



Na co se máme těšit v příštím čísle

- Akce v rámci projektu Erasmus+
- Vyhodnocení Kolíčkového dne
- Další sportovní akce
- Adventní charitativní akce
- Další akce a aktivity měsíců listopad a prosinec
- A velká vánoční příloha!

Studenti ze zdravotnické školy v Regensburgu na stáži v naší škole

Od 13. 10. do 24. 10. jsme na naší škole přivítali skupinu studentů z partnerské školy v Regensburgu, kteří u nás strávili čtrnáct dní v rámci odborné stáže. Během svého pobytu měli možnost nahlédnout do výuky odborných i všeobecně vzdělávacích předmětů, zúčastnili se řady exkurzí a poznali také odbornou praxi našich žáků oboru Praktická sestra v nemocnici.

Program stáže byl pestrý a zaměřený na představení českého vzdělávacího systému i způsobu práce zdravotníků v praxi. Studenti z Regensburgu ocenili nejen zajímavou výuku a odborné aktivity, ale také možnost porovnat organizaci zdravotní péče v České republice s praxí v Německu.

Velmi pozitivně hodnotili přístup našich žáků, které označili za zodpovědné, vstřícné a milé. Společně se zapojili do výuky, navštívili nemocniční oddělení a sdíleli zkušenosti z oblasti ošetrovatelství.

Pobyt studentů doplnil i volnočasový program, během něhož poznali krásy Plzně a jejího okolí. Město je zaujalo svou historií, atmosférou i přátelským prostředím.

Celkově hodnotili stáž jako velmi přínosnou a inspirativní. Získali nové poznatky, navázali přátelství a odvezli si mnoho pozitivních zážitků. Stejně tak i pro naše žáky byla tato mezinárodní spolupráce cennou zkušeností, která rozšířila jejich obzory a umožnila jim procvičit komunikační dovednosti v cizím jazyce.

Mgr. Ilona Jančová



VYDÁNÍ

9

LISTOPAD
2025

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach

toto vydání

Naši žáci na Expo	Str. 1
Mor – nemoc, která formovala dějiny	
Pyžamový den	Str. 2
Světový den záchrany života	
Přírodovědný klokan	
Chystáme adventní bazar	Str. 3
Stáž studentů z Regensburgu	Str. 4

Slovo úvodem

Je tu podzim ve své nejhorší podobě – však ho znáte, ten studený, ubrečený, rozfoukaný, z něhož člověk utíká kvapem do tepla domova a těší na nějaké dobré „zahřívací“ pití.

Nedávno jsem se dozvěděla, že podle nějakého průzkumu 70 % dospělých Čechů upřednostňuje mezi horkými nápoji kávu. Leč průzkum už neprozkoumal, co si pod pojmem káva jednotliví respondenti představují.

Je to různé – a závisí to hodně na věku. Neboli: Řekni mi, jakou kávu piješ a ti řeknu, kolik je ti let! Moje babička i prababička měly na plotně (tenkrát ještě v kuchyni býval sporák na dřevo nebo na uhlí) smaltovanou konvičku, ve které bylo stále „kafe“ – rozuměj melta. Jen v neděli se do ní přimlelo pár kávových zrněk. A „pravá káva“ byla vzácností – leda tak o Vánocích.

Když moji rodiče řekli, že si dají kafe, mysleli tím turka. Tedy mletou kávu zalitou vařící vodou, která na hladině hrníčku vytvoří hnědou pěnu s duhovými bublinkami a na dně lógr. No a když se naši chtěli jó rozšoupnout, dávali si „vídeň“. Jak jsem nedávno zjistila, chtít dnes vídeňskou kávu je stejně zastaralé, jako v Dataru kupovat valchu na prádlo či v Obi požadovat šroub s Whitworthovým závitem.

Byly jsme totiž s maminkou ve městě a po vyřízení všeho potřebného zašly do kavárny. Mladická servírka byla po přednesení našeho přání mírně vykulená a konzultovala tento excentrismus se stejným mladým a stejně udiveným baristou. (Bylo zajímavé sledovat jejich roztomilou snahu dopít se, co ty dvě starší dámy vlastně chtějí). Naštěstí situaci zachránila starší paní, zřejmě majitelka kavárny, která nám osobně přinesla ve vysoké sklenici turka, ozdobeného nadýchaným kopcem šlehačky.

Moje maminka má doma v poličce kromě zrnkové kávy taky skleničku té instantní. Ta je určena pro návštěvy, tedy pro mne (já mám spotřebu instantní kávy nadprůměrnou). Když mi ji uvaří, nezapomene zdůraznit, že se jedná o jakousi lehce výstřední novotu, na kterou teda ona není.

Což by ovšem moje o pár let mladší kolegyně do úst nedaly. Většinou mají (i v kabinetě) kávovary. To zase považují za zbytečnost já. Jsouc postavena před takový přístroj, váhám. Které tlačítko zmáčknout nejdříve? A co ta blížící světýlka? Co mi chce ten „förchtung“ sdělit? V tu chvíli bych opravdu raději stála na velínu Temelína a uváděla do provozu jaderný reaktor. Tam má člověk alespoň jistotu, co z toho vyleze, ale tady? Jaké to bude kafe – a bude to vůbec kafe?

Ještě větší kávová generační propast zeje mezi mnou a přáteli mého syna. Zatímco pro mě kafe představuje především příjemnou dávku kofeinu, to jejich připomíná spíš zákusek se spoustou ingrediencí, počínaje mandlovým mlékem přes karamelové aroma až po čokoládový posyp...

Tak jaká káva je vašemu srdci nejbližší? Ať už preferujete kteroukoli, je nejdůležitější, abyste si pochutnali.

Krásný podzim s vůní kávy Vám přeje
Slávka Michálková



Naši žáci na Expo 2025 v Ósace

V Ósace v Japonsku na uměle vytvořeném ostrově Yumeshima probíhala od 13. dubna do 13. října 2025 světová výstava Expo 2025, jejímž hlavním tématem bylo *Designing Future Society for Our Lives* – Navrhujeme společnost budoucnosti pro naše životy, zaměřené na zdravější životní styl, záchranu životů a prodlužování délky života.

Kromě toho chtěla výstava navést jednotlivce k tomu, aby se hlouběji zamysleli nad tím, jaký druh života chtějí vést a aby začali více využívat svůj potenciál. Výsledkem má být i spojení mezinárodní společnosti s cílem vytvořit udržitelnou společnost.

Na výstavu se podívali i dva naši žáci – Simona Lodrová ze 3C PS a Filip Vögtlin ze 3C ZL. Krátkou zprávu z akce a několik fotografií poslala Simona:

Díky programu Dress Up & Stay Home jsme měli možnost podívat se do Japonska, navštívit EXPO 2025 v Ósace, muzeum Miraikan v Tokiu i jeden z japonských pivovarů. Už cesta Šinkanzenem mezi Tokiem a Ósakou byla sama o sobě úžasná – všechno tam funguje s neuvěřitelnou přesností.

Kromě poznávání technologií a inovací jsme se hodně zamýšleli nad tím, co z toho můžeme přenést zpátky k nám domů. Uvědomili jsme si, že i když svět nabízí spoustu možností, největší smysl má využít to, co se naučíme, pro rozvoj našeho regionu.



Minialmanach

Ročník XIII

Vydání 9

Listopad 2025



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



SZŠVOŠZ

Pyžamový den

Co je to pyžamový den a proč se do něho zapojit?

Vážně nemocné děti musí v pyžamu trávit celé týdny nebo i měsíce.

Zapojením do iniciativy nadačního fondu Dům Ronalda McDonalda upozorníme na důležité téma – potřebu rodin vážně nemocných dětí být spolu během náročné léčby.

Pokud jsme si dne 14. listopadu oblékli pyžamo pro netradiční příležitost (do školy, do práce), udělali společnou fotku a tu pak sdíleli na sociálních sítích, vyjádřili jsme solidaritu a podpořili Dům Ronalda McDonalda, který pomáhá právě rodinám vážně nemocných dětí být si blízkou po celou dobu léčby.

Akce se zúčastnila i třída 2D PS spolu se svou třídní učitelkou Mgr. Eliškou Bláhovou. Podívejte se, jak to děvčatům v pyžamech slušelo:



Mgr. Eliška Bláhová

Mor – nemoc, která formovala dějiny... a inspirovala studenty k dramatizaci

V rámci výuky předmětu Ošetřovatelství se studenti oboru Diplomovaná všeobecná sestra (DVS) ponořili do historie středověkého a raně novověkého ošetřovatelství. Vedle významných osobností se zaměřili i na nemoci, které zásadně ovlivnily vývoj ošetřovatelské profese i celého zdravotnictví. Jednou z nejvýznamnějších byla morová nákaza – infekční onemocnění způsobené bakterií Yersinia pestis, vyskytující se ve formách bubonické, plicní a septikemické.

Nejničivější pandemie, známá jako Černá smrt, zasáhla Evropu v letech 1347–1352. V českých zemích se objevila roku 1349 a vracela se v různých vlnách až do 18. století. Mor zasáhl i osobní život Jana Amose Komenského, který během epidemie v Brandýse nad Orlicí přišel o svou první manželku Magdalénu a dva malé syny. Tato tragédie se hluboce promítla do jeho filozofického myšlení i pedagogického díla. V Labyrintu světa a ráji srdce píše: „Všecko na světě se kolísá, všecko se mění, všecko hyne.“

Léčba moru v minulosti vycházela spíše z magického než medicínského myšlení – používaly se amulety, kadidla, pijavice, byliny či známé masky s ptačím zobákem. Dnes je léčba založena na antibiotikách, izolaci a rychlé diagnostice, přesto se mor stále vyskytuje – zejména v některých oblastech Afriky, Asie a Ameriky.

Na závěr tematického bloku studenti připravili dramatizaci fiktivního rozhovoru mezi morovým lékařem a pacientem. Využili poetický jazyk, černý humor i dobové reálie, čímž originálně zpracovali téma morových epidemií a ukázali, že i vážná témata lze uchopit tvořivě a s nadhledem.

MOROVÝ LÉKAŘ A PACIENT – studentská dramatizace

Doktor: Co přivádí tě, příteli, obzvlášť dnes, třetí den po neděli?
Pacient: Necítím se býti zdrav, a to jsem jenom hlídač krav.
Doktor: A z jaké jsi vesnice, Plzeň nebo Přeštice?
Pacient: Z Dobřan k vám dnes přicházím, odtamtud i pocházím.
Doktor: Tam ale teď řadí mor, vzal celý kostelní sbor.
Pacient: Víím, vzal si i mé bratry mladší, měl vzít si mě radši.
Doktor: Dlouho čekat nemusíš, než i ty mor okusíš.
Jak se tedy ale cítíš?
Pacient: Horko je mi jako v pekle, tělo mám celé nateklé, skvrnitá je celá kůže, proč mě Bůh tak trestat může?
Doktor: Moru to jsou jasné rysy, nepotkals teď někdy krysy?
Pacient: Těch je v seně u krav dost, přináší mi velkou zlost.
Doktor: Je to mor, to už je jisté, ale jaký, nevím čistě. Jestli je to bubonický, na ten zabírá výtah z bylin skoro vždycky. Přidáme i obklady jen pro všechny případy. Z domu vyjít přísný zákaz, zamezme šíření nákaz.
Pacient: Je mi stále hůř a hůř, jako kdyby do mě někdo vrazil nůž.
Doktor: Septikemický mor to může být, to bys ale nebyl schopný jít a zevnitř bys začal hnít. Dám ti amulet boží, bez něj se mor jenom množí. Modlitba by pomohla, mor by možná přemohla.
Pacient: Bolí mě i jen když dýchám, kašlu krev a také kýchám.
Doktor: Už je mi to tedy jasné, plicní mor – no to je krásné. Nevráťš se však už domů, v dáli už zní zvuk hřbitovních zvonů. Tohle pomůže, když tě bolí plíce.
Pacient: Co to je?
Doktor: Na tvůj hrob svíce.



PhDr. Hana Hrachovcová

Světový den záchrany života

Dne 16. 10. 2025 jsme se s třídou 1APS zapojili do akce Světový den záchrany života. Byli jsme pozváni na Vzdělávací a výcvikové středisko ZZS PK v Plzni-Doubravce, kde se žáci naučili pod vedením zkušených záchranářů základní resuscitaci, prohlédli si vůz záchranné služby, dozvěděli se zajímavé informace z práce záchranné služby a v neposlední řadě se proškolili v první pomoci s použitím VR brýlí. Akce byla velice zdařilá, děkujeme vedoucí Vzdělávacího a výcvikového střediska ZZS PK Mgr. Ivaně Krsové za možnost se do této významné akce zapojit.

Mgr. Renata Jonášová



Chystáme adventní bazar

Již 8. ročník adventního (někdy též Mikulášského) bazaru chystá na naší zdrávce „bazárkový tým“ pod vedením Ing. Kateřiny Sosnové. V úterý 4. listopadu byla zahájena sbírka předmětů určených k prodeji. Ty shromáždí knihovnice paní Petra Šimicová. Výtěžek letošního bazaru bude (včetně neprodaných věcí) předán organizací ARCHA pro rodiny s dětmi, spadající pod Diakonii západ a zaměřující se na jedinečné služby lidem s těžkou poruchou autistického spektra, s mentálním a kombinovaným postižením. Zajišťuje komplexní péči ohroženým dětem a jejich rodinám, pomáhá lidem v nesnázích či krizi, pečuje o seniory či pěstounské rodiny, nabízí programy pro školy i veřejnost.

Připravila Ing. Jaroslava Michálková



NAŠE ZDRÁVKA

Přírodovědný klokan

Přírodovědný klokan je soutěž složená z matematiky, chemie, fyziky a zeměpisu. Vznikla v roce 2006 a jejím autorem je Přírodovědecká fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, která ji pořádá každý rok společně s Pedagogickou fakultou UP.

I naši žáci se již tradičně této soutěže zúčastnili. Proběhla dne 15. 10. 2025 a zapojilo se 165 žáků ze 6 tříd – 1A ZL, 1B ZL, 1C ZL, 2C ZL, 1 LAA a 2 LAA.

Na prvních třech místech se umístily žákyně z třídy 1C ZL. První Lucie Židlická svými 94 body překonala školní rekord (zatím bylo nejvíce dosaženo 92 bodů), o druhé místo se podělily Nikola Churanová a Klaudivie Krausová s 90 body.

Mgr. Jaroslava Opatrná
Foto: Ing. Jaroslava Michálková



Podzim v barvách dýně

Mohlo by se zdát, že dýně či tykev je „záležitostí“ ryze americkou – což není tak úplně pravda. Sice z Ameriky pochází – jejími prvními pěstiteli byli již před zhruba 3000 lety Indiáni na území dnešního Peru, kteří ji rádi nejen konzumovali, ale používali ji i k výrobě různých předmětů každodenní potřeby. Z Nového světa ji do Evropy přivezl v 15. století Kryštof Kolumbus. Udělala na něj tak velký dojem, že si ve svém deníku zapsal přesné datum, kdy ji poprvé uviděl. Bohužel muselo uplynout sto let skeptického přístupu k exotické dýni, než se Evropané přesvědčili, jakým je skvělým ovocem. (Ano, dýně je ovoce, konkrétně bobule, nikoliv zelenina – jak si to většina z nás myslí.) Pěstuje se v téměř všech státech našeho světadílu. Řekové nazývají *pepon*, což znamená „vařená v slunci“. Francouzi *potrion* – tedy „velká houba“ a Angličané ji pojmenovali *pumpkin*, což znamená „velký meloun“. Slovo squash si Američané zapůjčili, když tvořili zkratku indiánského názvu *askutasquash* – „hodící se ke konzumaci syrová“.

Ale: tykev lagenárie zvaná též kalabasa pochází z Afriky, kde ji lidé odnepaměti využívají k výrobě nádob Po odstranění dužniny poslouží slupka tykve jako lehká ale pevná nádoba. Nachází využití i při výrobě rybářských plováků či hudebních nástrojů. V dobách, kdy lidé ještě neuměli vyrábět keramiku, patřila lagenarie ke klíčovým rostlinám. Jedná se o jednu z nejstarších domestikovaných zemědělských plodin. Z Afriky se "lahvová tykev" rozšířila do Asie a do Ameriky. Cestičky, kterými tykev kalabasa putovala, ale zůstávají nejasné.

I v českých zemích má dlouholetou tradici, což dokazuje například následující bajka:

Dub a dýně.
Kdyžtě každá rostlinka dozrávala v čase,
jak tu dlouho stojí dub, dýně tázala se.
„Sto let.“ „Já jsem za sto dní takovou se stala,“
řekla dýně. Na to dub: „Mama tvoje chvála,
pěkná's, pravda, na pohled, na pohled též slyneš,
jak jsi rychle vyrostla, tak též rychle zhyneš.“
(Kytice z Krasického bajek, Ignacy Krasicki, vydáno r. 1877 v Brně)

Já jsem se s dýní poprvé setkala jako dítko školou povinné – dědeček od kohosi dostal několik semínek, která jen tak zapíchl do kompostu, a více se jimi nezaobíral. Jenže – začaly se díť věci. Brzy na povrch vykoukly rostlinky podobné okurkám, které za pár týdnů zcela pokryly povrch kompostu. Mezi obrovitými listy se v létě objevily velké žluté květy a zakrátko plody. S úžasem jsme zírali, jak rychle rostly... Když dozrály, největší dýně měla bezmála dvanáct kilo... Zpracovávaly jsme ji s maminkou celé odpoledne – byly z toho dva kýble odpadu a padesát skleniček kompotu „dýně alá ananas“ či pomerančové dýně. Co si pamatuji, většina dýní u všech známých končila stejně – jako kompot. Což je škoda, protože dýně má všestranné použití. A navíc v současnosti už je k dispozici množství různých odrůd, z nichž si můžeme vybrat:

Muškatová dýně – vždy půvabná, kolem šesti kilogramů vážíci dýně, která vám dopřeje kuchařskou zábavu na dobrý týden a deset jídel. Má opravdu sytě oranžovou dužinu a slupka může být zbarvená od zelené až po oranžově hnědou. Dovolí vám využít nasladko i naslano, což je dobře, protože u téhle krásky se každý recept hodí.

Máslová dýně – tvarem připomíná hrušku a barva slupky často vypadá, jako kdyby ji někdo trochu šmrncnul bělobou. Dužina však má nejen výraznější barvu, ale ze všech dýní asi i nejvýraznější chuť. Tepelnou úpravou v ní probudíte jemné, máslovo-oříškové tóny, především když ji upečete. Po upečení ji klidně můžete ještě rozmixovat do polévky nebo do koláče, dvě tepelné úpravy za sebou v pohodě snese.

Hokkaidó dýně – na tuhle dýni se zaměřte, pokud vás nebaví čištění dýní od slupek. Hokkaidó se neloupe, protože jako jediná má takovou slupku, která teplem změkne.

Špagetová dýně – tato dýně vám přinese spoustu legrace. Je žlutá, oválná, protáhlá a dostala své jméno podle špagetových vláken, na která se dužina po upečení nebo uvaření rozpadne. Není tolik sladká jako jiné druhy dýní, a tak se klidně můžete tvářit, že ten vnitřek jsou opravdové špagety, přelévát je rajčatovými omáčkami a sypat strouhaným sýrem. A co z dýní uvařit (upéct)? Zde jen malá inspirace:

Polévka z dýně Hokkaidó – klasická verze

Základní dýňová polévka z Hokkaidó je neodolatelným pohazením pro podzimní dny. Je krémová a sytá, přesto jednoduchá na přípravu. Stačí dýni upéct nebo uvařit společně s cibulí a česnekem, poté vše rozmixovat dohladka a zjemnit trochu smetanou nebo rostlinné alternativou, jako je kokosové mléko. Pro hřejivý šmrnc se hodí trochu čerstvého zázvoru a špetka muškátového oříšku. Je to ideální start podzimního menu, který zahřeje tělo i duši.

Krémová polévka z dýně Hokkaidó s pomerančem

Chcete-li klasiku povznést na novou úroveň, zkuste přidat svěží pomerančovou šťávu a trochu nastrohané kůry. Citrusová svěžest dokonale doplňuje přirozenou sladkost dýně Hokkaidó a dodává polévce nečekanou jiskru a lehkost. Můžete přidat také špetku skořice nebo kardamomu pro ještě exotičtější a hlubší chuťový zážitek. Její chuť vás zaručeně příjemně překvapí, stane se vašim oblíbeným podzimním hitem.

Pečená Hokkaidó s fetou a bylinkami

Tato jednoduchá a neskutečně chutná kombinace poslouží jako příloha k masu nebo jako lehký vegetariánský hlavní chod. Dýni Hokkaidó nakrájenou na kousky upečte doméčka s olivovým olejem, čerstvým tymiánem a rozmarýnem. Po vytažení z trouby ji bohatě posypte rozdrobenou slanou fetou a čerstvými bylinkami, jako je nasekaná petrželka nebo oregano. Kontrast sladké, měkké dýně a slané, pikantní fety je prostě neodolatelný.

Plněná máslová dýně

Plněná máslová dýně je impozantní a sytý pokrm, který se hodí pro slavnostnější příležitosti. Dýni stačí rozříznout podélně, vydlabat semínka a naplnit ji lahodnou směsí. Oblíbené náplně zahrnují mleté maso (hovězí, vepřové či jehněčí), směs obilovin jako rýže nebo kuskus s houbami a zeleninou, či syrovou směs s bylinkami. Peče se v troubě, dokud dýně nezměkne a naplní se krásně nepropojí. Je to nesmírně atraktivní a zároveň uspokojivé jídlo.

Karamelizovaná máslová dýně s ořechy

Kousky dýně se pečou s trochou másla a medu nebo javorového sirupu, dokud nezměknou a nezískají krásně zlatavý, lehce lepkavý povrch. Tento proces zvýrazní její přirozenou sladkost a dodá jí hlubší chuťový profil. Před dokončením se přidají hrubě nasekané ořechy, třeba vlašské nebo pekanové, které pokrmu dodají příjemnou křupavost. Je to fantastická příloha k pečenému masu nebo originální podzimní dezert.

Špagetové dýně – základní příprava

Příprava špagetové dýně je překvapivě jednoduchá a představuje základ pro všechny další recepty. Dýni nejprve podélně rozkrojíte a lžící vydlabejte semínka a vlákna. Poté ji můžete péct, vařit v páře nebo mikrovlnně troubě. Nejčastěji se peče řeznou stranou dolů na plechu s trochou vody, dokud není dužina měkká. Po vychladnutí stačí vidličkou vydlabat vnitřek, který se krásně rozdělí na dlouhé "špagety".

Špagetová dýně s česnekovou omáčkou

Jednoduchý, ale nesmírně chutný recept, který podtrhuje přirozenou chuť špagetové dýně. Připravené dýňové špagety promíchejte s rozpuštěným máslem nebo olivovým olejem. Na pánvi krátce osmahněte nasekaný česnek dozlatova, přidejte trochu zeleninového vývaru nebo bílého vína a nechte zredukovat. Směs vmíchejte do dýně, dochuťte solí, pepřem, čerstvou petrželkou a posypte strouhaným parmezánem. Podávejte jako lehký oběd nebo chutnou přílohu.

Asijská verze se sezamem a sójou

Pro milovníky exotických chutí je tu asijská varianta. Po upečení a vydlabání dýňových špaget připravte omáčku: smíchejte sójovou omáčku, sezamový olej, rýžový ocet, nastrohaný zázvor, nasekaný česnek a špetku chilli vloček. Omáčku důkladně promíchejte s dýňovými nudlemi, dokud se rovnoměrně neobalí. Na závěr posypte praženými sezamovými semínky a jarní cibulkou. Tato osvěžující a pikantní úprava je ideální jako rychlá večeře plná chutí.



Rozjímání u dohasínajícího ohně

Je pozdní podzim, po večer, pomalu se stmívá.

Poslední letošní oheň dohasíná. Zepředu ještě krásně hřeje, ale záda již studí divoký a chladný vítr. Sedím tiše, choulím se do teplé bundy a pozoruji, jak se žhavé uhlíky pomalu mění v popel. Každý praskot dřeva je jako ozvěna léta, které se loučí.

Oheň, ten starý vypravěč, mi šeptá příběhy. O táborových nocích, kdy se smích mísil s vůní kouře. O dětech, které si u něj opékaly špekáčky a pak se hádaly, kdo má ten nejvíc očouzený. O trampech, kteří s kytarami opěvovali souznění s přírodou a pevné pouto přátelství. O poutnících, kteří u něj mlčeli, protože někdy je ticho víc než slova.

Ted' už nemluví vůbec nikdo. Jen vítr si občas dovolí připomenout, že zima je za rohem. Listí šustí jako staré dopisy, které už nikdo nečte. A já si uvědomuji, že tenhle ohýnek není jen konec sezóny. Je to malý rituál loučení. S teplem, s bezstarostností, s časem, kdy se člověk mohl posadit ven a nechat myšlenky volně plynout.

Zítřka už možná bude pršet. Nebo kraj zahálí první jinovatka. Ale dnes ještě ne. Dnes ještě plápolá poslední plamínek. A já si ho chci zapamatovat. Ne jako zdroj tepla, ale jako připomínku, že i když něco končí, zůstává v nás žár. Tichý, klidný, ale stále živý.

A tak tam sedím, jako poslední strážce léta, a nechávám myšlenky bloudit. Co všechno letos shořelo v tom pomyslném ohni? Možná pár plánů, které nevyšly. Možná naděje, které se rozplynuly jako kouř. Ale také radosti, které hřály jako plamen – nečekané úsměvy, drobné úspěchy, chvíle, kdy bylo všechno přesně tak, jak mělo být. Oheň je spravedlivý. Vezme si, co už nemá zůstat, a nechá to, co má smysl uchovat.

Když nakonec vstanu, trochu ztuhlá, ale klidná, vím, že tenhle okamžik si vezmu s sebou. Do zimy, do tmy, do dnů, kdy bude potřeba si připomenout, že i když venku mrzne, uvnitř může plápat malý, tichý oheň. A že někdy stačí jen sednout, ztišit se a nechat ho vyprávět.

Listopadová příloha

čtete ještě

Posviť si na budoucnost 2025 **Str. 1**

Z našeho ŠPP **Str. 2**

Naše sportovní aktivity

Já, malíř podzim... **Str. 3**

Podzim v barvách dýně **Str. 4**

Posviť si na budoucnost 2025

Ve dnech 16.–18. října 2025 se uskutečnila tradiční akce „Posviť si na budoucnost“, tentokrát v nových prostorách TechTower v Plzni. Akce se zúčastnili zástupci mnoha středních škol nejen z Plzně, ale i z okolních měst, jako jsou Plasy, Blovice, Horažďovice a další. Letošní ročník byl rozšířen na tři dny. Čtvrtek a pátek byly vyhrazeny pro žáky základních škol Plzeňského kraje, kteří přicházeli v předem stanovených časových intervalech. Sobota od 10:00 do 17:00 hodin byla určena pro širokou veřejnost – především pro rodiče s dětmi. O vzdělávací obory naší školy byl velký zájem, zejména o obor Asistent zubního technika, který se otevírá jednou za tři roky. Představen byl také nový obor Nutriční asistent, který bude zařazen do nabídky od školního roku 2026/2027. Mnoho návštěvníků – jak žáků, tak rodičů – projevilo zájem o přípravné kurzy k přijímacímu řízení, které naše škola pravidelně pořádá.



Velké poděkování patří žákyním, které se akce účastnily – jmenovitě Barbora Viazanko, Vendula Příbramská, Julie Mičochová (4APS), Markéta Ouředníková, Kateřina Velíšková (4CPS), Karolína Trejbalová, Julie Princlová (4ZDL), Sára Zíková, Rozalie Klimešová – 3AZL.

Za pedagogický sbor Mgr. Jitka Burešová, Mgr. Eliška Zemanová, DiS., Mgr. Monika Bednářová, Mgr. Dagmar Nováková



Zprávy z našeho školního poradenského pracoviště

Konference Go Higher,

kteřé se za naši školu zúčastnili RNDr. Milan Štěpánek, PaedDr. Ivana Košanová a Mgr. Martina Lísková, se konala dne 4. 11. 2025 v plzeňském Parkhotelu a představila výjimečnou komunitu talentů Plzeňského kraje.

Tímto slavnostním setkáním byla symbolicky zakončena tříletá fáze pilotního projektu s názvem *Budování komunity talentů pro výzkum, vývoj a inovace*.

Konference byla oslavou mládí, nadání, vděku i dobré nálady. Díky projektu vznikla v Plzeňském kraji značka **GoHigher**, pod kterou se sdružuje komunita nadaných středoškoláků a středoškolaček. Ta se z původních patnácti členů rozrostla na více než čtyři sta mladých lidí nadšených pro vědu, které kraj aktivně podporuje a plánuje v této podpoře pokračovat i v dalších letech.

Naše škola se od počátku aktivně zapojuje do spolupráce s Regionální rozvojovou agenturou, zastoupenou paní Ing. Rojíkovou. V loňském školním roce naše žáky a žákyně reprezentovala ambasadorka Karolína Stinglová 4 ZDL, která se jako členka výzkumného týmu FN Plzeň podílela na práci na Středoškolské odborné činnosti (SOČ) a umístila se na 2. místě krajské přehlídky SOČ v Plzni. V současné době jsou novými ambasadorkami Valerie Benešová 3 CZL a Tereza Vesecká 2 AZL, které budou 20. 11. přednášet na GoHigher Cafe svoji prezentaci o návštěvě na Akeso day v Berouně v září 2025. SZŠ podporuje nadané a aktivní žáky i v projektu Stínování odborníka, který je velmi úspěšný a motivační pro jejich další studium.



Setkání pedagogů VOŠZ a SZŠ s odbornou přednáškou o dětech nadaných s dvojitou výjimečností

Dne 3. listopadu 2025 proběhlo odborné setkání pedagogů vyšší odborné školy zdravotnické a učitelé odborných předmětů střední zdravotnické školy. Lektorkou byla paní Mgr. Ivana Smítková z Akademie nadaných v Plzni, která se ve své přednášce zaměřila na téma dětí nadaných s dvojitou výjimečností – konkrétně na děti s poruchou autistického spektra a ADHD.

Přednáška byla vedena poutavým a srozumitelným způsobem, což přispělo k aktivnímu zapojení účastníků do následné diskuse. Ta přirozeně navázala na teoretickou část a přinesla řadu podnětných postřehů z praxe. Příjemnou atmosféru setkání podtrhlo společné občerstvení a káva, na jejichž přípravě se podílely všechny zúčastněné. Během individuálních konzultací zbývajících kolegyně spolu hovořily.

Bylo to milé, přátelské setkání.

Stránku připravily:
PaedDr. Ivana Košanová, výchovná poradkyně
Mgr. Martina Lísková, metodička prevence patologických jevů



Naše sportovní aktivity

Kláni pod vysokou síti

Dne 9. 10. 2025 se v hale Lokomotivy Plzeň uskutečnilo Okresní kolo ve volejbalu dívek a 13. 10. 2025 Okresní kolo ve volejbalu chlapců. Obě naše družstva obsadila 2. místo ve skupině, celkově pak místo 6.

Letošní turnaj byl charakteristický velmi vyrovnanými výkony. V základních skupinách byly běžné dlouhé výměny, hrál roli každý "uhraný" bod. Často se v závěru setů objevoval stav 24: 24 a pak v podobě jediného bodu přišla "náhlá smrt". Vítězné družstvo získalo 2 body, poražené 0 bodů, přičemž rozhodoval jediný míč. Děkujeme našim žákům a žákyním za reprezentaci školy.

Mgr. Martina Valachová



Subterra Cup – florbalový pohár středních škol

Dne 12. 11. 2025 se chlapci naší školy zúčastnili největšího středoškolského florbalového turnaje středních škol – Subterra Cupu. V zahajovacím okresním kole se utkali se čtyřmi soupeři – s týmy Sportovního gymnázia Plzeň, Střední průmyslové školy dopravní, Sportovní a podnikatelské střední školy, Hotelové školy Plzeň a Obchodní akademie v Plzni. Naši bojovníci porazili Sportovní gymnázium 1:0, Hotelovou školu 2:0 a Sportovní a podnikatelskou školu 1:0. Přestože prohráli 4:1 se SPŠD, stali se vítězi turnaje.

Blahopřejeme k pěknému úspěchu a k postupu do dalšího kola!

Mgr. Radek Hlad



*Já, malíř podzim jsem
tu zpátky, v korunách
stromů plátno mám...*



Cestou poblíž
Hartmanic

*Stará
borovice
vypráví ve
větru tisíce
příběhů...*



Listopadový
vítr a dešť
úplně očesal
koruny
letitých jablek

*Z kterépak
zahrádky se
na tuto mez
asi zatoulal
brslen?*



Po okolí Sušice se toulala a fotila
Slávka Michálková