

## Práce u FirstHelp

V červnu 2021 se žákyně nynější třídy 3 ZDL Monika Šlajsová jako instruktorka zúčastnila zdravotnického školení, které pořádala organizace FirstHelp.

Monika o své činnosti a zážitcích v této organizaci napsala krátké povídky:

*Práce u FirstHelp mi přináší spoustu podnětů a dobrých pocitů, zejména bližší poznání mě vsměně práce, oživení a procvičení školních vědomostí, ale také seznámení se s partou skvělých lidí.*

*Nejčastěji jezdím pracovat jako zdravotnický dozor na hokej, florbal či cyklistiku.*

*V nedávné době se mi však naskytla příležitost jet školit první pomoc na základní škole.*

*Cílem kurzu FirstHelp je co nejlépe připravit každého člověka na jednání v traumatické situaci. V té se může kdokoli z nás znenadání ocitnout.*

*Nikdo si nemusí pamatovat dlouhé texty – pokud se ocitne u nehody, díky školení a příkladům z praxe si vzpomene, jak postupovat. Co dělat u nehody jako první, kam volat, zda při nehodě zasahovat, či nikoli... Každý si vyzkouší první pomoc v praxi, a to se nezapomíná.*

*Je vynikající předat informace dále a vědět, že jste udělali vše pro to, aby lidské životy nemusely ubírat...*



▲ Tým FirstHelp – Monika druhá zprava



► První pomoc pod vedením Moniky a jejich kolegů se žákům velmi líbila a určitě pro ně byla přínosná



VYDÁNÍ

4

ZÁŘÍ  
2021

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA  
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA  
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

# Minialmanach

toto vydání

Září = škola!	Str. 1
Stáž v Regensburgu ...	
Všechno přiznávám, všechno	Str. 2
Den kmostrů v plzeňské ZOO	
Sbírkové dny Světlušky	Str. 3
Práce u FirstHelp	Str. 4

## Slovo úvodem

Tak vzpomínám na prázdniny... Ale nikoli na prázdniny poslední, které skončily před pár týdny, nýbrž na prázdniny dávno minulé, na prázdniny před několika desítkami let.

Vídím před sebou živě naši partu, se kterou jsme vyrazili na vandry – pozor, na vandry, nikoli na čundry!

Ptáte se, jaký je v tom rozdíl? Čundráci dorazili někde vlakem, tam se usadili a po celou dobu se z toho místa (které bylo ideálně poblíž hospody) nehnu. A bez tranzistorového rádia ani ránu! Zatímco my, vandráci, jsme putovali krajinou, s večerem se utábořili, rozdělali oheň, hráli na kytaru tramskou klasiku (nebo naprostou folkovou „modernu“ z předposlední Porty) a někdy i trochu spali. Ráno jsme po sobě zahladili všechny stopy a vydali se dál...

Byli jsme skromní, dokázali jsme prožít kus romantiky, ctili lesní moudrost...

Po takových věcech se najednou začne stýskat, to nelze přebít dovolenou na tropickém ostrově ani v těch nejkrásnějších městech světa. Pokud má člověk v duši toulání, má ho tam navždy.

Neboť prázdniny s partou vandráků je něco, co se nedá nijak ničím zaplatit. A těch „obyčejných“ krásných míst stále ubývá. Naopak přibývá míst (nejen ve městech), kde si své zážitky můžete „koupit“, kde vás za příslušný obnos pobaví, poučí a vyplní váš volný čas, který byste jinak bezúčelně promrhali. Že si zkrátka „užijete“. Ale – ruku na srdce – je takový zážitek skutečným uspokojením? Nebo jen takovým pošimráním ega, že si „toto všechno“ mohu dovolit, nejsem o nic horší než moji sousedé a známí?

Zpět už se nikdy nevrátíme – nad nejromantičtější údolím našich dávných toulek duní dálnice, překrásný lom s průzračnou vodou je ohraničen drátěným plotem s cedulí Soukromý pozemek a u vrat vybírá podezřelý týpek nehorázně vysoké vstupné. Zkuste někde v přírodě rozdělávat oheň – za chvíli na vás nějaký zodpovědný občan zavolá hasiče.

Když tak nad tím přemýšlím stává se obyčejné vandrování luxusem... Škoda pro všechny, kteří to v té původní podobě nikdy nezažili. O tom se totiž nedá psát, to se musí prožít!

Slávka Michálková



## Září = škola!

Prvního září letos připadlo na středu. Myslím si, že do školy se letos těšili všichni bez rozdílu. Po dlouhých měsících distančního studia byli žáci, studenti i učitelé určitě rádi, že zas budou v „normální“ škole.

Úvodní dny byly pohodové, v prvních ročních probíhal adaptační kurz. Protože počasí bylo ještě ukázkově letní, třídní učitelé se svými novými svěřenci strávili „adapták“ hlavně venku, mimo školní budovu. To se žákům určitě velmi líbilo!

Co by to bylo za nový školní rok, kdyby nebyla škola nějak zmodernizovaná?

V tomto školním roce přibýly nové šatní skříňky. Vzhledem ke zvyšujícím se počtům žáků a studentů kapacita stávajících skříněk již nestačila.

Další velmi příjemnou změnou je vymalování chodeb v 0. podlaží – místo ponuré šedi ze stěn září pampeliškově žlutá, a prostory rázem vzbuzují optimistické naladění.

Tak doufáme, že v takto krásné a neustále zkrášlované škole se bude všem líbit, a že příjemnému prostředí, které se našim žákům a studentům snažíme vytvořit, budou odpovídat i studijní výsledky.

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



Nové šatní skříňky



Žlutá malba na stěnách krásně rozzářila celé 0. podlaží

Přejeme  
všem  
našim  
čtenářům  
příjemný  
vstup do  
nového  
školního  
roku

2021/2022

Autorky Minialmanachu

Minialmanach Vydání 4 Září 2021



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



SZŠVOŠ



## Všechno přiznávám, všechno...

...je název jedné z knih mého oblíbeného autora Johannese Maria Simmela. O prázdninách jsem ji po delším čase opět otevřela – a s úžasem četla jeho tak nadčasové myšlenky:

Zlo, které dnes ovládá svět, se jmenuje nedůvěra. Nedůvěra rozhodává naše vztahy, podrývá náš životní pocit, brzdí a omezuje naši aktivitu. Vidíte to ve velkém i v malém. U dětí i u mocných na této planetě. Copak jeden druhému důvěřuje? Může ještě jeden druhému důvěřovat? Ne! Všude panuje nedůvěra. Bylo by potřeba napsat o tom knihu. „Nedůvěra“.

To by mohl být titul. Velmocí nedokážou, aby si důvěřovaly. Velmocí nejsou lidé. Jsou to jen pojmy pro lidi, pro nesčetné milióny lidí, kteří o sobě nic nevědí, kteří všichni mají jeden k druhému nedůvěru, a zastupují je lidé, kteří už z titulu povolání nenávidí a jeden druhého podvádějí – totiž politici. Ne, v tak obecných pojmech už dnes myslit nesmíme. Musíme se snažit myslit v úplně malých pojmech, v jednotlivcích.

Každý člověk, který pozbuje nedůvěry a stane se důvěryhodným, nakazí lidi ze svého nejbližšího okolí. A to se bude množit jako ta rýžová zrníčka na šachovnici. Věřte mi, je to jediná možná cesta! Vždycky to byli jedinci, kdo měnil svět. Kdo dnes ještě myslí v masách, ten nutně selže. (...)

Neštěstím naší doby je, že lidé už nejsou schopni normálně myslet. Všude jen násilí a hrůzy, hloupost a nerozum – jak mohou lidé kloudně myslet? Myslí v nesprávných pojmech a podle nesprávných norem. Zaměňují brutalitu s hrdinstvím, násilí se svobodou, hloupost s pokrokem a techniku s genialitou. Věř, že láska, dobrota, umění odpouštět a humor jsou pojmy z dávné minulosti, ztrácejí po tolika zklamáních víru v dobro a v život. Jsou cyničtí a tvrdí, beznadějní a zoufalí. Od člověka bez lásky vede přímá cesta k člověku bez jakýchkoli zábran, k člověku bez víry, k člověku bez síly. (...)

Vidíte, takhle to chodí: nezuživí pomáhají nemocným, chudí nejchudším. Řešení nenajdou mocní, ale ti ubozí; silní neznají tajemství uzdravení, ale slabí ho znají. Jednou tomu tak bude všude, na celém světě. Bezprávní a zrazení, beznadějní a opovržení se budou navzájem podporovat, posilovat a vykupovat

Jednou jsem četl báseň, z které jsem si zapamatoval jeden verš: „Zbabělče, podej zbabělci ruku...“ To je počátek. Tak se to bude lépešit, den ode dne.

Z knihy J. M. Simmela „Všechno přiznávám, všechno“ citovala Ing. Jaroslava Michálková

## STÁŽ V REGENSBURGU SE OPRAVDU VYDAŘILA!

...řikají studentky plzeňské zdravotnické školy Anna Pendyková a Martina Ngoová. Zeptali jsme se jich, co si myslí o úrovni zdravotnictví v Německu v porovnání s Českou republikou? „Německo je o trochu vyspělejší země než Česká republika, proto měli v nemocnicích jiné nástroje a pomůcky. Například odebrání krve se zde provádí úplně jinak než u nás,“ říká Martina.

Také se nám svěřily, jaké to je v nemocnicích se zahraničními pacienty. „Tady jsou hodně zvyklí na pacienty ze zahraničí. Každá sestra nebo ošetřovatel umí alespoň anglicky nebo jiný jazyk.“

Stážistky všem doporučují tuto stáž. Je to podle nich skvělá zkušenost pro někoho, kdo chce poznat zdravotnictví i v jiné zemi nebo se naučit nový cizí jazyk.

(Novinový článek)

*A co napsaly dívky o své stáži pro náš Miniamanach?*

### Stálo to za to?

Osm stážistek ze zdravotnické školy v Plzni se vydalo na stáž do Regensburgu pod vedením panem učitelem Malatý.

Program byl bohatý a dalo se zde nasbírat spoustu nových vědomostí. Program obsahoval návštěvy nemocnic, ale i exkurze v Regensburgu. Měli jsme i skvělého průvodce, který nás prováděl. Podívali jsme se i do zdejší školy a měli debatu s žáky, pro které jsme si připravili přednes prezentací.

Měli jsme i dostatek času pro odpočinek nebo na to poznávat zdejší okolí. Byli jsme ubytováni téměř „pár kroků“ od centra Regensburgu, takže jsme měli vše na dosah.

Co nám stáž přinesla? Rozmluvily jsme se v němčině a angličtině v cizí zemi. Určitě se nám vylepšila výslovnost a vyzkoušeli jsme si používat jiný jazyk v praxi.

Samotné organizaci se nedá nic vytknout.

Někdy nám dobrou náladu kazily konflikty v ubytování. To už ale tak bývá, když je spolu víc lidí na jednom místě přes dva týdny.

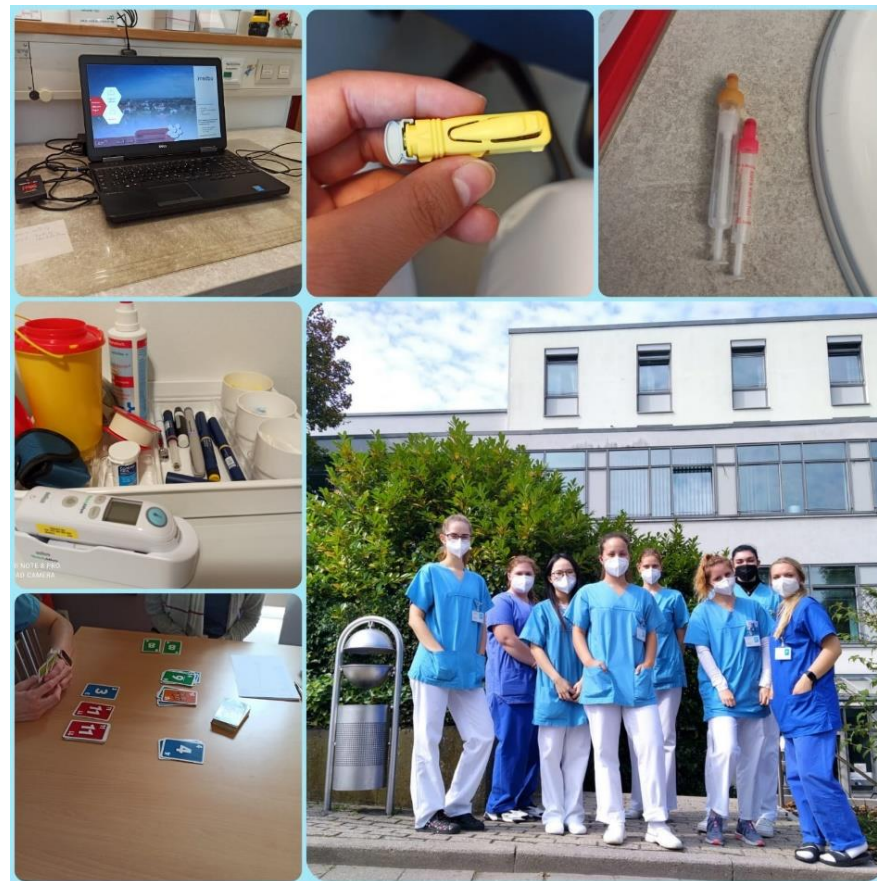
Stáž je u konce a já se tedy sama sebe ptám:

Stálo to za to? Mohu říct, že určitě ano!

► *žákyně vytvořily koláž z fotografií ze stáže*

*Další z děvčat se pochlubila i tím, jak se zlepšila v cizím jazyce – svůj článek napsala v němčině:*

Die Patientin, die ich ausgewählt habe, ist aus Polen. Sie ist psychisch krank. Sie hat Probleme mit ihrem Benehmen. Die Patientin hat nichts über ihre Religion gesagt. Mit der Essenswahl hat sie kein Problem. Sie konnte sich ihr Essen aus drei verschiedene Sorten auswählen.



## Den kmotrů v plzeňské ZOO

V sobotu dne 11. 9. 2021 se při příležitosti oslav 95. výročí založení zoologické zahrady v Plzni uskutečnilo setkání kmotrů.

Naše škola v říjnu 2020 adoptovala zebra bezhřívou, takže jsem se se dvěma kolegyněmi (Mgr. Mutinskou a Ing. Michálkovou) této akce zúčastnila. Oslava probíhala na parkovišti před amfiteátr, kde byl bohatý kulturní program, stánky s občerstvením, propagačními materiály, suvenýry.

Byla i možnost si prohlédnout ZOO, takže naše první kroky vedly k africkému výběhu zebry bezhřívě. Tento podruh je vzácný, na světě žije již jen 300 jedinců v Ugandě a asi 30 jedinců v evropských ZOO. Pár zeber byl přivezen do Plzně v červenci 2020 – jednalo se o samičku Tosiu a samce Kima. V neděli 22. srpna 2021 se jim narodilo hříbě, které lze při příznivém počasí spatřit ve výběhu.



Na Dnu kmotrů ZOO Plzeň naši školu zastupovaly Jarka Opatrná, Ladka Mutinská a Slávka Michálková



Zahájení oslav 95. výročí založení ZOO Plzeň spojených se Dnem kmotrů provedl mluvčí ZOO pan Martin Vobruba



Naše kmotřenka zebra bezhřívá – maminka Tosia se svým hříbátkem – překvapilo nás, že malá zebříčka má hnědé (nikoli černé) pruhy



U vchodu do ZOO jsou umístěny tabulky se jmény kmotrů – našly jsme tam i tu „naši“



K nejobdivovanějším obyvatelům plzeňské ZOO patří žirafy Rothschildovy a lvi berberští. No, nepřipadáte si tu jako v Africe?



## NAŠE ZDRÁVKA

### Sbírkové dny Světlušky

Tradiční celorepublikové Sbírkové dny Světlušky se každoročně konají v září. Během nich vyrazí do ulic tisíce dobrovolníků ve žlutých tričkách a se „světluščími“ ikadýlkami a nabízí kolemjdoucím sbírkové předměty, jejichž zakoupením přispějí dárci na těžce zrakově postižené děti a dospělé.

Právě výtěžek ze Sbírkových dnů Světlušky tvoří významnou část celoročního výtěžku veřejné sbírky Světluška.

V letošním roce se sbírkové dny konaly 8. až 10. září.

I tentokrát se do nich zapojili vyučující i žáci naší školy. Pod vedením odborných učitelek Mgr. Renaty Jonášové a Mgr. Heleny Berkové se sbírky v roli světlušek zúčastnily zejména žákyně ze tříd 1B PS a 3A PS.

O přestávkách vybíraly příspěvky ve škole, po vyučování vyrazily do ulic Plzně.

O tom, jak byly úspěšné, budeme informovat v příštím čísle.



V pátek o velké přestávce přišly do našeho kabinetu světlušky ze 3A PS Martina Bompanová, Iveta Harvanová, Eliška Hádková a Baška Aidarkeeva.

Připravil: Mgr. Jan Malatý

Text článku: Mgr. Jaroslava Opatrná, foto a komentáře k fotografiím: Ing. Jaroslava Michálková

Text a foto: Ing. Jaroslava Michálková



# Doprázdňinová příloha

## Proč není třeba litovat, že léto už skončilo:

- nemusíte předstírat, že rádi cestujete,
- zbavíte se odporného zabalování a následného vybalování textilu do a z kufříků, tašek, batohů...
- nemusíte předstírat, že jste aktivní, že vás hrozně baví všechny ty věci jako je jízda na kole, šplhání do příkrých kopců, plavání, běhání po pláži a podobně,
- navíc se u toho nemusíte fotit a dokumentaci poté umísťovat na sociální sítě,
- končí sezóna očouzených „dobrot“, ze kterých vás bolí žaludek již předem,
- nemusíte nosit plavky,
- nemusíte si třikrát denně holiť chloupky na nohách ani je strhávat voskem,
- konečně si můžete sednout k televizi – zase v ní budou premiéry,
- nemusíte denně zalévat muškáty a být naštvaní, že sousedům kvetou, zatímco vám skoro vůbec,
- trávník přestane růst rychlostí půl metru za den,
- konečně máte zase vlasy,
- voděodolná řasenka může letět do koše, a s ní i odlakovač na nehty, který jí jako jediný dokázal odstranit,
- můžete se těšit, že přijde podzim, zima, jaro a po něm zase LÉTO!

Slávka Michálková



Rabštejn nad Střelou

## čtete ještě

- Vyhodnocení výtvarné a literární soutěže... Str. 1
- Zdravík dárcem
- Dny vědy a techniky ZČU
- Krátké zavzpomínání... Str. 2

## Vyhodnocení výtvarné a literární soutěže „Zdraví rostlin“

Ve středu 15. 9. 2021 dva žáci třídy 3 LAA převzali v Praze v zrcadlovém sále v Černínském paláci (sídlo ministerstva zahraničních věcí) diplomy a ceny za soutěž organizovanou KEV (klub ekologické výchovy) ve spolupráci se sekretariátem Českém komise pro UNESCO a Zeleným křížem.

Byli to Eliška Marie Bílková, která získala 2. místo v literární soutěži a Daniel Špeta, jenž obsadil 3. místo v soutěži výtvarné. Téma prací bylo „Zdraví rostlin“.

Diplomy předali vedoucí tajemník sekretariátu České komise pro UNESCO Dr. František Med, Ing. Štěpán Med za Zelený kříž, předsedkyně KEV docentka Milada Švecová a akademická malířka Hana Sokolová, která hodnotila výtvarné práce.

Po slavnostním aktu následovala komentovaná prohlídka Černínského paláce a bytu Jana Masaryka.



Text a foto:  
Mgr. Jaroslava  
Opatrná



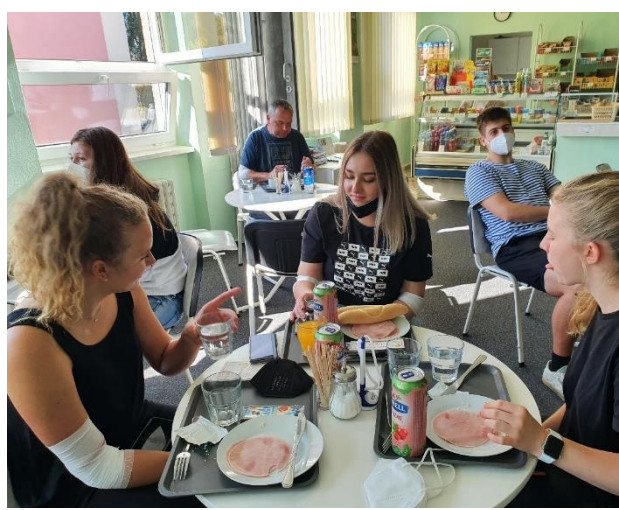
## Zdravík dárcem

Dne 22. a 23. 9. 2021 se konal II. ročník akce Zdravík dárcem. Osloveni byli žáci 4. ročníků SZŠ a touto akcí přibýlo do řad dárců krve dalších 31 prvodárců. Tento počet je úžasný a všem moc děkujeme, že jste do této akce šli. Pedagogický sbor též neváhal a v zastoupení mé osoby jsem darovala též. Atmosféra byla úžasná, za to velké díky i personálu TO FN Plzeň.

Akce se účastnilo 18 dárců ze třídy 4A ZA, 2 dárci ze 4B ZA, 5 dárců ze 4C ZA, 2 dárci ze 4 MSR a 4 dárci ze 4 ZDL.

Organizátorkami této akce byly Mgr. Eliška Zemanová, a Mgr. Markéta Lišková.

Pevně věříme, že tento projekt bude mít i další ročníky a stejné nadšence jako letos.



Text a foto: Mgr. Eliška Zemanová, Mgr. Markéta Lišková

## Dny vědy a techniky ZČU

O tom, že věda a technika může být i zábava, se mohli přesvědčit mnozí žáci naší školy.

Dne 10. 9. 2021 vyrazily na plzeňské náměstí třídy 2 LAA, 2 MSR, 2 AZT, 3 ZDL a 4 ZDL se svými pedagogickými doprovody, aby zjistili, jaké novinky přichystali pro letošní rok studenti jednotlivých fakult ZČU.

A k vidění i vyzkoušení toho bylo skutečně mnoho: pozorování Slunce dalekohledem, řešení různých logických úloh, programování robota, množství chemických a fyzikálních pokusů... Na své si přišel opravdu každý.

Pro naše budoucí zdravotníky bylo určitě nejpříťažlivější stanoviště fakulty zdravotnických studií. Zde bylo možné vyzkoušet si nejen resuscitaci na figurínách, což naši žáci znají z hodin první pomoci, ale podívat se do sanitky a popovídat si se záchranáři o jejich práci. To bylo pro naše žáky velmi zajímavé a přínosné.



Děvčata ze 3 ZDL před vozem zdravotnické záchranné služby...



...i uvnitř



Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko... ať tě pořádně vidím

Text a foto: Ing. Jaroslava Michálková

## Krátké zavzpomínání na červnový výlet



S minulým školním rokem se hezky rozloučili žáci tehdejší 2 ZDL. Předposlední den školy vyrazili na procházku kolem Boleveckých rybníků. Jejich trasa vedla z konečné stanice tramvaje číslo 1 kolem arboreta Sofronka k rybníku Vydymáček a k Seneckému rybníku, pokračovala k rybníku Košinář a dále k Malému a Velkému Boleveckému rybníku. Kromě příjemné procházky se žákům naskytly i jedinečné pohledy na krásná přírodní místa.

- ◀ Žáci u altánu u Seneckého rybníka
- ▶ Tento snímek nazvala paní kolegyně Mutinská poeticky „Dvě bolevecké rusalky“



Text: Ing. Jaroslava Michálková, foto Mgr. Ladislava Mutinská

