

## Exkurze masérů do Konstantinových Lázní

Dne 17. 10. se třída 3 MSR pod vedením paní magistry Fenclové vydala na exkurzi do Konstantinových Lázní.

Seznámili jsme s chodem lázní. Viděli jsme na vlastní oči procedury, o kterých se učíme v hodinách teoretického i praktického vyučování. Jednu naši spolužačku lázně oslovily tak moc, že si tam domluvila praxi.

Domů jsme odjížděli spokojeni, plni dobrých dojmů a nových poznatků. Už se těšíme na další exkurze.

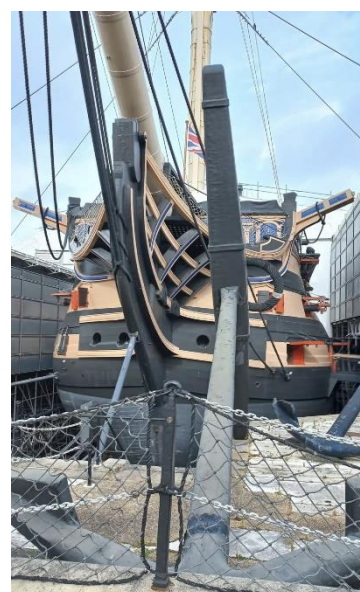
Lucie Hudoušková, žákyně 3 MSR  
Foto: Mgr. Zuzana Fenclová



## Výlet do Anglie

Když jsem jedno pondělní říjnové ráno přišla na výuku do 2C PS, udivila mě velmi vysoká absence. „To dnes všichni zaspali?“ ptala jsem se zbytku třídy. „Ale ne, oni jeli do Anglie,“ odpověděli mi (trochu posmutněle) ti méně šťastní, kteří místo výletu seděli ve škole.

O týden později mi poslala žákyně Adéla Šrachtová tři fotky, podle nichž jsem usoudila, že Žáci navštívili Londýn a Portsmouth. A k tomu pouze komentář BYLO TO SUPER!  
Připravila Ing. Jaroslava Michálková



◀◀ Londýn – Tower Bridge  
◀ Londýn – Tower  
▲ Námořní muzeum Portsmouth – loď HMS Victory

Na co se máme těšit v příštím čísle

- Akce a aktivity v měsících říjnu a listopadu
- Sportovní akce, turnaje, školní přebory
- Zajímavosti ze života školy
- ... a mnoho dalšího



Minialmanach Vydání 5 Říjen 2023



SZŠ a VOŠZ Plzeň  
Karlovská 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

5

ŘÍJEN  
2023

# Minialmanach

toto vydání

Stáž studentů z Nitry	Str. 1
Stáž na naší škole očima studentů z Nitry	
Jak hodnotili stáž...	Str. 2
Žáci AZT na Veletrhu Pragodent	
Zdravotnický dozor...	Str. 3
Exkurze masérů do Konstantinových Lázní	
Výlet do Anglie	Str. 4

## Stáž studentů z Nitry na naší škole

Ve dnech 15. až 29. 10. 2023 proběhla na naší škole v rámci programu Erasmus+ stáž studentů ze slovenské Nitry.

Hlavními body, na které se stáž zaměřovala, byly IT jako neoddelitelná součást výuky a praxe v oboru Praktická sestra a environmentální progres ve výuce a praxi oboru Praktická sestra.

Garantem akce byla kolegyně Mgr. Hana Šťastná.

Naši hosté si prohlédli školu i město Plzeň.

Zúčastnili se vyučovacích hodin na naší škole a absolvovali množství exkurzí do různých zdravotnických zařízení

Z aktivit, které pro ně naši vyučují a studenti připravili, byli velmi nadšení – pokud si chcete přečíst jejich názory a dojmy (a zároveň si zopakovat slovenštinu), pokračujte ve čtení na str. 2



Připravily:  
Mgr. Hana Šťastná,  
Ing. Jaroslava Michálková



## Slovo úvodem

Když je člověk unavený, má spát, když má hlad, má se najíst, když je mu zima, má se obléci, když...

Dostali jsme od pána boha nebo v genech (nehodící se škrtněte) zdravý selský rozum. Obvykle díky němu nerozkříváme podstatu vesmíru ani nerozbíjíme atom, ale říká nám všechno podstatné pro to, abychom přežili. Dobře a radostně přežili. Jenže my jsme se naučili ho nepoužívat. Snad, že je příliš obyčejný a jednoduchý. Možná někomu vadí i přívlastek selský? A pak to takhle dopadá.

Když jsme unavení, jdeme do fitcentra, na masáž a na skleničku. Abychom si odpočinuli.

Když máme hlad, nacpeme se náhražkami. Nepřibereme po nich a budeme moci říct, jak zdravě jíme. Co na tom, že hlad zůstane, a mnohdy se ještě zvětší.

Když je nám zima, otočíme knoflíkem ústředního topení, nebo odletíme od teplých krajín.

Vymyslíme složité alternativy a dosazujeme je za staletí odkoušené jistoty – žádný spánek, ale aktivní relaxace, místo tmy a zimy světlo a teplo.

V dřívějších dobách spali lidé od tmy do rozednění, v zimě tedy klidně dvanáct až čtrnáct hodin. Bodejť by ne, od jara do podzimu se pořádně nadřeli, a když usnula příroda okolo, dali si pořádného šlofika i oni. Protože jinak, až se všechno probudí a bude zase po nich chtít námahu, klímbali by a vůbec byli celí nedomrli.

Na Ladových obrázcích plácají sněhuláka v houních zachumlané děti, sáňkují nebo bruslí na rybníce. Zvečera zalezou ve světnici ke kamnům nebo za pec a při svíčke (ale častěji úplně potmě) poslouchají vyprávění o strašidlech.

Příroda je moudrá, střídá se noc a den, zima s létem, chuť na zelené a šťavnaté s chutí na tučné a sladké. Všechno v přirozeném rytmu – tak jak to má být. A my – lidé moderní – ohrnujeme nosy, máme přeci žárovky, miliony žárovek! Taký rajčata a ředkvičky v lednu a v létě lukulské hody. A když je nám teplo nebo zima, vyklikáme si letenku...

Nechci to tak. Chci před zimou hodně jíst a pak hodně spát, na jaře běhat a žvejkat právě utržené sedmikrásky. Chci dělat, co dělají zvířata a stromy, kteří nemají to, co vymyslel rozum nikoli selský.

Nastává podzim – čas, na který občas nadáváme, že je tma, zima, déšť, ponuro. V rytmu světa je to čas, kdy můžeme ubrat. A to vůbec není špatná vyhlídka.

Krásný a poklidný podzim vám přeje

Slávka Michálková



## Jak hodnotili stáž v Plzni studenti z Nitry

Myslím, že íst' na túto stáž bolo najlepšie rozhodnutie. Zažili sme toho mnoho a nie je ani jedna vec, ktorú by som vytkla. Som vďačná, že som mala túto možnosť a určite by som si stáž zopakovala.

*Deana Šebová*

Táto stáž prekonala moje očakávania. Bola to veľmi dobrá skúsenosť. Vopred pripravený program sa mi veľmi páčil. Stáž by som si určite zopakovala.

*Petra Vyskočová*

Pred príchodom do Plzne som mala obavy čo ma bude čakať no celá táto stáž ma nesmierne prekvapila, bola to nesmierna skúsenosť a som strašne rada že som sa odhodlala íst'. Program bol úžasne zostavený a nikto sa nenudil ani chvíľu. Mgr. Šťastná bola nesmierna pomoc pri spoznávaní prekrásneho mesta Plzeň. Stáž by som určite opakovala.

*Sára Straková*

Stáž sa mi veľmi páčila. Program bol naozaj pekne vymyslený a usporiadaný, dozvedela som sa veľa nového a zaujímavého, nič by som nemenila a som veľmi vďačná že som sa mohla zúčastniť. Všetci boli milí, nápomocní a všetko nám ukázali aj vysvetlili, ako aj personál v nemocnici tak aj učiteľia a žiaci.

*Michaela Janičková*

Mne osobne sa stáž veľmi páčila a som strašne rada, že ma vybrali medzi jej účastníkov. Radosť som mala z každého programu, ale aj z voľného času, ktorého sme mali dostatok. Programy boli skvelé a dobre zorganizované, ani to skoré vstávanie na prax mi neprekážalo. Najviac sa mi páčila hodina masáže a oddelenie transfúzie.

*Viktória Kúrtiová*

Som vďačná za možnosť absolvovania tejto stáže. Pani Mgr. Šťastná nám vymyslela skvelý program, vďaka ktorému sme navštívili niekoľko zaujímavých miest a exkurzií, ktoré sme si naplno užívali. Mali sme aj možnosť poznať rozdiely medzi českým a slovenským zdravotníctvom. Plzeň nám priniesla mnoho zážitkov a dobrodružstiev tohto fascinujúceho mesta.

*Patrik Šrank*

Program, ktorý vymyslela pani Šťastná bol super, bol zaujímavý, náučný a aj zábavný. Všetko bolo na niečo dobré. Ale najviac z celého programu ma zaujala návšteva lekárskej fakulty. Ďakujem za všetky zážitky.

*Dorota Belicová*

Už na prvý pohľad sa mi Plzeň veľmi páčila. Nádherná architektúra a milý prístup boli pre mňa skvelým znamením, že si to tu užijem. Vďaka skvelému programu sme navštívili mnoho zaujímavých miest, na ktoré by sme sa za bežných okolností nedostali. Dva týždne ubehli ako voda a my sa musíme opäť vrátiť domov. Nové zážitky si však v pamäti uchováme navždy a budeme na ne s radosťou spomínať.

*Tereza Danišová*

## Stáž na našej škole očima studentů z Nitry

Zopár dní z jesene ubehlo pre ôsmich študentov Strednej zdravotníckej školy v Nitre stážou v Plzni. Pobyt bol umožnený vďaka programu Erasmus+, ktorý trval konkrétne od 15. do 29. októbra. Mali sme vopred pripravený program, o ktorý sa postarala pani Mgr. Hanka Šťastná v spolupráci s Mgr. Dankou Beláňovou, aj keď niečo z neho sa pro nemoc ziať muselo zrušiť. Ale to, čo zostalo, sme si užili naplno. Prvý deň sme strávili návštevou Vašej školy SZŠ a VOŠZ v Plzni. Očarila nás jej veľkosť, rozloha, množstvo učební a laboratórií. S údivom sme pozerali na učebňu diplomovaných zubných technikov, v ktorej okrem prvotnej vône, bolo všetko úžasné. Mali sme možnosť nahliadnúť na praktickú výuku dentálnej hygieny. Niektorým z nás nasadila chrobáka do hlavy. Už sme pomaly začali rozmýšľať nad pokračovaním štúdia po maturite u Vás. Navštívili sme študentov odboru nutričný terapeut, v rámci ktorého nás najviac pozitívne prekvapila ich kuchyňa. Nenechali sme si uniknúť možnosť vyskúšať si na vlastnej koži In-body test. Výsledky dopadli lepšie, ako sme očakávali. Počas dňa sme si zistili aj zopár informácií, ktoré potrebujeme k splneniu cieľov a úloh stáže.

Úlohami stáže boli: 1. IT ako neoddeliteľná súčasť výučby a praxe PS a 2. Enviromentálny progres vo výučbe a praxi PS. Zažili sme hodinu angličtiny, kde sa preberalo učivo o environmentalistike Českej republiky a hodinu ošetrovatelstva.

Zvyšok týždňa nám ubehol exkurziami. Jednou z nich bola návšteva EUC kliniky, konkrétne centrum hojenia rán. Uchvátil nás proces, ktorý bezproblémov prebieha na klinike. Ide od elektronického objednania pacienta až po jeho vyliečenie. A hlavne veľkorysá spolupráca s poisťovňami. Jedna z nás si mala možnosť vyskúšať funkčné pľúcne vyšetrenie - spirometria. Po obede sme navštívili Plzenský prazdroj a k nemu pripojený Pivovar. V stredu a štvrtok sme nadobudli poznatky a zručnosti z praxe v nemocnici Privamed. Nemocnica to nebola veľká, ale všetci nás privítali s otvorenou náručou, vysvetľovali a zapájali nás do pracovného procesu. V piatok sme sa zúčastnili vyučovacej hodiny u žiakov 3.ročníka odboru masáže, počas ktorej sme viac nevnímali ako vnímali, čomu dopomohla upokojujúca hudba, príjemné prostredie a šikovné ruky Vašich študentov. A s otláčenými čelami z masážnych postelí sme pokračovali na dvojhodinovku farmaceutickej botaniky, kde sme sa naučili vyrobiť si vlastný dočasný preparát.

Po rýchlo uplynutom víkend sme s novou energiou v pondelok ráno vstúpili do Hospicu sv. Lazara a odtiaľ sme pokračovali na občerstvenie do kaviarne Kačaba. Hospic nás privítal milým prostredím a príjemným personálom. V utorok sme absolvovali exkurziu na psychiatrii. Boli sme prekvapení, keď sme videli študentky s vizitkami so znakom SZŠ a VOŠZ v Plzni. Myslíme si, že je veľkou výhodou mať prax na takomto oddelení, pretože nadobudnuté vedomosti sa dajú využiť všestranne, aj mimo zdravotníctva. Vstup na gynekologicko-pôrodnické oddelenie nás očarilo najviac. Po prekročení prahu do jednej z pôrodných izieb sme zostali v nemom úžase. Vtedy sme si všetci uvedomili, aký luxus sa dá dopriať každej jednej mamičke, ktorá sa rozhodne rodiť vo Fakultnej nemocnici Lochotín.

Posledným bodom utorkového programu bola návšteva lekárskej fakulty Karlovej univerzity v Plzni. Mali sme možnosť vidieť ergometriu, počas ktorej sa trénujúcemu triatlonistovi odoberala aj kapilárna krv z ušného lalôčika na vyšetrenie laktátu. Stredou 25. októbra 2023 sme strávili v Tyflocentre, kde sme sa dozvedeli pre nás dôležité neznáme informácie o ľuďoch s poškodeným zrakom, slepotou a hluchoslepotou. Debatovali sme o rôznych pomôckach, ako je napr. ovládač k zvukovým nahrávkam na autobusových staniaciach, že kedy a odkiaľ má aký autobus odjazď. Poslednú exkurziu stáže sme absolvovali na oddelení transfúzie fakultnej nemocnice Plzeň, kde nás pani staničná sestra previedla od recepcie, cez odberové miesta až po mrazničky, fungujúce pre úschovu krvnej plazmy. Ukázala nám rozdiel medzi dobrými krvnými doštičkami a tými, ktoré už svoju funkciu nie sú schopné plniť. Na záver na ukončení stáže nám pani Mgr. Hanka Šťastná s našou pani profesorkou Mgr. Katarínou Elexovou rozdali osvedčenia o stáži. Touto cestou by sme sa chceli poďakovať pani riaditeľke PhDr. Ivane Křížovej, pani Mgr. Šťastnej, paním profesorkám, ktoré vyučovali hodiny, ktorých sme sa zúčastnili, a žiačkám, ktoré nás na programoch sprevádzali. Pre nás mala stáž mnoho prínosov, zážitkov a nezabudnuteľných spomienok.

Ďakujeme

## Žáci 4 AZT na veletrhu Pragodent

Dne 12. 10. 2023 třída 4 AZT navštívila akci Pragodent – to je dentální veletrh pořádaný jednou za dva roky. Ráno odjízďeli po sedmé hodině z plzeňského nádraží do Prahy. Tam celá třída dorazila po půl deváté, a žáci s vyučujícími se vydali na zastávku pražského metra a odjeli do Letňan. Vystoupili na konečné, protože se poblíž nachází halový komplex Expo Praha, kde akce probíhala.

Žáci si mohli v šatně odložit své věci. Při vstupu do expozice všichni přítomní dostali noviny o akci s články a rozhovory specialistů stomatologie. Veletrh byl rozdělen do tří hal na různé stomatologické podoby. Studenti měli možnost vidět nejrůznější dentální pomůcky, jak na zubní hygienu, tak i pomůcky do zubních ordinací a laboratoří. Mohli také nahlédnout pod ruce odborníků, kteří na veletrhu přednášeli. Po třetí hodině odpolední se studenti sešli u východu a společně odešli na zastávku metra. Dojeli na hlavní nádraží, kde měli chvíli času. Mnozí se šli podívat do obchodů, někteří šli na společnou kávu. Po páté hodině odjeli vlakem do Plzně.

*Ester Eberlová, žákyně 4 AZT*



## Pozvánka na dentální hygienu

Obor Diplomovaná dentální hygienistka v rámci odborné výuky nabízí profesionální dentální péči, a to v úterý – lichý týden od 11 do 15 hod a sudý týden od 7.30 do 12 hod. Dentální péči vykonávají studentky 3. ročníku pod vedením zkušených dentálních hygienistek.

Cílem dentální hygieny je preventivně zabránit veškerým potížím v dutině ústní a vyléčit či zatavit již vzniklá onemocnění.

Zdravý a zářivý úsměv vám přeji

studentky dentální hygieny

a odborné vyučující Tereza Norková, DiS. a Marta Kurdiovská, DiS.

## NAŠE ZDRÁVKA

### Zdravotnický dozor našich studentek na sportovní akci

Dne 11. 10. 2023 se uskutečnilo v Plzni v areálu Borského parku krajské kolo v přespolním běhu.

V několika věkových kategoriích na různé dlouhých tratích se této akci zúčastnili chlapci i dívky ze základních škol.

Společně s mojí spolužačkou Karolínou Bendovou jsme dohlížely jako zdravotnice na průběh celého závodu.

Naším úkolem bylo zajistit zdravotnickou péči a ošetření v případě zranění či nevolnosti některého z účastníků.

Měly jsme plně vybavené dvě tašky zdravotnických potřeb. Celou akci jsme byly v pozoru a sledovaly běžce.

Naštěstí se tato akce se obešla bez jakéhokoliv úrazu.

*Denisa Čentěšová,  
studentka 2. ročníku oboru  
Diplomovaná všeobecná sestra*





# Říjnová příloha

## O podzimní módě

Je obyčejná, líná sobota... Tedy – přesněji: sobota je obyčejná, líná jsem já. Ale nedá se nic dělat – musím na zahradu, kde mě čeká ještě fůra práce.

Okamžitě na mě kýchá podzim, neboť léto už dávno sbalilo svá fidlátka, a to babí si také sebralo pár švestek a vytratilo se kdovíkam.

Rozhlížím se kolem sebe – a můj pohled padl na sousedův plot a po něm se pnoucí psí víno. Přestalo se pyšnit tisíci nuancemi zelené, od pistáciové a limetkové přes apple green až k brčálové či jiskrné peppermintové. Lupeny se odzelenily; jakýsi sprejer je pod pláštěm tmy přestříkává do dukátova. Přimázne tu lososovou, tam mrkvovou, onde pálenou cihlovou, jinde rumělkou.

Jdu psí víno okouknout zblízka. Všude je liduprázdno, není s kým popovídat, komu si postěžovat. Mám zavést řeč s psím vínem? Já vím, je to nezvyklé, klábosit s přisavníkem (většinou se těch, co se na nás přisají, rychle zbavujeme. Odháníme je, mažeme z mobilu). Nebudu si tedy loubinec moc pouštět k tělu. Spíš jen tak pozorovat a poslouchat, co si špitá.

Nestačím se divit – psí víno brebentí o módě! Rozebírá, jakéže barvy v letošním podzimu frčí. Komu to sluší a kdo je úplně out.

„Koukni na ten lupen nalevo. Úděsný model. Navlíkl se do mandarinkové a dobarvil nejspíš dužinou z červeného grepu!“ nahodil téma lupen, co se ošival. Bodejť by ne! Zapletl se s tújí a teď to od ní ostře schytává.

„Co bys chtěl, puberták,“ nepodivil se další, jsa přísátý k jedné z mála natřných planěk. A byl na to náležitě hrdý, neboť ostatní listy se musely spokojit s plačkami je nahrubo ohoblovanými.

„Ale tamhle tomu lupenu to sluší, ta dýňová,“ nechal se unést jiný dlaňovitě dělený list.

„Co je na tom. Ten odstín okoukal ze záhonu,“ nevzrušoval se lupen, co na sobě měl outfit barvy oxidu železitého. „A kouknete, ty listy na západní straně zatím nic moc,“ dodal k tomu.

„Však se vybarví,“ děl jaksi bez zájmu list ze střední řady plotu.

„Así jo, už začínají být granátové.“

„No, jen aby nevybuchly,“ varoval list ze spodní špruše. Občas k němu dolů vítr zavál cár starých novin, takže měl přehled.

„A mě si nevšímáte?“ křičel arogantně rubínový list ze samého vrcholku keře. Trůnil si tu a vyjímal se jak drahokam na císařské koruně. „Jsem ze všech nejvyšší a nejkrásnější!“

„Bejt sebou, tak se tolik nevytahuju!“ okřikovaly ho níže rostoucí listy.

Najednou začalo fičet a dala se do mě zima. Utíkám do vyhřáté chaloupky. Ještě se krátce ohlédnou... Rubínový nadutec je fuč.

Loubinec pětiletý potají poslouchala  
Slávka Michálková



čtete ještě

Naše EVVO aktivity **Str. 1**

16. říjen – Světový den záchrany života

Sportovní den ve Zbůchu

Den pro zdraví ve FN **Str. 2**

## Naše EVVO aktivity

### Přírodovědný klokan

Tuto soutěž pořádá Přírodovědecká fakulta Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci s Pedagogickou fakultou UP v Olomouci. Cílem soutěže je vzbudit zájem žáků o technické a přírodovědné obory.

Na naší škole proběhla dne 10. 10. 2023, zúčastnilo se 156 žáků 1. a 2. ročníku oborů laborant a lycea. Na prvních třech místech se umístily žákyně třídy 2 LAA a to takto - 1. místo Karolína Novotná s 80 body, na druhém místě Kristýna Čekanová se 77 body a na třetím místě Lucie Divišová s 76 body.



### Adopce zebry bezhřívé

Během měsíce září 2023 se podařilo na naší škole vybrat 17.000,- Kč. Tyto peníze budou zaslány na účet ZOO Plzeň a poslouží k prodloužení adopce zebry bezhřívé.

Za SZŠ se vybralo 13.500,- Kč. Děkuji většině tříd, které se zapojily, a jejich TU, zejména třídám 1 DPS, 1B ZL a 1 LAA.

Za VOŠ se vybralo 3.000,- Kč. Děkuji těmto studijním skupinám a jejich vedoucím – 1 DDH, 2 DFA, 2 DZL, 3 DVS, 3 DNK, 3 DZT, 3 SOP, 3 DZL a 3 DDH

Za příspěvní děkuji též naší paní ředitelce PhDr. I. Křížové

### Vzpomínka na červenové aktivity v rámci EVVO

Ve dnech 26. a 27. června se žáci střední školy zúčastnili různých aktivit v rámci EVVO. Jednotlivé třídy navštívily například ZOO, čističku odpadních vod, spalovnu Chotíkov, třídírnu odpadů, vodárnu, hvězdárnu a planetárium, Akva-teru, atd. Fotografie a postřehy z těch nejzajímavějších akcí zaslali sami žáci:

Dne 26. 6. 2023 se třída 1.ZDL vydala po stopách plzeňských řek díky neziskové organizaci Ametyst, a především díky milé průvodkyni Katce, která s touto organizací spolupracuje. S Katkou jsme se vydali od Mlýnské strouhy k soutoku řek Mže a Radbuzy. Mezi tím jsme se dozvěděli, jaké má řeka části, jak rychle v nich teče voda a jací v nich žijí živočichové. Kromě živočichů, kteří se pohybují přímo ve vodě, jsme zkoumali pomocí lup hmyz, který se vyskytuje blízko vodních ploch a také jsme si ve skupinách navzájem představili ptáky žijící poblíž vod. Poslední aktivitou byla hra, díky které jsme si mohli přiblížit, jak funguje netopýří orientace v prostoru. Pro nás lidí je tento způsob orientace (za pomoci zvuků) spíše vzdálený, proto jsme vycházku ukončili smějící se nad tím, jak se nám to nedaří.



Žáci 2 ZDL a 3 BPS absolvovali výukový program v arboretu Sofronka



## 16. říjen – Světový den záchrany života

Dne 16. 10. 2023 jsme se s polovinou žáků ze třídy 1AZT zúčastnili celosvětové kampaně u příležitosti Světového dne záchrany života. Cílem kampaně je zvýšit povědomí o potřebě výuky a tréninku kardiopulmonální resuscitace.

Na základě pozvání od Záchrané zdravotnické služby Plzeňského kraje, za které velmi děkujeme, jsme navštívili jejich vzdělávací a výcvikové středisko v sídle ředitelství ZZS PK v Plzni. Pod vedením zkušených lektorů ZZS PK měli žáci možnost vyzkoušet si nejen samotnou nepřímou srdeční masáž, ale také skutečnou aktivaci tísňové linky. Žáci se dozvěděli, proč záchranářům v jejich práci významně pomáhá mobilní aplikace zdravotnické záchrané služby „ZÁCHRANKA“, která má celou řadu výborných funkcí – odesílá polohu volajícího na operační středisko, tlačítko „NEMOHU MLUVIT“, obsahuje stručný návod na poskytování první pomoci v nejčastějších vážných zdravotních situacích a mnoho dalšího.

Každý žák pracoval na svém vlastním výukovém modelu a na správnou techniku provádění dohlíželi zkušení lektori a záchranáři. Na závěr návštěvy jsme si ještě prohlédli prostory výjezdové základny Bory a vozidla ZZS PK.

Návštěva Záchrané zdravotnické služby Plzeňského kraje pro nás byla velmi podnětným zpestřením výuky první pomoci. Za koordinaci a realizaci děkujeme Mgr. Ivaně Krsové i všem zúčastněným lektorům.

*Mgr. Kamila Blovká, odborná učitelka*



## Sportovní den ve Zbúchu

Dne 13. 9. 2023 se naše skupinka ze 4C PS sešla před školou, a zaměstnanci Centra pobytových a terénních služeb nás odvezli do Zbúchu, kde jsme pomáhali zajišťovat sportovní odpoledne pro jejich klienty.

Když jsme dorazili na místo, srdečně nás přivítali zaměstnanci centra, a viděli jsme, že již mají připravená stanoviště s různými aktivitami pro děti i seniory, kteří za chvíli dorazili. Rozdělili jsme se do malých skupinek a už jsme jen čekali až k nám dorazí naši soutěžící.

Aktivita na stanovištích byly snad na všechno, na co si můžete vzpomenout, ať už to bylo na rozvoj jemné motoriky, kdy klienti provlékali tkaničky různými tvary, nebo na procvičování paměti, kdy si měli zapamatovat předměty pod ubrusem. Další stanoviště prověřilo přesnost klientů, kteří házeli plastové kroužky do košíků.

Když všichni dokončili soutěže, ukázali nám malé představení. Zpívali, tančili a byla skvělá nálada. Bylo to moc krásné, škoda jen, že se nám trochu pokazilo počasí, ale to nás nakonec vůbec netrápilo. Zakončili jsme tento akční den diskotékou, kdy jsme si všichni zatancovali makarenu.

Po cestě zpět jsme si vyprávěli všemožné zážitky, a všichni jsme se shodli, že na tento den budeme všichni s úsměvem vzpomínat.



Chtěli bychom tímto poděkovat Centru služeb ve Zbúchu, panu Lihlovi a všem zaměstnancům a klientům za skvělou aktivitu, úžasnou atmosféru a spoustu nových zkušeností a zážitků.

Žáci 4C PS Zuzana Selčanová, Jana Popková, Nela Clair Veverková, Klára Hodanová, Tereza Zuchová, Ellen Knedhansová, Linda Pintová, Kristýna Turnarová, Veronika Procházková, Nela Vavříčková a Jakub Janota

## Den pro zdraví ve FN Plzeň

Tak jako každý rok, uspořádala fakultní nemocnice Plzeň akci, která se jmenuje Den pro zdraví. Opět se zúčastnilo spousta rodičů s dětmi a my, jako studenti zdravotnické školy, jsme přiběhli na pomoc. Ovšem nesmíme zapomenout na záchranáře Plzeňského kraje, kteří dorazili sanitním vozem, aby ji mohli ukázat dětem. Děti si mohly vyzkoušet masáž srdce, vázání ran a celkově všechno co je zajímavé, se mohly u tohoto stánku dozvědět.

Přesuneme se ke stánku transfúzního oddělení, kde se převážně rozdávali letáčky a balíčky, abychom nalákali dospělé k dárcovství krve a plazmy. Ovšem ne každý se tvářil dvakrát šťastně a přesvědčivě že by šel darovat krev, ale po menším rozhovoru a menších informacích se stejně většina lidí rozhodla, že to alespoň zváží. Ovšem našli se i jedinci, co do toho byli celý žhavý a někteří už byli darovat několikrát, za což jsme moc rádi.

O stanoviště vedle byly celkové aktivity pouze pro děti, kde si mohli zaházet na terč anebo si jen zamožat hlavu u kresleného bludiště. Poté dostali nějakou pozornost, omalovánku nebo bonbon což všechny děti hrozně lákalo.

Po náročném přemýšlení od bludišť a hlavolamů, si mohly děti psychicky odpočinout na trampolínách nebo na skákacích botách, samozřejmě pod dohledem zkušené trenérky. Když jim zbylo alespoň trochu sil, mohly se přihlásit do závodu, kterým se vlastně zakončila celá akce. Byl to závod jak o život, všechny děti běhaly a moc si to užívaly, my jsme pouze stáli okolo a fandili každému, kdo okolo nás proběhl.

Po celou dobu akce byla možnost malého občerstvení, kdy si naši nutriční terapeuti připravili různé pochutiny vhodné pro lidi s diabetem mellitus. Od sladkého po slané, všichni si pochutnali, až nám pomalu nezbylo nic.

Celá akce se vydařila lépe, než jsme čekali, přilákali jsme lidi na dárcovství krve, přiučili se něco o první pomoci, zacvičili si a náramně si pochutnali. Silně věříme v to, že si lidé uvědomí, že i s diabetem se dá žít naplno!

*Zuzana Selčanová, žákyně 4C PS*



Akce se zúčastnily žákyně Zuzana Selčanová (4C PS), Tereza Silovská (2D PS), Amálie Šindelková (3A PS), Lucie Sobotková (2B PS), Michaela Leila Marková, Aneta Petrášová (3D PS) a Adéla Rosenbergová (2 MSR).

Dívky za jejich práci pochválil ředitel FN Plzeň pan MUDr. Václav Šimánek.