



Návštěva dětí ze speciální školy na Střední zdravotnické škole

V uplynulém týdnu přivítala Střední zdravotnická škola v Plzni milou návštěvu – děti z 15. ZŠ speciální v Plzni, které si přišly vyzkoušet, jak vypadá prostředí zdravotnického vzdělávání.

Pro žáky byl připraven pestrý program, který spojoval zábavu, praktické dovednosti i objevování tajů lidského těla. Jednou z nejoblíbenějších aktivit se stala obvazová technika v odborné učebně ošetřovatelství se žáky 2.ročníku. Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami si sami vyzkoušeli, jak správně přiložit obvaz na ruku či hlavu. Naši žáci se s nadšením ujali role modelů a děti si na nich trénovaly pečlivé ovazování.

Děti ze speciální školy zaujaly ukázky ošetřování nemocných na lůžkách a odběry krve na modelu horní končetiny a s nebývalým nadšením asistovaly.

Další část programu patřila ukázkám první pomoci. Pod vedením paní učitelky Bc. Heleny Berkové a žáků 2. APS si děti mohly prakticky vyzkoušet přivolání pomoci, správné položení zraněného do stabilizované polohy či jednoduché ošetření drobných poranění. Velký úspěch měly také figuríny pro nácvik resuscitace, které dětem umožnily poznat, jak náročné, ale zároveň důležité je poskytnout pomoc v krizové situaci. Veliký zážitek přinesla i návštěva hodiny somatologie ve třídě 1. DPS s Mgr. Dagmar Novákovou, kde si děti mohly zblízka prohlédnout modely skeletu, orgánů či lidských tkání a dozvědět se zajímavosti o fungování těla.

Setkání proběhlo v přátelské a zvědavé atmosféře. Děti odcházely plné dojmů a nových poznatků, naši žáci si naopak vyzkoušeli práci se žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, předávání praktických dovedností a komunikaci. Podobné akce prohlubují vzájemné porozumění, podporují inkluzi a přinášejí inspiraci všem zúčastněným.

Za odborné vyučující Mgr. Markéta Lišková



Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Akce z projektu Erasmus+
- Akce studentů oboru Diplomovaný nutriční terapeut
- Biologická olympiáda
- Zkoušky, zkoušky... přijímací a písemné maturtní
- Další aktivity měsíců březen a duben



Minialmanach Vydání 3 Ročník XIV Březen 2026



SZŠ a VOŠZ Plzeň
Karlovarská 99
323 00 Plzeň

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

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská
Ing. Jaroslava Michálková

☎ 378 015 121

Jazyková korektura:

PhDr. Ilona Gruberová

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

gruberova@zdravka-plzen.cz

VYDÁNÍ

3

BŘEZEN
2026

Slovo úvodem

Ríká se, že rok má čtyři roční období. To ovšem tvrdí jen kalendáře – ty věčně sebejisté autority, které se tváří, že vědí vše a nikdy se nemylí. Ale kdo někdy zažil únor či březen v českých zeměpisných šířkách, ten moc dobře ví, že mezi zimou a jarem existuje ještě jedna tajemná etuda. Takový roční mezisvět. Předjaří.

Předjaří je období, kdy ráno vycházíte z domu v kabátu, odpoledne ho nesete přes ruku a večer litujete, že jste si s sebou nevzali beranici a termosku s horkým nápojem (ještě lépe bernardýna se soudkem rumu). Je to čas, kdy se počasí chová jako rozmazlená slečinka – v jednu chvíli jasné modré nebe, v další drobná sprška, a než stihnete říct „venčím psa“, snáší se na vás něco, co připomíná sněh a současně i konfety z oslavy, která se nekonala. A přesto má předjaří zvláštní kouzlo. Je to období, kdy příroda tajně zkouší, jestli si ještě pamatuje, jak vypadá zrození. Sněženky vystrkují hlavičky ze země jako školáci při první hodině po prázdninách – trochu s nadšením, trochu s nedůvěrou. Stromy se tváří, že pupeny zatím nejsou jejich – co kdyby se náhodou ukázalo, že příští týden bude zase mrznout.

A ptáci? Ti zpívají s obezřetností zkušených interpretů, kteří vědí, že rozjásané a rozesmáté publikum se může kdykoli změnit v nenávidný dav, zákeřně metající po zpěvácích kusy sněhu a ledu. Předjaří je ale taky období lidských nadějí. Najednou si uvědomíme, že přežili jsme zimu – což je v této části světa něco jako výhra v malé životní loterii. Začínáme si plánovat zahrádky, běhání v parku a slavnostní odložení hřejivých svršků. Tak jako se v přírodě probouzejí rostlinky, ve městě se probouzejí cyklisté. A ve škole sborovna. Tedy – probouzí... ona nikdy úplně nespala, jen v zimě přešla do jakéhosi úsporného režimu, jako když počítač hlásí „odpojeno, ale stále nabitě“. Sborovna v předjaří funguje jako malý inkubátor jarní nálady – někde mezi chladem chodby a teplem hrnků a kávou a čajem.

Je to zvláštní koktejl. Na jedné straně pedagog ví, že poleťtí už běží druhým kolem a klasifikace v Bakalářích volá po dalších a dalších známkách. Na straně druhé foukne první teplejší vítr, a ve sborovně se rozhostí euforie, jako by právě oznámili zrušení všech porad do konce školního roku. Optimismus se vrací... opatrně, krůček po krůčku, protože ví, že zima ještě není definitivně odsouzená. A tak putujeme tímto zvláštním mezidobím – jednou nohou ve sněhu, druhou v blátě, hlavou už v jarních oblacích. Ať už nám ale kalendář tvrdí cokoli, předjaří je reálné, živé a hlavně: nikdy není stejné jako loni. Což je dobře. Jinak bychom si ho ani nestihli vážit.

Slávka Michálková

Minialmanach

toto vydání

Regionální kolo olympiády z PSK Str. 1

Výstavy, výstavy!

Co je na pořadu dne? AI! Str. 2

Nutriční edukace studentů na ISSŽ

Návštěva studentů z Regensburgu

Jaro, vítej k nám Str. 3

Návštěva dětí ze speciální školy Str. 4

Regionální kolo olympiády z psychologie

Regionální kolo soutěže Olympiády z psychologie za Plzeňský a Karlovarský kraj se konalo 19. března 2026 na SZŠ a VOŠZ v Plzni. Celkem se zúčastnilo 13 soutěžících ze středních zdravotnických škol z Plzně, Klatov, Chebu, Domažlic a Karlových Varů. Naši školu reprezentovaly dvě žákyně: Sofie Hiuler (3BZL) a Zuzana Štěpánová (3AZL).

Porota neměla jednoduchou práci, všichni zúčastnění byli skvěle připraveni a třetí místo nakonec obsadil Tomáš Zámečník z Chebu, druhé místo získala Zuzana Štěpánová z Plzně a vítězkou se stala žákyně Daniela Šantorová z Klatov.

Vítězku čeká ústřední kolo soutěže, které se bude konat 8. a 9. dubna 2026 v Liberci. Držíme palce!

Mgr. Markéta Kuchařová, DiS.



Porotu čekalo nelehké rozhodování...



▲ Na „stupních vítězů“!

▼ Všech 13 soutěžících



Foto: Ing. Jaroslava Michálková



Co je na pořadu dne? AI!!!

14. března si připomeneme již 8. výročí úmrtí Stephena Hawkinga, jehož jméno je známé a uznávané na celém světě. Stejnou měrou se na jeho proslulosti podílel jak jeho osobní osud, tak genialita jeho vědeckých prací. Ty se zabývaly především kosmologií, obecnou relativitou a kvantovými jevy, avšak vyjadřoval se i k dalším tématům, jedním z jeho oblíbených byla umělá inteligence.

Mezi nejvýznamnější příspěvky Stephena Hawkinga k vědeckému poznání vesmíru patří ty, které se týkají černých děr, především pak teoretická předpověď tzv. Hawkingova záření. Popularitu mimo vědeckou obec mu zajistilo jak autorství populárně vědeckých knih (z nich je nejznámější kniha Stručná historie času), tak nepochybně i jeho fyzická podoba. Stephen Hawking se často vyjadřoval i k tématům mimo jeho vlastní obor a specializaci. Nežádka jsme tak mohli číst jeho statě o mimozemském životě anebo o umělé inteligenci. V obou případech byly jeho názory poměrně netradiční a varující před možnými riziky, která pro lidský druh ze setkání s těmito jevy plynou.

Hawking rozhodně nebyl odpůrce umělé inteligence (anglicky artificial intelligence, zkráceně AI) jako takové. Vždy jasně říkal, že AI se může stát tou největší a neprospěšnější technologií, kterou kdy člověk vytvořil. Současně se ale může umělá inteligence stát naší Nemesis – zkrátka tím, co nás nakonec zničí. I když by AI mohla zatím spíše jen hypoteticky ohrozit naši existenci, není vyloučeno, že bychom k tomu mohli jednou dospět. A proto je toto nebezpečí třeba mít na paměti již teď.

Stephen Hawking shrnul své obavy do následujícího výroku:

„Zatímco dnes spočívá hlavní problém umělé inteligence v tom, kdo jí ovládá, v budoucnosti půjde o to, zda půjde vůbec jakkoliv ovládat“

Scénáře, ve kterých umělá inteligence není limitována zákony evoluce a je schopna se změnat podmínek přizpůsobovat prakticky v reálném čase, mohou spolu s obrovským výpočetním výkonem znamenat, že AI se dostane na úplně jinou úroveň inteligence. Ta se od nás bude odlišovat stejně, jako se my odlišujeme od nižších živočichů (Hawking zmiňoval konkrétně šneky). Navrhl Stephen Hawking nějaké řešení?

Rozhodně nevolal po zastavení vývoje umělé inteligence. Koneckonců, již nyní se AI podílí na řešení celé řady problémů a může nakonec znamenat, že nás před těmi největšími hrozbami zachrání.

Stephen Hawking volal po tom, aby již nyní započal proces tvorby regulací mířených na umělou inteligenci a její používání. To, že může jít o potenciální problém, je patrné z toho, jak se k problému staví veřejnost i odborníci. Zatím se s pojmem regulace umělé inteligence prakticky nepracuje a regulovány jsou až finální produkty (typicky samořiditelné auto jako takové).

Hawkingovo varování může být skutečně relevantní, současně je ale třeba vnímat jej v určitém kontextu. Neboť Stephen Hawking byl známý tím, že měl poměrně komplikovanou povahu – mimo jiné miloval být středem pozornosti a podle toho se také často choval.

Intenzitu jeho varování je proto možné do jisté míry přisoudit i snaze dostat se – jako již tolikrát předtím – na přední stránky novin. Ať tak či onak, racionální jádro v jeho chmurných předpovědích nalézt nepochybně lze.

*Z různých zdrojů připravila
Ing. Jaroslava Michálková*

Výstavy, výstavy!

Protože je to už věřte nevěřte druhý ročník – myslím tím umělecké výstavy v naší malé improvizované Galerii MEZI – sluší se odpovědět na otázky, které se okolo tohoto fenoménu množí. Inu, kdekdo se již byl podívat a mne hřeje u srdce, že ohlasy jsou jen a jen kladné.

To je totiž hrozně důležité, protože ti mladí umělci-umělkyně MEZI námi jsou často lidé plašší, MEZI lidmi se tiše skrývající a tvrdého pohledu cizího na svá díla se obávající. Když ale můžu slíbit, že žádná všeznalá kritika, nepochopení, či dokonce odsouzení se zde MEZI námi nekoná, že si budou moci rozhodovat o instalaci a prezentaci svých dílek, že udělám všechno, aby to bylo nej – pak se mi daří tyhle lidičky ukázat tak, jak je na první pohled neznáme.

Jak to tedy funguje? Většinou svým bytostně pronikavým zrakem objevím potenciální spřízněnou uměleckou duši. Dáme slovo. Nabídnu jí tuhle MEZI-možnost. Tedy možnost vystavovat, jak chce, co chce, možnost zaručeného krásného zážitku. A domluvíme se.

Dílka, která si náš umělec již vytvořil – a to doma, samostatně, daleko od školních lavic – pak pojmenuje a přinese. Na mně jako galeristovi je už jenom zajistit úspěch. A ten si zaslouží podle mého každý, kdo se na nelehkou cestu umění vydává. Takže zajistím instalaci tak, aby se díla neponičila. To bývá technicky dost náročné – nic se nezasklívá, ale nic se taky nesmí lepit. Namnožím popisky. Vytvořím luxusní plakát. Samozřejmostí je průvodní text k výstavě. Obojí pošlu autorovi, nic bez něj nepodniknu. A ovšem článek do školního časopisu – publicita musí být!

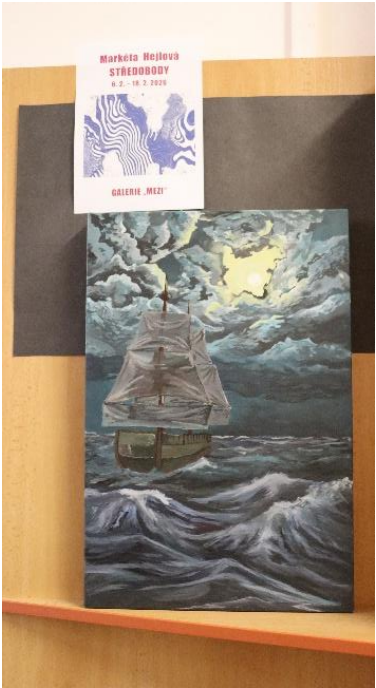
Pak už jdeme na vernisáž. Ukazuje se, že je moc dobře spojit ji s vystoupením nějaké zpěvačky nebo hudebnice – má to pak úplně jinou atmosféru. Atmosféru MEZI-megaakce. A všichni jsou spokojeni. Vystavující autor je většinou značně překvapen, jak jeho díla ve větším prostoru pěkně vypadají. Návštěvníci – studenti jen mrkají na to, co jsou jejich vrstevníci schopni dokázat. A já miluju tu vstřícnou atmosféru pochopení, ocenění a jiného umění MEZI lidmi.



▲ Anastázie Grausgruberová. Krokus



PhDr. Ilona Gruberová, Ph.D.



▲ Zuzana Hejlová: Moře

◀ Kateřina Kaucká se svými obrázky

Foto: Mgr. Petr Eliáš, MBA
Ing. Jaroslava Michálková

Nutriční edukace studentů na ISSŽ v Plzni

Studenti 2. ročníku oboru Diplomovaný nutriční terapeut ze SZŠ a VOŠZ v Plzni připravili nutričně-edukační besedu, která proběhla v prostorách Integrovaná střední škola živnostenská v Plzni. Cílem této akce bylo přiblížit studentům ISSŽ témata zdravého životního stylu a upozornit na některé aktuální výživové trendy, které ovlivňují každodenní stravovací návyky mladých lidí.

Celkem se akce zúčastnilo 58 studentů, kteří byli rozděleni do dvou vzdělávacích bloků. Tento formát umožnil lepší komunikaci s účastníky, více prostoru pro diskusi a aktivní zapojení studentů během programu.

V průběhu edukace se studenti věnovali například tématům konzumace fast foodů, příjmu kofeinu a také vlivu sociálních sítí na stravovací návyky a vnímání zdravého životního stylu.

Akce proběhla v příjemné a přátelské atmosféře. Pro studenty oboru Diplomovaný nutriční terapeut byla tato zkušenost velmi přínosná, protože si mohli vyzkoušet praktickou formu edukace, komunikaci s posluchači a prezentaci odborných informací v praxi. Nutriční edukace tak přispěla nejen k rozšíření znalostí účastníků, ale také k rozvoji praktických dovedností budoucích nutričních terapeutů.



Mgr. Petra Nováková, DiS.

Návštěva studentů z Regensburgu

V pátek 13. března se v odborné nutriční učebně uskutečnila edukace studentů z Regensburgu. Do programu se zapojila třída 2DNT, která připravila program pro tři zahraniční studenty. Na realizaci se podílelo šest vybraných studentů třídy.

Hlavní náplní setkání bylo proměření složení těla pomocí přístroje InBody, tedy analýza tělesného složení. Studenti si zároveň vyzkoušeli komunikaci v cizím jazyce při vysvětlování jednotlivých měření a výsledků. Součástí programu bylo také seznámení s energetickými hodnotami vybraných jídel a nápojů typických pro Českou republiku. Studenti představili jak zdravější varianty jídel, tak i méně zdravé pokrmy a nápoje, které jsou u nás běžně konzumované.



Cílem bylo ukázat rozdíly v energetické hodnotě a přiblížit základní principy správné výživy. Celá akce proběhla v příjemné atmosféře a byla pro studenty zajímavou zkušeností, která spojila odborné znalosti s praktickou komunikací v cizím jazyce.

Mgr. Petra Nováková, DiS.

Jaro, vítej k nám

Astronomické jaro letos nezačíná tradičně 21. března, ale už 20. března. Rozhoduje o tom přesný okamžik jarní rovnodennosti, tedy kdy Slunce překročí nebeský rovník. Jaké jsou vlastně důvody, proč náš kalendář občas „nestíhá“ pohyb Země kolem Slunce? Astronomické začátky ročních období nejsou jen kolonky v kalendáři. Jedná se o fyzikální okamžiky, kdy Země na své cestě kolem Slunce dosáhne specifických bodů. (Tyto momenty přímo ovlivňují délku našeho spánku, množství vitamínu D ze slunce i to, jak brzy budeme v zimě rozsvěcet lampy.) Mnoho lidí je stále zmatených z toho, že jaro nezačíná 21. března, jak se učili ve škole. Skutečnost je taková, že v tomto století začíná jaro téměř vždy už dvacátého.

Může za to drobný nesoulad mezi naším kalendářním rokem (365 dní) a tropickým rokem (čas, za který Země skutečně oběhne Slunce). Ten trvá přesně 365 dní, 5 hodin, 48 minut a 45,4 sekundy, tedy necelých 365 a čtvrt dne. Přestože máme přestupné roky, právě tato drobná odchylka od čtvrtiny dne posouvá rovnodennost v čase. Pokud si chcete první jarní den užít přesně 21. března, museli byste se dožít roku 2102. Termín rovnodennost svádí k představě, že den i noc trvají přesně 12 hodin. Ve skutečnosti je den v době rovnodennosti o pár minut delší. Je to způsobeno tím, že zemská atmosféra funguje jako obří čočka. Jev zvaný atmosférická refrakce ohýbá sluneční paprsky tak, že Slunce vidíme nad obzorem i ve chvíli, kdy je fyzicky pod ním. Světlo tak nad tmou vítězí o něco dříve, než by odpovídalo čistě geometrii.

Častým omylem je, že léto nastává proto, že je Země blíže ke Slunci. Opak je pravdou. V tomto roce bude Země ke Slunci nejbliže právě v hluboké zimě (3. ledna), zatímco nejdále od něj v červenci. Za střídání sezon může výhradně sklon zemské osy. Díky němu se nám v létě severní polokoule ke Slunci více nakloní a jeho paprsky dopadají pod přímějším úhlem.

Astronomické milníky jsou jasně dané – ovšem něco jiného je jaro v přírodě. Jeho náznaky můžeme cítit už v únoru. To vzduch zavoní, vítr nešlehá, ale hladí, byť ještě značně zkřehlými dlaněmi. A první jarní kvítky nesměle vykupekují z loňské zvaldé trávy...



Takhle krásně to u nás kvetlo (ve skleníku) již počátkem března...

Ing. Jaroslava Michálková



Autorky Nivalmanachu

Krásné a pohodové Velikonoce všem našim čtenářům

Velikonoční pečení

Velikonoční svátky v české kuchyni vždy byly a dodnes i jsou plné domácího vaření a pečení. Dodržují se zvyky i dávné tradice, i když už možná ani nevíme, s čím ten či onen zvyk vlastně souvisí. Podívejme se na tu sladkou část Velikonoc.

Velikonoční pečivo je více než jen jídlo – je to symbol tradice, lásky a sdílení.

Péct se začalo již o první postní neděli, které se v Čechách říká „Černá neděle“ (protože ten den ženy odkládaly na znamení smutku barevné oděvy), jinde ji „Pučálnou“ (podle pokrmu z naklíčeného a praženého hrachu), na dalších místech má přívlastek také „Liščí neděle“. Proč liščí? V noci na neděli maminky tajně pekly malé sladké preclíčky, které navěsily pomocí barevných stužek na ovocné stromy v zahradě. Ráno děti budily s tím, že liška v zahradě poztrácela preclíčky. Hezký zvyk, že? Bohužel je však již skoro zapomenut.

Další velké pečení nastává o takzvané Škaredé středě, tedy poslední středu před Velikonoci, ten den by se měly upéct „jidáše“. Na Bílou sobotu mívaly hospodyňky nejvíce napilno. Musely upéct sladké mazance a někdy také piškotové beránky...

Jakou symboliku jednotlivé pečivo má? A nebyl by receptík? — Samozřejmě, že bude, tentokrát na jidáše (o beráncích a mazancích jsme si povídali v předchozích letech). Čtete tedy dále:

Jidáše - připomínka grady

Příběh Jidáše, jednoho z dvanácti původních apoštolů, je dostatečně znám. Za třicet stříbrných zradil Ježíše a umožnil jeho zatčení. Tvar pečiva symbolizuje provaz, na kterém se pak Jidáš oběsil. Právě proto se jidáše nejčastěji pečou ve tvaru zavazutého nebo krouceného provazu. To jsou dvě nejběžnější varianty. Tvarů však mohlo (a může) být mnohem víc – častá inspirace přicházela z přírody a pečivo mohlo symbolizovat vlastně jakékoli zvíře, třeba ptáky nebo hady nebo klidně i podkovy. Variant bylo opravdu mnoho.

Jidáše pečené na Škaredou středu se pojídaly na Zelený čtvrtek ke snídani –neboť právě Zelený čtvrtek je dnem odpuštění. Navíc měly chránit před zdravotními neduhy a přinést pevné zdraví. Naši předci věřili také tomu, že dokáží chránit i před uštknutím hada nebo bodnutím vosy.

Klasické jidáše

Ingredience na cca 20 kusů: 500 g hladké mouky, 250 ml vlažného mléka, 80 g cukru krupice, 1 kostka droždí (42 g), 2 žloutky, 80 g rozpuštěného másla, špetka soli, 1 vanilkový cukr, kůra z 1 citronu, med na potřetí

Postup: Ze všech ingrediencí kromě medu vytvořte klasické kynuté těsto. Z něho odeberte kousky a vyválejte tenké válečky, ze kterých vytvoříte spirály, osmičky, uzlíky, kroucánky, ... – záleží na fantazii. Skvělé je, když každý jidáš vypadá trochu jinak. Na plechu vyloženém pečicím papírem nechte ještě 15–20 minut dokynout. Potřete rozšlehaným vejcem a pečte při 180 °C asi 12 až 15 minut dozlatova. Jidáše hned po upečení, dokud jsou ještě teplé, potřete rozehřátým medem. Med se krásně vsákne do těsta a vytvoří lesklý, voňavý povrch. Pokud chcete extra jemný výsledek, můžete med smíchat s trochou rozpuštěného másla.

Skoficové jidáše s ořechy

Postup: Vytvoříme kynuté těsto jako v předchozím receptu, to poté rozválíme na plát silný asi 5 mm. Rozšleháme vejce a těsto jím potřeme. Pospeme ho skoficovým cukrem, rozinkami a ořechy. Stočíme do rolády, rozkrájíme na plátky silné asi 3 cm a rozložíme na vymaštěný plech. Necháme je ještě tak 15 minut kynout. Pak jidášky potřeme zbylým rozšlehaným vejcem. Pečeme je v předehřáté troubě při 200 °C asi 18 minut. Po upečení je necháme na kovové mřížce vychladnout.

Smažené jidáše s tvarohem

Ingredience: Těsto (jako na tvarohové koblihy) – 100 ml mléka, 1 kostka droždí, 30 g másla, 50 g moučkového cukru, 150 g měkkého tvarohu, 2 vejce, 500 g polohrubé mouky, špetka soli, 3 lžice rumu, dále hladká mouka na vál a olej na smažení

Postup: Ze všech ingrediencí vypracujeme hladké nelepivé těsto a necháme ho na teplém místě kynout, až zdvojnásobí svůj objem. Vykynuté těsto rozdělíme asi na 30 kousků. Z každého vyválíme na pomoučeném válu tenký pramen a svážeme je do uzlíčků nebo spirálek. Rozložíme je na vál a necháme asi 20 minut kynout. Poté jidáše usmažíme v oleji ze všech stran dozlatova a necháme je odkapat a vychladnout na savém papíře.

Beránek - symbol Ježíše Krista

Pečení beránka je dávnou velikonoční tradicí. Podle křesťanské víry je Ježíš beránkem, obětovaným za spásu světa a vysvobozujícím z otroctví hříchu. Je symbolem nevinnosti a naší záchrany. Zajímavostí je, že Ježíš sám u poslední večeře se svými apoštoly o Velikonocích jedl právě beránka – alespoň tak to stojí v Lukášově evangeliu.

Jako obřadní pokrm se beránek – tedy pečené jehněčí maso – podával o Velikonocích již od středověku. Ovšem toto maso bylo poměrně drahé a ne každý si ho mohl dovolit, proto se začalo nahrazovat pečivem ve tvaru beránka A tento zvyk se dochoval dodnes.

Mazanec - posvěcený bochánek

Mazanec se tradičně pekli už na Bílou sobotu (ve stejný den jako beránek), aby byl nachystán na nedělní snídani. Ještě před ní ale hospodyňky šly s tímto bochánekem do kostela pro posvěcení neboli svaté pomazání – odtud vzniklo označení mazanec. Ten byl nakrojen až po posvěcení.

Velikonoční neděle byla po dlouhém období půstu prvním dnem, kdy se lidé mohli dosyta najíst. Mazanec ve tvaru bochánku byl proto symbolem konce odříkání i oslavou nového života. Majetnější rodiny dávaly do mazance tvaroh, aby bylo těsto vláčnější. A také pekly pro každého člena vlastní mazanec. Ti chudší pak pekli bez tvarohu a pro všechny byl jen jeden společný. Bez ohledu na majetek rodiny se do mazance před pečením ještě nožem udělal křížek. Ten symbolizoval ukřižování Ježíše.

Slávka Michálková



Velikonoční příloha

Veselé Velikonoce

Všichni víme, že nikoli Vánoce, ale Velikonoce jsou největším křesťanským svátkem – oslavují zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Přesto většina české populace vnímá Velikonoce spíš jako tradiční svátek pohanský, to jest oslavu příchodu jara.

A samozřejmě, Velikonoce jsou také obdobím plným tradic, jako je barvení vajíček, pletení pomlázek a legálního požívání všech druhů alkoholických nápojů od božního rána. A pravověrní křesťané k tomu mají jako bonus slavnostní mše, svěcení kočíček a možnost umazání všech dosavadních hříchů.

Velikonoce jsou vlastně taková fúze lidových tradic a náboženských rituálů. Ještě ke všemu jsou i vědným tématem pro feministky, které (alespoň dle mého názoru) zcela nepodchytily podstatu feminismu. Často se, především ty zahraniční, nikdy v životě mrskáčkou netknuté dámičky bouří. Říkají, že je to machistická zručnost, tyhle naše Velikonoce. Že naši muži, posilnění alkoholem, nás pod záminkou tradic bijí hlava nehlava, naši ženskou důstojnost tím zadupávají hluboko pod zem a my, slabé a bezmocné Češky, se tomuto teroru neumíme vzepřít. Naopak už od dětství nesmyslně trpíme pocitý méněcennosti, když žádný koledník u našich dveří v ono inkriminované pondělí nezazvoní. Tak nás zpracovali, ti zlí, ohavní mužové! Ale to je opravdu krátkozraký pohled na tento překrásný svátek. Protože:

Tak za prvé: Pomlázka je sama o sobě antidiskriminační. Ženy mladé, staré, tlusté, tenké, pěkné i zajímavé – všem se věnuje pozornost rovným dílem.

Za druhé: Dostat po zadečku čerstvým vrbovým proutím je některým z nás (ano, i mně) nejen příjemné, ale je to stonásobně účinnější než všechny krémy proti celulitidě, co jich ve světě je.

Za třetí: Svobodná žena může Velikonoční pondělí pojmnout jako výběrové řízení na potenciálního životního partnera. Dle kvality pomlázky posoudí jeho zručnost, dle množství stuh na ní jeho sociální zařazení, dle chůze pod vlivem jeho fyzický stav a dle množství naučených koled jeho schopnost učit se s případnými potomky.

Za čtvrté: Vdaná hospodyně má před sebou po pomlázce týden kuchyňského volna, protože „ta vajíčka se prostě sníst musí“. A tak jí zbyde spousta času na sebe.

Za páté: Každý poctivý koledník má v úterý ráno kocovinu (fyzickou a často i morální), a pokud ho v tomto stavu jeho nic nevyčítající a chápající žena poprosí o kreditní kartu, poněvadž „jsem si uvědomila, že nemám nakoupeno a ani nic na sebe, a výjimečně mám čas, protože je navařeno...“ (viz bod 4 – vajíčková pomazánka), on svolí bez protestů, a naopak rád kartu i s pinem vydá.

A za šesté: Je vždycky fajn se setkat s rodinou a přáteli, sdílet krásné chvíle a tvořit a dětem dělat radost a tak vůbec.

A konečně za sedmé: My ženy můžeme navíc pány polévat vodou, nutit je recitovat, opíjet je a potom se jim smát, a hlavně můžeme být v prapůvodním slova smyslu ženami – přirozenými, krásnými, pohostinnými.

A pokud by s tím měl pořád někdo problém, ať si naše tradice srovná třeba s těmi britskými. Tam jsou podstatně přímočařejší – ženy muže prý přivazují k židlím a nepropustí je, dokud nedostanou peníze... Což vlastně nezní špatně, že? Co říkáte, milé kolegyně, nenecháme se inspirovat? Krásné Velikonoce!

Slávka Michálková



O velikonočním zajíci

Přemýšleli jste ale někdy o tom, jak se velikonoční zajíček stal synonymem Velikonoc, svátku připomínajícího Ježíšovo vzkříšení? Příběh o původu velikonočního zajíčka je trochu záhadný, ale má mnoho společného s jarem.

Neexistuje žádná historická dokumentace, která by vysvětlovala, jak se tento roztomilý hlodavec stal tvář Velikonoc. Okolo Velikonoc kvetou nejen jarní květiny, ale rovněž se rodí mláďata zajíců. Jaro a zajíci jsou ikonickými symboly zrození a obnovy.

Nejstarší zmínka o velikonočním zajíčkovi pochází z doby před 17. stoletím, kdy Germáni v Evropě představili tehdy Osterhase – králíka, který o Velikonocích přinášel dětem dárky. Když se germánští přistěhovalci usadili kolem roku 1700 v Americe, přinesli si tuto tradici s sebou do Pensylvánie.

Kde žije velikonoční zajíček? Prý na Velikonočním ostrově, odlehleém ostrově v Polynésii v Tichém oceánu. Na Velikonoce údajně z Velikonočního ostrova odlétá, aby doručil dárky a sladkosti po celém světě. O Velikonočním ostrově se také říká, že jsou domovem kouzelných zvířat, která slouží jako věrní pomocníci velikonočního zajíčka.

Zajíček tedy není původním českým zvykem, přestože mnozí z nás si Velikonoce bez zajíce ani nedovedou představit. Jak se dostala tato postavička do velikonočních oslav v českých zemích, popsal roku 1912 český historik a etnograf Čeněk Zíbrt:

„Kdo se obírá dějinami zábav lidových českých, zjistí snadno, že k nám teprve za poslední doby vetřel se onen německý zvyk, založený z tradice lidu německého a šířený zejména oblíbenou, do češtiny přeloženou povídkou Kristofa Schmida „Kraslice“. Vykládá Schmid, že kraslice pro mravně a nábožně dítky snáší zajíček, zahrabuje je do země. A nyní celá stupnice až do omrzení zajíců velikonočních ve všech přirozených i karikovaných podobách, u cukráře, u papírníka, u pekaře, na dopisnicích atd., všude nás pronásleduje nešťastná a nijak sličná velikonoční móda zajícová, cizí původem i cizí výkladem.“



U cukráře, u papírníka, u pekaře, na dopisnicích atd., všude nás pronásleduje velikonoční móda zajícová ...

Připravila: Ing. Jaroslava Michálková



Jiný kraj - jiné kraslice

Velikonoční svátky se opět blíží a k přípravám na ně patří i tradiční barvení vajíček. To ovšem nesouvisí přímo s křesťanskými tradicemi. Již v pradávné době se malování a zdobení používalo, jak dokladují například sumerské hroby z dob 2500 let před naším letopočtem, které obsahovaly i zdobené vaječné skořápky. S nástupem křesťanství se začal dodržovat před Velikonocemi velký půstu, během něhož se nesmělo jíst maso, mléčné výrobky a ani vajíčka. Což ovšem slepice nemohly tušit – naopak po zimě začaly opět vydatně snášet. Tudíž se nashromáždilo větší množství vajec. Pomocí přírodních zdrojů (odvar z cibule, červené řepy a dalších) se barvila pro odlišení podle doby snůšky, Současně se uvařila, neboť vařená vejce vydržela déle. Barvená vajíčka se pak rozdávala koledníkům na Velikonoční pondělí.

Zdobení vajíček se v každém koutě země vyvíjelo jinak a z kraslic je cítit historie i kulturní zvyklosti. Nejstarší technikou bylo používání vosku s různými způsoby dalších postupů. Koncem 19. století se začíná používat modrá barva a rozšiřují se způsoby zdobení vyškrabováním, olepováním slámou, trávou či tkaninami, obalováním v kořeni či semínkách.

V roce 1895 byla na Národohospodářské československé výstavě poprvé vystavena vyfouknutá malovaná vejce z Čech, Moravy a Slovenska a měla veliký úspěch. Jaké kraslice jsou tedy typické pro jednotlivé oblasti? A které se Vám nejvíc líbí?

Slovácké batikované

Jsou nejtradičnější mezi tradičními, všichni je dobře známe. Každá vesnice měla svůj originální vzor, dodnes se dají velmi dobře rozeznat – Vnorovy u Strážnice, Ostrožská Nová Ves, Uherský Ostroh nebo Hluk má svou typickou kresbu.



Hanácké

Zejména na Hané byla rozšířená technika zdobení vajec slámou. Stébla ovesné nebo ječné slámy je nejprve třeba vyrovnat a pak nastříhat na miniaturní kousky určitých tvarů. Na jednu kraslici ze slepičího vejce se může nalepit 300 až 700 tvarů. Zdobení jedné slepičí kraslice trvá 6 až 24 hodin, pštroší jeden týden a křepelčí 2 až 6 hodin.



Chodské

V Čechách jsou nejznámější chodské kraslice, kde se používala barevná batika i vyškrabování. Dnes jsou zde známá černá vajíčka s barevným voskovým reliéfem. Na Plzeňsku se vajíčka zdobila často i zajímavými nápisy a veršičky, které si můžete dodnes přečíst na řadě dochovaných kraslic v regionálních muzeích.



Doudlebské straky

V Jižních Čechách jsou nejpobulárněji tzv. Doudlebské straky. Jsou to kraslice zdobené voskovou batikou, jejíž vzory se „pišou“ špendlíkovou hlavičkou nebo seříznutým husím brkem – kotejšem. Mezi nejčastější motivy na těchto kraslicích patří holubička, sluníčko, klásky, věnečky a kytičky, tedy vše, co má nějakou spojitost s jarem. Pojmenování straky souvisí s barevností kraslic. Když je někdo spatří pohromadě například v ošatce, vytvoří kraslice krásnou strakatou směsí barev.

Z různých zdrojů připravila Slávka Michálková

Když se skleněná stříkačka potká s moderní sestrou

V hodině Ošetrovatelství si studenti oboru

Diplomovaná všeobecná sestra vyzkoušeli

dovednost, která patří k tradici zdravotnického řemesla – montáž skleněné injekční stříkačky

s nasazovací jehlou. Za pomoci peánu a pevné ruky si ověřili, že i klasické pomůcky mají své kouzlo a vyžadují jistou dávku přesnosti.

Navzdory jemné retro náročnosti si studenti vedli s elegancí a jistotou, která by obstála i v dobách, kdy byla skleněná stříkačka standardem. A přestože celá aktivita probíhala na čas, zvládli ji s klidem a profesionalitou, která si zaslouží uznání. Tato zkušenost připomněla, že technologie se vyvíjejí,

ale zdravotnická zručnost, soustředění a pečlivost jsou hodnoty, které zůstávají nadčasové.



Diagnostické okénko pro budoucí dětské sestry



s podezřením na onkologické onemocnění. Studentky pracovaly s pečlivostí, rozvahou a velmi jistým úsudkem, který by obstál i v prostředí o poznání náročnějším, než je běžná výuková místnost. Po úspěšně zvládnuté diagnostice je čekalo malé sváteční zpříjemnění – velikonoční bochánek, jako milý závěr náročné, ale inspirativní výukové aktivity.

PhDr. Hana Hrachovcová

V rámci výukové praxe si studentky oboru Diplomovaná dětská sestra procvičily diagnostiku novorozenců podle klinických indicií. Mezi několika modelovými případy vynikly dva, které svou náročností připomněly situace z týmu doktora House, ovšem v klidnějším prostředí než na klinice v Princetonu.

První miminko neslo známky vrozené adrenální hyperplazie (CAH), druhé představovalo model



Přirodní vědy nejsou věda

Chemická olympiáda

V měsících únoru a březnu proběhla na škole chemická olympiáda kategorie C (studenti 1. a 2. ročníků středních škol).

Zapojila se pouze jedna žákyně – Kateřina Kroftová z 1. LAA. Olympiáda má tři části – studijní, test a laboratorní práci.

Kateřina díky svým výsledkům postoupila do krajského kola, které proběhne 8. 4. 2026 na katedře chemie Pedagogické fakulty v Plzni.



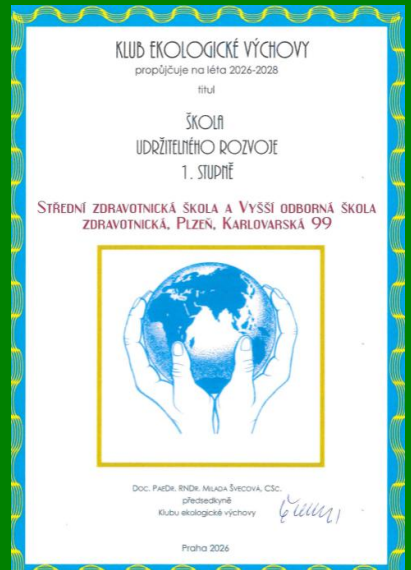
Ocenění EVO - certifikát

škola UR 1. stupně na léta

2026 - 2028

Naše škola již po čtvrté obhájila titul Škola udržitelného rozvoje, a to na léta 2026 – 2028. V tomto ocenění jsou zahrnuty veškeré aktivity naší školy v oblasti environmentální (přednášky, projekty, soutěže a olympiády, spolupráce s Střediskem ekologické výchovy a Centrem ekologické výchovy Klubu ekologické výchovy), z oblasti zdraví a zdravého životního stylu, z oblasti sociální (zapojení do charitativních sbírek), ale i za zapojení školy do projektů Erasmus s environmentální tematikou a další..., za léta 2023 – 2025.

Tento titul uděluje Klub ekologické výchovy ve spolupráci s českou komisí pro UNESCO.



Mgr. Jaroslava Opatrná