

S Erasmus+ v Řecku

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ve dnech 2.- 8. 2. 2020 jsme se účastnili výjezdu v rámci programu Erasmus +, kde byli kromě nás žáci, studenti a učitelé z dalších pěti států – Řecka, Norska, Rumunska, Turecka a Španělska.

Destinací, kam jsme zamířili, bylo Řecko. Země olivového oleje, a hlavně bohaté antické kultury a výborné kuchyně.

Před výjezdem se ve mně mísil strach z neznáma s nadšením z poznání nové kultury. Po téměř pětihodinovém letu jsme dorazili do – pro nás – již jarních Athén. Byli jsme ubytováni v milých a pohostinných rodinách. Zanedlouho jsme zjistili, že pojem „Greek hospitality“ tu doopravdy není tabu.

Celý týden jsme měli program rozdělený na dvě části. První část probíhala ve škole Geniko Lykeo přímo ve městě Nea Smyrni, kde jsme byli ubytováni. Vyzkoušeli jsme si kvízy v mobilní aplikaci Kahoot a spoustu zajímavých pokusů v hodinách fyziky a chemie.

Druhá část programu byla rozmanitější. Ta se měnila každý den. Jeden den jsme se byli podívat do centra Athén, další den jsme obdivovali krásu známé památky Acropolis a jindy jsme zas doslova bojovali s větrem v Poseidonově chrámu.

Slova jako Kalimera (Dobré ráno), Yasas (Dobrý den) a F'haristo (Děkuji) nás neminula a zůstala nám v paměti až dosud.

Celý výjezd byl pro mě krásným zážitkem. Řecká kultura, pohostinnost, kuchyně, památky, zvyky, a především lidé mě chytli za srdce. Snad jediné, co bych vytkla, bylo čekání. Ale jak se prý říká, když se s Řekem domluvíš za 5 minut, počítej půl hodiny, ne-li hodinu.

Odvezla jsem si spoustu zážitků, a hlavně nové přátele na celý život a už teď vím, že to nebyla moje poslední návštěva Řecka!

Nicol Lakatošová, žákyně 3C ZM



Žáci naší školy se svými vyučujícími
Mgr. Kamilou Panskou
a Mgr. Naděždou
Peleškovou obdivují
řecké památky

Na co se máme těšit v příštím měsíci:

Já se nejvíc těším, že
v příštím měsíci se
začne život zase
pomalu vracet do
normálu.

Že už brzy snad
začneme zase chodit
do školy, budeme
moci podnikat spoustu
báječných aktivit,
které se pak objeví na
stránkách
Minialmanachu.

Až tato doba nastane,
prosím všechny, aby
nezapomínali na náš
školní časopis, psali,
fotili a posílali...,
neboť bez Vašich
příspěvků by
Minialmanach nemohl
vzniknout.

Slávka Michálková

Minialmanach Vydání 3 Březen 2020



SZŠ a VOŠZ Plzeň
Karlovarská 99
323 00 Plzeň

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

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská
Ing. Jaroslava Michálková

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

☎ 378 015 121

VYDÁNÍ

3

BŘEZEN
2020

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach

toto vydání

Mimořádné prázdniny	Str. 1
Stáže v rámci projektu Erasmus+	
	Str. 2
Kurz tejpování	
Naše úspěšné florbalistky	Str. 3
S Erasmus+ v Řecku	Str. 4

Slovo úvodem

Představte si, že bych vám teď zadala domácí úkol – slohovou práci na téma „Moje vzpomínky na školu“, termín odevzdání 28. března tohoto roku.

Usmíváte se? To vám jistě bleskla hlavou vzpomínka na nějakou školní lumpárnu, na nejlepší kamarádku nebo nejlepšího kamaráda (kde je jím dnes konec!), na první školní lásku. Či snad na laskavou paní učitelku z první třídy a bezvadného fyzikáře, který v devítce zbláznil všechny kluky pro fyziku a pro něhož vzdychaly všechny holky (i ty, co fyzice vůbec nerozuměly)?

I já jsem měla ve škole své „učitelské favority“. Ostatně – když na to někdy přijde řeč – tvrdím, že učitelkou jsem se (po různých cestách oklikami) stala hlavně proto, že jsem ve svém školním životě měla veliké štěstí na kantory. Na kantory vynikající, po stránce pedagogické, odborné i lidské. (samozřejmě, že občas se objevil někdo, kdo mi „nesedl“, ale tyhle výjimky by se daly spočítat na prstech). Když jsem začínala učit, chtěla jsem být jako oni, ti nejlepší z nejlepších, mít všechny jejich vlastnosti, které z nich dělaly tak výborné pedagogy.

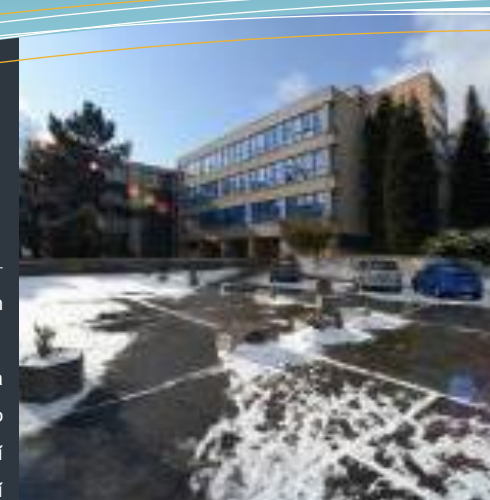
A tak nejvíce vzpomínám (asi jako každý) na paní učitelku z první třídy, která vše dokázala vysvětlit s nekonečnou trpělivostí. Paní učitelka z páté byla sice velmi rázná, ale uměla ocenit nejen znalosti a dovednosti, ale i snahu a každé malé zlepšení. Náš třídní a matikář na druhém stupni měl úžasný smysl pro humor, kterým „zmákl“ i toho největšího zlobiče. A ty nádherné výlety, které s námi každý rok podnikal!

Třídní na „průmce“, který u nás vyučoval maturitní strojírenskou technologii, byl zas neskutečný pohodář, veškeré naše průšvihy (a že jich ve třídě převážně chlapecké bylo požehnaně) řešil jemným pokáráním a spoustou úkolů navíc (které se nám později k maturitě výborně hodily).

A matikářka z průmyslovky? Hlavně díky ní pro mne nebyla matika strašák, ale objevování nových věcí a souvislostí. Občas (když mě žáci hodně „vytočí“) používám její oblíbenou výstrahu: „Moje trpělivost sahá téměř k nekonečnu, a dnes se tam již blíží!“

Při příležitosti nadcházejícího dne učitelů bych všem svým kantorům chtěla poděkovat. Zaslouží si to – dali mi toho do života hodně!

Slávka Michálková



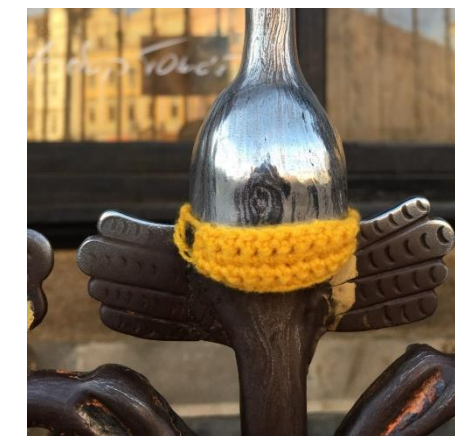
Mimořádné prázdniny

Bylo úterý 10. března, a právě začínalo regionální kolo soutěže z psychologie. Na úvod přišly všechny soutěžící i vyučující pozdravit paní ředitelku naší školy PhDr. Ivana Křížová a paní zástupkyni PhDr. Radka Felzmannová. Jejich první slova všechny zarazila – přinesly totiž čerstvou informaci, že od středy jsou všechny školy uzavřeny z důvodu epidemie koronaviru. Hluboce se mýlí ten, kdo by se domníval, že vyhlášení mimořádných prázdnin přijali žáci s jásotem (jako když například byly delší prázdniny z důvodu výměny oken, mimořádné volno, protože se porouchal kotel topení, nebo zkrácená výuka kvůli nesnesitelným vedrům – to všechno jsme už zažili...). Naopak. Zavládlo hluboké ticho. Každý si uvědomoval vážnost situace.

A tak si pomalu zvykáme na jiný režim – na výuku on-line (ta je hrozná, ale má přece jen jedno pozitivum – vypadá to, že utichnou hlasy volající po nahrazení klasického „zbytečného“ vyučování výukou po internetu), na zavřené mnohé obchody, hospůdky, fitka a bazény, na zrušená kulturní představení a sportovní utkání, na omezenou možnost setkávání se s přáteli, na nošení roušek... A všichni doufáme, že tento „válečný stav“ co nejdříve skončí (byť náš nepřítel je velice nevyzpytatelný) a že se budeme moci vrátit zase ke své práci, zálibám a koníčkům.

Držím Vám všem palce, abyste toto nelehké období přestáli ve zdraví – a už se moc těším, až se opět sejdem v naší milované škole.

Vaše Slávka Michálková



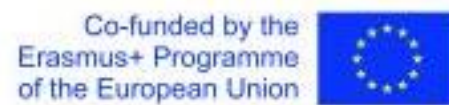
*I plzeňský andělíček
pro štěstí nosí v této
době roušku.
Uštrykovali mu ji na
plzeňském biskupství,
aby na něho teď nikdo
raději neshal...*

Foto převzato z:
<https://denikn.cz/minuta/317981/>



Stáže v rámci projektu Erasmus+

Zdravotnictví v Česku a v Německu



Studentky Denisa Štěpáníková a Kristýna Kulová, účastnice stáže na partnerské škole Medbo, nám sdělily: "V Česku jsou vztahy personálu v nemocnici katastrofální. Po škole chceme zůstat v Německu."

Během naší stáže v Regensburgu, která trvala 16 dní, jsme se seznamovali s pracovišti areálu Medbo. Zde se zabývají pouze neurologickými a psychiatrickými pacienty.

Byly jsme zde už podruhé, navštívily jsme zase jiná oddělení a opět se nám potvrdilo, že zdravotnictví v Německu je v několika faktorech úplně rozdílné. Na oddělení je na osmihodinovou směnu 5 a více sester, které mají přidělené svoje pacienty, o něž se celý den starají. Každému věnují dostatek času, bez ohledu na to, jestli přijdou o svoji přestávku na kávu. Vše je založené hlavně na empatii, o lidském přístupu k pacientům, což v České republice mnohé sestry postrádají. Celé oddělení drží při sobě – i když jsme tam přišly my jako studentky. Hned nás zařadili do kolektivu, povídali jsme si s námi, zajímali se o nás, zapojili nás do činnosti jako jsou například odběr krve, měření krevního tlaku, ranní hygiena, ale i například meditace či ergoterapie – to je něco, co v ČR také všude není.

Říkaly jsme si, jak je smutné, že i přes menší jazykovou bariéru se člověk cítí mnohem lépe než u nás, kde se nemusíme bát, že bychom si nerozuměli, alespoň tedy po jazykové stránce. A co jsme si z naší stáže odnesly? Samozřejmě velké množství zkušeností a poznatků – jednou z největších zkušeností byla například směna na uzavřené psychiatrii. Ale také si odnášíme nová německá slovíčka a zlepšení německého jazyka.

Z naší stáže si odvážíme neskutečné množství poznatků a zážitků a budeme se těšit na příště. Stáž v cizí zemi Vám dá mnoho.... A podle nás stojí za to vyzkoušet si nové pomůcky a jiné postupy než ty, co máme v ČR. Pokud budete mít příležitost zapojit se do takového projektu, potom, jak se říká, „chyťte příležitost za pačesy“.

Vyjít z komfortní zóny

Rovněž další stážistky, Tereza Špeciánová a Aneta Planetová, se ve své úvaze zamýšlejí nad rozdílným přístupem sester u nás a v Německu

Někdy je dobré vyjít ze své komfortní zóny, z prostředí, které důvěrně máme a společnosti, která je nám blízká. Ačkoli se jedná pouze o "pár" kilometrů za hranicemi, jsme nuceni opět poznat více sebe sami.

Na stáži v Regensburgu jsme se opět o něco více přiblížili své představě o tom, jak by to mělo fungovat. Běžně v životě procházíme fázemi, kdy nás naplňuje naše povolání, a naopak přicházejí fáze vyhoření. Myslím, že lidé ve zdravotnictví, školství nebo v jiném odvětví, kde je práce s lidmi zaručená, pocítí tyto fáze nejvíce.

A to nás přivádí zpět k naší stáži. Navštívili jsme psychiatrickou léčebnu, což je příhodné bavíme-li se o horších a lepších fázích. Nevím, zda to bylo jen naše zdání, ale v Regensburgu jistě procházeli jednou z nejlepších fází vůbec. Chování mezi lidmi-pacienty i nemocničním personálem, kolegy navzájem, ale i chování k nám bylo na úplně jiné úrovni. Lišilo se především mnohem větší tolerancí k odlišnostem jiného člověka, byl zde prostor pro chyby, které přinášeli poučení ale také dostatek zábavy, abychom našli i pár minut denně důvod, proč se smát.

Myslím, že tohle je zásadní rozdíl, který nás dělí od úrovně v Regensburgu. Zpravidla si odjíjeme svých x hodin a jdeme domů. Precizně se snažíme dělit pracovní čas od toho osobního a v práci se chováme jinak než ve svém soukromí. Všechno to vede k rozpačitým pracovním výsledkům, izolaci ve své sociální bublině a rychlejšímu pracovnímu vyhoření.

V Regensburgu jsme měly dojem, že lidé jsou stále ti sami, bez ohledu na to, zda jsou zrovna od hlavy až k patě v nemocničním oblečení – nebo v civilním. Byli to stále ti manželé od rodin, kteří rádi cestují a chodí s přáteli na pivo, stále ty matky, sestry nebo něčí přítelkyně.

Myslím, že ten nejzásadnější rozdíl pramení především z toho přístupu. Mohli bychom jmenovat milion důvodů, proč jsou v Regensburgu napřed, ale kritizovat umí každý, nabídnout konstruktivní kritiku, to už umí málokdo. Myslím, že to řešení se nachází ve smýšlení lidí, to především. Změnit smýšlení lidí lze pouze od prvopočátků – od výchovy a později utváření názorů ve školách a v prostředí, kterým se obklopujeme. Lidé by měli více věřit ve vlastní individualitu, měli by věřit v sebe. Poté by totiž dokázali pochopit individualitu kohokoli jiného. Přístup a mezilidské vztahy nám brání v tom, abychom dohlédli dál než za plot své zelené zahrádky.

Kdybychom měli hodnotit jinou zemi, její přístup k medicíně a postoj ve zdravotnictví, pak nelze jednu zkritizovat a druhou vychválit. Nejsme schopni se na to dívat objektivně. Myslíme si, že je víc než nutné zažít podobné stáže, abychom zjistili, jak to nedělat – nebo naopak, kudy vede ta cesta vpřed.

A my to nyní víme, víme, že to není o nejmodernějších přístrojích, luxusním prostředí, že je to stále o tom samém. O dobrém srdci těch, kteří do tohoto nepříjemného, únavného a krutého prostředí šli, protože věděli, jak umí být krásné, bezpečné, plné naděje a radosti. A to je nutné si pamatovat. Je nutné si pamatovat ty začátky, které byly o představivosti a o touze po budoucnosti, pamatovat si, proč jsme vůbec s tímto povoláním začínali.

Kurz tejpování

Ve dnech 12. – 13. 2. 2020 se na naší škole ve spolupráci se Školou tejpování konal kurz, kde se žáci a pedagogové naučili základní tejpovací techniky pro svaly, klouby a vyzkoušeli si také lymfatické tejpování.

Celým kurzem provázeli skvělí lektori. O kurz byl mezi žáky zájem a určitě nikdo nelitoval, že se do kurzu přihlásil.

Kurzu se zúčastnili žáci z oboru Masér i Zdravotnický asistent. Všichni jsme si prakticky vyzkoušeli přikládání tejpů pro různá využití a získali jsme i teoretické znalosti nutné k používání této metody.

Všichni účastníci obdrželi v závěru kurzu certifikát a mohou se směle vydat vyzkoušet si své znalosti v praxi.

Mgr. Renata Jonášová



Jak přišlo jaro k nám do školy

Stal se malý zázrak!

Od počátku adventu si s kolegyní Laďkou „pěstujeme“ na větvičkách v oranžovém kbeličku na chodbě ve 2. patře sněhové vločky.

Když jsme přišly do školy po jarních prázdninách, nemohly jsme uvěřit vlastním očím. Vločky „roztály“ a místo nich na větvičkách „rozkvetly“ kytičky!

Pak jsem se Laďce přiznala, že v tom mám tak trochu prsty... Ale řekněte – není to hezký začátek jara?

Text a foto: Ing. Jaroslava Michálková



NAŠE ZDRÁVKA

Naše úspěšné florbalistky

Kolega Mgr. Václav Háse nám zaslal velmi hezký e-mal, který s radostí publikujeme:

Dobrý den všem,

"utrpěl" jsme další úspěch ve florbale. Školní družstvo dívek se zúčastnilo postupového krajského poháru ve florbalu středních škol dne 28. 2. 2020.

Naši školu reprezentovaly žákyně napříč všemi ročníky. Ačkoliv náš tým ani jednou neprohrál, nepodařilo se nám postoupit na celorepublikové finále. S vítězkami z Rokycan jsme remizovali a jen o skóre jsme se umístili na druhém místě v Plzeňském kraji. Přesto je výsledek velmi pěkným zviditelněním naší školy v rámci kraje.

Složení týmu:

Dominika Kalašová, Anna Urbanová, Lucie Černochochová, Klára Čermáková, Nikola Konradová, Veronika Lízalová, Kateřina Urxová, Klára Ausbergerová, Natálie Rykalová, Veronika Veselá, Alice Lhotáková, Tereza Kašová.

S pozdravem Vašek Háse

Blahopřejeme našim šikovným florbalistkám a děkujeme za vzornou reprezentaci školy

ASOCIACE ŠKOLNÍCH SPORTOVNÍCH KLUBŮ ČESKÉ REPUBLIKY

ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ SOUTĚŽE



SŽŠ a VOŠZ Plzeň

za 2. místo

KP ve florbalu SŠ

kategorie V. dívky

V Plzni 28.2. 2020

Prohlášení
Prohlášení
Prohlášení



Březnová příloha

Naučte se mýt si ruce s Ignácem Filipem Semmelweisem!

Důkladné mytí rukou v současné době nabývá na významu. Pro většinu z nás je samozřejmostí, že si ruce myjeme mnohokrát za den. A ještě větší samozřejmostí je, že si ruce myje a desinfikuje zdravotnický personál. Ovšem vždy tomu tak nebylo!

Průkopníkem mytí rukou je Ignác Filip Semmelweis – lékař, jehož jméno většina lidí ani nezná.

Vystudoval medicínu a věnoval se porodnictví. V roce 1844 začal pracovat ve Vídeňské všeobecné nemocnici. V té době zde umíralo množství rodiček na horečku omladnic. Všímavý doktor zjistil, že je to na odděleních, kde pracují medicí. Vyšlo najevo, že právě personál nemocnice šíří nákazu, neboť medicí praktikovali rovněž na oddělení patologie. Semmelweis zavedl mytí rukou chlorovým vápnem. Podle očekávání to vedlo k poklesu úmrtní rodiček, avšak objevil se jiný problém. Jeho kolegové totiž odmítali smířit se skutečností, že kvůli nedostatečné hygieně zavínili smrt řady pacientek.

Také Semmelweisova konfliktní povaha zapříčinila, že jeho hypotéza byla odmítána. Stejně jako řada jiných významných osobností, i Semmelweis se dočkal uznání až po své smrti – konkrétně po Pasteurově odhalení, že původcem mnoha nemocí jsou mikroorganismy.



Žáci 2A ZA na Projektovém dnu svém tancem všem předvedli, jak si správně mýt ruce

Poděl různých zdrojů připravila Slávka Michálková



čtete ještě

Foto z regionálního kola olympiády z PSK

Str. 1

Projektový výjezd do Španělska

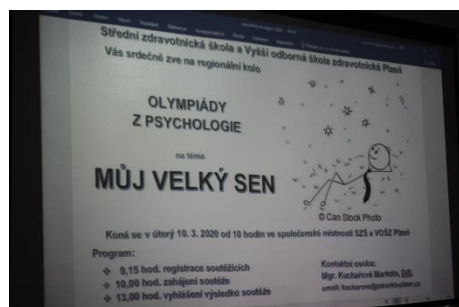
Účas naší žákyně na výběrovém workshopu

Str. 2

Foto z regionálního kola olympiády PSK

V únoru a březnu žila naše škola psychologii. 11. února zde proběhlo školní kolo olympiády z psychologie, 10. března pak kolo regionální. Téma tohoto ročníku bylo – jak se všichni soutěžící přiznali – docela náročné. Ale ti nejlepší dobře věděli, jak si splnit „MŮJ VELKÝ SEN“.

Máme zatím pouze fotografie z této akce – ale i ty stojí za zhlédnutí. Tak se na pár z nich podívejte:



◀◀ Můj velký sen – téma letošního olympiády

◀ Do pooty zasedly vyučující z jednotlivých škol. Rádi jsme přivítali rovněž naši bývalou kolegyni Marii Krejčíkovou

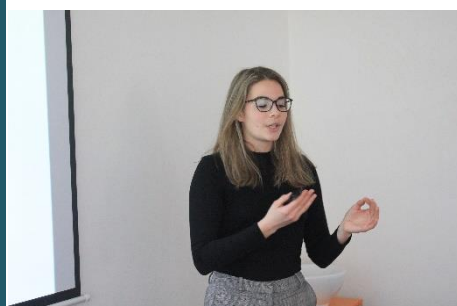
▶ Zahájení bylo milou povinností Mgr. Markéty Kuchařové. Jako host se ho zúčastnila i paní ředitelka s paní zástupkyní

▶▶ Bára Tokárová, vynikající zpěvačka a kytaristka – kdo jiný by měl obstarat kulturní program?



◀◀ Jana Hossteinerová, vítězka školního kola, získala cenu diváků

◀ Vítězové regionálního kola: náš žák Sebastián Mareška (vlevo) ze 3 ZDL obsadil 2. místo



Text a foto: Ing. Jaroslava Michálková

Projektový výjezd do Španělska

V lednu jsme v rámci projektu Erasmus+ navštívili Španělsko. Výjezdu se zúčastnili tři učitelé a šest žáků. Místo konání bylo v Pintu, což je předměstí Madridu. Projekt má název Innovation in Math and ICT a jeho účastníky jsou žáci ze Španělska, Rumunska a České republiky.



Žáci byli ubytováni v rodinách, z čehož měli původně strach, hlavně z jazykové bariéry, ale na konci si pobyt velice pochvalovali, navázali spoustu nových kontaktů.

Program byl pestrý, v pondělí, ve středu a v pátek probíhaly workshopy.

Zde si žáci zkoušeli práci s aplikacemi zaměřenými na matematiku, jako je Algebraic Calculator, APP Inventor, Geogebra a jiné.

V úterý jsme navštívili muzea v Madridu a to přírodní historické a geologické. Ve čtvrtek jsme si prohlédli historické centrum Madridu.



Velmi nás zaujalo muzeum moderního umění. Měli jsme i volný čas na prohlídce Madridu.

V pátek jsme na závěrečné slavnosti obdrželi certifikáty, rozloučili se s novými přáteli a v sobotu jsme se vrátili zpět domů.

Celý výjezd se všem líbil a už se všichni těšíme na další, tentokrát do Rumunska.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Text článku a foto:
Ing Michal Mertl

Účast naší žákyně na výběrovém workshopu z botaniky

Naše žákyně Julie Anna Látová z 4 ZDL se zúčastnila výběrové akce, na kterou byla přihlášena školou. Podmínkou přihlášení bylo sepsání eseje na zadané téma. Nejúspěšnější autoři byly pozváni na dvoudenní botanický workshop. O průběhu akce nás žákyně informovala:

V pátek 7.2 a sobotu 8. 2. 2020 probíhal v botanickém ústavu akademie věd v Třeboni seminář a workshop s názvem Test života na Marsu. Hlavním účelem celé akce, jíž se zúčastnilo jen 10 studentů z celé republiky, bylo zjistit, zda dokáží sinice přežít v extrémních podmínkách, jakým by byly pravděpodobně vystaveny na Marsu. Samotnému startu experimentu předcházela přednáška a film o polární ekologii na ostrově Svalbard, nejsevernější části Norska. Následovala prohlídka ústavu a po ní již konkrétní experiment. Nejprve byly sinice vystaveny UV záření, poté zmrazeny tekutým dusíkem a následně vysoušeny. Pak se na sinice nanoslo fluorescenční barvivo pro snadnější pozorování a zkoumalo se, zda všechny organismy pokusy přežily. Po přezkoumání jim byla po dobu 13 hodin umožněna regenerace. Druhý den jsme pozorovali, zda sinice noc přežily a zda byly schopné regenerace. Bylo zjištěno, že až na velká poškození byly schopné povětšinou přežít, a dokonce i zregenerovat. Pokusem bylo zjištěno, že čistě teoreticky by byly sinice na Marsu schopné přežít za předpokladu vyskytu kyslíku.



Připravila: Mgr. Martina Valachová
Foto: Julie Anna Látová