



Na co se máme těšit v příštím čísle

- Olympiáda z psychologie, a to jak školní, tak i regionální kolo
- Aktivity studentů DDH v rámci Světového dne ústního zdraví
- Další akce našich žáků a studentů
- Velikonoční příloha (no, věřili byste, že do Velikonoc už mnoho času nezbyvá?), tudíž opět něco o lidových tradicích, jarní recepty na velikonoční vaření...

Zima nakonec přece jen přišla...

Tak jsem v úvodníku skuhrala, jak ta letošní zima ne a ne přijít a nakonec – byla jsem přece jen vyslyšena a objevil se nejen sníh, ale v druhé polovině února dokonce i takové mrazy, že je té zimy zase až moc.

V pondělí 22. ledna tak nádherně sněžilo, že mi to nedalo, a o volné hodině jsem oběhla s fotoaparátem školu. Věřili byste, že následující zimní idylka se nacházela jen pár metrů od rušné Karlovarské třídy?

Tak si zimu užijte alespoň z mých fotek!

Vaše Slávka Michálková



Šípky



Zasněžená „divočina“



Sníh všude, kam se podíváš



Kdy opadá listí z dubu?



Bez sněhuláka by to nebyla žádná zima



Zima, jak se patří



Minialmanach Vydání 2 Únor 2018



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

2 VYDÁNÍ

2

ÚNOR
2018

Minialmanach

toto vydání

Již 4. ročník projektového dne... Str. 1

Již 4. ročník projektového dne...

Beseda pro děti z 28. ZŠ Str. 2

Akce oborů AZT a DZT

Ekologicko-výtvarná soutěž Str. 3

Zima nakonec přišla Str. 4

Slovo úvodem

Zima jako obvykle neobvyklá

Mně se ta letošní zima vůbec nelíbí. Je celá taková nijaká – a pak se nelze divit, že veškeré moje konání je rovněž nijaké. A tak tu sedím a marně si hlavu lámu nad fejetonem, který jindy napíšu jedním dechem (a ještě se musím krotit, abych se vešla do daného sloupku...). Zoufale přemýšlím, co o té letošní zimě napsat – a uvědomuji si, že něco podobného už kdysi napsal pan Karel Čapek. Takže, jestli dovolíte, dnes krátký „podčárník“ od Pana Spisovatele:

Rozumí se, nařikají si na ni lyžaři a mohly by na ni žalovat hlavně děti, které se letos ještě nesvezly na sáňkách ani nepostavily obligátního sněhuláka; ale kdyby půda mohla mluvit, řekla by nám, že toto není dobrá zima. Dosud si půda nemohla odpočinout; vegetace neukončila pořádně své vegetační údobí a neví si rady: mám už růst, nebo počkat?

Na krytějších místech se ten nebo onen keř splete a dá se do rašení; v únoru jej spálí mráz, ale letošní leden mu nedal kategoričkový rozkaz, aby spal. Potrvá-li to měkké počasí ještě nějaký den, počne rašit kdeco; pak to zničí únorový mráz nebo březnový mrazík. Sadaři už dnes počítají, že letos bude málo ovoce; a sadaři tomu rozumějí. Nemáme letos jenom mírnou zimu, nýbrž zimu plnou nejistoty; teploměr kolísá ustavičně kolem nuly; stačí rozdíl výšky o pár metrů, a celá krajina je zamrzlá nebo roztálá do měkoty. A tu nejistotu cítíme nějak i my lidé; ta zima nám dosud nedala jasnou odpověď, jaký rok se nám urodí.

Lidové noviny 27. 1. 1936

Tak vidíte – dvaosmdesát let staré a tak moc aktuální! (A tisíckrát lepší, než kdybych to psala já.)
Zdraví Vás Vaše

Slávka Michálková

Zdroj: https://www.lidovky.cz/karel-capek-zima-jez-neni-v-poradku-tdt-nazory.aspx?c=A120113_115920_in_nazory_glu



Již 4. ročník projektového dne se konal 1. 2. 2018

Další ročník projektového dne přináší téma:

„Zdraví a nemoc našima očima, aneb každý jsme jiný“

Zdraví bývá často definováno jako absence nemoci. Je to schopnost vyrovnat se s tím, co nás každý den doprovází, ať už se jedná o denní aktivity, vyvážený poměr mezi příjmem a výdejem energie či stav psychické a sociální pohody. Na druhé straně ale stojí nemoc neboli choroba, která je strašákem každého z nás.

O tom, jak se na otázku zdraví či nemoci dívají naši žáci, jak vnímají nemoc jiné národnosti nebo jaký je psychosociální přístup k léčbě, byl právě letošní projektový den. Tradičním místem konání se opět stal přednáškový sál vedlejší školy dopravní, který je schopen pojmout hojnou účast našeho obcenstva i pozvaných hostů



Zcela zaplněný sál SPŠ dopravní



Hlavní organizátorka projektového dne Mgr. Ilona Jančová spolu s moderátorkami Annou Nečasovou a Evou Němcovou, žákyněmi 3A ZA

Stejně jako v minulých letech byl projektový den zaměřen na žáky 2. a 3. ročníků všech oborů naší školy.

Moderátorkami této velké školní akce se staly žákyně 3A ZA, které byly ve své roli nováčky. Přesto se moderování ujal jako profesionálky a s nadšením dokázaly využít nástroj mluveného slova. Školní publikum vtáhlo do děje některých prezentací a dokonale přizpůsobily svůj projev pozvaným hostům, vyučujícím i vedení naší školy.

Letošní ročník projektového dne přinesl široké spektrum žakovských projektů. K těm velmi zdařilým patřily prezentace o různých nemocech, jako např. Munchhausenův syndrom, AIDS, pneumonie anebo psychická onemocnění. Zajímavou se stala práce o vnímání nemoci jinými kulturami, která přinesla odlišný pohled na percepci nemoci u jiných národností a etnických skupin.

Zvláštní cenu publika získala práce s názvem „Jak můžeme i my přispět ke zdraví jiných“. Tato práce poukázala na smysluplnou pomoc různých nadací a oficiálních sbírek. Jednoznačné vítězství a absolutní shodu poroty na výsledku získala práce o tzv. královské nemoci, tedy hemofilii. Ne náhodou se Hemofilie stala náplní tohoto vítězného projektu. Jeden z prezentujících, žák třídy 3 LAA Patrik Zmij, trpí touto geneticky podmíněnou chorobou projevující se poruchou srážlivosti krve a v doprovodu své spolužačky Anity Klasnové poskytl nám všem skutečný příběh a pohled do života člověka trpícího hemofií. Jejich projev byl obohacen o videonahrávky znázorňující kloubní poškození vznikající u nemocných hemofiliků.



Patrik Zmij, Anita Klasnová a prezentace Hemofilie

Pokračování na straně 2



Beseda pro děti z 28. ZŠ

Ve středu 17. 1. 2018., se devět našich studentů zúčastnilo besedy o zdravém stravování, která proběhla v družině 28. základní školy v Plzni. Všichni jsme se obávali, jak s dětmi komunikovat, co vše asi ví o zdravé výživě, budou-li s námi mluvit, a řešili jsme mnoho dalších zbytečných problémů. Byla to totiž naše první zkušenost s edukací dětí mimo naši školu. Po příchodu do družiny nás přivítala velmi milá paní učitelka, Mgr. Husová, a vysvětlila nám vše, co jsme potřebovali vědět. Každý jsme šli do jedné třídy, kde na nás čekalo asi deset dětí. Jednalo se o prvňáčky, druháčky a třetíáčky. Edukace probíhala v každé třídě trochu odlišně, záleželo, jak daný student pojal hodinu. Ale všichni jsme začali povídáním o zdravé stravě, kolik čeho mají jíst, jak často, co jsou zdravé a nezdravé potraviny, jak je důležitý pohyb a mnoho dalších zajímavých a užitečných informací.

Děti s námi velmi dobře komunikovaly a zasahovaly do přednášky, což bylo účelem. Jako další aktivitu jsme si připravili ochutnávku ovoce a zeleniny, dětičky hodně potravin poznaly a říkaly, že je jedl. Připravili jsme skládání kostek cukru na různé pochutiny, například sušenky, limonády, čokoláda. Děti byly překvapené, když viděly, kolik je všude nezdravého cukru. Další studenti měli připravené papírové talíře s nakreslenými potravinami a děti si je mohly vybarvit a odnést domů.

Poslední aktivita, kterou jsme zakončili naší besedu, byla tvorba vlastní potravinové pyramidy. Děti nalepovaly vystříhané potraviny na pyramidu a dopsaly si na ní, kolik daných potravin se má jíst denně. Pyramidu si nechaly ve třídě a snad jim nadále bude přínosem.

Besedu jsme shrnuli jako velmi příjemné zpestření praxe. Byli jsme překvapeni, co vše děti vědí a znají o zdravé výživě. Vše probíhalo bez problémů a moc jsme si to s dětmi užili. Moc děkujeme za pozvání a doufáme, že pro děti byla beseda užitečná a zábavná tak jako pro nás.



Text a foto: studenti oboru DNT

4. ročník projektového dne (pokračování ze str. 1)

Skutečnými zážitky a životními zkušenostmi byl náš projektový den doslova nabitý. Druhé místo se svou prací získal žák Jan Arenštejn, který za pomoci své matky dokázal před zaplněný sál přivést svého mentálně a sluchově postiženého bratra a zajistil tím publiku jakousi cestu do říše bez zvuku. Z jeho poutavého přednesu jsme všichni získali víru v překonávání jakýchkoliv překážek. Na vlastní oči jsme viděli komunikační bariéry, které byly rázem vyřešeny znakovou řečí a obrovskou snahou jak se vypořádat s každodenními problémy, obtížným domlouváním, nepochopením a nepochopením informací. Péče o takto postiženého bratra jistě vyžaduje velkou dávku síly a odříkání a za to patří velký obdiv nejen Janovi, ale hlavně jeho skvělé matce.

Ani letošní ročník nebyl jen o prezentacích. Nechybělo úžasné pěvecké vystoupení v podání žákyně třídy 2.BZA Barbory Tokárové, která se stala, po loňském úspěchu, naší pěveckou stálicí. Nejen žáky, ale i pozvané hosty a porotu oslnila svým nádherným hlasem a publikum ji ocenilo bouřlivým potleskem.

Veselými vstupy jsme nešetřili. Žákyně ze třídy 3. AZA zajistily všem zúčastněným úsměv na tváři v podobě vtipné scénky se zdravotnickou tematikou. Jako záchranářky řešily, s jistotou dávkou nadsázky a humoru, péči o postřelenou mladou ženu.



Bára Tokárová okouzila svým zpěvem všechny přítomné



Děvčata ze 3A ZA a jejich velice zdařilá scénka „Sanitka“

Projektový den se konal pod záštitou paní ředitelky PhDr. Ivany Křížové, naší zástupkyně PhDr. Radky Felzmannové a obrovské poděkování patří též Mgr. Iloně Jančové, která pod vedením týmu svých odborných učitelů každý rok organizuje projektový den na naší zdrávce. Bez jejich pečlivé a perfektní přípravy bychom těžko dokázali tak náročnou akci zvládnout. Projektového dne se zúčastnili i významní hosté z řad sociálních partnerů. Těm také patří jim veliké díky za sdílení našich skvělých zážitků ze všech projektů.



Projektový den proběhl pod záštitou paní ředitelky PhDr. Ivany Křížové, naší zástupkyně PhDr. Radky Felzmannové, které na úvod pozdravily všechny zúčastněné



Nebýt projektových dnů, nevěděli bychom, jak úžasné máme na naší škole žáky. Nejen, že se dokážou poprat s náročnými tématy a prezentovat svůj pohled na lidské zdraví či nemoc, oni se dokážou s některými nemocemi i natolik vyrovnat, že jsou pro nás obrovským vzorem. I přes svůj zdravotní handicap neztrácejí svůj životní optimismus, vnitřní sílu a motivace mají na rozdávání. Statečně čelí své nelehké situaci. Nikdo se jich neptal, zda byli na nemoc připraveni a zda ji dokážou zvládnout. A oni to přesto dokážou.

Naděšen z dalšího ročníku projektového dne pomalu dozrívá a my již nyní začínáme s přípravami a výběrem tématu na ročník další. Věříme, že se nám i nadále bude v naší práci dařit.



Na závěr projektového dne byli vyhodnoceni nejlepší soutěžící – ceny předali porotci z řad žáků Ivona Havlová a Roman Kravjanský ze 4A ZA

Za kolektiv odborných učitelů Mgr. Alena Štroblová. Foto: Ing. Jaroslava Michálková

Akce oborů Asistent zubního technika a Diplomovaný zubní technik

Prezentace produktu Corega pro 4AZT

Ve středu 31. 1. 2018 absolvovali žáci 4AZT interaktivní přednášku společnosti GSK o produktu Corega a prostředcích na čištění zubních protéz. Po krátké prezentaci měli žáci sami možnost si produkty na modelech vyzkoušet, což vzbudilo u mnohých velký zájem.

Velkou zručnost projevila žákyně Lenka Freislebenová, která při škole brigádně pracuje v domově důchodců v městské nemocnici Privamed.

Všichni žáci obdrželi dárkové balíčky a celá akce byla vhodným zpestřením výuky na konci pololetí.

MUDr. Hedvika Bartošková



Soutěž „Ústecký dent“

Naše studentky se opět zúčastnily soutěže v modelovacích technikách „Ústecký dent“ v Ústí nad Labem. Její již druhý ročník se konal ve dnech 16. až 17. 1. 2018. Kromě studentů ze zdravotnických škol z celé ČR se letos prvně objevili i zástupci školy z Berlína.

Hodnotila se kresba okluzní plochy moláru a modelace z vosku moláru a premoláru.

Naši školu se reprezentovaly Lucie Geigerová, žákyně 4 AZT, a Kateřina Škabrová, studentka 3 DZT. Po sečtení bodů v obou disciplínách se naše škola umístila na krásném třetím místě.

V pořadí škol zvítězila v obou kategoriích SZŠ a VOŠZ Nymburk.

MgA. Anna Arnetová



Katka Škabrová a Lucka Geigerová

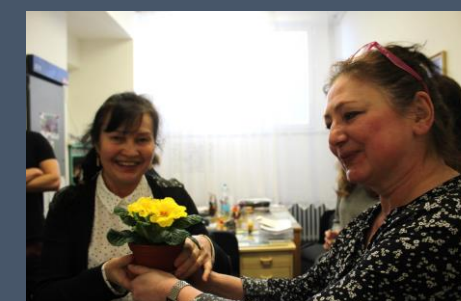


Modelace z vosku

Malá školní oslava

Dne 26. ledna oslavila své životní jubileum naše kolegyně Mgr. Lucie Trejbalová.

Přejeme jí mnoho zdraví, štěstí, a aby stále dokázala všem ve svém okolí rozdávat úsměv a optimismus.



Takové výročí je třeba oslavit! Lucka se svými gratulanty (za fotoaparátem se ještě skrývá Slávka Michálková)



NAŠE ZDRÁVKA

Ekologickovývavná soutěž

Dne 19. 12. 2018 proběhlo za účasti ředitelky školy vyhodnocení a předání cen vítězkám ekologickovývavné soutěže.

Každým rokem je pro tuto soutěž vybráno jiné téma, na které žáci tvoří mnohdy velmi zajímavé plakáty. Ty potom po celý následující rok zdobí chodby naší školy. Letošní rok byl zaměřen na chráněné živočichy Plzeňského kraje.

První místo obsadily Magdaléna Slívová (1 MSR) a Barbora Boudová (1C ZA), které si vybraly bobru evropského. Druhé místo patří dívkám z 2A ZA Lucii Koutné, Petře Chrástilové a Haně Divišové za netopýra velkého. Na 3. místě skončily Nicola Holá a Adéla Fůrbacherová, jejichž plakát zachytil více chráněných druhů v jejich přirozeném prostředí.

Mgr. J. Opatrná, Mgr. V. Šípková, Mgr. M. Valachová



Ceny v podobě dortů předala vítězkám soutěže paní ředitelka spolu s vyučujícími biologie Mgr. Jaroslavou Opatrnou a Mgr. Martinou Valachovou



Vítězky Magdaléna Slívová a Barbora Boudová



Lucie Koutná, Petra Chrástilová a Hana Divišová



Nicola Holá a Adéla Fůrbacherová

Foto: Mgr. Ladislava Mutinská

Lidové zvyky v únoru

Únor byl podle starých tradic měsíc hodokvasů a nevázaného veselí. Pokračovaly a vrcholily oslavy masopustu, které započaly v lednu po adventním půstu. Lidé se veselím připravovali na další sebezpytování a šestidenní předvelikonoční půst.

Na 2. února připadá svátek Hromnic. Určitě se nám všem vybaví pranostika spojená s prodlužováním dne – *Na Hromnice o hodinu více.*

Hromnice jsou tzv. čtvrtícím dnem – je to přesně polovina doby od zimního slunovratu (21. prosince) do jarní rovnodennosti (21. března). Keltové v tento den slavili svátek Imbolc., což by se dalo přeložit jako „ovčí mléko“. Název vychází z toho, že v únoru se rodí jehňata, a díky tomu si mohli lidé obohatit jídelníček právě ovčím mlékem.

Imbolc byl vlastně zahájením příprav na první polní práce.

Keltové v rámci Imbolcu prováděli první jarní rituální orbu. Slavnostně vyzdobili rádlá a prováděli úlitby – obětovali tekutiny, nejčastěji se používalo víno nebo olivový olej. (Jinak protějškem Imbolcu byl Lugnasad čili svátek zahájení sklízně.)

Slované druhému únorovému dni říkali Zimní Dědkové. Věřili, že první jarní bouře v tomto období má na svědomí rodící se bůh Perun. První jarní bouře Slované uctívali – klekali na zem a líbali ji, mávali polním nářadím a zatínali do země před vraty sekeru – Perunovu zbraň, aby mu tak pomohli vyhnat zlé zimní duchy. Také se uklízelo a zapalovaly se očištné ohně. Ženy se oblékaly do zářivých barev jara – oranžové, žluté a zelené. (Protějšku srpnovému dni k Zimním Dědkům říkali Slované Letní Dědkové.)

Křesťané v tento den slavili svátek Uvedení Páně do chrámu. Druhého února je tomu totiž 43 dní od narození Krista (podle Hospodinových obecných pravidel a zásad lidského těla se mají chlapci očišťovat po 43 dnech a dívky po 80 dnech od narození. Rodiče přitom přinášeli kněžím různé oběti – například beránka k zařiznutí).

Později se začal udržovat zvyk svěcení svící v kostele. První zmínka o tomto zvyku je v traktátu Tomáše ze Štítného z roku 1376. „*Lidé nosí do kostelů svíce k posvěcení ku cti sv. královny, a do svých domovů si je nosí, aby tu neměl ni žádné moci ďábel.*“ Z tohoto zvyku se dotvořil obyčej, kdy svíce posvěcené v den Uvedení Páně do chrámu, měly chránit stavení proti hromu a bouřím – proto se jim začalo říkat hromniční svíce nebo hromničky. Od těchto svící pak pravděpodobně pochází i název svátku – Hromnice.

Nejveselejším únorovým obdobím je Masopust

V dřívějších dobách se říkalo, že rok má pět období: jaro, léto, podzim, zimu a masopust. Masopust začíná první nedělí po Třech králich a končí 40 dní před prvním pondělkem, který předchází prvnímu jarnímu úplňku.

Letos vychází poslední masopustní den, čili masopustní úterý, na 13. února. Čtrnáctého února je tedy nejen „moderní“ svátek sv. Valentýna, ale především Popeleční středa, se kterou začíná čtyřicetidenní půst. První jarní úplňk letos bude v sobotu 31. března. V pondělí 26. března tedy skončí půst a začínají Velikonoce, přičemž Velikonoční neděle neboli Boží hod velikonoční připadne na 1. dubna – tak co převládne? Velikonoce nebo apríl?

Masopust je zvláštní období, kdy ještě vládne zima, ale ve vzduchu už je cítit příslib jara.

Nejdůležitější jsou poslední tři masopustní dny neboli ostatky – neděle, pondělí a masopustní úterý. Příprava na ně začíná Tučným čtvrtkem. Předcházela mu obvykle zabíjačka, takže čtvrteční oběd býval velmi sytý. Podle tradice se měl každý pořádně najíst, aby byl celý rok silný a zdravý. Na stole bývala obvykle vepřová pečeně se zelím a knedlíky. Nechyběly také koblihy a další smažené dobroty z kynutého těsta.

Oleje bylo v lednu a únoru dostatek. Začínala totiž práce v olejních, řáhárnách či zábojnách, kde se tlačil čili táhl nový olej ze semen konopí, slunečnice, lnu, máku a bukovic. Nejoblíbenější však byl olej lisovaný ze švestkových pecek. Surový nečištěný olej však podléhal brzy zkáze, zluknul, a tak se ho mohlo využívat už jen na svícení nebo mazání nářadí. Olej se proto musel hojně využít v době, když byl čerstvý a nejchutnější, a k tomu se hodil velmi čas masopustní. Mimo koblihy se na něm smažily také šišky, boží milosti, ptáčci, listy a další sladká a mastná jídla.

Vyvrcholením celého masopustu je masopustní úterý. Zrána se účastníci masopustního průvodu scházeli obvykle v hospodském sále a chystali si masky. Průvod začal po poledni a trval až do pozdního večera. Pořadí masek v průvodu mělo svá pravidla. V čele vždy kráčely krásné, červené masky vedené Laufrem, vzadu ošklivé a temné. Jmenujme některé:

Laufr by měl být vůdčí, sošný a pohotový mládenec. Oblečen byl v bílé kombinéze pošíte barevnými odstřížky, na hlavě měl vysokou špičatou čepici. K jeho vybavení patřil i bič, jímž vesele práskal. Chodil vždy jako první a zjišťoval, zda jsou majitelé stavení přístupní k vniknutí maskarní chasy do chalupy. Laufrovi obvykle dával starosta obce povolení k zahájení průvodu.

Ženich a nevěsta – dva muži (ženy se dříve průvodu zúčastňovat nesměly, stejně tak i děti.), za ženicha byl vybírán menší útlý, za ženu hřmotný, přestrojený do svatebního kroje. Nevěsta měla dělat manželovi ostudu, hodně pít a veselit se.

Kobyłka (v některých krajích nazývána masopustní klíbná) je smutná postava masopustního průvodu – na závěr bývala poražena, přičemž jí byly naoko vážně vyčteny prohřešky, které v uplynulém roce spáchala. Často se jednalo o resty nejmenovaných obyvatel vsi, které byly předneseny tak, aby všichni věděli, kdo je provedl.

K masce medvěda se váže chorvatská tradice – tam se medvěd válel s mladými dívkami ve sněhu, což prý mělo podporovat plodnost.

Postava Žida mívala kabát z kožešinových odstřížků a různých cetek, veliký červený zobákovitý nos, rozšklebená ústa, výrazné oči a černý klobouk se zaječí pacičkou a ptačími křídly. Nosil pytel s handlem, tedy s množstvím haraburdí, se kterým se po staveních snažil „hauzírovat“ čili prodávat, a přitom smlouvat.

Průvod večer obvykle dorazil zpátky k hospodě, kde veselí pokračovalo až do půlnoci. Na ukončení oslav dohlížel starosta obce, který současně se zatroubením ponocného, jež oznamovalo půlnoc, vyzval všechny přítomné, aby se v klidu rozešli do svých domovů. Zábava tedy utichla s nástupem Popeleční středy.

Připravila: Slávka Michálková

Únorová příloha

Měsíc snílek

aneb opět trochu astronomie

Měsíc... naší Zemi nejbližší vesmírné těleso – a tak není divu, že si ho téměř denně všimneme, sledujeme, zda právě couvá či dorůstá nebo se už podobá velikému dukátu...

Úplněk je určitě nejpozorovanějším astronomickým úkazem.

Úplněk, který nastal poslední lednový den, byl velice výjimečný, podobný se prý opakuje tak jednou za 150 let: byl totiž super, modrý a ještě k tomu červený.

Já jsem viděla úplněk naprosto běžný – a pokud se nad tím zamyslím, nic neobvyklého na něm nebylo, Copak superúplněk – na to jsme si už zvykli, jednalo se již o třetí v pořadí. Co je to vlastně ten superúplněk neboli superměsíc?

Nejedná se o žádný oficiální astronomický termín. Poprvé toto označení použil americký astrolog (nikoli astronom!) Richard Nolle v roce 1979, který superměsíc definoval jako nov nebo úplněk ve vzdálenosti menší než 360 tisíc kilometrů od Země. Proč si zvolil právě těch 360 000? Nikdo netuší...

Letošní druhý úplněk tuto podmínku splňoval, i když byl méně „super“ než dva předchozí – byl od Země dál asi o 4 tisíce km.

Modrým měsícem by mohl být zklamán ten, kdo očekával nějakou barevnou změnu. Tento termín se používá od roku 1946 podle amatérského astronoma Jamese Hughha Proetta pro druhý úplněk v témže kalendářním měsíci. Ale i tento pojem je maličko zkruslený – název modrý měsíc používali již američtí farmáři na počátku 19. století. A to tehdy, jestliže nastaly čtyři úplňky v jednom ročním období. Pak ten třetí v pořadí byl nazýván úplněkem modrým. Tudíž modrý měsíc nastal pouze podle novější (nesprávné) definice.

Jako červený či rudý bývá nazýván úplněk, při němž dojde k úplnému zatmění Měsíce. Měsíční disk se zcela ponoří do zemského stínu, ale nezmizí z oblohy úplně, jen získá narudlé zbarvení. Je to proto, že sluneční paprsky se při průchodu atmosférou Země lámou a dostávají se i do oblasti zemského stínu. Modrá část spektra se rozptýlí a zůstává jen červená složka, která dodává Měsíci onu zvláštní barvu.

Bohužel, 31. ledna od nás nebylo zatmění Měsíce vidět – to bychom se museli přesunout do Austrálie, Oceánie, východní Asie nebo na Aljašku. Takže, jak vidíte, druhý lednový úplněk byl obyčejný. Úplně.

A jaký bude ten únorový? Mohu vám zcela odpovědně říci, že žádný. Vážně, žádný. Letos v únoru totiž úplněk nenastane, na ten se můžeme těšit až 2. března.

Po hvězdách (a po Měsíci) se toulala

Slávka Michálková



Aktivity studentů DDH VOŠZ Plzeň k Světovému dni ústního zdraví

Světový den ústní hygieny se u nás slavil poprvé v loňském roce, avšak Světová organizace zubních lékařů tento svátek slaví již od roku 2008. Je to den mezinárodních oslav, které mají připomenout význam ústního zdraví a celosvětově zlepšit povědomí o důležitosti ústní hygieny při prevenci onemocnění dutiny ústní v jakémkoli věku.

Přestože se v rozvinutých zemích snižuje počet onemocnění dutiny ústní, problémy s dásněmi a parodontem jsou stále velmi časté, a to zejména u starších lidí. Hlavní rizikové faktory jako kouření, nízká fyzická aktivita a nesprávná výživa jsou příčinou mnoha chronických onemocnění, včetně problémů dutiny ústní. Správné návyky ústní hygieny se vytvářejí již v dětství a jsou základem pro zdravý úsměv na celý život.

Důležitým prvkem péče o ústní zdraví je individuální prevence, především správná ústní hygiena a pra-videlné návštěvy zubního lékaře a dentální hygieny. Dále je potřeba čistit si zuby alespoň 2 x denně kartáčkem a zubní pastou a pravidelně používat mezizubní čistící pomůcky. Pokud člověk nemá možnost vyčistit si po jídle zuby, měl by žvýkat žvýkačku bez cukru. Žvýkání totiž zvyšuje produkci slin, což pomáhá neutralizovat kyseliny v zubním plaku, které napadají naše zuby. Sliny obsahují vápník a další látky, které pomáhají posilovat zubní sklovinu.

V rámci Světového dne ústního zdraví pořádají studenti oboru Diplomovaná dentální hygienistka následující aktivity:

26. 2. – 3. 4. 2018
Preventivní program Zdravý úsměv v mateřských školách v Plzeňském a Středočeském kraji: 7. MŠ Plzeň, MŠ Klubíčko Plzeň, MŠ Zruč, MŠ Lhota, MŠ Březnice, MŠ Višňová

13. 3.
Edukační program pro studenty SZŠ Plzeň realizovaný studenty DDH, garantem je firma Colgate-Palmolive s.r.o.

15.3.
Projektový den v edukačním centru Zdravé zuby pro 2. ZŠ Plzeň

19.3.
Povídání o péči o zoubky v nízkoprahovém klubu Ponton Klubíčko, Podmostní 1

26.3.
Prezentace pro seniory na SZŠ a VOŠZ Plzeň o prevenci parodontálních onemocnění, zajišťuje firma GSK

Připravily: MUDr. et Mgr. Hedvika Bartošková, Ing. Jaroslava Michálková



Preventivní program Zdravý úsměv

Opět se nám po dvouleté pauze na plné obrátky rozjel výchovně-preventivní program Zdravý úsměv v mateřských školách v Plzeňském a do konce i ve Středočeském kraji.

Studentky 1 DDH si domluví návštěvy ve školách často v místě svého bydliště a okruh záběru je skutečně široký. Cílem programu je uskutečnit ve školce celkem šest návštěv a v každém vstupu seznámit děti s jedním tématem týkajícím se orálního zdraví.

Naše studentky jsou letos neuvěřitelně tvořivé, vyrábějí, vystřihují a slepují různé zoubky, pusinky, zubatá zvířátka a návštěvy ve školkách se tak často stávají částečně divadelním představením.

Projekt se setkává s vřelým přijetím ze strany vedení školek a bude probíhat až do Velikonoc.

Přejeme našim dentální hygienistkám mnoho úspěchů i radostných zážitků.



MUDr. et Mgr. Hedvika Bartošková

Když se řekne OLYMPIÁDA...

...určitě se v této době každému vybaví zimní olympijské hry v Pchjongčangu. Ale u nás ve škole probíhají různé olympiády bez ohledu na sportovní události. V měsíci únoru se jednalo o následující:

Školní kolo biologické olympiády

Tématem letošního školního roku bylo – Když musíš, tak musíš..... aneb Odpady v přírodě. Zúčastnilo se 7 žáků z kategorie B (1. a 2. ročníky) a 5 žáků kategorie A (3. a 4. ročníky). Olympiáda měla 3 části: dne 29. 1. proběhla praktická část, 7. 2. test a 9. 2. poznávání rostlin, živočichů a hub.

Výsledky:

Kategorie B.

1. Barbora Smolařová 1 LAA
2. Eva Purkarová 1 LAA
3. Tereza Kašová 1 MSR

Ostatní účastníci – Barbora Kaplanová a Ladislav Kovařík z 1 ZDL, David Šefara a Vojtěch Kolář ze 2 ZDL

Kategorie A.

1. Pavlína Kovářová 4 AZT
2. Ondřej Vítovec 4 ZDL
3. Michala Novotná 3 LAA

Ostatní účastníci – Klára Černíková a Lukáš Vejvoda ze 4 ZDL



Vítězka kategorie A Pavlína Kovářová při řešení úkolů praktické části



„Poznávačka“ dala většině žáků docela zabrat

Školní kolo olympiády z anglického jazyka

Dne 5. 2. 2018 se konalo školní kolo z anglického jazyka, kterého se zúčastnilo 24 žáků.

Po vyřazovacím poslechu postoupilo do ústního kola 15 žáků. Při ústním pohovoru žáky čekalo krátké představení se, popovídání o sobě a poté otázka na vylosované obecné téma. Po sečtení výsledků se na prvních třech místech umístili tyto žáci:

1. Kemal Hami Vural (1BZA)
2. Linda Reiserová (3BZA)
3. Jan Arenštein (1LAA)

Všem zúčastněným děkujeme a gratulujeme.

Žák Kemal Hami Vural bude naši školu reprezentovat v okresním kole olympiády na Masarykově gymnáziu dne 14. 2. 2018. Přejeme mu hodně štěstí a úspěchů.



Učebna 219 – zde se konalo školní kolo olympiády z ANJ



Náš „olympijský vítěz“ Kemal Hami Vural

Okresní kolo olympiády z českého jazyka

Okresní kolo olympiády z českého jazyka se konalo v úterý 30. ledna 2018. Naši školu reprezentovaly dvě žákyně, Veronika Vinšová z 1 AZT a Barbora Kaplanová z 1 ZDL.

Přestože se žádná z dívek neumístila na předních místech, patří i jim poděkování za vzornou reprezentaci naší školy.

Stránku připravily: Mgr. Jaroslava Opatrná, Mgr. Martina Walterová, Mgr. Naděžda Pelešková, Ing. Radka Horáčková, Mgr. Ladislava Mutinská a Ing. Jaroslava Michálková

Lyžařský výcvikový kurz

Jako každoročně, tak i letos se žáci prvních ročníků zúčastnili lyžařského výcvikového kurzu na Špičáku. Ubytování byli jako v předchozích letech v hotelu Stella.

Protože tentokrát byl zájem ze strany žáků velký, proběhl kurz ve dvou termínech: třída 1B ZA od 15. do 19. ledna, ostatní pak v době od 22. do 26. ledna.

Sněhové podmínky lyžařům přály, a tak si naši žáci užili sjezdových lyží, snowboardu i běžek měrou vrchovatou.

O večerní zábavu se postarali rovněž sami žáci – na závěrečný večer po družstvech nacvičili malá „divadelní představení“. Ostatní v roli diváků (a to včetně učitelů a personálu hotelu) pak výkony hodnotili a hlavně se výborně bavili.

Zvítězilo družstvo, které předvedlo úryvek z pohádky Mrazík – baba Jaga v podání Tomáše Kofánka z 1 AZT byla opravdu nezapomenutelná.



Uprostřed sněžení



Večerní kratochvíle

Text: Mgr. Jolana Kolářová, Ing. Jaroslava Michálková, Foto: Mgr. Jolana Kolářová

Okresní kolo turnaje dívek ve florbale

Dne 7. 2. 2018 se děvčata naší školy zúčastnila okresního kola ve florbale. Umístila na 2. místě. Jen těsně prohrála ve finále s Křížkovým gymnáziem 1:0. Vyhrála ovšem v počtu vstřelených branek.

Turnaje se zúčastnilo celkem 12 škol.

Postoupili jsme do krajského finále, které také budeme 16. 2. 2018 pořádát.

Zde již naše dívky tak úspěšné nebyly, skončily na 5. místě. Přesto jim blahopřejeme a děkujeme za vzornou reprezentaci školy.



Text a foto: Mgr. Václav Háse

Záchrana lidského života

Při předávání vysvědčení v mé třídě 1B ZA jsem s velkou radostí ještě poblahopřála žákyni Kristýně Vostracké a předala jí pochvalu ředitelky školy za odborně poskytnutou první pomoc a tím i za záchranu lidského života.

Kristýna spolu se svým kamarádem cestovala trolejbusem MHD, když si všimla, že jeden z cestujících náhle spadl ze sedačky na zem. Po zjištění stavu spolecestujícího neváhala a ihned se rozhodla pro nepřímou srdeční masáž, zatímco její kamarád volal rychlou záchranou službu.

Po příjezdu záchranářů konstatovali, že svým rychlým činem Kristýna zachránila dotčenému život.

Vedení školy navrhlo proto Kristýnu i jejího kamaráda Martina Laštovku (žáka SPŠE) na Cenu hejtmana Plzeňského kraje, která se uděluje za mimořádnou odvahu, výjimečný čin a záchranu života.

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

► Kristýna Vostracká



NAŠE ZDRÁVKA

Pololetí uteklo jako voda...

Ve středu 31. ledna 2018 obdrželi všichni žáci ZŠ a SŠ své pololetní vysvědčení – pro některé to bylo i první.

Na naši školu toto hodnocení očekávali především „prváci“. I když každému se jeho snažení úplně nezuročilo, určitě všem patří gratulace, vzhdyť za pět měsíců se žáci museli sít s novým prostředím, kolektivem, zvládat spoustu nových odborných termínů a plnit i velmi obtížné úkoly. A proto si myslíme, že první pololetí je pojmáno spíše jako takový „rozjezd“, při kterém si všichni otestují své síly a schopnosti. Věříme, že „letní“ vysvědčení se povede o mnoho lépe, protože určitě na něm nikdo nebude chtít vidět ty ošklivé kulaté a břichaté známky.



Žáci třídy 1B ZA převzali z rukou své třídní Mgr. Ladislavy Mutinské svoje první středoškolské vysvědčení. Podle úsměvů na tvářích to vypadá, že s výsledky prvního pololetí byli spokojeni

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