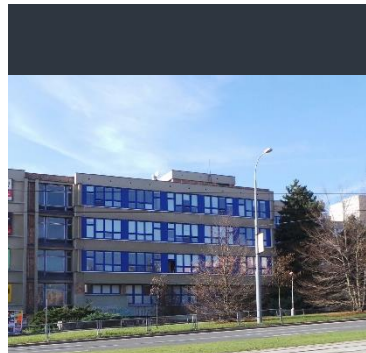




Na co se máme
těšit v příštím
měsíci:

Prosincové číslo
bude věnováno
zejména
adventním
a vánočním
akcím, jak těm
charitativním, tak
i ostatním.
A součástí
Minialmanachu
bude též (jako
vždy před Vánoci)
Vánoční příloha!

Naši maséři v akci

Exkurze do Konstantinových Lázní

Dne 8. 11. 2024 jsme byli v Konstantinových lázních. Jeli jsme vlakem, cesta trvala asi hodinu.

Prošli jsme se krásným přírodním parkem a došli k léčebným lázním „Prusík“. Paní vedoucí nás provedla všemi odděleními lázní. Viděli jsme spoustu procedur a dozvěděli se zajímavé informace. Pacientům nevadila naše přítomnost, dále si užívali procedur.

Personál byl velmi vstřícný a také kavárna v „Konstantinkách“ byla skvělá.

Těšíme se na další výlety, které nás čekají.

Žáci 3 MSR

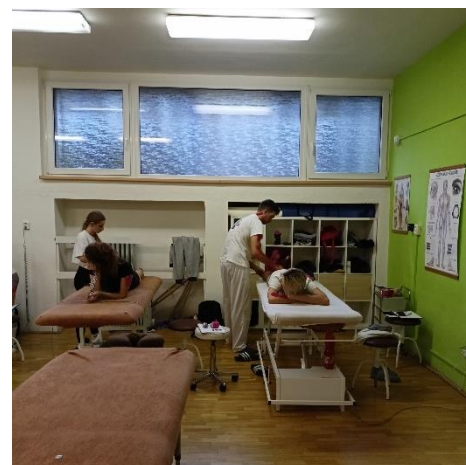


Kurz tejpování

Dne 15. 11. 2024 proběhl kurz tejpování. Školila nás paní Šúrová. Naučila nás teorii této metody, ale hlavně i praktické provedení. Získali jsme spoustu nových informací a zkušeností. Pracovali jsme s různě barevnými tejpami a s různými tvary, to se nám líbilo. Paní Šúrová nás chválila, jak nám to jde. Dostali jsme certifikát o úspěšném absolvování kurzu. Na závěr jsme udělali společnou fotku a šli domů.

Moc se těšíme na další nové kurzy a zkušenosti.

Žáci 3 MSR



VYDÁNÍ

9

LISTOPAD
2024

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach

toto vydání

Vynikající umístění...	Str. 1
Setkání s bývalými kolegy	Str. 2
Aktivita našich DNT	
Veletrh Kariéra ve zdravotnictví	Str. 3
Naši maséři v akci	Str. 4

Slovo úvodem

Nastal listopad... Všeobecně je to nejméně oblíbený měsíc v roce. Ať se zeptám kohokoli, slyším na listopad jen samá negativní hodnocení, počínaje slovy „Hrůza...“ a konče „Hnus!“. Jen pár romantiků, mezi něž se také počítám, považuje listopad za krásný čas určený k snění, ke spřádání (neuskutečnitelných nebo nikdy neuskutečených) plánů pro příští roky, čas ticha a uvolnění. Tisíce odstínů zlaté a meděné, skučené větry, šumění a šustění listů, první stříbrné sněhové vločky – to je přece nádherná, kterou by nepohrdli ani hlavy korunované. I ten dušičkový smutek přehluší záře blikajících svíček a nahořklá vůně chryzantém a čerstvého jehličí.

Kdyby byl listopad tak příšerný, jak většina z nás míní, proč by si ho tolik básníků a textařů vybralo jako námět? Snad pouze mají je v písničkách (z pochopitelných důvodů) tak oblíbený jako ten strašný listopad. Já vím, že jediný, kdo vám asi přijde na mysl, bude Wabi Daněk, který listopadové písně od léta už slyšá... To je skutečná folklórová paráda... A co ti další? Přiznám se, že ostatní už ten chmurný měsíc tolik neopěvují, ale skutečnost, že se jím vůbec zabývají, také o něčem svědčí.

„Ráno kalný slunce málo svítí, svítí, blázen malíř barvy rozsypal, prázdný větve bez života kvítí, kvítí, v mlhách se tvůj pozdrav zatoulal. Viš, to listopad lásku nemá rád, úsměv slunci vzal, jít však musíš dál. Nad hlavou se hustý mrak válí, válí, nízko krouží osaměle pták, padá déšť, a přesto tváře páli, páli, táhneš dál jak opuštěný vrak...“
zpívá folková skupina Pacifik. Prázdnota, osamělost, opouštění zní i z listopadové písničky skupiny Jelen: „Když se kouknu z okna, vidím listopad a chci pryč. Žádný strom tak rychle neopadá, jak náš chci. Už nejsi, cos bývala, zmizel hřích. Dřív jsi u okna čekala na první sněh. Hej háj, za dolinou z čistého nebe se blejská. Hej háj, tvoji vinou zpívám tu, že se mi stejská. Stejská...“

A pak je tu jedna slavná věc – státní svátek Den boje za svobodu a demokracii, připomínaný 17. listopadu. „Dějiny vzplály a prolétly Evropou Z hranice vytrhly ostnaté dráty Mocní se v obavě zaleknou Zmatek se formují vlády a státy Znavený marxismus ustlal si v listí Špinavé národy svědomí čistí...“

(pokračování na str. 2)

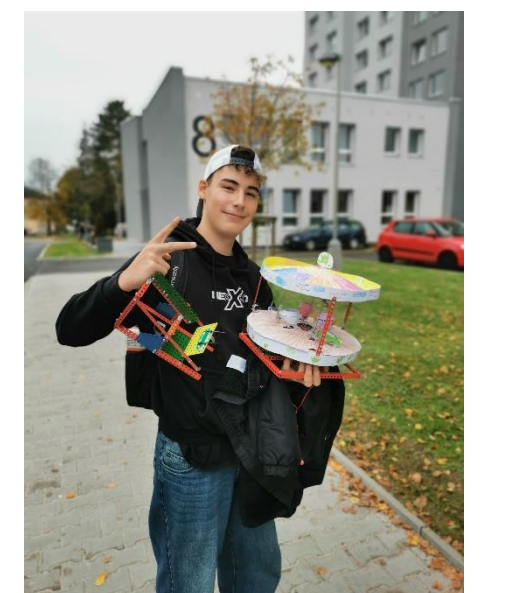
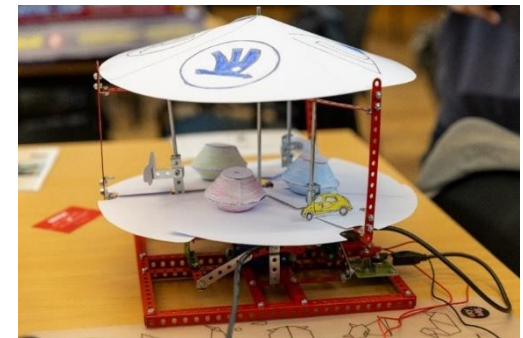
Vynikající umístění našich žáků v soutěži Technika má zlaté dno

Významného úspěchu dosáhla naše škola v soutěži pořádané Plzeňským krajem „Technika má zlaté dno“, když obsadila v kategorii středních odborných škol 2. místo (z devíti škol v kategorii).

Již 12. ročník soutěže se konal 24.10. 2024 ve společenském sále SOU elektrotech-nického Plzně. Žákovské týmy sestavovaly povinný výrobek ze stavebnic Merkur a Boffin – v letošním ročníku museli soutěžící sestavit funkční kolotoč.

Každý tým měl na zpracování 4 hodiny, poté výrobek hodnotila komise složená ze zástupců Krajského úřadu Plzeňského kraje, Západočeské univerzity v Plzni, Elektrotechnického cechu Plzeňského regionu a Českého svazu zaměstnavatelů v energetice.

Naši žáci prvního ročníku oboru Zdravotnické lyceum Vojtěch Proška a Anna Nozarová, kteří vytvořili soutěžní tým se žáky 8. B 26. ZŠ v Plzni Kristianem Česákem a Pavlem Jankem, převzali z rukou zástupců Plzeňského kraje diplomy a poukázky na nákup elektroniky v hodnotě 2 000 korun.



Text a foto: Ing. et Mgr. Josef Vladař



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



Slovo úvodem

(pokračování ze str. 1)

To je úvodní sloka k písni Jaroslava Hutky V rozpitých barvách. Konec je mnohem smířlivější než hodně revoluční začátek:

„Dějiny v Evropě vzplály a zhasly

Zase jen stejného člověka našly...“

Podzimně smutná je i písnička, kterou pro Ivetu Bartošovou složili Michal David a Jan Krůta:

„Podzim si tě vzal

a mně dal z listí šál

Propadám náladám

Listí pád dal mi mat

Jedenkrát sen se zdává

A mě listí zasypává

Já – zavátá

Listí pád ukryl sen do zlata

V kůži léto dohasíná

V kůži cos měl rád

Lásku stíná zlatý vodopád

Zavátá v alejích

Pod listím sny se zdát nechtějí

Listí s výšky dál se snáší

Co s tou letní nadějí

Podzim zháší ve mně právě ji

Zapadám v těch zlatých závějích...“

A na závěr dvě lahůdky – první od pana Ortena, báseň s nepřekvapivým názvem Listopad ze sbírky Cesta k mrazu:

Vždy jednou za čas, za čas, který miji jako váš malý pláč, jak vaše touhy mladé, přichází starý pán a sklání těžkou šiji. Ztratil jsi něco snad a hledáš, listopade?

Kotouče páry, zimy, kterou saje zavátý park a všechny jeho stromy s jehlami deště, který nařikaje rozehrál rozbité a dyšné gramofony.

Co hrají? Hrají list, čáry, jež nečarují, list hrají, který se na slepé cesty klade, zatím co dívky spí u draků v černé sluji. Ztratil jsi, nenajdeš, ó běda, listopade! Krásná, vidíte. A ta od pana Nezvala (s týmž názvem jako báseň předchozí) je snad ještě o něco působivější:

I blankyt je dnes děravý

A stromy holé

Třpytlí se už jen zeravy

Tam dole

Jdeš v neurčitěm průvodu

Potají slze

Listí se ztrácí se schodů

Tam v mlze

I kříže jsou dnes zpuchřelé

A srdce pustá

A tebe studí na čele

Má ústa

Tak vidíte, každý (ne)čas může mít své kouzlo. Jen se kouknout ze správného úhlu. A třeba si zazpívat (nebo aspoň zapískat) nějakou písničku...

Listopadovými texty listovala

Slávka Michálková

Setkání s bývalými kolegy

Letošní setkání s bývalými zaměstnanci jsme naplánovali na 19. listopadu.

Celá akce byla inspirována anglickým podáváním čaje, tentokrát ne o páté, ale o druhé odpoledne, tomu také napovídala pozvánka.

Vše jsme pečlivě připravili, "nutričky" nám opět předvedly své výborné kulinářské umění. Místo literární a hudební úvodní kultury nás dnes pobavila žákyně Adéla Mašková ze 4D PS se svými cvičenými králíčky.

Pak jsme všichni již rádi zavzpomínali na naše společná pedagogická léta a samozřejmě si sdělovali své současné zážitky.



Při příchodu každý náš host obdržel malý dárek „od Ježíška“, (od sponzora – EUC)



Setkání po delší době – pro mnohé po velmi dlouhé době – bylo plné emocí



Zájemci si mohli prohlédnout nově vybavenou učebnu Ošetřovatelství. Paní ředitelce Vachudové role babičky moc sluší



Všechny osobně přivítala paní ředitelka



Celou akci zahájila krátce po druhé hodině paní ředitelka, role moderátorky se ujala kolegyně Ladka Mutinská



◀◀ O vynikající a oku lahodící občerstvení se postaraly studentky DNT pod vedením kolegyně Kláry Bedžírové

◀ Adéla a její obdivuhodní králíčky přítomné pobavili i mile potěšili



Zbývající čas patřil povídání a vzpomínání...

Text článku: Mgr. Ladislava Mutinská
Foto a komentáře k fotografiím: Ing. Jaroslava Michálková



Obrázek z pozvánky na „čaj o druhé“

Aktivity našich nutričních terapeutů

Exkurze do Bohemia Sektu

Studenti 2. a 3. ročníku oboru DNT se v rámci předmětů chemie potravin a praktická klinická výživa zúčastnili exkurze do společnosti Bohemia Sekt. Během návštěvy se podrobně seznámili s procesem výroby šumivého vína, od zpracování hroznů až po samotnou fermentaci a stáčení. Součástí programu byla také řízená degustace vybraných vzorků, která studentům umožnila prakticky ocenit chuťové a aromatické nuance jednotlivých druhů šumivých vín. Exkurze poskytla studentům nejen teoretické poznatky, ale také cennou praktickou zkušenost z oblasti potravinářské chemie a výživy.



Nutriční edukační centrum v akci

Od listopadu se studenti druhého ročníku oboru DNT nově zapojují v rámci praxe do edukační činnosti v nutričním edukačním centru VOŠ, kde předávají své znalosti žákům ze SZŠ. Během těchto setkání žáky seznamují se svým oborem, vysvětlují základní principy zdravé výživy a jejich význam pro zdraví. Zájemcům pak nabízejí možnost analýzy tělesného složení (svaly, voda, tuk aj.) pomocí moderního bioimpedančního přístroje InBody. Tato praxe přináší studentům cennou zkušenost v oblasti nutriční edukace.

Ing. Mgr. Andrea Fričová



Připravujeme charitativní sbírku Krabice od bot

Tak jako v uplynulých dvou letech se i letos naše škola zúčastní charitativní sbírky s názvem KRABICE OD BOT, kterou pořádá Diakonie ČCE.

Sběrné místo, kam naše škola letos krabice odveze, bude Diakonie ČCE – Archa pro rodiny s dětmi na adrese **Resslova 12, Plzeň**. Proto bych vás všechny chtěla požádat, abyste si **dárek pro konkrétní kategorii předem rezervovali na tomto sběrném místě** a po zabalení krabice je nutné označení kódem, který rezervaci získáte a také označení pro koho je dárek určen (holka / kluk + věk).

Veškeré informace najdete na:

<https://www.krabiceodbot.cz/sberne-misto/217/diakonie-cce-stredisko-zapadni-cechy-archa-pro-rodiny-s-detmi/>

Zabalené a řádně označené krabice pak přineste **do knihovny nejpozději do čtvrtka 5. 12. 2024** a já zajistím odvoz do sběrného místa.

Petra Šimicová, knihovnice školy



Loňská „Krabice od bot“ byla velmi úspěšná. Doufáme, že se stejně dobře vydaří i v letošním roce.

NAŠE ZDRÁVKA

Veletrh Kariéra ve zdravotnictví

Hledání, ať už jakékoliv, má vždy svá úskalí. O to více, jedná-li se o hledání budoucího povolání. Studující, kteří si zvolí pro svoji budoucí kariéru zdravotnictví, se rozhodují nejen pro povolání jako takové, ale přijímají i jisté poslání. Posláním veletrhu je inspirovat a vzdělávat pomocí přímé prezentace vystavovatelů a přednášejících ze zdravotnických oborů.

Tohoto Veletrhu se dne 6. listopadu 2024 zúčastnili žáci 4. ročníků. Akce probíhala na Západočeské univerzitě, na Fakultě zdravotnických studií v Husově ulici.

Žáci se seznámili s možnostmi profesního uplatnění kombinovaného se studiem. V rámci Veletrhu žáci vyslechli přednášky.

Velice zajímavý byl psychologický pohled na sílu laskavé komunikace, který představil komunikační specialista, kouč a mentor Jiří Střelec. Dále následovala přednáška o hojení ran veden vrchní sestrou Bc. Pavlou Velickou.

Žáci odcházeli obohaceni nejenom o drobné dárky, ale také o cenné informace, které jim pomohou při rozhodování v jejich profesní budoucnosti. Děkuji touto cestou odborným učitelkám za pedagogický dozor při této akci.

Mgr. Dagmar Nováková,
kariérový poradce



Listopadová příloha

Chryzantéma –symbol podzimu

K podzimu – zejména k listopadu a tím pádem i k dušičkám – neodmyslitelně patří chryzantéma. Je škoda, že tato krásná a zároveň odolná květina je spojována především se hřbitovy a smutkem.

Chryzantéma (*Chrysanthemum*), známá taky jako listopadka, dušička nebo kateřinka, má původ v Asii, konkrétně v Číně a Japonsku. Její historie sahá až do 15. století před naším letopočtem a již první písemné záznamy zmiňují její léčebné vlastnosti spojené se silou a dlouhověkostí.

V Číně je považována za ztělesnění radosti z dobré úrody, dlouhověkosti či odolnosti a je jednou ze čtyř ušlechtilých rostlin. Společně s orchidejemi, bambusy a švestkovými květy zastupuje jednotlivá roční období a také lidské ctnosti. Přičemž chryzantémy, jak už asi správně tušíte, představují podzim a ušlechtilost. V čínském městě Kchaj-fengu se každoročně pořádá festival chryzantém.

V Japonsku je znázorněna v císařské pečeti a státním znaku. Lidé dříve tuto květinu uctívali pro symbolické spojení s císařskou rodinou, a dodnes je pěstování chryzantém o oblíbený koníček mnoha Japonců. Den chryzantémy (Kiku no Sekku), slavený 9. září, je národním svátkem a připomíná její krásu a význam.

Název chryzantéma pochází ze dvou řeckých slov: „chrysos“, což znamená „zlato“, a „antheon“ – to lze přeložit jako květina. Přestože je zlatá barva častou a oblíbenou barvou pro chryzantémy, není zdaleka jedinou možností. Existuje tisíce odrůd! Chryzantémy mohou být žluté, červené, oranžové, bílé, růžové a fialové. K tomu všemu u nich najdete také spoustu různých forem a velikostí květů.

Chryzantémy jsou jedlé – chryzantémový čaj patří mezi oblíbené podzimní nápoje zejména v Číně a připravuje se ze sušených květních hlaviček. Jedlé jsou však i listy, které se mohou přidávat do salátů nebo je můžete využít podobně jako jinou zeleninu pro oživení salátu.

Možná jste už slyšeli, že chryzantémy mohou odpuzovat otravný hmyz, jako jsou například komáři. Bohužel, pouhé vysazení několika chryzantém vás komárů nezbaví. Ale olej získaný z květů některých druhů chryzantém se již po staletí používá v přípravcích na odpuzování hmyzu. Při studiu příbalového letáku přírodního repelentu na něj můžete narazit pod názvem pyrethrum.

Podle různých internetových zdrojů připravila
Slávka Michálková



čtete ještě

Úvodní seminář... Str. 1

Celostátní soutěž v IPL

Soutěž StudentLab 2024

Módní trendy podzimu Str. 2

Úvodní seminář k projektu Vzděláním ke zvýšení kvality dětské paliativní péče

Dne 21. 10. 2024 se v prostorách naší školy konal úvodní seminář k projektu „Vzděláním ke zvýšení kvality dětské paliativní péče“, který byl zahájen 1. 9. 2024 na základě grantové výzvy Nadace rodiny Vlčkových k podpoře implementace dětské paliativní péče do výuky.

V úvodu semináře byli účastníci seznámeni vedoucí projektu Mgr. Radkou Novotnou s hlavními vizemi projektu a harmonogramem aktivit, které budou v průběhu dvou let realizovány.

Slova se ujal také odborný garant projektu MUDr. Ing. Tomáš Votava, Ph.D., jež působí jako vedoucí lékař Hemato-onkologického oddělení na Dětské klinice Fakultní nemocnice v Plzni. Je potřeba zmínit velmi podnětné výstupy dalších odborníků Mgr. Pavlíně Kubáskové, Bc. Zuzany Pálkové a Bc. Markéty Šiplové.

Po úvodním semináři následovalo pracovní setkání členů realizačního týmu, kde byly komunikovány konkrétní kroky vymezené pro nejbližší časové období. Úvodního semináře k projektu se vyjma odborníků z praxe zúčastnili také pedagogové a studenti naší školy. Velmi si vážíme účasti vedení SZŠ a VOŠZ Plzeň, ředitelky PhDr. Ivany Krížové a zástupkyně ředitelky pro VOŠ Mgr. Jiřiny Uhrové.

Organizační tým projektu Mgr. Radka Novotná, MUDr. Ing. Tomáš Votava, Ph.D.,
Mgr. Jitka Havlánová, PaedDr. Tomáš Ulč, DiS., MBA, Ing. Pavla Tesařová



Celostátní soutěž v individuální přípravě léčiv

Ve středu 20. 11. 2024 v Brně proběhla celostátní soutěž diplomovaných farmaceutických asistentů v individuální přípravě léčiv. Soutěžilo celkem 7 děvčat z celé ČR (z každé VOŠ po jedné dívce). Z naší školy se zúčastnila vítězka školního kola Tereza Holanová (3 DFA).

Přestože neobsadila medailové pozice, načerpala mnoho cenných zkušeností, které může uplatnit ve svém oboru.

Po celou dobu soutěže byl přítomen tým zpravodajství České televize, který provedl několik živých vstupů z laboratoře, kde pečlivě sledoval práci soutěžících dívek. Různé farmaceutické dovednosti byly doplněny rozhovory s ředitelkou zdravotnické školy v Brně a s předsedkyní komory diplomovaných farmaceutických asistentů.

Kromě soutěže jsme v Brně navštívili vánoční trhy v okolí náměstí Svobody a nedalekou Starou radnici, kde je v průjezdu umístěný "Brněnský drak", symbol města Brna. V předvánočním čase je tělo krokodýla obaleno barevnými svítícími hadičkami, které svou úpravou připomínají svět.

Zajímavý výlet trochu kazila doprava, vlakové spoje mají zpoždění a navazující vlak nečeká. Přesto můžeme akci vyhodnotit jako přínosnou, plnou zajímavých zkušeností.

Martina Valachová, vedoucí studijní skupiny 3 DFA

Soutěž Studentlab 2024



Dne 6. 11. 2024 uspořádala VOŠZ a SŠZ v Ústí nad Labem již 27. ročník tradiční celostátní konference zdravotních laborantů a laboratorních asistentů s mezinárodní účastí. Tentokrát se Konference StudentLab uskutečnila v Konferenčním sále Krajského úřadu Ústeckého kraje. Zúčastnili se jí hosté z řad pedagogů zdravotnických škol, žáků a studentů oboru Laboratorní asistent a Diplomovaný zdravotní laborant a odborníků ze zdravotnictví. Soutěžní týmy reprezentovaly zdravotnické školy z Česka i Slovenska – mimo domácího Ústí zde byla zastoupena také Praha, Plzeň, České Budějovice, Olomouc, Brno, Ostrava a Bratislava.

Program konference byl sestaven z žákovských a studentských přednášek se zaměřením na odborná témata související s činností zdravotních laborantů a laboratorních asistentů. Prezentace byly hodnoceny odbornou komisí, sestavenou z odborníků pracujících v klinických laboratořích. Kromě odborné poroty se na hodnocení podílela i žákovská porota, složená z žáků a studentů zúčastněných zdravotnických škol.

Naši školu zde reprezentovaly dva soutěžní týmy: Adéla Hezinová a Aneta Šopková se zbývaly problematikou vyšetření prostaty, zatímco Matej Lisec a Martin Fuchs ve své práci zkoumali analýzu zdrojů vod v mikrobiologii.

V letošním roce se bohužel žádná z našich dvojic neumístila na medailových pozicích. Přesto jim děkujeme za odvahu, pěkný výkon a vzornou reprezentaci školy.

Připravily: Mgr. Tereza Plačková, Ing. Jaroslava Michálková



Módní trendy podzimu



Líska obecná



Prísavník pětilistý



Javor mléč



Dub letní



Buk lesní