

Národní finále florbalového turnaje

V úterý 21. 3. 2023 se v prostorách sportovního centra HAMR v Praze-Braníku konalo Národní finále florbalového turnaje, na který se sjeli hráči a hráčky z celé České republiky, aby se utkali o prestižní titul. Mezi nimi nechyběly ani hvězdy reprezentace, což přineslo turnaji ještě větší náboj.

Jedním z týmů, které se turnaje zúčastnily, byla i Zdrávka Plzeň. Tento tým se v posledních týdnech snažil připravit na turnaj co nejlépe, a tak si byl jistý svými schopnostmi.

Ve finálovém utkání se Zdrávka Plzeň postavila proti silnému soupeři, který byl nakonec schopen vyhrát celý turnaj. I přes to, že se tým nedostal až do finále, dokázal se umístit na pěkném 7. místě. Vzhledem k velké konkurenci, která se na turnaji objevila, je to skvělý výsledek. Zejména s ohledem na velkou marodku v našem týmu, který celý turnaj odehrál jen v 8 hráčkách, které si sáhly až na dno svých sil.

Během turnaje hráči a hráčky ukázali skvělou techniku a obrovskou odhodlanost bojovat až do konce. Diváci si mohli užít mnoho napínavých momentů.

Po skončení turnaje se hráči sešli na slavnostním ceremoniálu, kde byly předány ceny a ocenění za nejlepší hráče a hráčky, nejvíce vstřelených gólů a nejlepší obranu. Byl to skvělý závěr celého turnaje, který potvrdil, že florbal je v České republice stále velmi populární sport a má stále mnoho nadšených fanoušků.

Mgr. Václav Háse



Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Den otevřených dveří VOŠZ
- Celostátní kolo masérských dovedností ve Varnsdorfu
- Příjímání řízení, maturitní písemky, praktické maturity... a vůbec všechny dubnové zkoušky
- Květinová sbírka
- Sportovní akce
- Ostatní akce a aktivity v měsících březen a duben



Minialmanach Vydání 3 Ročník XI Březen 2023



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
2023

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach

toto vydání

Naše škola pořadatelkou olympiády z psychologie	Str. 1
Setkání nadaných žáků	
Foto z olympiády PSK	Str. 2
Erasmus+ zaměřil do Itálie	
Zasedání studentského parlamentu	
Alpy – zážitek nejen lyžařský	Str. 3
Národní finále ve florbalu	Str. 4

Slovo úvodem

Nihil est ab omni parte beatum – není úplného štěstí.
(Horatius, Ódy)

Podle Horatia bychom se neměli oddávat přílišné radosti, neboť štěstí je vrtkavé a pojem velmi relativní. Ale ta jeho představa o štěstí se stejně týká spíše rozumně vedeného a spořádaného života než nějakého náhlého pocitu euforie. Holt, to je ta racionálně uvažující antika.

Při zmínce o štěstí si mnoho z nás připomene filmový slágr režiséra Martina Friče z roku 1938 – Škola základ života. Ladislav Pešek, ve filmu coby čtárista Čuřil, se snaží recitovat báseň Adolfa Hejduka Dědův odkaz. Otráveným hlasem deklamuje:

„Štěstí! Co je štěstí? Muška jenom zlatá...“

A tak dále. Ke chmurnému pokračování se už nedostal, neboť ho rozčilený profesor označil za cynika a posadil s nedostatečnou. Další, až pesimistický pohled na štěstí. Ale abychom básníkově nekřivdili, báseň končí přece jen mírným optimismem, když říká, že štěstí se „snad jinovatkou na tvou kadeř vrátí“. Počkejme si tedy do stáří.

Každý z nás má o štěstí jinou představu. Tu svou, vlastní. Tu, která se zrodila v průběhu jeho života, tu, která je dána jeho možnostmi, postavením, vzděláním nebo inteligencí. U někoho je to pocit radosti a veselí, u jiného spokojenost s poklidným průběhem svého života, u dalšího pocit vzájemného partnerského milování nebo smysluplnosti svého konání.

Pocity štěstí se rodí pomalu a nejsou to jen nějaké náhlé emoce. Rodí se z našeho vnímání světa, z našeho očekávání, ideálů i z drobných maličkostí, ze kterých se náš život skládá. Životní události nás postupně formují a dlouhodobě ovlivňují. Partnerský život, občasná požitky, ať už jsou jakékoli, vztahy s přáteli, s rodinou. A kupodivu i dobré jídlo a pití. I Bible na tyto okolnosti pamatuje: „Zdalíž není to chvalitebné při člověku, jísti a pít, a učiniti životu svému pohodlí z práce své?“

Naše požitky jsou neoddelitelnou součástí spokojeného života. Jejich míra však záleží na tom, jaká je míra našeho pocitu štěstí. Když se nad tím zamyslím, vrátím se raději od velkých myšlenek a antických ctností pokorně k moudré Bibli. A budu své štěstí plánovat a tvořit podle vlastních představ, potřeb a možností. I s těmi požitky.

A stále si uvědomovat, že mám to velikánské štěstí, že mohu všechny ty požitky s někým sdílet... S. M.

Naše škola pořadatelkou školního i regionálního kola olympiády z psychologie

Ve čtvrtek 9. března 2023 proběhlo na SZŠ a VOŠZ v Plzni školní kolo Olympiády z psychologie na téma Jak jsem překonal/a sám/sama sebe. Zúčastnili se žáci a žákyně 2. a 3. ročníků, kteří byli vybráni v rámci třídních kol. Práce byly zajímavé, i když se některá témata vícekrát opakovala. Na prvním místě se umístila Baxová Linda ze třídy 3APS, na druhém místě byla Červená Marie ze třídy 2ZDL a 3. místo obsadila Javorská Anna ze třídy 3DPS. Všechny tři soutěžící postupují do regionálního kola soutěže.

Ve čtvrtek 30. 3. 2023 proběhlo v Plzni regionální kolo soutěže Olympiády z psychologie. Kromě našich žáků se zúčastnili také žáci ze zdravotnických škol z Klatov, Chebu a Domažlic. Všichni soutěžící vystoupili se svými prezentacemi, které byly zdařilé, někdy velmi osobní. Ve velké konkurenci nakonec zvítězila Linda Baxová z Plzně, druhé místo obsadil Jakub Kohout z Chebu a na 3. místě se umístila Nicol Matějková z Klatov.

Všem soutěžícím děkuji za jejich práci i odvahu. Poděkování patří také žákyním 3DPS Klauddii Kajanové a Kateřině Tořinské, které se ujaly moderování celého dopoledne. Děkuji také všem vyučujícím, které vybírají soutěžící v rámci třídních kol a následně pomáhají žákům připravit jejich prezentace. Děkuji také kolegyním Mgr. Dagmar Novákové a Mgr. Martině Lískové za pomoc při organizaci celé soutěže, a těším se na spolupráci při dalším ročníku Psychologické olympiády.

Mgr. Markéta Kuchařová, DiS



◀ Realizační tým regionálního kola olympiády

Další fotografie na str. 2 tohoto Minialmanachu



Fotografie ze školního a regionálního kola olympiády z psychologie



Regionální kolo soutěže z psychologie zahájila paní ředitelka PhDr. Ivana Křížová



Prezentace všech žáků byly zdařilé, někdy velmi osobní



Porota neměla vůbec jednoduché rozhodování – vybrat tu nejzajímavější práci představovalo velkou zodpovědnost



Nejlepší z nejlepších...
Foto: Mgr. Ladislava Mutinská

Setkání nadaných žáků SZŠ a VOŠZ

Dne 22. března 2023 se uskutečnilo druhé setkání nadaných žáků na SZŠ a VOŠZ, kterého se jako host účastnila paní ředitelka PhDr. Ivana Křížová.

Cílem setkání je vytvořit přátelské a motivační prostředí vyjadřující podporu vzdělávání nadaných žáků, a to v kterékoliv oblasti.

Posilujeme tak sebedůvěru a rozvíjíme jejich silné stránky osobnosti. Při každém setkání někteří z cca 80 členů skupiny nadaných vystoupí se svým příspěvkem, který obohatí ostatní díky zkušenostem a schopnostem konkrétního nadaného žáka.

Žáci a žákyně ze střední školy předvedli klavírní přednes, vyprávěli o svých sportovních aktivitách a úspěších ve florballu a králičím hopu na celostátní úrovni, z VOŠZ studenti prezentovali o úspěších na světové úrovni v ženském fotbalu a crossfitu. Ti, kteří reprezentovali školu na Erasmu+ v Turecku, Slovinsku a Německu, zmínili a předvedli svou tvorbu. Zhlédli jsme pětiminutové video s tématem prevence šikany vytvořené žáky.

Zajímavé zkušenosti sdílel i žák věnující se expediční medicíně anebo žákyně vyšší školy o pomoci studentů v době covidové. Nadaní žáci se účastnili i programu „Dvojče“, kdy jeden týden strávili na přednáškách a praktických cvičeních na LF Univerzity Karlovy v Praze.

Další setkání „Nadaní na SZŠ a VOŠZ“ plánuje ŠPP na podzim roku 2023.



▲ Zahájení celé akce se ujala výchovná poradkyně PaedDr. Ivana Košanová

► Všechny zúčastněné velice zaujal cvičený králíček žákyně 2D PS Adély Maškové



Mgr. Martina Lísková
Foto: Mgr. Ladislava Mutinská



◀◀ Svoji hru na klavír předvedl žák 3 AZT Adam Tomeš

▲ Publikum tvořili zejména kamarádi účinkujících

◀◀ Bývalý žák školy Stanislav Čech pohovořil s trochou nadsázkou o nástrahách i radostech studia na farmácii

◀ Studentka 3 DDS Klára Lísková seznámila přítomné se svým působením na odborné praxi v rámci programu Erasmus

Erasmus+ zamířil do Itálie

Dne 20. 3. 2023 se uskutečnila cesta na náš další Erasmus+ projekt, který se tentokrát odehrával v Itálii v menším městě Brescia, které je kousek od Milána.

S naší skupinkou, tvořenou třemi děvčaty a námi dvěma chlapci, jsme byli doprovázeni třemi průvodci. Ačkoliv jsme se dopravovali mikrobusem, osmihodinová cesta nám příjemně rychle utíkala. Asi to bylo tím, že jsme se těšili na staré známé tváře, které na nás v Itálii čekaly.

Projekt byl zaměřený na boj proti šikaně. Celý týden byl pohodový, upevňovali jsme přátelské vztahy mezi účastníky a komunikovali jsme co nejvíce jsme mohli.

Náš program byl krásně zpestřený výlety do Milána a Benátek, které jsme si moc užili. Naštěstí se nám taktéž vydařilo počasí, příjemné slunečné s úžasnými 21 stupni pro nás Čechy v tomto období bylo něco jako subtropy. Ty nám nyní velice chybí.

Bohužel, projekt utekl hrozně rychle a nastal konec týdne, který většina při loučení a závěrečné večeři oplakala. Poté nás čekal pouze nákup tamních potravin, balení a konečně cesta domů.

Všichni jsme si výjezd velice užili a musím přiznat, že pro nás, jako maturanty, to bylo krásné odreagování, ale nyní zpět do školních lavic a k povinnostem.

Kristián Hordynský, žák 4 ZDL



Alpy – zážitek nejen lyžařský

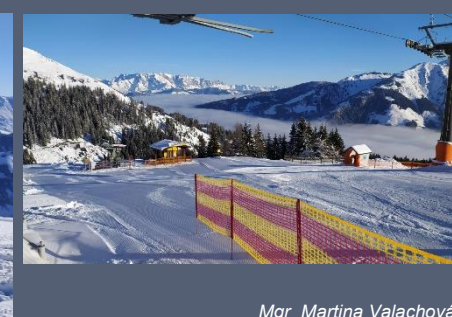
Letos poprvé uspořádala naše škola pro studenty lyžařský zájezd v rakouském Raurisu. Akce proběhla v termínu 23. až 27. 1. 2023.

Studenti měli možnost jezdit na lyžích nebo snowboardu.

Ubytování i stravování nás velmi potěšilo. Skibus nás vždy dovezl před hotel či dolní stanici lanové dráhy.

Slunečné počasí nás doprovázelo téměř celý týden a sněhové podmínky byly vzhledem k letošní slabé sezóně nadstandartní.

Doufáme, že v této akci budeme v následujících letech pokračovat.



Mgr. Martina Valachová

NAŠE ZDRÁVKA

Zasedání Studentského parlamentu PK

Dne 24. 2. 2023 se konalo zasedání Studentského parlamentu Plzeňského kraje, na které jsme byli se spolužačkou Vendulou Dobruškovou společně vysláni.

Tentokrát zasedání výjimečně probíhalo v budově zastupitelstva kraje, tudíž bylo vhodné, se patřičně obléci, abychom byli reprezentativní za naši školu. Zasedání začínalo přesně ve 12, avšak většina z nás tam jít čekala zhruba od půl, abychom udělali dobrý dojem na vedení zastupitelstva, které nám dělalo příjemnou společnost po celou dobu zasedání. Po běžném přivítání následovalo představení hostů, náš dnešní program a úvodní slova od zástupců Radovánku a zastupitelstva. Zasedání probíhalo spíše v duchu přiblížení a představení aktivit SPPK členům zastupitelstva, primárně panu hejtmánovi, který byl taktéž čestným hostem. Dozvěděli jsme se předběžné výsledky ankety o školní prevenci, za které byla naše škola pochválena díky vysoké účasti při vyplňování dotazníků, nové informace o probíhajících aktivitách a aktuálním výletu do Štrasburku. Na konci nás čekaly menší dárečky, rozloučení a následně odchod domů. Celkově bylo toto zasedání velice obohacující a byla to pro nás nová zkušenost v prostředí, do kterého se běžně nepodíváme, a ačkoliv to bylo spíše formální, i tak jsme si to všichni užili.



Kristián Hordynský, žák 4 ZDL

Velikonoční pečení podle sto let staré kuchařské knihy

Máme doma kuchařku. Ohmatanou, někde trochu politou, s vypadávajícími listy. Nemá žádné obrázky a půlku surovin, co mám běžně doma, s ní nevyužiju. Ale stejně je to ta nejlepší kuchařka na světě, protože se podle ní učila vařit a péct moje babička. „Sandtnerka“, tedy Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů paní Marie Janků-Sandtnerové, vyšla poprvé v roce 1924 a od té doby ještě mockrát, vždycky po roce nebo dvou. Prostě se po ní už během první republiky jenom zaprášilo. A kdo ji dneska má, střeží ji jako poklad.

Obstály by její recepty ještě dneska, skoro po sto letech? Vyzkoušela jsem loni tři:

Velikonoční jidášky

Připravíme si kynuté těsto jako na české koláčky. Vykynuté rozválíme na 2 cm silně, menší formičkou na koblihy vykrájíme jidáše, rýhovacím kolečkem uděláme na nich mířížky, složíme je na máslem potřený plech a dáme vykynouti. Poté je potřeme žlutkem a upečeme je v horké troubě do červena. Studené rozřízneme, potřeme máslem a medem a pocukrované podáváme. Také můžeme z těsta nakrájet i a vyválet dlouhé válečky, různé je zatočiti, potřít žlutkem, posypati loupánými sekanými mandlemi a upéci.

Rozpočet: 50 dkg mouky, sůl, ½ cm utlučené vanilky, citronová kůra, 2 dkg droždí (kvasnic), ¼ l mléka, 10 dkg másla, 7 dkg cukru, 2 žloutky, 2 dkg másla na plech a potřeni a 1 žloutek na povrch, 1 dkg vanilkového cukru

Původní zadání pro mě bylo lehce chaotické, protože tento recept se ve svém postupu odkazuje na úplně jiný, pak se zase vrací zpátky a teprve na konci uvádí suroviny (tak je to v celé knize). Těsto mi připadalo řídké a čekala jsem, že se pak bude lepit... Nakonec se ale ukázalo, že paní Sandtnerová rozhodně věděla, co dělá. Po vykynutí jsem žasla nad krásnou strukturou těsta, kterou doplňovala semínka z vanilky. Náhdera. Po rozválení jsem nemusela použít ani špetku mouky na podsypání. Těsto nelepilo a krásně se s ním pracovalo. A upečený výsledek? Ano, byl dokonalý. Pečivo bylo krásně nadýchané, uvnitř vláčné, na povrchu jemně křupavé, sladkost byla decentní (jidáše se podávaly rozkrojené, potřené máslem a medem) a chuť vanilky tomu dodávala ten správný šmrnc.

Velikonoční věnec

Máslo, tlučený cukr, žloutky, vejce třeme v míse 15 minut. Poté přidáme sůl, tluč. vanilku, strouh. citr. kůru, z droždí připravený, vykynutý kvásek a vlahou smetanu. Vše zahustíme krupičkovou moukou, vypracujeme tuhé těsto a dáme kynouti 1 hodinu. Vykynuté těsto vyválíme na obdélník, potřeme jej do pěny umíchaným máslem, složíme a překládáme střídavoě do ½ po třikrát. Po čtvrté těsto rozdělíme na pět dílů. Ze tří dílů vyválíme rukou dlouhé válečky, upleteme věnec, položíme jej na rozpuštěným máslem vymazaný plech a na to položíme druhý, menší věnec, upletený pouze ze dvou dílů. Takto upravený věnec dáme vykynouti. Poté jej potřeme dvakrát umíchaným vajíčkem, posypeme krystalovým cukrem a sekanými loupánými mandlemi a dáme péci nejdříve do horké trouby, pak oheň zmírníme a věnec dopečeme. Upečený pocukrujeme a podáváme ke kávě.

Rozpočet: 50 dkg mouky, 5 dkg másla, 2½ dkg cukru, 2 žloutky, 1 celé vejce, citronová kůra, sůl, tlučená vanilka, 2 dkg droždí, o něco méně než ¼ l smetany, 5 dkg utřeného másla na potřeni dovnitř, 1 vejce na pomazání, 2 dkg mandlí, 1 dkg krystalového cukru, 2 dkg másla na plech

Na můj vkus jsou recepty od Sandtnerové velmi strohé. Ale je to tím, že dřív byla každá hospodyňka znalá všech postupů a vaření jim šlo od ruky. Kdybych měla jako začátečník dělat věnec z kynutého těsta podle tohoto receptu poprvé, byla bych v koncích asi tak u druhé věty. :-)

Velikonoční bochánek

Do prosáté krupičkové mouky rozsekáme máslo a dáme do mísy, přidáme sůl, tlučený cukr, citronovou kůru, utlučenou vanilku, načež přilijeme vykynutý kvásek připravený z droždí, málo cukru, mouky a části vlahé smetany, pak ostatní vlahou smetanu, ve které jsme umíchaly žloutky, a vypracujeme nejdříve v míse, pak na vále tuhé těsto jako na vánočku, přidáme očištěné hrozinky, loupané sekané mandle, těsto dáme zpět do mísy a přikryté dáme kynouti na vlahé místo ¾ hodiny. Z vykynutého uděláme kulatý bochánek, položíme jej na pomaštěný papír na plech a dáme ho ¾ hodiny kynouti, načež jej nahoře nařízneme. Poté jej potřeme dvakrát vajíčkem jako vánočku, posypeme loupánými mandlemi a pečeme 1 hod. jako vánočku. Z téhož těsta můžeme upravit vánočku.

Rozpočet: 50 dkg hladké a krupičkové mouky, 15 dkg másla, sůl, 10 dkg cukru, citronová kůra, vanilku neb na špičku nože muškátového oříšku, 2½ dkg droždí, ¼ l mléka, 3–4 žloutky, 8 dkg hrozinek, 5 dkg mandlí, 1 vejce na potřeni, 1 dkg mandlí na posypání, 1½ dkg másla na papír

U tohoto receptu mě pobavilo slovní spojení „tlučený cukr a utlučená vanilka“. Usoudila jsem, že se asi jedná o cukr moučkový a ničím jsem ho netloukla, stejně jako vanilku. Trochu mě také zmátlo, kolik které mouky mám použít, jelikož v ingrediencích není poměr mezi hladkou a krupičkovou moukou uveden. Velkou hlavu jsem si s tím ale nedělala a namíchala to tak nějak půl na půl. Když jsme u těch ingrediencí, ve výčtu je uvedeno mléko, ale v postupu se mluví o smetaně. Z čehož odvozují, že dříve platilo za samozřejmost, že je mléko z hlediska obsaženého tuku na stejné úrovni jako smetana. S těstem se pracovalo velmi dobře, krásně nakynulo, nelepilo se, nemuselo se podsypávat velkým množstvím mouky a šlo dobře vytvarovat do tvaru bochánku. A výsledek? Neskutečně voňavý a dobrý. Aby taky ne, vezmeme-li v potaz použití másla a pravé vanilky.

Takže: nebojte se a pečte. Staré recepty fungují báječně!

Dobrou chuť Vám přeje Slávka Michálková



VELIKONOČNÍ PŘÍLOHA

Velikonoční rozjímání

Přemýšlím o tom, jaký je možná skutečný obsah velikonočních svátků. Tahle myšlenka na mě dotírá již dlouho, od té doby, kdy jsem (v letech svého dospívání) v televizi zahlédla, jak se slaví Velikonoce ve Španělsku: Procesí neslo bílého Krista jedoucího na oslíkovi. Hodně jsem o tom tenkrát diskutovala se svým tatínkem. Proč zrovna na oslíkovi? A proč byl v bílém?

Odpovědi byly vlastně jednoduché – respektive logické:

Oslík představuje napojení duše na tělo, bez něhož jen sotva někam na naší cestě doputujeme. Ať se jedná o cestu jakoukoli – třeba i tu duchovní.

A bílá barva je barvou vzkříšení. Nemusíme ovšem na vzkříšení pohlížet jen z náboženského hlediska.

Vždyť co je to vzkříšení? Co jiného než zásadní obrat v životě směrem ke světlu, k dobru. Vale dát všemu temnému, nízkému, ohavnému. Nepřipoutávat tomu pozornost, neživit to, nechat to odplynout. Očistit se od přesvědčení, která nás jen stahují do bahna... A očistění je symbolizováno přece také bílou barvou!

Osobně se mi velice přičí myšlenka, že by snad někdo mohl svou osobní obětí vykoupit mne, nebo snad dokonce celé lidstvo. Kdepak, ten příběh má jiný smysl. Měl ukázat svým příkladem, že to jde.

Kristus zcela jistě neusiloval o vytvoření církve. Jeho odkaz byl prostý: „Jděte ke světlu cestou lásky a budou se dít zázraky.“

Ne vždy to je snadné. To nám možná symbolizuje kříž. Břevno položené přes hlavní trám představuje překážku na cestě, přehrazení energie, nesnáze... v podstatě symbolickou smrt. A po smrti následuje přece – vzkříšení! (viz výše). Ať se mnou souhlasíte či nikoli, ať jste věřící nebo ne, ať už slavíte Velikonoce jako svátky duchovní nebo „jen“ jako radostné vítání jara, přejí vám všem jedině: prožijte tyto svátky v klidu a s úsměvem na rtech!
S. M.



čtete ještě...

Jak barvit velikonoční vajíčka? Str. 1

Setkání s bývalými zaměstnanci Str. 2

Screening kolorektálního karcinomu

Školní kolo soutěže v masérských dovednostech

Velikonoční výzdoba Str. 3

Velikonoční pečení... Str. 4

Jak barvit velikonoční vajíčka?

Samozřejmě, že v obchodech seženete nepřeborné množství různých barev na vajíčka. A ve všech je nějaká „chemie“.

Pokud chcete vajíčka obarvit přírodním způsobem, existuje spousta všelijakých prostředků, pomocí nichž lze vytvořit pestrou škálu barev. Tak zkuste letos nabarvit vajíčka tak, jak to dělávaly naše babičky!

Počítejte s tím, že doba strávená barvením bude delší, než kdybyste vajíčka barvili syntetickými materiály, a každé vajíčko chytne trochu jiný odstín. V tom ale spočívá kouzlo jedinečnosti.

Před samotným barvením je třeba vajíčka dobře umýt a odmastit, aby na nich barva držela. K tomu vám postačí teplá voda a jedlá soda. Když jsou vajíčka odmaštěná, pusťte se do barvení. Do hrnce vložte barvicí materiál, zalijte přiměřeným množstvím vody, osolte a přilijte asi 2 lžice octa. Obsah hrnce přiveďte k varu, přidejte vajíčka a povařte dalších 10 minut. Poté stáhněte plamen a vajíčka v hrnci nechte až do vychladnutí. Pokud chcete docílit opravdu syté barvy, můžete vajíčka nechat v hrnci i přes noc. Nakonec vajíčka vyleštíte olejem.

A čím vším můžeme barvit?

Klasikou jsou dodnes hojně používané slupky cibule, díky nimž docílíme různých oranžově hnědavých odstínů.

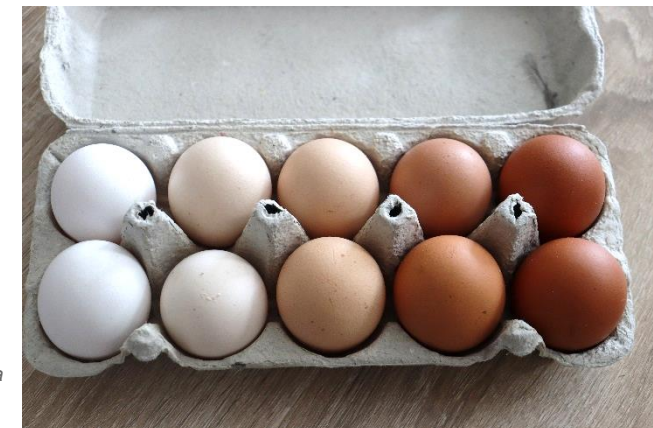
Chcete-li mít vajíčka žlutá, vezměte na pomoc kurkumu. Na barvení vajíček kurkumou budete potřebovat 1 litr vody a zhruba 4 lžice kurkumu. Oranžové barvy dosáhnete nastrouhanými mrkvemi nebo kořením červenou paprikou.

Nádherně vypadají také ružová vajíčka. K tomu vám skvěle poslouží řepa. Na barvení vajíček červenou řepou použijte 2 až 3 menší kousky. Červeného odstínu docílíte vařením vajíček v červeném vínu, delším louhováním vajíček v červené řepě nebo koupeli ve slupkách z červené cibule. Odstín u barvení vajíček v těchto cibulových slupkách ale nebude tak intenzivní.

Pro svěží zelenou barvu použijte špenát. Modrou barvu zajistí louhování vajíček v borůvkovém vývaru, červeném zelí nebo silném ibiřkovém čaji. Typická jsou také hnědá vajíčka. O ty se postará dubová kůra, silná káva nebo odvar v silném černém čaji. Pokud chcete vyzkoušet i černá vajíčka, vykoupejte je v sazech.

Připravila: Slávka Michálková

► Nevím, jak to ty naše „holky slepičí“ dělají a kde ta vajíčka obarvily...





Setkání s bývalými zaměstnanci – velice milá událost pro všechny zúčastněné

Dne 20. 3. 2023 jsme se opět viděli s našimi milými bývalými zaměstnanci.

Poslední setkání se uskutečnilo kvůli „covidovým prázdninám“ 23. 10. 2019, tak není divu, že jsme se na březnové posezení všichni nesmírně těšili.

Program zahájila paní ředitelka, pak následovalo kulturní vystoupení z řad žáků. Jako první vystoupila pěvecká skupina děvčat ze třídy 2C PS za kytarového doprovodu Marie Molnárové, pak následovali tři muzikanti ze 2 MSR – Kateřina Nováková, Markéta Smetanová a Matyáš Bílý. Závěr patřil Lucce Šlehoferové ze 4 MSR, ta se představila krásným akordeonovým šansonem a poté jsme si všichni za jejího doprovodu mohli zapívat Vejvodovu polku Škoda Lásky.

Do programu se také s krátkou prezentací z oblasti dentální hygieny zapojila paní Bc. Martina Zámečková z firmy GSK, která si pro naše hosty připravila balíčky s dentálními přípravky.

Chtěli bychom poděkovat našim nutričním terapeutům za fantastické pohoštění, které spolu se studenty díky svému estetickému nadání přichystal PaedDr. Tomáš Ulč, DiS.

Celkovou atmosféru doplňovaly panenkové zdravotní sestřičky, které díky Ing. Slávce Michálkové změnily na toto odpoledne své stanoviště a v učebně 118 vynikly v celé své kráse. Řady malých zdravotnic se nám stále rozšiřují, a tak se originálním způsobem podílí na výzdobě naší školy.

No a pak již následovalo povídání, mlsání a příjemné vzpomínání na chvíle strávené na naší zdravce.

Doufáme, že se tato akce podaří i nadále realizovat a již se těšíme na další setkání.

Mgr. Ladislava Mutinská



◀◀ Úvodní slovo patřilo paní ředitelce. Celou akci moderovala kolegyně Ladka Mutinská

◀ Naše panenky pro tento den změnily stanoviště a ve skříňkách bez ochranných skel se zaskvěly v celé své kráse

► „Pěvecké sdružení“ dívek z 2C PS s kytarovým doprovodem Marie Molnárové potěšilo písničkou od Yvonne Přenosilové



► Lucka Šlehoferová se Škodou lásky rozezpívala všechny přítomné



A pak už následovalo povídání a vzpomínání na hezké chvílky na zdravce...

Foto: Ing. Jaroslava Michálková

Báječnou atmosféru umocnilo i výborné občerstvení připravené našimi nutričními terapeuty

Screening kolorektálního karcinomu v obchodním domě Kaufland

Dne 23. 3. 2023 se studentky oboru Diplomovaná všeobecná sestra zúčastnily zdravotně preventivní akce s názvem „TOHLE NEPOČKÁ... 2 minuty, které mohou zachránit život“ v areálu obchodního domu Kaufland na Borech.

Akce se konala pod vedením Fakultní nemocnice Plzeň ve spolupráci se zaměstnanci firmy Johnson & Johnson. Jednalo se o SCREENING karcinomu tlustého střeva. V České republice na karcinom střeva a konečníku ročně zemře téměř 4000 pacientů, a to hlavně proto, že nádor nebyl odhalen včas.

Naším úkol bylo edukovat návštěvníky nákupního domu o právě probíhajícímu projektu. Zájemci získali od zaměstnanců FN Plzeň zdarma sadu na testování okultního krvácení do stolice a instrukce, jak dále postupovat. O akci byl velký zájem, test si celkem odneslo 115 návštěvníků a všechny dotazy byly zodpovězeny.

Všichni jsme si tento projekt moc užili a pevně věříme, že jsme všem zájemcům předali podstatné informace a rady, které mohou někomu zachránit život.

Adéla Beranová, studentka 2 DVS



Zdroj fotografií: FN Plzeň



Velikonoční výzdoba



Velikonočně nazdobené větvičky opět rozzářily chodbu v 1. patře naší školy. Všechny žáky, studenty i zaměstnance upozornily na blížící se jaro a velikonoční svátky. Papírová vajíčka a zajíci pochází z „dílny“ kolegyně Ladky Mutinské.

Ing. Jaroslava Michálková



NAŠE ZDRÁVKA

Školní kolo soutěže v masérských dovednostech

Dne 6. 3. 2023 proběhlo školní kolo soutěže v masérských dovednostech.

Masérského klání se zúčastnili žáci 2 MSR v souvislosti s přípravou celorepublikové soutěže „MASÉR BEZ HRANIC – NA HRANICÍCH“, která se bude konat na konci března ve Varnsdorfu.

Žáci si vyzkoušeli podmínky soutěže a své dovednosti v technice sportovní masáže. Porota vybrala čtyři nejlepší žáky, kteří budou naši školu reprezentovat. Delegování byli: Jan Bělík, Lucie Hudoušková, Iveta Perlíková, Tereza Praumová.

Mgr. Zuzana Fenclová



Foto: Mgr. Ladislava Mutinská

