



Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Olympiáda z psychologie
- Lyžařské kurzy
- Soutěže sportovní i vědomostní
- Mnoho dalších akcí a aktivit měsíců ledna a února



První pomoc: Umění rozhodnout se správně

Zkouška z první pomoci není jen o rychlém nasazení obvazu. Je to test schopnosti myslet, analyzovat a jednat pod tlakem. Studentky se ocitají v situacích, které připomínají skutečný život – plný indicií, nejasností a nutnosti rychlého úsudku. Každý detail může být klíčem k záchraně života.

A JAK TAKOVÁ ZKOUŠKA VYPADÁ?

Studentky se ocitají v prostředí, které simuluje skutečné krizové situace. Nejde jen o teoretické otázky – každá úloha je modelová situace, kde musí rychle vyhodnotit indicie, spojit fakta a jednat. Někdy je to o správném postupu, jindy o schopnosti rozpoznat skryté riziko.

Modelová situace 1: OSMILETÝ PACIENT A ZÁHADNÉ STOPY

Na figuríně leží krabička od paracetamolu, obrázek jater a lístek s nápisem „ACC“. Co se stalo? Studentky musí složit příběh: předávkování paracetamolem → riziko poškození jater → antidotum N-acetylcystein (ACC). Kdo to rozluští, ví, že nejde jen o bolest hlavy, ale o život.

Modelová situace 2: TĚHOTNÁ ŽENA A TAJEMSTVÍ BOTALLOVY DUČEJE

Model těhotného břicha, plakát s fetálním krevním oběhem, novorozenec s lístečkem „otevřená tepenná dučej“ a krabička Ibalginu. Proč to tu je? Studentka musí pochopit: ibuprofen v těhotenství může uzavřít ductus arteriosus (Botallovu dučej) a ohrozit plod. Zajímavost: U novorozence, u kterého se tepenná dučej po porodu sama neuzavře, se k léčbě používají NSAID – nejčastěji indometacin nebo ibuprofen. Stejná látka, která je v těhotenství riziková, může být v jiné situaci život zachraňující.



Modelová situace 3: KRVÁCEJÍCÍ TEENAGER

„Pacient“ – jedna ze studentek – se třese a má masivní krvácení z arteria radialis. Scéna je zasazena do prostředí hromadného neštěstí po nárazu autobusu, kde je nutné provést rychlou triáž. Pacient postupně upadá do šoku, a proto je zařazen do kategorie červená – vyžaduje okamžitý zásah. Úkol studentky je jasný: zastavit tepenné krvácení, zahájit protišoková opatření, zajistit základní životní funkce a uklidnit pacienta.

Modelová situace 4: KŘÍK, ZOUFALSTVÍ A FATÁLNÍ CHYBA

Novorozenec křičí, matka (ztvárněná studentkou) je vyčerpaná a ve stresu. V návalu bezmoci s dítětem zatřese. Následuje ticho. Figurína novorozence leží bez známek vědomí, vyžaduje okamžitou resuscitaci. Další indicie: lístek „termolabilita“ a poznámka o nutnosti péče v inkubátoru. Studentky musí přijít na to, co se stalo: Syndrom třeseného dítěte – poranění mozku způsobené prudkým třesením, které může vést k trvalému poškození nebo smrti.



PROČ TO DĚLÁME?

Protože sestra není jen „ta, co plní ordinace lékaře“. Je to profesionál, který musí rychle vyhodnotit situaci, spojit fakta a jednat. A právě to dnes naše studentky oboru diplomovaná dětská sestra dokazují.

PhDr. Hana Hrachovcová

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská
Ing. Jaroslava Michálková

mutinska@zdravka-plzen.cz
michalkova@zdravka-plzen.cz

☎ 378 015 121

Jazyková korektura:

PhDr. Ilona Gruberová

gruberova@zdravka-plzen.cz

VYDÁNÍ

1

LEDEN
2026

Minialmanach

toto vydání

Den otevřených dveří	Str. 1
Aktivity se seniory	
Ekologicko-výtvarná soutěž	Str. 2
Galerie MEZI představuje	
Veletrh vzdělávání	Str. 3
První pomoc: Umění rozhodnout se správně	Str. 4

Den otevřených dveří – letos SŠ i VOŠ současně

Dne 19. 1. 2026 se na obou našich školách – střední i vyšší – uskutečnil Den otevřených dveří. Akce se setkala s velkým zájmem a přilákala velké množství návštěvníků z řad rodičů, žáků i širší veřejnosti.

Během Dne otevřených dveří měli návštěvníci možnost nahlédnout do všech prostorů naší školy, prohlédnout si třídy a seznámit se s výukovými aktivitami. Pedagogové ochotně odpovídali na otázky a představovali moderní metody výuky, které na škole využíváme.

Součástí programu byly také ukázky první pomoci, masážních technik a výuky v laboratoři zubních techniků, naši hosté měli možnost si nechat změřit krevní tlak či zjistit BMI.

Den otevřených dveří ukázal, že SZŠ a VOŠZ je dobrým místem pro studium, což dokázalo i množství bývalých žáků a studentů, kteří přivedli své potomky, a s úsměvem vzpomínali na svá studentská léta, strávená na plzeňské „zdrávce“.



Text: Ing. Jaroslava Michálková
Foto: Mgr. Aneta Vaidišová

Slávka Michálková

Minialmanach Vydání 1 Ročník XIV Leden 2026



SZŠ a VOŠZ Plzeň
Karlovarská 99
323 00 Plzeň

www.zdravka-plzen.cz
zdravka@zdravka-plzen.cz



Zakončení křesťanských Vánoc

Skutečné zakončení křesťanských Vánoc připadá na 6. ledna. V tento den se v našich ulicích obvykle rojí trojice děti oděných do bílých košil, s papírovými korunami na hlavách – jeden z nich má vždycky tváře od sazí, umouněná tvář symbolizuje tmavou barvu pleti.

Pokud zazvoní u našich dveří, za zpěvu koledy, jdou symbolicky požehnat našemu domu. Na důkaz své návštěvy nám nad vchodovými dveřmi zanechají svoji značku K † M † B † a příslušný rok. (Což ovšem neznamená Kašpar, Melichar a Baltazar, jak se většinou domníváme, ale „Christus mansionem benedicat“ – ať Kristus požehná tomu domu.) Křída, kterou se nade dveřmi zvěční, by měla být svěcená.

Vše samozřejmě vychází z křesťanství a z Bible. A co tam vlastně stojí? Dvanáctý den po narození Ježíška, 6. ledna, přišli k jeho jeslíčkám mudrcové z východu, aby mu přinesli cenné dary: zlato, myrhu a kadidlo. Snad právě pro vzácnost oněch darů a jejich počet se v legendě z 7. století objevili zrovna králové a byli tři. Přibližně v téže době dostávají i svá jména – Kašpar, Melichar a Baltazar.

V Matoušově evangeliu se píše o mudrcích – pravděpodobně od palestinského dvora, ale také o pohanských kněžích z babylonských krajin – kteří byli někdy označováni rovněž slovem mág, tedy čaroděj. Přisuzuje se jim znalost hvězdopravectví, tedy astrologie, a možná i astronomie. Ve svých hvězdných pozorováních zřejmě předpovídali objev nové hvězdy, která označí narození Spasitele. Prameny tvrdí, že šli za kometou od východu. Mnohem pozdější výpočty objev komety odmítly (navíc z hlediska náboženského byl vždy kometám přisuzován nepříznivý vliv pro dění na zemi). Podle Jana Keplera došlo pravděpodobně ke konjunkci (tj. úhlovému sblížení) Jupitera a Saturna, obě tyto planety se totiž setkaly v roce 7 před naším letopočtem.

A nebyli ti králové náhodou čtyři?

Ne, teď si z vás nedělám legraci, některé legendy skutečně zmiňují čtvrtého krále jménem Tripastar, jehož cesta byla osudově přerušena. Tripastar nesl dar, který mohl mít stejně silný význam jako zlato, kadidlo a myrha – někteří věří, že to byla vzácná bylina, symbol naděje.

Na rozdíl od svých tří druhů se však Tripastar na místo narození nedostal a nikdy Ježíška nespatřil. Prý se ztratil na své cestě, protože na své pouti pomáhal chudým a nemocným, a tím se zdržel. Jeho příběh symbolizuje obětavost a lidskost.

Postavy tří králů a jejich darů mají ve výkladu hlubokou symboliku:

Tři králové, tři postavy, měly značit i tři lidské části života, mládí, střední věk a stáří. A onen černý král „vzadu“ i závan jakési smrti, prostě konce lidského života. Třem postavám se připisuje i přítomnost, budoucnost a minulost. Černý král Baltazar prý pocházel z africké Etiopie, bílý Kašpar představoval oblasti dnešní Evropy a třetí, snědý Melichar Asii kolem Indie – tedy zastupovali tři tehdy známé kontinenty.

U darů, zlata, kadidla a myrhy šlo symbolicky o tehdejší jediná známá skupenství, pevné, plynné a kapalné. Kadidlo je vonná pryskyřice z kmene kadidlovníku, při jejímž pálení je cítit zvláštní kořeněná vůně. Svou kolébku mělo v dnešním Ománu. Myrha je také pryskyřicového původu, jde o sušenou mízu stromu myrhovníku rostoucího především v Somálsku a Etiopii. Používala se při pohřbech a do balzamovacích masť. Ve své době byla ceněna mnohem výše než samotné zlato.

„My tři králové jdeme k vám, štěstí, zdraví vinšujem vám – štěstí, zdraví, dlouhá léta, my jsme k vám přišli z daleka.

Daleká je cesta naše, do Betléma mysl naše.

Co ty tam černý, co tam vzadu, vystrkuješ na nás bradu – já vyznávám, že jsem černý, že jsem z mouřenínské zemi...”



▲ Klanění tří králů – betlém v chrámu sv. Bartoloměje v Plzni
► Takhle vypadali tříkráloví koledníci v časech Josefa Lada
► Tříkrálová sbírka je největší dobrovolnická akce u nás, kterou každoročně v lednu (obvykle 1.–14. 1.) pořádá Charita Česká republika



Z různých zdrojů připravila
Ing. Jaroslava Michálková

Malé vzpomínání na akce předvánoční



čtete ještě...

Vánoční „bazárek“ Str. 1

Fotka plná dětských úsměvů
Strom splněných přání FN
Adventní posezení... Str. 2

Téma těchto dnů: Zima
Předání kytice paní ředitelce
Předání výtěžku bazaru Str. 3

Zakončení Vánoc Str. 4

Vánoční „bazárek“

Ve středu 17. 12. 2025 se na naší škole uskutečnil vánoční bazárek, který se nesl v příjemné předvánoční atmosféře.

Vše probíhalo v učebně 117, kde byla připravena pestrá nabídka oblečení, drobností a doplňků, jež si rychle našly své nové majitele. Velkým zpestřením celé akce bylo také občerstvení v učebně 118, které společně připravili učitelé a studenti. Akce se setkala s velkým zájmem žáků, studentů i zaměstnanců školy. Díky jejich ochotě zapojit se a přispět se podařilo vybrat bezmála 37 000 Kč. Celý výtěžek byl věnován Diakonii západ, kde pomůže těm, kteří naši podporu skutečně potřebují.

Velké poděkování patří všem, kteří se podíleli na přípravě a hladkém průběhu bazárku. Děkujeme také všem, kteří přišli nakoupit nebo jen podpořit dobrou věc. Zvláštní poděkování patří všem dárcům za jejich štědrost a ochotu pomáhat.

Vánoční bazárek tak nebyl jen místem setkání, ale i krásným projevem solidarity a spolupráce celé školní komunity.



Text článku: Ing. Kateřina Sosnová
Foto: Ing. Jaroslava Michálková

Slávka Michálková

Fotka plná dětských úsměvů



Jak se nám to povedlo?

Děvčata z druhého ročníku oboru Sociální práce připravila na závěr své odborné praxe malé překvape-ní. V rámci přicházejících vánočních svátků nachystaly žáčkům ze ZŠ Podmostní malé sladké balíčky, které jim předaly 9. 12. 2025.

Obdarované děti projevily neskrýva-nou radost a nadšení, a to bylo pro naše děvčata největší poděkování.

Mgr. Radka Polívková



(Fotografie je mailem schválená k naší publikaci od ředitele ZŠ Podmostní)

Vánoční strom splněných přání FN

Fakultní nemocnice Plzeň každoročně rozsvěcuje Vánoční strom splněných přání. Kdokoli se může stát fakultním Ježíškem a potěšit na Vánoce drobným dárkem děti nebo seniory, kteří nemohou svátky strávit se svými nejbližšími.

Také my, učitelé SZŠ a VOŠZ, jsme uspořádali charitativní sbírku, abychom společným dárkem potěšili seniory na Geriatrii ve FN Plzeň. Zakoupili jsme 8 hřejivých župánků a přejeme si, aby obdarovaným pacientům přinesly nejen radost a pohodlí, ale i vědomí, že na ně o Vánocích někdo myslí. Děkujeme studentům 1. roč. oboru Všeobecná diplomovaná sestra za pomoc při balení a předání dárků dne 16. 12. 2025.

Mgr. Radka Polívková



Adventní posezení pedagogů VOŠZ



Poslední školní den před vánočními prázdninami jsme se na chvíli ocitli v pohádce. Naše ředitelka Jiřina Uhrová a zástupce Tomáš Ulč nás pozvali k adventnímu posezení, kde nechybělo cukroví, drobné dárky, a hlavně Tomášova originální pohádka. V ní se každý z nás stal hrdinou, a smích i dobrá nálada naplnily místnost víc než hromada dárků pod stromečkem. Setkání bylo krásným zakončením roku a připomnělo, že největším kouzlem je být spolu.

PhDr. Hana Hrachovcová



Téma těchto dnů: Zima

Paní zima konečně zahrála na mrazivou notu, ale pořádně chladný part má jistě ještě v zásobě. V předchozích letech spíše poprávala zimomřivcům, kteří touží mít toto roční období co nejteplejší. A tak mnoho nespokojenců a vyznavačů zimních sportů mohlo jen brblat: „Co je to za zimu? Jo, dřív, to bývaly zimy!“

Jaké vlastně bývaly? Inu – různorodé:

- V zimě v roce 979 postihl Rusko silný vítr a strašlivé hromobití.
- V zimním období roku 1322 zamrzlo v důsledku hrozných mrazů na sedm týdnů Baltické moře, že bylo možné po něm jezdit na saních; podnikavci pohotově zřídili na ledě pohostinství.
- V podivných letech 1339, 1569, 1806 a 1872 nespadla během zimy ani jediná sněhová vločka.
- V roce 1400 zamrzlo Baltické moře a podle záznamů také několik dalších moří.
- V letech 1406, 1434 a 1460 zaznamenali letopisci neobvykle silné mrazy.
- Klimatické anomálie se vyskytly v lednu 1561 a v únoru 1538, 1702 a 1759, kdy rozkvetly stromy, a lidé chodili bosí.
- A v roce 1559 byly vánoční svátky tak teplé, že louky byly v květu a lidé kosili trávu, která rostla jako v létě.
- V letech 1548 a 1583 trvaly velké mrazy nepřetržitě celé tři měsíce a mnoho lidí přišlo o život.
- Roku 1594 napadlo v Rusku tolik sněhu, že do něho zapadali koně. Tataři kvůli sněhové záplavě dokonce odložili své tažení na Západ.
- Oproti tomu studená a mokrá zima způsobila v roce 1579 povodně. Řeka Temže zatopila Westminsterské opatství.
- V roce 1798 byl kvůli mrazivému počasí zcela ochromen život na celém území Čech, mnoho vesnic bylo odříznuto od světa, lidé trpěli hladem a zimou.
- V roce 1879 přišla zima teplá a vlhká, provázely ji obrovské povodně. Rekordně stoupla i hladina Kaspického moře.
- Roku 1886 ve dnech 19. až 23. prosince zasáhlo střední Evropu katastrofální sněžení. Na území o rozsahu až 80 000 km čtverečních zůstávaly vlaky vězet ve sněhu a s nimi i cestující jedoucí slavit svátky, ti Štědrý den prožívali buď v zasněžené pustině, nebo v nádražních čekárnách a restauracích. Nejvíce byly sněžením postiženy oblasti Saská, Čech a Dolního Rakouska.
- Ve 20. století si nejhorší pověst vysloužila „sibiřská zima“ z roku 1929, jejíž mrazivý rekord nebyl do dnešních dnů překonán. Již o Vánocích předešlého roku napadlo hodně sněhu a sních se udržel až do 15. března a na horách ještě déle. Na Silvestra poklesl mráz na minus 27°C., už následujícího dne 1. února klesl na minus 32°C a 3. února dokonce na minus 37,2°C. Rekordní mrazivé teploty minus 40,5°C bylo dosaženo 11. února. I v následujících dnech panovaly vysoké mrazy a ještě 1. března bylo naměřeno minus 18°C. Podle úředních zpráv to byl nejchladnější únor za posledních 154 let. Pomrzlo hodně lesní zvěře, horské potoky byly zamrzlé do dna, takže uhynuli pstruzi i jejich násada. Lidé vysekávali zamrzlé ryby z rybníků a řek, které promrzly až na dno.
- Tuhá zima se klimatickou anomálií přihlásila také v roce 1979. Teplé počasí posledního prosincového týdne roku 1978 vyvrcholilo na Silvestra, kdy odpolední teploty vystoupily na plus 8 až 10°C v Poděbradech, Čáslavi, Pardubicích, v Českých Budějovicích a ve Znojmě dokonce na plus 12°C. Čelo studeného arktického vzduchu však již začalo pronikat do severních Čech, takže v Liberci již odpoledne naměřili – 7°C. Během noci klesla teplota až o 30°C – ráno byl Čechách mráz minus 20°C v Liberci, v Karlových Varech – 21°C, v Lánech – 22°C. Morava měla teploty vyšší – 6 až – 10°C, pouze na severu, v Ostravě – 17°C a v Červené u Libavy – 21°C. Období mrazů s teplotami kolem – 20°C se udrželo až do 7. ledna.
- Podle údajů pražského Klementina bylo nejdelší mrazové období v letech 1835/36 a 1864/65 s 53 mrazivými dny a s průměrnou teplotou – 4°C. Nejkratší mrazové období bylo zaznamenáno za období 1955/56 a 1983/84 s 30 mrazivými dny s průměrnou teplotou – 3,6°C.

Článek vytvořen na základě údajů ČHMÚ, současně jsem si dovolila využít služeb AI
Slávka Michálková

Kytice pro paní ředitelku

Máme novou paní ředitelku – ale léta dodržovaná tradice nezanikla. I tentokrát jsme před vánočními svátky přišli popřát s kyticí.

Tato malá pozornost paní ředitelku Jiřinku určitě potěšila, jak je vidět na snímku.

Takže ještě jednou:

Do nového roku mnoho zdraví, štěstí, radosti, optimismu a inspirace – a také vzorné žáky a učitelský sbor, který funguje jako dobře sladěný orchestr!

Ing. Jaroslava Michálková
Foto: Mgr. Monika Bednářová



Předání výtěžku adventního bazaru

proběhlo v ředitelně školy 18. 12. 2026.

Částku převzala od paní ředitelky Mgr. Jiřiny Uhrové a od hlavní organizátorky bazárku Ing. Kateřiny Sosnové zástupkyně Diakonie Plzeň, která zároveň předala naší škole certifikát o darování.



Fotky zaslala
paní knihovnice Petra Šimicová