

## Lyžařský výcvikový kurz...

...proběhl na Špičáku od 17. do 21. ledna 2022. Zúčastnilo se ho 60 žáků prvních ročníků a několik „druháků“, kteří loni kvůli pandemii o kurz přišli. Pod vedením šesti vyučujících se žáci zdokonalovali ve všech lyžařských disciplínách. Každé z družstev strávilo minimálně půlden na běžkách a pak se podle svého zaměření věnovali buď sjezdovkám nebo snowboardu.

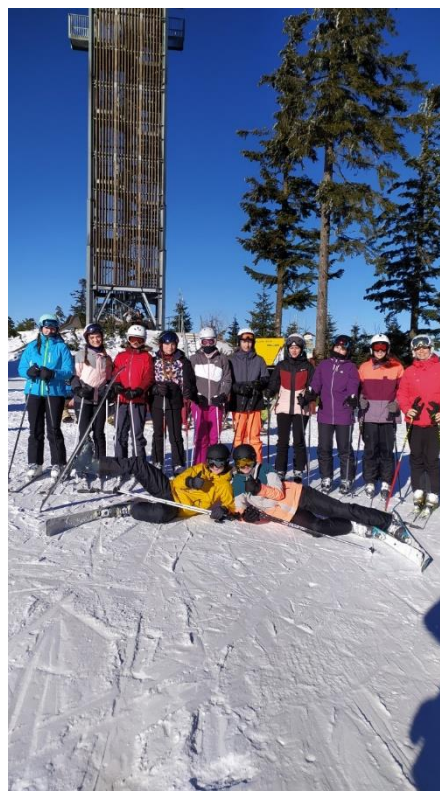
Bylo dostatek času rovněž na různé sportovní a společenské hry. Protože i počasí lyžařům přálo, užili si naši žáci krásný a určitě nezapomenutelný týden na Šumavě.



Rozcvička – celé družstvo holubiček



Krátké zastavení lyžařů – běžců



Až na vrcholky hor...



Jdeme na to!

Text: Ing. Jaroslava Michálková  
Foto: Mgr. Martina Valachová

### Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Nové výjezdy našich žáků a studentů v rámci projektu Erasmus+
- Sportovní akce a soutěže
- Další akce a aktivity měsíce února
- A především – blíž se jaro! Co zajímavého přinese? (Jarní povídky a recepty na dobroty)



Minialmanach Vydání 1 Leden 2017



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

VYDÁNÍ

1

LEDEN  
2021

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA  
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA  
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

# Minialmanach

## toto vydání

Den otevřených dveří na SŠ	
Očkování proti covid 19	Str. 1
S Erasmem až na Sicílii	
Kytice pro paní ředitelku	Str. 2
S Erasmem až na Sicílii (pokrač. ze str. 2)	
Nový nábytek v kabinetech	Str. 3
Lyžařský výcvikový kurz	Str. 4

## Slovo úvodem

Tak už je tu zas. Nový rok. Kromě novoročních předsevzetí, nových kalendářů a diářů rovněž čas velkých astrologických předpovědí. Mágové a čarodějnice mají touto dobou žně. Se zrakem odvráceným k obloze nebo zahloubaným do křišťálové koule se snaží najít pro každé znamení, co je čeká a nemine. Na co se zaměřit a čeho se vyvarovat.

Tyto roční předpovědi bývají takové povšečné – ale představte si tu mravenčí práci, kterou musí astrologové vynaložit při sestavování horoskopů denních! S plody jejich dřiny se můžeme setkat na stránkách novin, časopisů, dokonce i v rádiu nebo v televizi. Rovněž na internetu je jim věnováno mnoho prostoru.

Horoskopy nevyhledávám, ale přiznám se, že občas večer, když na obrazovce nebo v tisku zahlédnu svoje znamení, přečtu si se zájmem, jak měl uplynulý den vypadat. Dozvíme se například, že dnešní den byl pro mě vhodný k navázání nového vztahu, že hvězdy přály investicím, dostanu nečekaný dárek a vůbec že jsem dnes byla plná psychických i fyzických sil. Musím se zasmát. Jediným nečekaným „dárkem“ bylo vyúčtování za elektřinu, samozřejmě s nedoplatkem (naštěstí zanedbatelným). To, že jsem chybějící částku hned zaplatila, nebylo rozhodně investicí. Nový vztah se (možná naštěstí) nekonal a o přebytku fyzických a psychických sil si mohu nechat leda zdát. Po celém dni jsem vymačkaná jak citron.

Říkám si, jak je to možné, že horoskopy „nefungují“? Že by si všichni ti astrologové vymýšleli? Nebo je chyba v planetách? Proč se ty krásné příznivé předpovědi zase nenaplnily?

A pak mi to docvaklo. Může za to naše okolí. Všechny ty rozhlasové, televizní a telefonní sítě, které se kolem nás neviditelně vznášejí a jsou plné negativních a katastrofických zpráv. „Dostal jsem kouli z matiky!“ „Vylítla jsem ze zkoušky!“ „Bolí mě zub!“ Kolik podobných sdělení sítě denně přenesou! (A toto jsou ještě ty méně závažné. Bývají mnohem horší...) Mám pocit, že celou naši planetu obklopily jako jeden hustý neproniknutelný mrak, takže například Jupiterovo poselství, že dnes budu plná sil, jej zkrátka neprorazí. Planety se mohou snažit jakkoli, ale jejich síla oproti sítím mobilních operátorů slabne.

Co s tím? Měla bych jednu radu: sdělujeme a posíláme si pokud možno jen samé dobré zprávy. Pak budeme obklopeni pouze pozitivní energií. Tu vám ostatně přeji do celého roku 2022!

Slávka Michálková



## Den otevřených dveří na střední škole

V pondělí dne 17. ledna od 14.30 se konal na střední škole den otevřených dveří – obdobně jako v loňském roce proběhla tato akce on-line.

Po krátkém úvodu představila naši školu paní ředitelka, poté s informacemi o oborech školy, přijímacím řízení a průběhu studia vystoupili zástupci PhDr. Radka Felzmannová a RNDr. Milan Štěpánek. V dalším čase měli naši hosté – rodiče a žáci – prostor pro dotazy.

Celou akci moderovala Ing. Jaroslava Michálková.

Vzhledem k množství zúčastněných a k bohaté diskuzi je vidět, že je o naši školu stále velký zájem. To nás velmi těší, neboť se nám opět potvrdilo, že naše škola má v Plzeňském kraji dobré jméno a naši absolventi se ve světě neztratí.

Ing. Jaroslava Michálková

## Očkování proti covid 19

Dne 17. prosince 2021 proběhlo ve sborovně školy již potřetí očkování proti covid 19.

Celou akci opět organizačně zajistila kolegyně Světlana Lisová spolu se studenty oboru DNT.

K očkování se mohli přihlásit nejen naši zaměstnanci a jejich rodinní příslušníci, ale velký zájem jsme zaznamenali též z řad našich žáků a studentů. Mnozí z nich si „přišli“ již pro třetí dávku očkování. A všichni si tuto akci velmi pochvalovali; nemuseli se nikde registrovat, nikam dojíždět ani čekat mezi neznámými lidmi.

Proto bychom chtěli ještě jednou poděkovat Světlaně a jejím pomocníkům za skvělou organizaci a vytvoření příjemného prostředí pro všechny zúčastněné.

Text a foto: Ing. Jaroslava Michálková



Důležitost očkování si plně uvědomují nejen naši zaměstnanci, ale i žáci a studenti





## Kytice pro paní ředitelku

Podobně jako v předchozích letech, tak i v roce 2021 dostala paní ředitelka před Vánoci kytici jako poděkování za vše, co pro naši školu a zaměstnance po celý rok dělala.

Tentokrát jsme se (stejně jako v roce 2020) nemohli sejít v restauraci na předvánočním obědě, nicméně květiny nesměly chybět! Bez nich by adventní atmosféra ve škole nebyla úplná.

O zajištění se postaraly kolegyně odborné vyučující. Ty obstaraly a pečlivě vybraly nádhernou kytici, kterou posléze předaly paní ředitelce.

Kytičku jako poděkování obdržela rovněž paní zástupkyně PhDr. Radka Felzmanová.

Jak je vidět z fotografií, paní ředitelce se květiny velmi líbily. To nás moc těší – a doufáme, že se z nich těšila o vánočních prázdninách ještě hodně dlouhou dobu.



Text článku: Ing. Jaroslava Michálková

Foto: Mgr. Ladislava Mutinská

## S Erasmem až na Sicílii

**Už od té doby, co jsme nastoupili na střední školu, jsme s mými spolužáky snili, že jednou někam vyrazíme s Erasmem. Bohužel kvůli koronavirové situaci se projekty posunuly a my si museli pár let počkat, ale určitě to stálo za to. Paní učitelka Kovtunová je ta, co nám umožnila celý tento výjezd a věnovala pár projektů naší třídě.**

Výjezd na Sicílii, tedy v rámci projektu „Green thinking“, se uskutečnil v krásné předvánoční době, o to více jsme byli natěšeni, že zažijeme i vánoční atmosféru v jiné zemi. Před odletem jsme ještě docházeli na schůzky, abychom věděli, jak vše bude probíhat. Kromě toho jsme také byli informováni, že zájezdu se zúčastní cizinci z Portugalska, z Itálie a Turecka. Měli jsme důvod, proč se těšit.

Je 27. 11. a 5 studentů od nás ze třídy 3.ZDL už netrpělivě pošlapuje na letišti. Přichází i naši učitelé, s kterými je výjezd konán, pan učitel Malata a paní učitelka Kovtunová. Všichni jsme na sebe počkali, pak už jen společně odcházíme odbavit naše zavazadla. Zavazadla jsme měli pouze malá kvůli nízké dovolené hmotnosti, ale i tak jsme dokázali všechno sbalit, a to i dárky pro studenty ze zahraničí.

Po odbavení jsme pokračovali dále, a to do míst, kam nahlédnou už jen cestující. Abychom prošli kontrolou, museli jsme vyndat z batůžků všechna elektronická zařízení, popřípadě i tekutiny, ze sebe sundat všechno kovové a vše nastrkat do boxů, které naše věci skenovaly. Při kontrole jsme museli také my projít skenovacím zařízením, pro mě to bylo poprvé, tak mě velmi zajímalo, jakou barvičku mi to ukáže. Zelená totiž znamená, že jste v pořádku a s červenou to platí naopak. Otočím se a vidím, jak se zařízení rozsvítilo červeně, znejistila jsem a vůbec nevěděla, co se děje, ale spolužačka Míša mi potom vysvětlovala, že je to úplně normální a že se jedná pouze o náhodnou kontrolu.

Z letu jsem byla velmi nervózní, protože všichni mí spolužáci, kteří se mnou letěli, už někdy letadlem cestovali, ale já ne. Ani nevíte, jak moc jsem se bála, že to s námi spadne. Vtipné také bylo, že celou dobu jsem seděla u okénka a dívala se ven co se děje, ale ve chvíli, co jsme byli nad mořem, spolužák Pepa se zvedl, přišel k nám a řekl: „Hele moře!“ Úplně jsem se zděsila, jelikož jsem měla v jednom uchu sluchátko a pořádně mu nerozuměla. Pouze jsem zaslechla: „Hele hoříme!“ Trochu mě to vystrašilo, ale jsem ráda, že jsem pouze špatně slyšela. Jelikož jsme letěli se zkušenými piloty, proběhl let hladce a my se radovali, že už jsme dorazili.

První, co nás na Sicílii překvapilo, bylo teplo. Když jsme odlétali z Česka, tak u nás bylo 0°C, a myslím, že jsme přiletěli tak do 10°C, což je taková příjemná teplota. Z letiště jsme museli jet ještě hodinu do místa, kde se akce konala. Cestou jsme pozorovali dozrávající pomeranče a citrony, což jsem já sama nikdy neviděla. Také jsem se dozvěděla, že nejčastější čas sklizně je v lednu, proto už pomalíčku krásně dozrávaly.

Tak, a jsme tady. Palazzolo Acreide, malebné městečko s hlubokou historií, které spadá do světového dědictví UNESCO. Nestačili jsme se divit, jak krásné to tu je. Byli jsme ubytováni v krásném apartmánu, sama jsem se tu cítila jako princezna, měli jsme totiž postele jako ze zámku. Velmi se mi to tam líbilo.

Hned jak jsme se aklimatizovali a vybalili si naše zavazadla, jsme se šli projít po okolí a navštívili jsme Baziliku svatého Šebestiána. Do té vedly velké podlouhlé schody. Samotný vnitřek byl opravdu kouzelný, byly tam krásné varhany a úžasné nástěnné malby. Navštívili jsme také lokální obchod, kde jsme si vybrali už nějaké sicilské pochoutky, abychom je mohli ochutnat. Pak jsme se vraceli zpátky okruhem, protože jsme se chtěli více poohlédnout po kráse městečka. To mělo krásné uličky, které ve vás vyvolávaly pocit takové nedotčenosti.

Po dlouhém cestování jsme byli velmi hladoví, proto jsme šli do restaurace, kterou nám doporučila místní paní učitelka. Otevřeli jsme menu a první věc, co nás překvapila, že na Sicílii je zvyklostí jíst koňské maso. Opravdu jsme byli udiveni, jelikož v Česku není zvykem jíst koně. Z koně by vám dokázali připravit steak, masové kuličky, panini, ale také i pizzu.

Poněvadž jsme dorazili do městečka v sobotu, tak jsme se po večeri rozhodli zajít poznat trochu sicilské kultury. V tento den tady bylo velmi rušno, je to také tím, že studenti mají školu i v sobotu a večer chodí ven s kamarády se bavit, jak jsme se dozvěděli od sicilských studentů. Společně s Míšou a s Pepou jsme zašli do místní cukrárny, kde bylo poznat, že to v sobotu opravdu žije. Lidí tam bylo neskutečně, hlavně nám připadalo, že jsou všichni strašně moc přátelští, a to se nám moc líbilo, protože toto v Česku moc nebývá. Dali jsme si jen malý zákusek, avšak byli jsme velmi unavení, tak jsme odešli na náš apartmán a šli jsme spát. Nedělní den byl už od rána velmi deštivý, takže z domluvené prohlídky města nakonec nic nebylo, a tak jsme spíše celý den odpočívali a společně jsme hráli společenské hry. Také jsme si povídali a přemýšleli jsme, jaké to asi bude zítra v nové škole.

Tak a pondělí je tu. Jako každé ráno jsme se šli nasnídat do nedaleké cukrárny, kde měli pro nás připravené výtečné crossainty. Už na snídani jsme se setkali s našimi novými kamarádkami z Portugalska. Zatímco jsme snídali, školní autobus už na nás čekal, aby nás mohl odvézt ke škole, která byla až na druhém konci města. Rychle jsme dojeli a nastoupili do autobusu. Dojeli jsme ke škole a bylo pro nás přichystané velmi milé uvítání. Byli jsme odvedeni do auly, kde se také konala první část vlastně celého programu.

Každá země si připravila prezentaci o klimatické změně v jejich státu. Všechny byly moc povedené a myslím si, že i naše prezentace se velmi vydařila. Krásné také bylo, když státy zapojily i videa do jejich výstupu.

Z auly nás poté odvedli do kuchyně, kde měli pro nás připravené občerstvení, které sami studenti připravovali, nacházeli jsme se totiž na gastronomické škole. Ochutnali jsme zde národní pochoutku Cannoli, což je smažená trubička naplněná ricottou a vždy je ozdobená něčím sladkým. To mi opravdu chutnalo. Při ochutnávce se k nám přidružili Italové, to jsem hned věděla, že si s nimi budeme opravdu rozumět. Byli milí, přátelští a povídají, hlavně měli zájem se s námi bavit, což bylo strašně krásné.

Jak se den nachyloval, odešli jsme ze školy na apartmán a uvítali návštěvu portugalských a italských dívek. Nejdříve jsme si povídali a řešili vlastně většinou jazyky našich zemí, velmi je zajímalo, jak se co řekne v našem jazyce. Chvilkami to bylo i velmi vtipné. Italy nám také ukázaly, jak se hrají sicilské karty. Nebylo to zas tak těžké na pochopení a velmi nás ta hra zaujala, že i někteří z nás dovezli domů karty jako suvenýr.

(Pokračování na str. 3)



## S Erasmem až na Sicílii – pokračování ze str. 2

Úterý, den workshopů a prvního výletu do krásného města Syrakusy. Jelikož byl celý program o zeleném myšlení, vyráběli jsme květináče z plechovek, což je krásný nápad, jak je recyklovat. Na nádoby jsme postupně přes šablony nanášeli barvu houbičkou, když jsme měli hotovo, šablony jsme strhli a na plechovce se nám objevily okouzující ornamenty. Pak už jen stačilo zasadit nějakou středomořskou bylinku a bylo hotovo. Další část programu spočívala ve výrobě baterky z malých platových panáků. Tento workshop mi velmi bavil, protože jsme museli více zapřemýšlet, abychom dali správný pól baterie na správný pól led diody. Nakonec se nám to všem vydařilo a do teď mám z toho strašně velkou radost.

Po workshopech jsme pokračovali na společný oběd, kde jsme všichni měli panini. Dva odvázlívci od nás i zkusili koňské maso, protože italská kamarádka Noemi to doporučovala. Pepa o tom řekl, že je lepší si dát hovězí, ale špatně mu to nepřišlo a Terka si myslela totéž, ale věřím, že jim to dalo neobvyklý zážitek.

V odpoledních hodinách nás čekal ještě výlet do Syrakus.

Když jsme dorazili, akorát zapadalo sluníčko a bylo opravdu nádherné nebe. Naprosto zbožňuji západy slunce u moře, tak jsem ráda, že jsme to zažili i zde. Celá prohlídka Syrakus byla dokonalá a určitě by mi nevadilo se tam i do budoucna vrátit.

Středeční den započal už v brzkých hodinách, abychom stihli všechny naplánované výlety. Velmi mě uchvátla činná sopka Etna. Jak jsme přijížděli, tak jsme viděli vlastně ten hlavní kráter, ze kterého se kouřilo. Bylo to velmi zajímavé, stát někde kde je kupa sněhu, a pak se podíváte do krajiny a vidíte moře s dopadajícími paprsky Slunce a zbytek povrchu bez sněhu. Z Etny jsme pokračovali do přímořského města Taormina. Jak jsme se dozvěděli od našich italských přátel, je to velmi bohaté město a mají zde velmi krásné moře. Samotné místo na mě působilo velmi krásně a také velmi romanticky, obzvlášť venkovní divadlo s výhledem na moře a krásu celého městečka.

Pak už nás jen čekala Katánie. Tam jsme cestovali ještě hodinu autobusem, kde jsme se bavili s našimi italskými přáteli. Jak jsme zjistili, Katánie byla před 20 lety velmi kriminální město. Popisoval nám to náš kamarád Jacopo. I tak to bylo úžasné městečko s vánoční atmosférou, zde jsme totiž navštívili vánoční trhy.



Čtvrtek, poslední den zábavných workshopů. Na tento den si pro nás připravili výrobu sicilských panenek a také nám ukázali, jak připravit mýdlo z olivového oleje. Sicilské panenky jsme slepovali z kartónů a pak je malovali, zatímco druhá skupina pozorovala, jak se vyrábí mýdlo. Co třeba mě osobně překvapilo, že ve škole vyrábí pivo. Měli jsme i příležitost trochu ochutnat, ale nedá se to srovnávat s tím českým, to naše je mnohem lepší.

Adopce nás vzali místní na oběd do restaurace, kde jsme mohli ochutnat Arancino. Sicilská pochoutka dělaná z masové náplně obalené v rýži a smažená v trojobalu, nevím, kdo tuto kombinaci vymyslel, ale všichni jsme se shodli, že to je strašně moc dobré.

Večer nás ještě zavedli do stejné cukrárny, jako jsme byli první den. Společně strávený čas byl stejně to nejvíc s nimi. Byl to nepopsatelně úžasný moment a jsem strašně moc ráda, že nás přijali i do jejich party, že jsme měli i větší možnost poznat více italských přátel, moc jsme si s nimi rozuměli.

Nastal pátek – poslední strávený den s našimi přáteli. Dnes se jen předávali certifikáty o absolvování. Bohužel na ten můj se zapomělo, takže jsem jediná certifikát nedostala, ale jsem ráda, že mi ho zpětně zašlou poštou. Po předávání nás čekalo ještě občerstvení a pak jsme utíkali zpět na náš apartmán.

U nás už pomalu probíhalo balení kufrů do letadla a uklízení pokoje, abychom k večeru mohli pozvat ještě naše kamarády z Itálie, ti pak opravdu přišli. Společně jsme trávili ještě poslední momenty, smáli se a učili se i italské jazykolamy. Je mi trochu smutno, když na to myslím, protože to byl opravdu nejlépe užítý týden, proto bylo i loučení s nimi velmi těžké pro nás pro všechny.

V brzkých sobotních hodinách jsme pak vyrazili na letiště a chystali se na let do Prahy. Celkový let probíhal s častými turbulence, ale zvládl jsem to. Pak jsme jen nad Prahou kroužili 35 minut kvůli zasněžené přistávací dráze. Dolešli jsme a teď už se stačilo jen rozloučit s Míšou, Pepou, Niky, Terkou a s našimi učitelkami dozory paní učitelkou Kovtunovou a panem učitelem Malatou.

Výjezd na Sicílii mi hodně dal, nové přátele, nové poznatky z anglického i italského jazyka, nové zkušenosti a myslím si, že celý projekt „Green thinking“ mi donutil zapřemýšlet nad tím, jak lépe myslet ekologicky. Celý výjezd by se dal popsat i na mnohem více stránek, ale chtěla jsem napsat alespoň to, co mně utkvělo v paměti a ponese si to s sebou dál. Opravdu jsem si to užila a jsem ráda za takovou zkušenost.

Napsala a vyfotografovala: Karolína Sedláčková, žákyně 3 ZDL



## NAŠE ZDRÁVKA

### Nový nábytek v kabinetech

Je jasné, že vybavení školy postupně zastarává, stává se nefunkčním nebo nevyhovujícím... Proto ekonomické oddělení školy zajišťuje postupně výměnu nevyhovujícího nábytku, a to nejen ve třídách a odborných učebnách, ale i v kabinetech.

Na počátku tohoto roku se nového vybavení dočkali kolegyně a kolegové v kabinetech 109 a 301.

Podívejte se, jak jejich pracovní „prokousky!“ V takovém prostředí je radost pobývat a pracovat!



Text a foto: Ing. Jaroslava Michálková