozvíjely ve prospěch druhých.



Text článku: MUDr. Hedvika Bartošková, foto: Mgr. Hana Šťastná



Vánoční atmosféru škole dává především stromeček



Před první adventní nedělí se u nás ve škole každoročně objeví vánoční stromeček. Nejinak tomu bylo i letos.

O tom, že ho sice nepřináší Ježíšek z nebe ani Santa ze severní polární točny, ale pan Roud ze sklepa, už vědí i prváci... nicméně se jedná o krásnou tradici, kte-

rá nám ve škole zpříjemní předvánoční čas.

Letos jsme s kolegyní Laďkou stromeček rozšířily o betlém. Také větvíčky, na nichž již od září viseli papíroví dráčky, volaly po změně. Ozdobily jsme je papírovými ozdůbkami, které vyrobili žáci ze 2 LAA.

Tak – a Vánoce mohou začít!

Text a foto: Slávka Michálková

Čokoláda: pochoutka, bez níž si ani nedovedeme představit Vánoce

Ze všech stran slycháváme různé názory na konzumaci čokolády. Platí jedno nejdůležitější pravidlo, že čokoláda může být jak velmi zdravá, tak na druhou stranu existují i některé druhy velmi nezdravé. Ohledně výrobků čokolády platí vyhláška, která přesně stanovuje, co je považované za čokoládu. Nejdůležitější je tedy čist etikety a hledat správný podíl kakaové sušiny, kakaového másla a mléčného tuk. Do správné čokolády či čokoládové pochoutky nepatří rozhodně cukr a nezdravé tuky ve formě palmového či palmojadrového oleje. Studenti prvního ročníku oboru Diplomovaný nutriční terapeut navštívili dne 11. 11. 2016 v Plzni v Pekle Čokofestival, měli možnost porovnat kvalitu čokolád a udělat si vlastní názor na problematiku pochoutek.

V rámci festivalu mohli také vidět výstavu historie čokolády, vyzkoušet si vaření s čokoládou a ochutnat nepřeberné množství čokoládových dobrot.



Mgr. Petra Nováková, DiS.