



Na závěr:

Zatím ještě nevíme, kdy se Vám dostane do ruky další číslo Minialmanachu - zda to bude ještě v červenci, nebo až začátkem září. Záleží to na počtu příspěvků, tedy na počtu akcí.

Chtěly bychom poděkovat všem, kteří pravidelně i občasně přispívali do tohoto časopisu. Bez jejich účasti by Minialmanach jen těžko vznikal.

Takže děkujeme a těšíme se na spolupráci v příštím školním roce.

Autorky

Krajská přehlídka Střed-školské odborné činnosti

Dne 28.4. 2014 pořádalo Gymnázium Ludka Pika v Plzni Krajskou přehlídku SOČ. Více než 80 prací hodnotili odborní porotci, většinou akademici ZČU.

Za naši školu soutěžili Adriana Pecinová, Jan Turč a Tomáš Kronych ze třídy 3 ZDL a vybojovali v kategorii zdravotnictví 2. místo.

Naším žákům gratulujeme a děkujeme za vzornou reprezentaci školy!



V článku použito materiálů a fotografií kolegyně Mgr. Ilony Jančové

Při vstupu do školy nás zdraví Zdravík



Určitě jste si všimli, že v posledních dnech se ve vestibulu školy objevila nová usměvavá postavička - maskot naší školy Zdravík.

Přejeme Zdravíkovi, aby rozdával jen výbornou náladu a pohodu; zkrátka byl dobrým duchem naší školy.



Text a foto: Ing. J. Michálková

VDÁNÍ

6

ČERVEN
2014

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach opět s přílohou



toto vydání

Důležité Informace!	Str. 1
X. konference VOŠZ	
Maturity	Str. 2
Mohli jste si přečíst v denním tisku	
Čestné stipendium generála Pattona	Str. 3
Krajská přehlídka SOČ	
Zdravík	Str. 4

Slovo úvodem

Když se řekne červen, vybavím si vůni rozkvetlých květin, zpěv ptáků a skoro letní vánek, který se mi opírá do vlasů.

Je to měsíc, kdy nám končí školní rok, tedy pro některé končí utrpení, ranní vstávání a nepřijemný zvuk školního zvonku.

Červen je pro mne jeden z nejoblíbenějších měsíců, protože začíná léto. Přichází k nám čas zábavy, dovolených, pohody a radosti. Červen ubíhá asi nejrychleji, zdá se být nejkratší ze všech měsíců. Všichni žijí očekáváním a nedočkavostí, kterými je naplňuje blížící se léto, zapomínají na školu a starosti. A Tak si ani neuvědomí, jak rychle jim tento čas utekl.

Markéta Miková, 1 ZDL

Důležité informace!

Poděkování paní ředitelky

Vážené kolegyně a kolegové,
27. června pro nás končí školní rok 2013/2014.

Děkuji všem zaměstnancům školy za práci, kterou jste odvedli, za Vaše nápady, vstřícnost a obětavost.

Pořádali jsme mnoho akcí, které je třeba nejen naplánovat, promyslet, uskutečnit, ale je zapotřebí také vynaložit spoustu vlastního času. Vše, co společně děláme, děláme pro naši školu, žáky a studenty.

Dovoňte mi popřát Vám klidné prázdniny, plné pohody a odpočinku.

Vaše ředitelka
PhDr. Ivana Křížová



Milí žáci a studenti,
máme za sebou školní rok 2013/2014 a já Vám přeji krásné prázdniny, plné aktivit, které máte rádi, hodně pohody a odpočinku.

Vaše ředitelka
PhDr. Ivana Křížová

ZÁVĚREČNÁ PORADA

všech zaměstnanců školy
se koná
ve čtvrtek 26. června 2014
od 13 hodin
v Kalikovském mlýně.



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

Beseda s americkými a belgickými veterány

Při příležitosti 69. výročí osvobození Plzně americkou armádou se žáci třídy 2BZA dne 5. 5. 2014 zúčastnili besedy s americkými a belgickými veterány.



V Pekle je přivítal Charles Noble, syn plukovníka Nobleho, který se podílel na osvobození Plzně. Pozvání na besedu přijali též další osvoboditelé Plzně, vojenští veteráni George Thompson, Stephen Mason, Michel Gilain, José Schindfessel, Louis Gihoul, Arthur Otto nebo Hubert Rauw,

„Když jsme 7. května 1945 dorazili k vám, již od předměstí na nás čekali lidé s květinami a radostně nás vítali. Město bylo z části zničené a Američané zde odráželi poslední německý odpor. Za války nebyly telefony, došel benzin, a tak se muselo všude chodit pěšky nebo na kole. Okupovaní obyvatelé velmi strádali. Němci všechno zabrali, lidé dostávali potraviny na přiděl. Byl hlad, nebyla práce a žili jsme v chudobě po několik let,“ vzpomínal belgický veterán José Schindfessel.

Žáci se tak neformálně dozvěděli mnoho zajímavých poznatků z historie, získali informace, které v žádné učebnici nenajdou. Setkání vzbudilo silné emoce a dojetí. Rozloučení s veterány několikaminutovým potleskem připomnělo veteránům radostné vítání Plzeňany v roce 1945.



Z materiálů kolegyně Mgr. Renáty Malé
Fotografie a část textu převzato z <http://www.plzen.eu/obcan/aktuality/z-mesta/v-pekle-besedovali-studenti-s-americkymi-a-belgickymi-veterany.aspx>

X. konference VOŠ: „Škola – počátek celoživotního vzdělávání“

Dne 29. dubna 2014 proběhla již X. konference studentů VOŠZ, jejímž stěžejním tématem bylo téma „Škola – počátek celoživotního vzdělávání“. Zúčastnilo se jí celkem 93 studentů, vyučujících a hostů. Během konference zaznělo 17 příspěvků, které přednesli především studenti VOŠZ. Nejlepší příspěvek, který vybrali účastníci konference, byl oceněn finanční odměnou ředitelkou školy. Jednoznačně zvítězil student 1 DZL Petr Ferczádi, který prezentoval svoji práci Plzeňský andělíček aneb život na mříži.

Organizaci celé konference zajišťovala studijní skupina 3 DVS s Mgr. Blankou Svatoňovou. Velice nás potěšil zájem nejen studentů z VOŠZ Plzeň, ale i studentů z VOŠZ Karlovy Vary a sester z FN Plzeň.



Hlavní organizátorka konference Mgr. Blanka Svatoňová



Prezentace Petra Ferczádiho Plzeňský andělíček

V článku použito materiálů a fotografií Mgr. B Svatoňové

A zase jsou tu maturity!



...ještě poslední opakování před zkouškou...

V květnu - jako obvykle - nastal čas maturitních zkoušek. Naši žáci, stejně tak jako žáci ostatních středních škol, zahájili svoji zkoušku dospělosti státními maturitami – písemnými pracemi a didaktickými testy. Jejich průběh byl podobný jako v předchozích letech. Poté u většiny oborů následovala praktická maturitní zkouška. Výjimkou byl pouze obor asistent zubního technika, kde praktické zkoušky proběhly z organizačních důvodů až poslední květnový týden.

Ústní maturitní zkouška je zlatou tečkou za veškerým zkoušením. Slavnostní oblečení, tréma a rozechvělost... a nakonec ve většině případů obrovská radost a štěstí, že jsme to všechno zvládli!

„Opilí od radosti si sami trochu lžeme, že zkouškou dospělosti opravdu dospějeme...“ (Karel Kryl)

Text a foto: Inq. J. Michálková



Zatímco žáci 4BZL čekali na zkoušku s vážnou tvář, dívky ze 4BZA nešetřily úsměvy



Praktické zkoušky oboru AZT

Mohli jste si přečíst v denním tisku...

Nutriční terapeut: Rodiče musejí jít příkladem

PLZEŇ Stravovací návyky si děti získávají ještě dřív, než přijdou do školy. Od rodičů navíc často okoukají ty negativní. „Od druhého do třetího roku si dítě z toho, co mu dávají rodiče, získává chuť. Když do tří let budou jíst hodně sladké, ponosou si tyto chutě do konce života. Důležitý je i předškolní věk,“ upozorňuje plzeňský nutriční terapeut Aleš Beránek.

Chutě se vyvíjejí dál v průběhu celého života, i v dospělosti může člověk začít vnímat chuť určité potraviny. „U dětí záleží hodně na tom, co jim rodiče připraví. To je to hlavní,“ říká Beránek.

Návrh na omezení automatů se sladkostmi ve školách vnímá jako krok správným směrem. „Hlavní problém vidím ale v tom, že dnešní děti dostávají peníze od rodičů, a mohou si tedy koupit cokoli. Je sice pěkné, že postupně vymizí ze škol automaty, špatné potraviny si

ale mohou koupit i cestou do školy,“ je přesvědčen. Vzpomíná, že on dělal totéž. Když mu rodiče svačinu přichystali, byl rád. Když však dostal nějaké peníze, šel si koupit sladkost.

Rodičům by doporučil, aby při přípravě jídel naslouchali chutím svým dětí. „Spousta jich se tím vůbec nezaobírá,“ konstatuje Aleš Beránek a jako dobrou zdravou svačinu doporučuje tvarohové pomazánky s celozrnným pečivem. „Je to rychlé, jednoduché a snadno se vytváří variace. Jednou se dá do pomazánky vajíčko, jindy pažitka,“ vysvětluje odborník, podle něhož se může rovněž přidat sezonní zelenina a ovoce.

Další věc, kterou by doporučil, je měnit i stravovací návyky rodičů. „Když děti vidí, že rodiče vstanou, nedají si snídani a jim ji také nepřipraví, těžko si to pak samy osvojí,“ říká Beránek. V poslední

době však vnímá, že se situace mírně zlepšuje.

Co se naopak zhoršuje, je dětská obezita. „Podle posledních čísel je v republice až pětina obézních chlapců. To je alarmující,“ konstatuje. Podle něj je třeba se na problém dívat komplexně. Kromě

stravy na to má rozhodně vliv také méně pohybu.

Beránek varuje, že zdravá strava u dětí je důležitější než u dospělých. „Jejich příjem energie musí být podstatně vyšší, nepokryvají pouze energetický výdej, ale i růst. Je třeba mít vyšší podíl tuků, zejména

na ořechů či rybiho tuku. Jinak se dětský mozek vyvíjí pomaleji, hrozí ztráta koncentrace,“ uvádí Aleš Beránek.

Stejně tak může mít dítě méně energie či se hůř soustředí, pokud se nenasadí nebo nenasváčí.

Barbora Němcová



Aleš Beránek, DiS je náš bývalý student, diplomovaný nutriční terapeut. V oboru pracuje pátým rokem a mohli jste ho vidět například v pořadu Studio Z na televizi Zak TV. Založil si svoji vlastní praxi, upřednostňuje kvalitu bez prodeje doplňků. Jeho klientelu tvoří jak lidé obézní, tak i lidé s dietologickými obtížemi.

Pravidelné okénko Deníku pro diabetiky

Dnešní díl nese název: Třináctá akce „Měřením ke zdraví“

FRANTIŠEK PONCAR

Zítřejší akce Měřením ke zdraví, kterou od roku 2007 pořádá rokycanská územní organizace Svazu diabetiků ČR. Zitřejší akci finančně podporuje i město Rokycany.

Veškerá měření (hladina cholesterolu a glykémie v krvi, krevní tlak a tělesný tuk) i poskytování rad zdravotních

sester, nutriční terapeutky (dietní sestry) i psychologa budou opět bezplatné.

Měření budou provádět studentky z Vyšší zdravotnické školy v Plzni Gabriela Janová, Petra Matějková, Petra Synková a Marcela Vüchová pod vedením učitelky Mgr. Ladislavy Skopové. Na měření i poskytování zdravotnických rad se bude opět podílet Bc. Dana Šnebergerová, vrchní sestra z Léčebny

TRN Janov a poprvé se zúčastní akce zdravotní terapeutka Iveta Bartošová, rovněž z Léčebny TRN Janov. Tradičně bude přítomen psycholog dr. Jaroslav Linka.

O pořádané akci Měřením ke zdraví je mezi občany projevován značný zájem a jsou hojně navštěvovány. Stejně tak tomu bylo i 15. února v Kamenném Újezdu, kde tuto akci již potřetí uspořádala rokycanská územní organi-

zace ve spolupráci s Obcí Kamenný Újezd.

Zitřejší akce Měřením ke zdraví se uskuteční stejně jako všechny předešlé v době od 9 do 13 hodin v zasedací místnosti v pasáži ze květinářství v domě čp. 80 na Masarykově náměstí v Rokycanech. Je určena všem občanům, kteří mají zájem ověřit si svůj aktuální zdravotní stav, nejen diabetikům. Vítání jsou i přespolní zájemci.



Čestné stipendium generála George S. Pattona

Studentka 1. ročníku oboru sociální práce Vyšší odborné školy zdravotnické v Plzni slečna Barbora Petermannová se stala nositelkou Čestného stipendia generála George S. Pattona pro rok 2014. Toto významné ocenění má možnost získat pouze jediný student. Podmínkou je uspět u maturitní zkoušky v předchozím roce na některé z plzeňských středních škol a zároveň zastávat hodnoty, které přesahují zájmy jednotlivce. Jedná se o odevzdání a ochotu věnovat se druhým, nezištnost, čest, obětování se. (Barbora se například aktivně podílela na záchranných pracích při loňských povodních v Nýřanech.) Cenu uděluje nadace Briana La Violetta. Oslavné setkání ke získání ocenění proběhlo 2.5.2014 za účasti zakladatele nadace pana Douga La Violetta. Pozvání přijali veteráni 2. světové války a vnuk generála Pattona - pan George Patton "Pat" Waters. Slavnostní předání medaile se uskutečnilo během Slavností svobody v Plzni dne 4. 5. 2014 na Náměstí republiky.

Text Mgr. Jiřina Uhrová
Fotografie převzaty z <http://www.plzen.eu/obcan/aktuality/z-mesta/cestne-stipendium-generala-george-s-pattona-ziska-studentka-vyssi-zdravotnicke-skoly.aspx>

