

Zóna ZET



ZÁSOBOVANIE: od Po do Pia, september - jún

VJAZD A STÁTIE

POVOLENÉ:

- žiakom SZŠ
- pedagogickým a nepedagogickým zamestnancom
- rodičom a priateľom školy

2

Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš

november - december - január 2019/2020

Sloboda

Podujatie cesta na západ v roku 1987

Podujatie SocialiSZM

Jeseň života

Bibliotéka

Exkurzia III.M a IV.M – Rajecké Teplice

Exkurzia I.ZuA a I.M v Steelparku Košice

Zubní asistenti na odbornom pracovisku

Návšteva v SMOPAJ-i

Školské kolo Olympiády v anglickom jazyku

Školské kolo Olympiády zo slovenského

jazyka a literatúry

Best in English

Expert Geniality Show

Školské kolo Olympiády ľudských práv

Recept na priateľstvo

Zelená stužka

Ples snehových chumáčikov

Mikuláš

Ja a Vianoce

Vianočná besiedka

Zdravie nás baví

Deň Kroja

Bandáž pacienta s lymfedémom

ŠKOLA BEZ NENÁVISTI

Burza stredných škôl – LM

Burza stredných škôl – RK

Deň otvorených dverí – december 2019

Porozprávajme sa...

Workshop Emócie v marketingu

Študentská kvapka krvi 2019

Zbierka Hodina deťom

*Myslíme na rodičov zdravotne postihnutých
detí*

Potravinová zbierka Charity

*Predvianočná potravinová zbierka spojená
s návštevou chorých, starých a osamelých*

Liečivé rastliny a ich účinky

Cvičenie a zdravý životný štýl

Turnaj žiakov a žiačok SŠ v bedminton

Turnaj žiakov a žiačok SŠ v stolnom tenise

Vianočné preteky v plávaní

Volejbalový turnaj o pohár RŠ

Aktívny občan

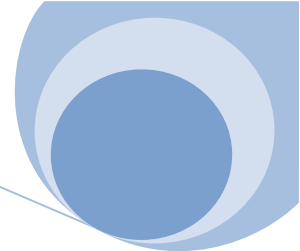
Pamätný list sv. Gorazda

Večerná ulica

Do čísla prispeli:

T. Šotíková - I.ZuA, J. Karkošková - I.PS, G. Faconová - I.PS, A. Mikušáková - I.PS, V. Mliečková - I.PS, D. Hinková - II.Z, L. Varečková - II.Z, T. Jezná - II.Z, N. Skaličanová - II.Z, S. Magulová - II.Z, B. Iváková - III.M, F. Moravčík - III.M, D. Červeňová - III.Z, N. Kacerová - III.Z, S. Nepšínská - III.Z, K. Bolešová - IV.M, M. Matejková - IV.Z, S. Trajová - IV.ZuA, L. Kútniková - IV.ZuA, L. Langová - IV. ZuA, R. Babinská - IV.ZuA, E. Markovičová - IV.ZuA

Bc. Mgr. R. Bačkorová, Mgr. I. Bartánusová, Mgr. V. Bobulová, Ing. S. Blcháčová, PaedDr. A. Dzúrová, Mgr. P. Hrbatý, Mgr. I. Jančuškova, Mgr. L. Laceková, Mgr. M. Moresová, Mgr. M. Nováková, Mgr. O. Rossová, PhDr. H. Straková, Mgr. P. Žakarovský,



Vážení a milí žiaci, kolegyne, kolegovia!

Tak sme sa ho dočkali. Prišiel ako každý rok 1.januára. Len jeho číslo sa navýšilo. Áno, je to nový rok 2020. Stretávame priateľov a známych, podávame si ruky a prajeme si navzájom, aby bol šťastný a veselý. Pomaly zabudneme na udalosti z roku predchádzajúceho a sústredíme sa na to čo príde.

Pri tejto príležitosti sa vám chcem ešte raz poďakovať za odvedenú prácu v uplynulom roku. Určite ste museli riešiť neraz ťažké a zložité situácie, ale dôležitý bol výsledok. Môžem konštatovať, že ste aj v týchto skúškach obstáli.

Aj v tomto roku bude alfou a omegou nášho úspechu vytvorenie dobrej pracovnej atmosféry. Atmosféry, ktorá vytvorí tie najlepšie podmienky pre vzdelávanie našich žiakov, budúcich zdravotníckych pracovníkov, na ktorých budeme my, učitelia, právom hrdí. Práve srdečnosť a úprimnosť, korektné vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi, sú dobrým predpokladom k pozitívnemu rozvoju osobností žiakov i celej našej školy.

Tiež budeme netrpezlivo sledovať všetky kroky, ktoré sa dejú na rekonštrukcii budovy, ktorá je stálym sídlom školy. A verím, že 70. výročie vzniku školy oslávime spolu s prestrihnutím pásky na našej zrekonštruovanej škole.

Ak chceme byť hrdí na školu nového milénia, musíme jej dať aj adekvátneho ducha. A to už je záležitosť nás všetkých – učiteľov, žiakov, administratívnych a hospodárskych pracovníkov, ale aj rodičov a priateľov školy a všetkých ľudí, ktorí fandia zdravotníckemu školstvu. Sme vzájomne odkázaní na spoluprácu. Spoluprácu, ktorá pramení v ľudskosti, tolerancii, slušnosti, pomoci, ale aj odvahe a pokore.

Urobme si rok 2020 rokom šancí a využitých príležitostí, ako povedala v novoročnom príhovore pani prezidentka Zuzana Čaputová.

Prajem Vám milí žiaci a kolegovia do ďalších dní roku 2020 veľa zdravia, rodinnú pohodu a tvorivú pracovnú atmosféru.

Ing. Silvia Blcháčová
riaditeľka školy

november december január 2019/2020

17. november

Sloboda

Sloboda je zvláštne slovo. Má toľko rôznych významov, toľko rozličných interpretácií.

Ľudia v dnešnom svete vnímajú podstatu slova sloboda subjektívne. Veľa ľudí vidí slobodu v peniazoch alebo vo vlastnom flexibilnom čase, kedy sa môžu venovať svojej rodine, zábave, koníckom a všetkému, čo napĺňa ich túžby. Nieкто má možno pocit, že počas nadobudnutia partnerského vzťahu sa nebude cítiť dostatočne slobodným. Cíti, že je utláčaný zo strany toho druhého. Ale čo znamená sloboda oproti slobode v minulosti? Nie je to tak dávno, keď vaše rodiny nemohli vycestovať slobodne do cudziny, študovať to, o čo mali záujem, dokonca nemali ani taký prístup k zdravotnej starostlivosti než iní ľudia. Každý, kto mal iný názor, bol prenasledovaný. A práve vďaka Nežnej revolúcii môžeme slobodne cestovať do cudziny a vychutnávať si krásy sveta. Taktiež môžeme vyjadriť slobodne svoj názor, čítať literatúru, ktorá nás zaujíma, obliecť si rôzne veci, či vybrať si štýl hudby.

Sloboda je neoddeliteľnou súčasťou života. No s ňou prichádza aj zodpovednosť a tá zodpovednosť je tu stále, pri našom každodennom rozhodnutí. Je smutné, že ľudia v rôznych častiach sveta túžia po skutočnom živote bez útlaku, diskriminácie a chudoby. Iní sa dožadujú slobody prejavu, práva na slobodné rozhodovanie sa alebo na právo na sebaurčenie. Chcú žiť podľa vlastných predstáv, robiť to, čo ich baví, to, čo uznávajú sami za vhodné. Množstvo ľudí organizuje protesty, demonštrácie či vzbury. Tieto protesty motivujú ľudí, aby sa mohli mať každým dňom aspoň o niečo lepšie, a tak aby mohli viesť plnohodnotný život bez strachu, pretože strach ovláda ľudský život a tieto protesty im dávajú vieru nebáť sa. Preto by sme sa mohli aj my pridať k protestom, ak chceme zmeniť svet k lepšiemu, pretože práve malými krôčikmi môžeme prispieť k lepšej budúcnosti pre nás a naše deti, tak ako to spravili naši rodičia a starí rodičia.

A práve vďaka tým hrdinom, ktorí vyšli do ulíc i napriek strachu dokázali vybojovať pre nás tieto benefity, vďaka ktorým môžeme teraz slobodne vyjadrovať svoj názor, či už v tejto úvahe alebo kdekoľvek.

Simona Trajová, IV. ZuA

Podujatie Cesta na západ v roku 1987

V utorok 17. 12. 2019 sa študenti štvrtých ročníkov zúčastnili podujatia Cesta na západ v roku 1987. Ide o metódu rolovej hry, ktorú vytvorila agentúra PDCS. Cieľom metodiky je precítiť situáciu prechodu cez hranice skrz osudy rôznych pravdepodobných postáv a cez získané emócie vyvodiť závery o tom, ako vyzeralo cestovanie v období socializmu. Úvodné slovo a samotnú aktivitu viedol Mgr. P. G. Hrbatý.





...

Podľa mňa je sloboda stav, ktorý človek pociťuje, keď nikto iný nemá kontrolu nad jeho konaním a správaním. Čím som staršia, tým to pre mňa nadobúda iný význam.

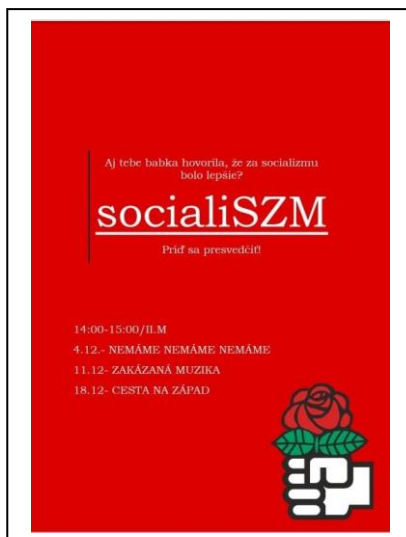
Keď som bola malé dieťa, sloboda bola pre mňa vybehnúť bez dozoru na dvor. To by bol ale veľmi jednoduchý a nepresný výklad tohto slova. Pre našu generáciu mladých a nerozvážnych študentov má určite inú hodnotu ako napríklad pre našich rodičov, alebo starých rodičov. Žijeme v dobe, kedy môžeme slobodne cestovať, slobodne študovať, slobodne sa stretávať, slobodne vyjadriť svoj politický či náboženský názor. Z rozprávania rodičov ale viem, že nie vždy tomu tak bolo. Pre nich má sloboda iný význam a zmysel. Veľmi dobre si uvedomujú, čo je to sloboda a čo je to slobodne žiť. Občas premýšľam na tým, ako sa asi ľuďom v tej dobe žilo? Je nepredstaviteľné: kontrola médií a tlače, televízie. To, že necenzurovaný prejav ani vôbec neexistoval... Nepredstaviteľné!!! Niekedy si ani dostatočne neuvedomujeme, aké možnosti v dnešnej dobe máme. Samozrejme, nemohli by sme byť ľudia, aby niekto tento stav nezneužil.

Taká obyčajná prechádzka parkom, alebo v lese má inú hodnotu pre človeka, ktorý si ju môže dopriať hocikedy, kedy si zmyslí, na rozdiel od človeka, ktorý je odsúdený a je vo výkone trestu - von sa pozerá spoza väzenských mreží. Tu má sloboda úplne iný zmysel. Pre toho človeka je pocit slobody určite výnimočný.

Ale si myslím, že sloboda nie je len to, že si môžeme robiť čo chceme. Samozrejme, mali by byť hranice, ktoré sú etické. Nie vždy totiž so slobodou prichádza automaticky šťastie. Niekedy je to aj naopak. Príliš veľa slobody má veľakrát za následok aj veľké tragédie a nešťastia. Sloboda pre 19-ročného študenta bola skôr zbraň než pomoc. Mohol si robiť, čo sa mu zachcelo, a preto jedného pekného popoludnia zobral kľúče od otcovho auta, osmelený pivom, a sadol si za volant. Jeden telefonát priateľke, za chvíľu som u teba. Toto slobodné, no nezodpovedné konanie sa skončilo polročným „oddychom“ na traumatológii v nemocnici. Šťastie v nešťastí.

Slobodné správanie je spojené aj so zodpovednosťou. Dnes viem jedno, že si budem všetky možnosti, ktoré mám, vážiť viac a nebrať to ako samozrejmosť.

Lívia Kútniková, IV. ZuA



Podujatie SocialiSZM

Každú decembrovú stredu o 14:00 hod. sa študenti našej školy stretávali na podujatí SocialiSZM s cieľom priblížiť si jednotlivé aspekty života v období socializmu.

1. stretnutie - Riadená ekonomika
2. stretnutie - Sloboda slova
3. stretnutie - Sloboda pohybu

Študenti Literárno-dramatického krúžku pod vedením p. uč. Hrbatého pripravili pre svojich spolužiakov zaujímavé diskusie a pútavé aktivity. Stretnutia svojou účasťou a osobnými skúsenosťami podporila aj pani riaditeľka. Ponúkame Vám pár "atmosferických fotografií".



Človeka bez slobody si nemožno predstaviť ináč ako človeka bez života. (L. N. Tolstoj)

Jeseň života

„Krásni mladí ľudia sú hračka prírody, ale krásni starí ľudia sú umelecké dielo.“

Vyrastali ste v skromnosti, dobre a láske. Niektorí z vás zažili vojny i hlad. Prežili ste veľa strát. No i tak na detstvo a mladosť spomínate s úsmevom na tvári. Detstvo ste prežili šťastne a to ste ani nepotrebovali novodobú techniku. Možno práve preto ste sa dokázali zabaviť viac ako dnešní mladí.

Radi počúvame vaše zážitky, alebo ako svet vyzeral za vašich čias. Ako ste v lete šantili po lúkach plných kvetov, ktoré ste zbierali mamám do váz. Ako si dievčatá pletli z púpav venčeky do vlasov. Ako ste v zime behali na najvyššie kopce, aby ste sa mohli pustiť sánkami čo najrýchlejšie nadol. Radi ste pomáhali rodičom, starali ste sa o domáce zvieratá a keď doma nebolo veľa roboty, celí šťastní ste utekali hrať futbal. Také bolo vaše detstvo.

Radi ste opekali, lozili po skalách a cez víkendy chodili na zábavy do blízkych, okolitých dedín. No vyrástli ste a stali ste sa zodpovednými dospelými - rodičmi. Uvedomujem si, že poznáte veľa múdrosti.

Lea Langová, IV. ZuA



Tak ako my, aj naši starí rodičia boli mladí, a aj my budeme starí. Staroba je nenápadná, príde tak rýchlo, ako mladosť odíde. Nedá sa jej vyhnúť. Zrazu človek len spomína čoraz viac na minulosť. Pribúdajú vrásky, šedivé vlasy, viac a viac starostí. Doba sa mení a my len čakáme. Čakáme na starnutie.

Nieкто starnutie považuje za depresívne obdobie dožívania. Totiž, starnutie je zákonitý, nezvratný a prirodzený proces, ktorým podliehajú všetky živé organizmy - a to aj my ľudia. Je to výzva! Výzva, ktorú dostane každý z nás, a tak nestrácajme čas, radujme sa spoločne z maličkostí. A snažme sa aj uctiť si starších v našom okolí. Bez ohľadu na vek nezabudnime na pozdrav, ktorý je najjednoduchším prejavom ľudského rešpektovania iných ľudí a vyčarí úsmev na tvári. A uvedomme si, že človek je krásny nie len vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny svojou múdrosťou a keď ho ľudia majú radi.

Rebeka Babinská, IV. ZuA



Uvedomili ste si niekedy, prečo sú vaši starí rodičia tak významné osobnosti pre váš rast a vývoj? Prečo ich tak často vyhľadávame? Aké je silné puto medzi nami? Veď je známe, že starí rodičia sú ľudia, ktorí právom môžu prísť na návštevu, rozmaznávať deti a potom spokojne odísť domov. Predsa máte roky praxe vo výchove detí a rokmi ste sa stali trpezlivejšími, láskavejšími a rozvážnejšími. Vždy, keď máme mnoho problémov, môžeme sa na vás kedykoľvek obrátiť a vieme, že vždy dostaneme dobrú radu a povzbudenie, že to prekonáme.

Ja osobne mám taký pocit, že vám nevenujeme toľko času, akoby sme mali. Čím to je? Asi tou uponáhľanou dobou, množstvom práce a niekedy sa nám len jednoducho nechce. A keď si aj nájdeme na vás len pár smiešnych minút, tak sa vám nevenujeme plnohodnotne a len kontrolujeme svoj mobil a veľakrát ani nevnímame, čo nám rozprávate. Ale mali by sme si uvedomiť, aký je čas s vami krátky, aby už nebolo príliš neskoro.

Pamätám si, že ako deti sme spolu chodili na výlety, prechádzky, trávili sme spolu čas varením, pečením. Pýtali sme sa mnoho otázok typu: Aké to bolo v minulosti, akí boli ich starí rodičia a prarodičia, ako sa spolu spoznali s dedom... Ale časom strácame my mladí záujem o komunikáciu s vami.

„Ruky starých rodičov sú ako pokojné pohladenie obľúbenej prikrývky. Obklopujú nás a zohrievajú na duši i na srdci a pri tom nás chránia pred zimou a ostrými hranami sveta.“

Lívia Kútniková, IV. ZuA

„Mladosť žije z nádeje, staroba zo spomienok.“ — Francúzske príslovie

„Na kúrenie je najlepšie staré drevo, na pitie staré víno, na dôverné rozhovory starí priatelia a na čítanie starí autori.“ — Francis Bacon

„Staroba začína vtedy, keď sa nám všetky ženy zdajú byť pekné.“ — Julian Tuwim

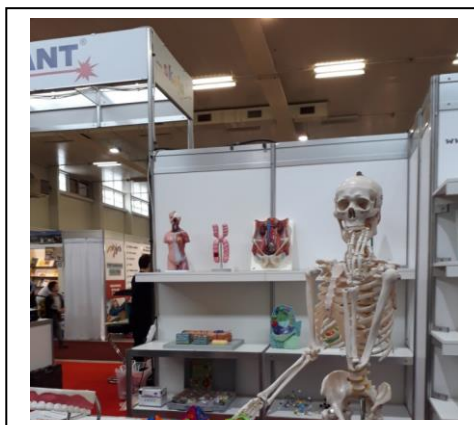
Iba deti, blázni a veľmi starí ľudia si môžu dovoliť hovoriť vždy pravdu.

Sigmund Freud

„So zlou náladou sa starne veľmi rýchlo.“ — Ivan Sergejevič Turgenjev

„V starobe niet krajšej útechy ako vedomie, že celú silu mladosti sme venovali dielu, ktoré nezostarne.“ — Arthur Schopenhauer

Bibliotéka



Žiačky III.Z a III. ZuA triedy sa dňa 7. 11. 2019 zúčastnili exkurzie, ktorá sa konala v Inchebe v Bratislave. **Zúčastnili sa už 27. medzinárodného knižného veľtrhu BIBLIOTÉKA a 24. výstavy vzdelávania a didaktickej techniky PEDAGOGIKA.** Veľtrhy BIBLIOTÉKA a PEDAGOGIKA v rovnakom termíne dopĺňala aj výstava minerálov, drahých kameňov a fosílií MINERÁLY BRATISLAVA. Počas veľtrhu sa v rámci Týždňa vedy a techniky na Slovensku súbežne konala aj interaktívna výstava pre mládež Veda netradične a Festival vedy a techniky. V tomto roku žiaci mohli navštíviť aj na novú sekciu s názvom Retro. Bola to predajná výstava starých kníh, máp, pohľadníc, tlačí a vinylových platní.

Čestným hosťom knižného veľtrhu Bibliotéka bolo aj Maďarsko, ktoré prinieslo napríklad aj interaktívny program o významnom maďarskom básnikovi 19. storočia Petőfim, interaktívny program pre deti s ilustrátorkou publikácie Zvieracia nemocnica na Obvázovej ulici, prezentáciu antológie súčasnej maďarskej poézie v prekladoch do slovenčiny a mnoho ďalších literárnych zaujímavostí.

Bibliotéka je jediným knižným veľtrhom na Slovensku, ktorý má dlhú tradíciu a neodmysliteľne patrí k jesennej atmosfére mesta. Pre vydavateľstvá sa stala dôležitou formou prezentácie svojej produkcie smerom k širokej verejnosti. Vďaka žánrovej rozmanitosti si na knižnom veľtrhu prišli na svoje fanúšikovia literatúry každého druhu.

Tento konkrétny deň, keď sme prekročili brány bibliotéky, si mohli žiaci prezrieť, poprípade zakúpiť, knižné tituly v rôznych vydavateľstvách. Niektorí žiaci navštívili veľtrh už s konkrétnou predstavou, ktorú knihu si do svojej bibliotéky domov odnesú. No sme radi, že niektorí žiaci nič neplánovali a aj napriek tomu si domov odniesli svojho nového knižného spoločníka.

Mgr. Miroslava Nováková



EXKURZIE

Exkurzia III.M. a IV.M. do Rajeckých Teplíc

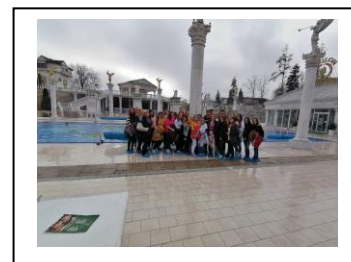
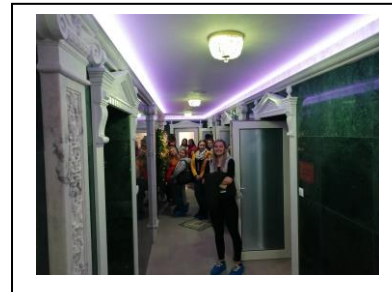
Dňa 14. 11. 2019 sa triedy III. M a IV. M spolu s vyučujúcimi, Mgr. Monikou Fábryovou a Mgr. Máriou Hrbatou, zúčastnili odbornej exkurzie zameranej na spoznávanie našich kúpeľov. V predchádzajúcich rokoch sme navštívili Bardejovské kúpele, kúpele Sliač, kúpele Bojnice, Národný rehabilitačný ústav v Kováčovej a iné. Teraz sme sa rozhodli pre nádherné kúpele Rajecké Teplice.

Spa Aphrodite v Rajeckých Tepliciach nám priblížila ich dennú prevádzku. Postupne sme prešli jej časťami:

- termoterapiou – kde sme videli aplikáciu parafangu a parafínu;
- hydroterapiou – tu sme mali možnosť vidieť vírivé vane, perličkové kúpele, podvodné masážne vane, uhličité kúpele.

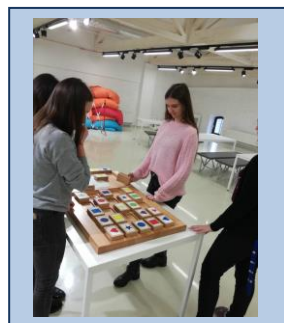
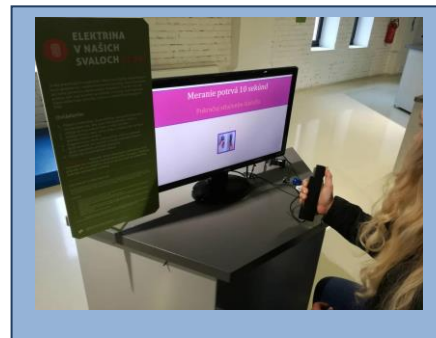
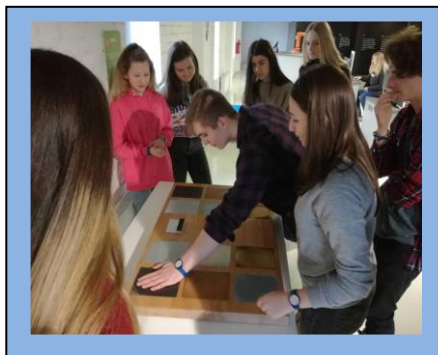
Veľmi zaujímavá bola návšteva saunového sveta. Sauny sú umiestnené ako vo vnútornom, tak aj vo vonkajšom areáli, okolo nich sú bazény s rôznou teplotou a rozlohou. Nahliadli sme aj do sveta masáží, ktoré sa v kúpeľoch vykonávajú v hojnom počte. Nadchla nás nielen predstava možnej rekreácie a príjemného oddychu na tomto mieste, ale aj predstava možnej mesačnej praxe v týchto kúpeľoch.

Neďaleko Rajeckých Teplíc sa nachádza Rajecká Lesná, ktorá je známa svojím vyrezávaným Slovenským Betlehemom. Práve tu sme sa zastavili spoznať nádherné umenie majstra Pekara. Dielo o veľkosti 8,5m x 3m x 2,5m sme mohli obdivovať spolu s výkladom jeho histórie. Mali sme aj to šťastie, že práve bolo slávnostné otvorenie Vianočnej pošty, ktorej domovom je Pošta v Rajeckej Lesnej. Keďže v ten deň nám zasvietilo aj slniečko, nálada bola výborná počas celej našej exkurzie.



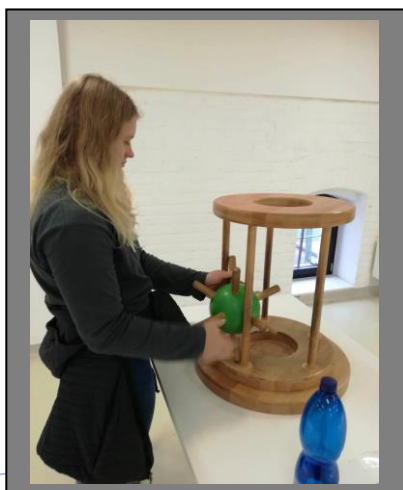
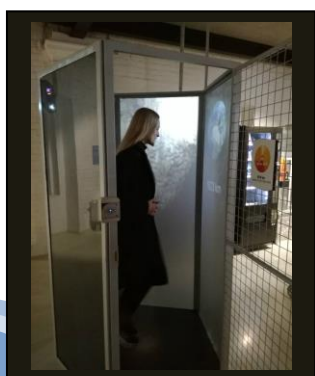
november, december, január 2019/2020

EXKURZIE



Exkurzia I.ZUA a I.M v Steelparku

Košice



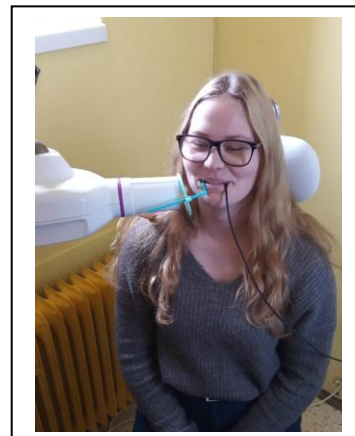
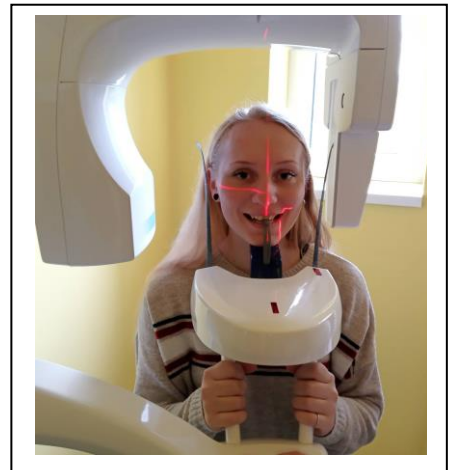
EXKURZIE

Zubní asistenti na odbornom pracovisku

Dňa 20.11.2019 sa žiačky tretieho ročníka v študijnom odbore zubný asistent (III.ZuA) zúčastnili odbornej exkurzie na RTG pracovisku ORTHOFIN, spol. s.r.o. v Liptovskom Mikuláši. RTG vyšetrenie je nevyhnutné, pri vyšetrení a ošetrovaní pacienta zubným lekárom a dentálnym hygienikom. Platí tu pravidlo 3N – nikdy neošetrovať neznáme. Žiačky mali možnosť doplniť a rozšíriť si svoje teoretické poznatky z rádiológie v reálnych podmienkach pracoviska.

Bc. Mgr. R. Bačkorová

„Kto včas vstáva,
vytiera si zuby, kto
neskoro, vytiera oči.“
— Slovenské príslovie



NÁVŠTEVA v SMOPAJ-i

Dňa 6. 11. 2019 sme sa vybrali s pani učiteľkou Rossovou na menšiu exkurziu do SMOPAJ-u. Po príchode do múzea sme si išli spoločne sadnúť do veľkej miestnosti, kde na nás už čakala pracovníčka múzea. Pripravila si pre nás zaujímavú náučnú prezentáciu o autotrofných, heterotrofných a mixotrofných organizmoch. Po prezentácii sme pozerali videá, ako to všetko v prírode vyzerá. Najviac nás zaujali videá o mäsožravých rastlinách. Po dopozieraní videí sme sa vydali na krátku prehliadku po múzeu. 1. poschodie bolo venované Krasu a jaskyniam Slovenska. Na 2. poschodí sa nachádzala expozícia s názvom- Chránená príroda Slovenska - Človek a hory. Na 3. poschodí nás zaujala výstava - Chránená príroda Slovenska - Zem miesto pre život. Po návšteve múzea sme sa vybrali naspäť do školy. Exkurzia sa nám všetkým veľmi páčila a už teraz sa tešíme na ďalšiu zaujímavú výstavu v SMOPAJ-i.

Terézia Šotíková, I. ZuA

SÚŤAŽE

Školské kolo Olympiády v anglickom jazyku

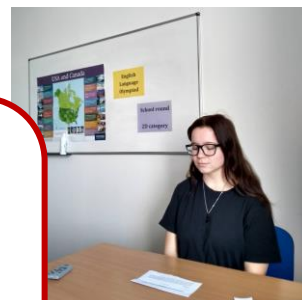
Dňa 13. a 14. 11. 2019 sa uskutočnilo školské kolo OAJ. Školského kola sa zúčastnilo spolu 9 žiakov, z ktorých 8 boli úspešnými riešiteľmi. Žiaci si zmerali sily v oblasti jazykových kompetencií – čítanie s porozumením, počúvanie s porozumením a praktické ovládanie jazyka. V druhej – ústnej časti – predviedli svoje schopnosti v komunikatívnych zručnostiach. V tejto časti absolvovali dve disciplíny – samostatný prejav na základe vizuálneho podnetu a situačný dialóg.

Všetci účastníci školského kola OAJ preukázali, že ich anglický jazyk baví, sú schopní samostatne komunikovať s radosťou a bez obáv z prípadných chýb. Traja najlepší účastníci dostali pekné ceny, na nákup ktorých prispela škola TalkTalk. Výsledky školského kola OAJ:

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| 1. miesto | Vladimíra Štofčíková, III. ZuA |
| 2. miesto | Tereza Šuligová, II. M |
| 3. miesto | Anna Jágerská, III. ZuA |

Všetkým účastníkom OAJ srdečne blahoželáme a želáme veľa radosti z objavovania krás anglického jazyka. Oceňujeme, že sa súťaže zúčastnili aj žiaci prvého ročníka, a tak mohli nadobudnúť nové skúsenosti a zážitky. Víťazka postupuje do Okresného kola OAJ, ktoré sa uskutoční 15. januára 2020. Držíme jej palce. Tešíme sa na ďalší ročník OAJ.

PaedDr. Anna Dzúrová



Školské kolo Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry

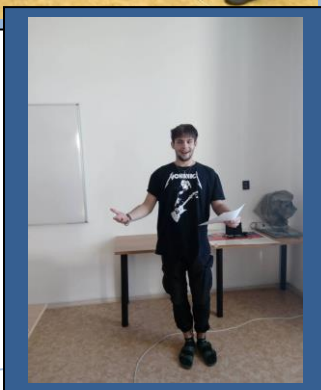
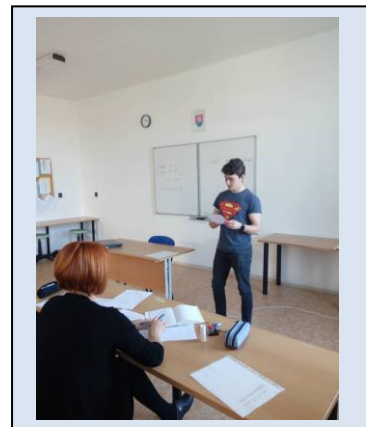
Olympiáda zo slovenského jazyka a literatúry (OSJL) je jednou z foriem dobrovoľnej záujmovej činnosti žiakov základných a stredných škôl a je každoročne vyhlasovaná a organizovaná ako postupová súťaž. Jej cieľom je prehlbovať, rozširovať a upevňovať komunikačné zručnosti žiakov v slovenskom jazyku, rozširovať záujem žiakov o samostatnú tvorivú činnosť a zvyšovať záujem o slovenský jazyk a literatúru.

Dňa 25. 11. 2019 sa na našej škole uskutočnilo školské kolo OSJL v kategórii A, ktorého sa zúčastnilo 16 žiakov z 3. a 4. ročníka. Súťažné zadania pozostávali z dvoch častí – písomnej a ústnej. Písomná časť bola tvorená testom s rozličnými typmi úloh s rôznou náročnosťou, zameranými na prácu s textom, čítanie s porozumením a overenie vedomostí a zručností z jednotlivých jazykových rovín a teórie literatúry. K písomnej časti ďalej patrila tvorba vlastného textu, resp. transformácia textu, v ktorej mal žiak preukázať schopnosť písať tvorivo, s čo najväčšou možnou mierou originality. Ústna časť bola tvorená samostatnou prípravou a prednesením rečníckeho prejavu na zadanú tému, pričom súťažiaci museli predniesť najmenej 10 viet naspamäť, využiť znaky rečníckeho štýlu a uplatniť prvky verbálnej i neverbálnej komunikácie.

Z maximálneho možného počtu bodov 55 sa stali úspešnými riešiteľmi školského kola OSJL žiačky:

- 1. miesto: Daniela Červeňová z III. Z triedy (42 bodov)**
- 2. miesto: Ema Markovičová zo IV. ZuA triedy (41 bodov)**
- 3. miesto: Lucia Finiková z III. ZuA triedy (40 bodov)**

Víťazom srdečne blahozeláme a všetkým účastníkom ďakujeme za to, že prejavili záujem o súťaž. Veríme, že si rozšírili svoje vedomosti zo slovenčiny a nadobudli nové komunikačné zručnosti.



BEST IN ENGLISH

Powered by CZECH  US

Dňa 29. 11. 2019 sa uskutočnil ďalší ročník súťaže Angličtinár roka (Best in English), ktorej sa zúčastnila naša škola. Prihlásení žiaci si zmerali sily so svojimi rovesníkmi v on-line teste, ktorý trval 60 minút a pozostával z častí čítanie s porozumením, počúvanie s porozumením a gramatiky. Do celkového hodnotenia školy sa brali do úvahy výsledky desiatich najlepších žiakov.

Tohtoročného kola súťaže Best in English 2019 sa zúčastnilo **624** stredných škôl a **16 462** študentov z **25** štátov.

Ďakujeme za účasť a veríme, že si radi zmeriate sily so svojimi rovesníkmi aj v ďalšom ročníku súťaže.

PaedDr. Anna Dzúrová

Výsledky

Škola: Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš

Umiestnenie na svete: 544. miesto

Umiestnenie na Slovensku: 87. miesto

Umiestnenie v regióne: 10. miesto



Jeden jazyk vás nasmeruje na vašu životnú cestu. Dva jazyky vám na tejto ceste otvoria všetky dvere. – Frank Smith, anglický jazykovedec

Ak s niekým hovoríš jazykom, ktorému rozumie, prihováraš sa jeho hlave. Ak s ním hovoríš jeho vlastným jazykom, prihováraš sa jeho srdcu. – Nelson Mandela

Expert Geniality Show

Dňa 28.11.2019 sa žiaci našej školy po prvý raz zúčastnili vedomostnej súťaže Expert Geniality show. Vybrať si mohli z nasledovných tém: Od Dunaja k Tatrám, Mozgolamy, Svetobežník, Tajomstvá prírody, Do you speak English? A Góly body, sekundy. Študenti si otestovali svoje vedomosti a hneď po ukončení súťaže „gúglili“ odpovede na záľudnejšie otázky. Netrpezlivo spolu s nimi čakáme na vyhodnotenie.

Mgr. Ľ. Laceková



01. Keď je noc oblačná, ráno je spravidla
- A) chladnejšie, pretože oblaky prepúšťajú tepelné žiarenie Zeme.
 - B) chladnejšie, pretože oblaky odrážajú tepelné žiarenie Zeme.
 - C) teplejšie, pretože oblaky prepúšťajú tepelné žiarenie Zeme.
 - D) teplejšie, pretože oblaky odrážajú tepelné žiarenie Zeme.

02. Smog je označenie pre

- A) zmes prachu a kyslíka.
- B) zmes hmly, prachu a výfukových splodín v ovzduší.
- C) ovzdušie obsahujúce freóny.
- D) ovzdušie obsahujúce veľké množstvo oxidu uhličitého.

03. Výtvarné umenie čerpalo celé stáročia svoje námety z kresťanskej tradície. Medzi často zobrazované patrila biblický motív *Poslednej večere*. Koľko osôb je spravidla zobrazených na obraze s týmto námetom?

- A) 7
- B) 10
- C) 13
- D) 16

04. Môžeme od slimáka záhradného, ktorého držíme izolovane, získať potomstvo?

- A) Áno, lebo je gonochorista.
- B) Áno, lebo je hermafrodit.
- C) Nie, musel by sa najskôr spáriť s ľubovoľným jedincom toho istého druhu.
- D) Nie, musel by sa najskôr spáriť s jedincom opačného pohlavia.

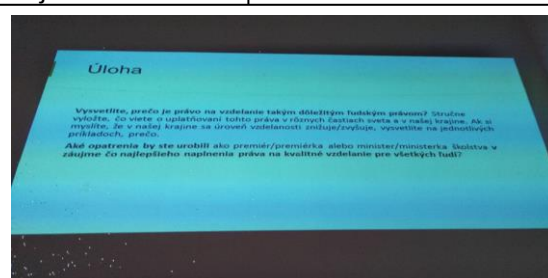
05. Which of the following kinds of food is not part of a typical English breakfast?

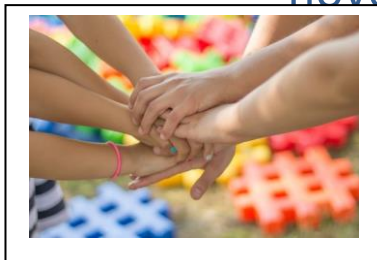
- A) sausages and eggs
- B) bacon and ham
- C) toast with butter and jam
- D) bread with cheese on it

Správne odpovede: hľadajte v časopise ☺

Školské kolo Olympiády ľudských práv

Dňa 2. 12. 2019 o 14:00 sa na našej škole uskutočnilo školské kolo Olympiády ľudských práv (OLP). Pred školskú komisiu, ktorej predsedal Mgr. Peter G. Hrbatý, sa postavili dvaja študenti 1. ročníka, ktorí sa naozaj statočne popasovali zo zadanými úlohami zameranými na súčasné ľudsko-právne problémy. Po písomnej forme museli študenti obhájiť svoje pozície aj v diskusii. Študenti sa stali úspešnými riešiteľmi školského kola a obaja sa umiestnili na druhom mieste. Prvé miesto s postupom do krajského kola OLP ostalo neobsadené.





Recept na priateľstvo

Budeme potrebovať:

1 lyžica odvahy
jedno oslovenie
2 úsmevy
1 šálka sympatie
vrecúško dôvery
1 lyžička láskavosti a rešpektu
a podľa chutí pár objatí

Postup:

Ako prvé budeme potrebovať odvahu a presvedčenie naviazať kontakt. Keď sme už ako tak odhodlaní, oslovíme danú osobu, ktorá nám prišla veľmi sympatická. Venujeme jej úsmev, ktorý, budeme dúfať, sa nám vráti späť. Neskôr pridáme šálku sympatií a dáme osobe pocítiť, že nás zaujíma. Otvoríme náruč, nech vie, že má u nás dôveru. Keď už sme pokročili v oznamovaní, pridáme láskavosť a rešpekt. A nakoniec, aby sme si trochu ochutnali to naše priateľstvo, použijeme pár objatí, nech sa cítime v bezpečí.

Dominika Hinková, II.Z

„Najväčšie šťastie, ktoré ťa môže stretnúť, je to, že si nájdeš oddaného priateľa. Toto bohatstvo však môžeš uchrániť len tým, že si tento poklad ukryješ v srdci a budeš si ho vážiť viac ako vlastný život.“ — Konfucius

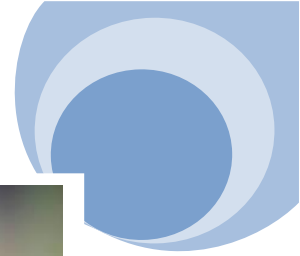
„Čo je príjemnejšie, než mať priateľa, s ktorým môžeme hovoriť tak ako sám so sebou?“ — Seneca - rímsky stoický

„Váš nepriateľ a priateľ spolupracujú na tom, aby ranili vaše srdce. Jeden vás ohovára a ten druhý vám tie ohováračky donáša.“ — Mark Twain

„Na kúrenie je najlepšie staré drevo, na pitie staré víno, na dôverné rozhovory starí priatelia a na čítanie starí autori.“ — Francis Bacon

„Naša duša sa v ničom tak nekochá, ako vo vernom priateľstve.“ — Seneca starší

„Najdôležitejšou úlohou priateľa je, aby ti bol nablízku, keď sa mýliš. Keď máš pravdu, sú po tvojom boku takmer všetci.“ — Julie Andrews



Ingrediencie:

2 poháre priateľstva,
1 pohár vernosti,
1 pohár tolerantnosti,
1 lyžička humoru,
1 lyžička sarkazmu,
1 prášok pomoci v núdzi
a podľa chuti doladiť umeleckosťou

Postup: Všetky ingrediencie si pripravíme, aby sme ich mali po ruke. Do misky si dáme 2 poháre priateľstva, pridáme 1 pohár tolerantnosti, pokiaľ nie je vernosť v tekutom stave, dáme zohriať a pomaly prilejeme do misky. Pridáme postupne jeden prášok pomoci v núdzi. Premiešame a opatrne pridáme 1 lyžičku sarkazmu a celé to dochutíme umeleckosťou. Dáme si pozor, aby sa nám v rúre nespálili okraje formy. Podávame to teplé a hlavne svojim priateľom a blízkym. Dobrú chuť!

Lea Varečková, II.Z



Ingrediencie:

1 miska vernosti,
1 miska pochopenia,
dvojitá lyžica láskavosti,
lyžička humoru a zábavy,
štipka úsmevu,
poleva dôvery,
smiech

Postup: Na vytvorenie pevného priateľstva je dôležité urobiť si čas a pripraviť sladké muffiny pre potešenie. Pripravíme si plnú misku humoru a zábavy no nezabudneme pridať pochopenie. Misku premiešame s láskou, pridáme láskavosť a dochutíme štipkou úsmevu. S láskou ich dáme piecť do vyhriatej rúry na pätnásť minút. Hotové muffiny vložíme do zábavných košíčkov a ozdobíme ich polevou dôvery. Na záver ich môžete posypať smiechom.

Určite tým svojho priateľa potešíte a vaše priateľstvo upevníte. Môžete sa spoľahnúť, že vaše muffiny pripravené s láskou budú výborne chutiť a príjemne voňať dobrosrdečnosťou. Váš pozorný skutok vám bude oplatený rovnakou pozornosťou.

Terézia Jezná, II.Z

Obleky, kravaty

profesor dojatý pri pulte on a ty

dievčatá zmenené šatami na

dámy

úsmevné spomienky - už je to za

nami - áááh ...

Zelená stužka...

Stužková IV.M.

Konečne sme sa dočkali! Dňa 15. 11. 2019 mala naša trieda, IV. M, svoj veľký deň – stužkovú slávnosť. Veľmi dlho sme sa na ňu tešili a svedomito pripravovali. Aj keď sme sa kvôli nej často hádali a párkrát nevedeli dohodnúť, úspešne sme ju zvládli. Dnes už hrdo nosíme zelenú stužku, ktorá nie je len symbolom nádeje a mladosti, ale i symbolom nového začiatku – povzbudenia pred maturitami, ktoré ako všetci dúfame, úspešne zvládneme.

IV.M





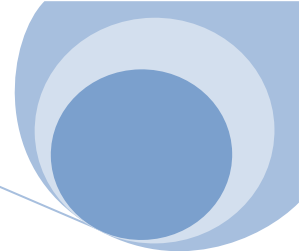
IV.Z



IV. ZuA



Študentská Slávnost 29. NOVEMBER 2019



Ples snehových chumáčikov

Jesenné obdobie už končí. Prichádza nový mesiac. Chladný vzduch nás začína štipať v nose a mráz nás veľmi rád chytá za rúčky, keď na ne nedávame rukavice. Presne v tom čase už pani Zima chystá prvé prípravy na ples snehových chumáčikov.

Listnaté stromy si už prešli všetkými farbami, zvieratá nazbierali potravu na zimu a lastovičky sa pobrali na ďalekú cestu do teplých krajín. Všetko lístie už oddychuje pod prázdnyimi korunami stromov, po nekonečnom hraní sa s vetrom už len čaká na krásnu bielu perinu.

V jedno ráno, keď roztiahneme závesy a do očí nám bije biela farba okolia, vieme, že ples práve začal. Nie je však hlučný alebo búrlivý ako iné plesy, napríklad ples hromov a bleskov. Je pokojný, občas si vietor zahrá na husličky alebo sa pripletie dážď, ktorý však nie je v tejto spoločnosti vítaný.

Na ples môžete zavítať aj vy, stačí otvoriť dvere domov a hneď vás privítajú malí, ale za to neposední chumáčikovia. Nemáte sa čoho báť, vždy vám budú spríjemňovať okolie, nech idete kdekôľvek.

Keď už ste sa zvitáli s chumáčikmi, líčka vám pohladí kráľ plesu - Mráz. Pre niektorých je veľmi ostrý, ale práve ten má v prírode na starosti tú najúžasnejšiu výzdobu. Tak isto vám v chladných dňoch pomôže ozdobiť okná krásnymi maľbami a na Štedrý deň nezabudne ozdobiť ani jeden stromček striebristými cencúľmi.

Práve túto krásu má vždy na starosti pani Zima. Rozlúči sa s jej sestrou Jeseňou a celú krajinu uloží na pokojný spánok. Jej pomocníci - snehový chumáčikovia - nikdy nezabudnú ani na jeden strom a ak áno, aj vietor si konečne nájde svoju úlohu a pomôže im dostať sa pod každú vetvičku. Jazerá zas na zimný spánok uloží mráz, ktorý ich vždy krásne vyzdobí ľadovými ornamentmi a dovoľí deťom sa na nich šantiť, šmýkať alebo korčuľovať.

Po poslednej chybičke krásy si konečne všetci výtvarníci ruka v ruke vydýchnu. Už keď posledný snehový chumáčik dopadne, zem ovládne pokoj. Ples pomaly končí, už aj vietor sa unavil. Mráz priostří, a tak isto si oddýchne. Vtedy pani Zima ukončí ples. Konečne si aj ona vychutná pohľad na pokojnú bielu krajinu. Pohladí chumáčikov na dobrú noc po nekonečnom tancovaní s vetrom a mrazom. Pomaly všetci zaspia...

Nina Skaličanová, II.Z



Mikuláš 2019

Sviatok svätého Mikuláša je charakteristický tým, že naši najmenší sú obdarení sladkou odmenou. Na našej škole sme založili krásny zvyk, obdarúvať nielen najmenších, ale aj dospelých. Tento rok sa tejto „štafety“ ujali žiačky III.Z triedy. S pomocou šikovných mamičiek upiekli veľmi chutné medovníky v počte 400 ks, ktorými potešili najmä pacientov a aspoň takouto formou im spríjemnili chvíle strávené v nemocnici. A sladká odmena v podobe cukríkov, sa tiež ušla všetkým žiakom, pedagógom a zamestnancom nemocnice v Liptovskom Mikuláši.

Táto milá udalosť sa realizovala 6.12. 2019, presne na sv. Mikuláša. V galérii môžete nahliadnuť na pár fotiek z tejto akcie.

Červeňová D., žiačka III.Z





Ja a Vianoce

Vianoce mám rada. Mám ich rada vďaka atmosfére, ktorú vytvárajú. Mám rada vôňu pomarančov, svetielka zdobiace ulice, stromčeky a krásnu vôňu sviečok. Milujem kapustnicu, zemiakový šalát a vianočné koláče. Vždy sa teším na štedrovečernú večeru a na darčeky. Mám rada takú vianočnú pohodu, počúvanie vianočných pesničiek a pozeranie vianočných filmov. Všetko je také pekné, žiarivé a upokojujúce. Najkrajšie je, keď na Štedrý deň sneží. Rada sa prechádzam počas zasnežených večerov. S maminou vždy upratujeme a púšťame si Vianočné pesničky pre dobrú atmosféru, tancujeme a spievame si pri tom. Niekedy ale nemám náladu na Vianoce a len ležím schovaná pod perinou v mojej izbe.

Juliana Karkošková, I.PS



Myslím si, že Vianoce sú hlavne o pokoji. Teda aspoň pre mňa. Najradšej ich trávim len s mojimi rodičmi a sestrami. Oni sú pre mňa moja rodina. Nemám rada návštevy počas vianočných sviatkov. Sú to dni pre mňa pokoja, lásky a harmónie s mojimi najbližšími, keď len pozeráme rozprávky, dáme si spoločnú večeru, kde sa neriešia žiadne povinnosti. Darčeky pre mňa stratili hodnotu a nie sú pre mňa podstatné, ale vždy sa poteším, keď si pod stromčekom niečo nájdem aj ja. Moja sestra si darčeky užíva najviac a je to veľmi milé. Zároveň ma teší, keď niekoho obdarujem ja. Chcem im tým ukázať, ako mi na nich záleží a odvdáčiť sa im za všetko, čo pre mňa urobili. Mojmým snom je v budúcnosti pomôcť ľuďom, ktorí si to zaslúžia. Obdarovať choré deti, pomôcť chudobným matkám s deťmi, prispieť bezdomovcom a zariadiť, aby nikto nebol na Vianoce sám. Veľmi ma trápi, keď vidím, aká je nerovnosť na tomto svete. Niektorí si užívajú Vianoce v Alpách a niektorí vďaka aj za to posledné. Vianoce sú podľa mňa o pomáhaní, potom to má to správne čaro!

Gabriela Faconová, I.PS

Vianoce sú pre mňa časom radostí z darčiekov a z toho, že sme celá rodina spolu. Milujem ten čas, keď sme celá rodina spolu pri štedrovečernom stole a cítime vôňu kapustnice a vôňu medovníkov a počujeme hudbu, ktorá v nás tie Vianoce čoraz viac upevňuje. No najkrajší moment je ten, keď si pod stromčekom nájdeme každý nejakú maličkosť. Ale najkrajší darček je ten, keď je rodina spolu a je zdravá. My ako rodina prežívame aj predvianočné chvíle spolu a to prípravou medovníkov alebo zdobením vianočného stromčeka. Pre atmosféru by sme mali aj živý stromček, ale výhodnejší je umelý. Umelý je viackrát použiteľný, a tak trochu chránime lesy. Síce jeden stromček planétu nespasí, ale aspoň sa snažíme. My Vianoce berieme ako rodinný oddych, ale pre mňa je oddychom aj to pečenie. No najúžasnejším momentom je, keď si moja milá sestra rozbalí darčeky. Ja v tom momente nevnímam nič iné, iba ju a tie jej iskričky v očiach. Je to krásny pocit vedieť, že ešte stále verí na Ježiška. Spolu každý rok s ňou píšem list Ježiškovi, keďže nechcem, aby prišla o to čaro Vianoc. Ale keď bude veľká, tak jej povieme, ako to v skutočnosti je. No tieto Vianoce to ešte nebude...

Alexandra Mikušiaková, I.PS

Vianočná besiedka

Vianočná besiedka, ktorú si pripravujú žiaci v triedach, je už na našej škole tradíciou. V tomto školskom roku bola výnimočná preto, lebo sa konala v sále kultúrneho domu v Palúdzke. Pre mňa, žiačku štvrtého ročníka, bola zároveň výnimočná aj preto, lebo bola mojou poslednou na strednej škole. Navyše som mala možnosť vžiť sa do úlohy moderátorky a uvádzať celý program.

Besiedka sa niesla vo veľmi uvoľnenej a vtipnej predvianočnej nálade. Na úvod som besiedku začala príhovorom, v ktorom sa našiel, snáď, každý žiak či učiteľ. Ďalej svoj príhovor predniesla pani riaditeľka, ktorá zároveň odovzdala ocenenia žiakom za športové aktivity, za súťaž vo vianočnej výzdobe tried. Nezabudla oceniť aj družstvo učiteľov za vynikajúci športový výkon vo volejbalovom turnaji.

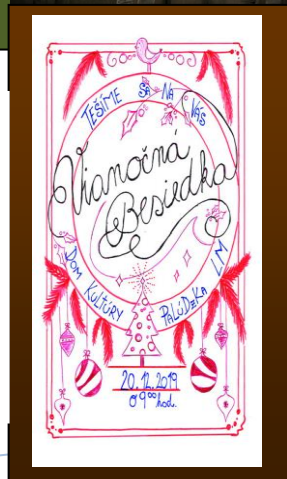
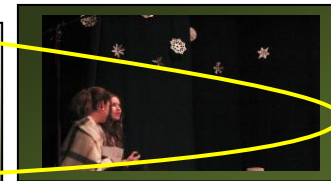
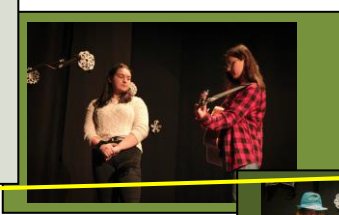
Nasledoval program. Na úvod sa nám predstavila trieda II. ZUA, Petra Stachová zaspievala uspávanku a následne celé obecnstvo prekvapili spoločným tanečným vystúpením. Ďalej nás IV. ZUA previedla vývinom tanca. Dojemným vystúpením bol spev Leily Gonšenicovej z II. M triedy za doprovodu gitary. Tanečnými kreáciami nás príjemne prekvapila trieda III. Z. Vianočnú náladu v nás vyvolala pieseň Rolničky v podaní III. ZUA a ďalej nám zarecitovala báseň Zápalky Lucia Finiková z II. ZUA triedy. Vystúpenie Erika Považského z III. M na školských podujatiach je už na našej škole tradíciou, a tak sme sa mohli započúvať do jeho klavírnej skladby. Známa pieseň Last Christmas zlákala na tanečné vystúpenie triedu I. PS. Neskôr sa predstavila trieda I. M známou piesňou za sprievodu gitary. O tom, že každý deň budú vraj Vianoce nás presvedčila trieda II. Z. Poriadne nás rozpálila aj trieda IV. Z, ktorá svojím tanečným vystúpením na skladbu z Pomády postavila nie jedného diváka zo stoličky. A na záver programu sme si mohli vychutnať vianočné koledy hrané na husliach v podaní žiakov I. ZUA triedy - Martina Jatiho, Bianky Ďurišovej a Emy Vaščákovovej.

Na záver programu som všetkým poďakovala za skvelé spevácke a tanečné výkony a popriala šťastné a veselé prežitie vianočných sviatkov. Potom sme sa všetci v dobrej vianočnej nálade rozbehli na prázdniny.

Michaela Matejková, IV. Z



november, december, január 2019/2020



AKCIE ŠKOLY



Zdravie nás baví



Aj v tomto školskom roku začal na prihlásených ZŠ opäť prebiehať edukačný projekt „ZDRAVIE NÁS BAVÍ“. Projekt je prioritne určený pre 9. ročníky ZŠ, kde sa žiaci počas dvoch vyučovacích hodín dozvedajú a majú možnosť si aj prakticky vyskúšať poskytnutie prvej pomoci pri dusení dospelým a deťom, ako aj správne sedenie, či cvičenia pre rovný chrbát. Počas prvých troch návštev – v ZŠ Okoličné, v ZŠ Bobrovec a v ZŠ Márie Rázusovej Martákovskej – lekcii a aktivity odprezentovali žiaci študijných odborov zdravotnícky asistent (III. Z a IV. Z) a masér (III. M). U žiakov zo ZŠ sme sa stretli so záujmom, interaktívne učenie sa im páčilo a po prvotnej neistote a rozpakoch nabrali odvahu a vyskúšali si všetky ponúkané aktivity, o čom svedčí aj fotodokumentácia.



Pripájame aj ďalšiu fotodokumentáciu z projektu Zdravie nás baví, v ktorom naši žiaci zo študijného odboru zdravotnícky asistent (IV. Z) a masér (III. M) a ich vyučujúci navštívili dňa 5. 12. 2019 ZŠ Hradná v Liptovskom Hrádku. Ďakujeme všetkým za venovaný čas nácviku na projekt, zodpovednú prípravu a dobrú reprezentáciu našej školy.

Mgr. Iveta Jančuškova



Deň kroja

Metódy, akými vzdelávať a vychovávať študentov sú rozmanité. Aj odborne zameraná škola, ako je tá naša, môže u svojich študentov vzbudiť živý záujem pre folklór, tradície – záujem o vlastné historické povedomie. Niekedy stačí len impulz, krôčik ku mladému človeku a on sám sa aktivizuje. Pondelok, 27. 1. 2020, sa niesol na Strednej zdravotnej škole v Liptovskom Mikuláši v znamení úcty k zvyklostiam predkov. Naši študenti a pedagógovia spoločne zorganizovali podujatie s názvom Deň kroja, ktorého cieľom bolo oživiť minulosť a poukázať na význam ľudovej kultúry.

Kroj má byť súčasť nášho života, našej každodennosti – stačí si ho obliecť.

Áno, aj keď sme v škole, nemáme sa za čo hanbiť!

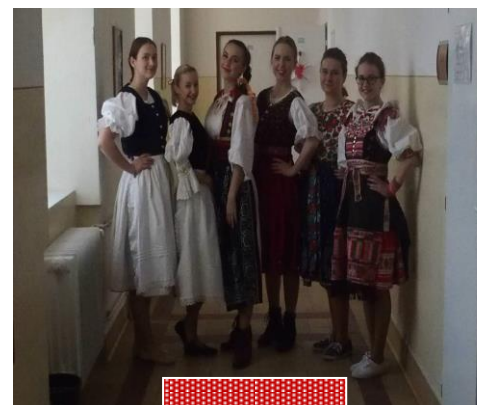
Naši študenti, príslušníci tzv. Z generácie, ktorí sa narodili a vyrástli v mediálnom svete, dostali možnosť ukázať, že rozumejú dedičstvu našich otcov. Túto svoju príležitosť znamenite využili. Kroj buď našli v skrini starých rodičov, alebo si ho požičali od známych, ba aj navzájom medzi sebou a na vyučovanie sa dostavili v rôznych regionálnych krojoch. To isté urobili aj učitelia, aj vedenie školy a chodby sa zaplnili rúčimi devami a švárnymi junákmi. Niežeby to tak nebolo aj počas bežných dní...ale toto predsa len bolo čosi iné ☺

Iniciatíva Mgr. Petra G. Hrbatého v spolupráci so študentkami III. Ročníka, Alenou Čupkovou a Natáliou Rudlovou, sa tešila veľkej priazni študentov aj učiteľov. Deň kroja sme zakončili prezentáciou s názvom Folklór vo Važci, ktorú pripravili vyššie uvedené študentky v rámci svojej SOČ-ky.

Ďakujeme všetkým, kolegom aj študentom, ktorí nám spríjemnili tento deň folklórnou atmosférou a veríme, že sme na našej škole začali novú tradíciu.

Dňa 27.1.2019 sa na našej škole uskutočnil Deň Kroja, kde mali možnosť žiaci aj učitelia prísť do školy v krojoch. Bolo to veľmi zaujímavé spoznať nové kroje z rozličných oblastí. Celý deň sa školou mihali sýte farby z krojov. Tento deň sme ukončili prezentáciou o Folklóre vo Važci od žiačky z 3.Z triedy.- Alenky Čupkovej.

Veronika Mliečková, I.PS



Bandážovanie pacienta s lymfedémom

Dňa 22. 1. 2020 sa v triedach IV. M a II. MA uskutočnila odborná prednáška zameraná na správnu starostlivosť o pacienta s lymfedémom. Firma Thuasane nám teoreticky, ba aj prakticky odprezentovala svoje výrobky, predovšetkým nízkorozťažné, vysokorozťažné obvazy a špeciálny bandážny materiál s názvom Mobiderm. P. Batovská zastupujúca firmu Thuasane nám prakticky ukázala špeciálne vyvinutú techniku bandážovania končatín. Žiaci si mohli vyskúšať túto obvazovú techniku, ktorá sa vykonáva na horných aj na dolných končatinách. Veríme, že čas, ktorý nám firma Thuasane venovala, bol veľmi dobre využitý a nadobudnuté zručnosti budeme môcť využiť pri starostlivosti o pacientov s lymfedémom.





Burza stredných škôl – Liptovský Mikuláš

Dňa 3. 12. 2019 sme sa v Dome kultúry v Liptovskom Mikuláši opäť zúčastnili a prezentovali našu školu na BURZE stredných škôl, ktorú organizovalo CPPPaP spolu s Mestom Liptovský Mikuláš.

Naša škola odprezentovala všetky svoje študijné odbory – praktická sestra, masér a zubný asistent pre končiace ročníky ZŠ stredného a horného Liptova.

Veľká vďaka patrí všetkým, ktorí prispeli k dôstojnej prezentácii školy pod odborným vedením učiteliek: PhDr. J. Debnárovej a Mgr. M. Moresovej, najmä žiačkam za ich zodpovedný a proaktívny prístup, záujem a ochotu pomôcť prekonať prvotnú hanblivosť žiakov zo ZŠ, ktorí chceli získať informácie o štúdiu na našej škole. Vďaka všetkým za vytvorenie príjemnej a otvorenej atmosféry, v ktorej sa žiakom zo ZŠ dobre diskutovalo.

Mgr. Iveta Jančušková



Burza stredných škôl – Ružomberok

Dňa 5.12.2019 sa konala Burza stredných škôl v Dome kultúry A. Hlinku v Ružomberku, pod záštitou ÚPSVaR Ružomberok a mesta Ružomberok.

Boli odprezentované všetky študijné odbory našej školy, všetkým potencionálnym záujemcom – zubný asistent, praktická sestra a masér.

Vďaka patrí žiakom štvrtých ročníkov, ktorí prispeli k odbornej prezentácii školy pod vedením odborných pedagógov: Bc. Mgr. R. Bačkorovej a Mgr. M. Fábryovej.



RK



Deň otvorených dverí – december 2019

Dňa 12.12.2019 sme v našej škole otvorili dvere základných škôl, ich rodičom a učiteľom.

Návštevníci si mohli v tento deň :

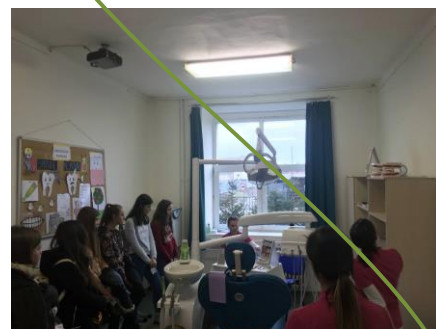
- pozrieť priestory školy,
- dozvedieť sa o podmienkach štúdia na našej škole, prijímacích skúškach, školských a mimoškolských aktivitách našich žiakov,
- oboznámiť sa podrobne s obsahom vzdelávania v jednotlivých študijných odboroch,
- vidieť žiakov vykonávať odborné činnosti s najmodernejším vybavením,
- naučiť sa správne odmerať pulz, obviazať dolné končatiny a vidieť a zažiť odborné vyučovanie praktických sestier
- zažiť dobrý pocit z masáží a získať prehľad o modernom vybavení a zariadení pre masérovo,
- poučiť sa o správnej technike čistenia nielen povrchu zubov, ale aj medzizubných priestorov, ktoré zubné pasty a kefy používať, ako ich správne používať a o ostatných pomôckach v zubných ambulanciách,
- získať informácie o možnosti zamestnať sa v Liptovskej nemocnici s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu,
- aktívne sa zapojiť do súťažných otázok z jednotlivých odborných aktivít a vyhrať praktickú odmenu.

Na našom DOD sa zúčastnilo 200 návštevníkov, ktorí vyjadrili maximálnu spokojnosť s priebehom celého dňa. Podľa ich vyjadrení, nešlo len o bežnú prehliadku školy, ale bol to deň plný nových informácií, súťaživosti a pozitívnej nálady.

Ďakujeme všetkým žiakom z III.ZuA, III.Z a III.M, ktorí sa aktívne zhostili svojich úloh a zodpovedne reprezentovali školu pred veľkým množstvom návštevníkov.

Veľké ďakujem patrí aj výchovnej a kariérovej poradkyni Mgr. Jančuškovej, vedúcim študijných odborov – Mgr. Bestvinovej, Mgr. Halkovej a Mgr. Jančiovej a učiteľom zodpovedným za organizačné zabezpečenie DOD – PhDr. Fričovej, Mgr. Tajátovej, Mgr. Lengvarskej a Mgr. Moresovej.

Mgr. Ivana Bartánusová
ZRŠ pre odborné vzdelávanie





Porozprávajme sa – Týždeň kariéry

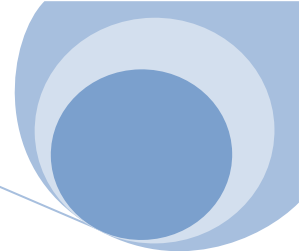
V rámci týždňa kariéry, ktorý vyhlasuje Euroguidance na Slovensku podporované Európskou komisiou – Generálneho riaditeľstva pre vzdelávanie a kultúru a Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR sme zrealizovali motivačnú besedu pod názvom Porozprávajme sa.

Cieľom stretnutia bolo predstaviť našim žiakom III. a IV. ročníka úspešných absolventov Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši. Pozvaní absolventi žiakom priblížili svoju profesijnú dráhu a najmä, koľko úsilia museli vynaložiť, aby sa k svojim úspechom dopracovali. Veríme, že príbehy našich absolventov budú pre žiakov veľkou inšpiráciou do ďalšieho štúdia a ich budú motivovať k potrebe osobného a profesijného rastu.

Veľká vďaka patrí všetkým zúčastneným hosťom, ktorí boli ochotní zdieľať svoje profesijné, ale aj osobné životné skúsenosti. Menovite: Mgr. Marike Kubíkovej, Mgr. Lucii Blcháčovej, pani Nikole Krátkej a taktiež Ing. Zuzane Marcinekovej, ktorá žiakom predstavila ponuku pracovných pozícií v LNSP MUDr. Ivana Stodolu.



Daniela Červeňová, III.Z



Domáce násilie

Dňa 28. januára sme sa my, štvrtáci, zúčastnili prednášky, ktorá nám mala priblížiť problematiku domáceho násillia. V prvom rade nám bolo podrobnejšie rozdelené násilie na fyzické, psychické, sexualizované, sociálne a ekonomické. Je veľmi dôležité, aby sme si uvedomili, že násilie nie je konflikt, nakoľko v konflikte sa stretnú dve rovnocenné strany a práve domáce násilie alebo všeobecne násilie je príkladom toho, keď jedna strana zneužije prevahu sily a moci nad druhou stranou.

V prípade, že ak by sme boli náhodou aj my obeťou domáceho násillia, je dôležité uvedomovať si zopár bodov. Na začiatok pamätajte, že to nie je vaša vina. Máte právo žiť bez násillia a aj preto nečakajte, že to prestane samo a nečakajte, až to bude horšie. Vo vašom okolí sa vždy nájde niekto, kto bude ochotný vám podať pomocnú ruku.

Dozvedeli sme sa aj oficiálnu linku pre ženy zažívajúce domáce násilie 0800 212 212. V mene štvrtých ročníkov by sme aj touto cestou chceli poďakovať za sprostredkovanie prednášky, keďže aj vďaka nej budeme informovanejší, ak by sme sa v tejto situácii ocitli my, alebo naši blízki.

Ema Markovičová, IV.ZuA

*„Vladár by mal byť dobrým
pastierom ľudského stáda, ktoré
na rozdiel od skutočného treba
viest' nie násilím, ale
presvedčovaním a výchovou.“ —*

Platón



*„Násilie je zlo, násilie nemožno prijať ako
riešenie problému. Násilie je nehodné človeka,
násilie je lož.“ — Ján Pavol II.*

*„Násilie nad vôľou
dáva násilie nad
telom.“ — Buddha*

POMÁHAME



Študentská kvapka krvi 2019

Kampaň organizoval **Slovenský Červený kríž** v spolupráci s **Národnou transfúznou službou SR** a **hematologicko-transfúznymi oddeleniami nemocníc**. Motto tohtoročnej kampane bolo: „**Buď odvážny a daruj krv.**“

V rámci tejto kampane sa odberu zúčastnili 2 žiaci, študenti 4. ročníkov:

- **Filip Štric, IV. M**
- **Nikolas Cvengroš, IV. ZuA**

Ostatní záujemcovia nedarovali krv zo zdravotných dôvodov.

Ďakujem týmto žiakom, ktorí darovali krv opakovane a povzbudzujem ostatných žiakov k darcovstvu, hlavne z radov študentov tretích ročníkov, ktorí dovŕšili 18. vek života, a ktorým záleží na zdraví a živote iných.

Spracovala: PhDr. Helena Straková

Zbierka HODINA DEŤOM – 14.11.2019

Hodina deťom je celoročná zbierka, určená na podporu projektov pomáhajúcim deťom a mladým ľuďom na celom Slovensku. Každý rok prepájame tých, ktorí pomoc potrebujú a tých, ktorí ju môžu a chcú poskytnúť. Žiaci našej SZŠ sa zúčastnili 21. ročníka zbierky **Hodina deťom** v rámci **Nadácie pre deti Slovenska, a to 14 žiakov prvých a druhých ročníkov**. Pre viacerých prvákov to bola nová skúsenosť, týkajúca sa práce dobrovoľníkov a ochoty ľudí prispievať na pomoc deťom.

Celkový výnos zbierky bol 332,97 €.

Žiakom patrí veľké poďakovanie za vzornú úlohu dobrovoľníkov!

Koordinátor zbierky: PhDr. Straková Helena



Szs Projekt:

Myslíme na rodičov zdravotne postihnutých detí

S podporou Nadačného fondu TESCO, v rámci grantového programu „**Vy rozhodujete, my pomáhame**“, realizujeme projekt zameraný na pomoc rodinám, ktoré sa starajú o deti so zdravotným znevýhodnením.

Rodičia detí s mentálnym či telesným postihnutím sa svojim deťom venujú celí. Venujú im svoj čas, lásku, energiu, silu, pochopenie, trpezlivosť. Ale kto sa venuje im? Majú čas a možnosť načerpať nové sily pre každodennú neľahkú prácu? Preto sme sa my, žiaci odboru masér na Strednej zdravotníckej škole v Liptovskom Mikuláši, rozhodli zorganizovať relaxačné dopoludnia pre rodičov. Poskytli sme im rôzne relaxačné procedúry: masáže, parafínové obklady, manuálne a prístrojové lymfodrenáže, aromaterapiu, vírivku a reflexné masáže chodidiel - podľa výberu rodičov.

V spolupráci s občianskym združením KOLIESKO sme 22. 11. 2019, zorganizovali prvé zo série relaxačných dopoludní, na ktorom sa zúčastnilo 10 rodičov a opatrovateľov detí. Relaxačné a regeneračné procedúry poskytovali žiaci 2. a 4. ročníka pod vedením Mgr. Hrbatej a Mgr. Fábryovej. Program sme obohatili o prezentáciu a nácvik Nordic walkingu – Severskej chôdze.

Organizovaním tejto aktivity sa snažíme zamerať pozornosť žiakov našej školy, ale aj ľudí žijúcich v našom meste, na potreby rodín s postihnutým dieťaťom, zmierniť ich pocit izolovanosti, motivovať ostatných, ktorí by mohli týmto rodičom akokoľvek pomôcť a uľahčiť ich cestu životom.

Za kolektív masérov: Kristína Bolešová IV. M

Potravinová zbierka

Charity

V rámci charitatívnych aktivít a spolupráce s **Domom Charitas sv. Kláry v Liptovskom Mikuláši** a Mgr. **Bodoríkovou** sme sa zapojili do potravinovej zbierky **Charity**, ktorá prebiehala **22. 12. 2019** v priestoroch obchodného reťazca TESCO. Zbierky sa zúčastnili žiačky z I. PS: Šangalová Silvia, Kurucová Patrícia, Blažeková Lucia, Bellová Paulína, Mliečková Veronika, Karkošková Juliana a z II. Z: Magulová Sabína, Veselá Lívia, Krajníková Alžbeta. Ďakujeme dievčatám za ochotu a pomoc vo voľnom čase.

PhDr. Helena Straková – metodik ŠO SČK



november, december, január 2019/2020

POMÁHAME

Predvianočná potravinová zbierka spojená s návštevou chorých starých a osamelých

ŠO SČK v predvianočnom období vyhlásila na našej škole zbierku potravín pre osamelých starých ľudí a tých, ktorí radi príjmu pre nedostatok prostriedkov našu milú podporu.

V spolupráci s SČK Liptov a MsÚ – sociálnym odborom sme navštívili klientov Zariadenia SČK pre starých a chorých v Liptovskom Hrádku a niekoľko starých a osamelých obyvateľov v meste Liptovský Mikuláš. Akcie boli spojené s vianočným prianím a venovaním balíčkov zo zbierky. Ešte navyše zostali vianočné potraviny aj pre podporu rodín a chudobných, ktoré sme doručili na SČK Liptov a Domov CHARITAS sv. Kláry.

Žiaci a pedagógovia našej školy prejavili o zbierku veľký záujem, a preto všetkým žiakom a tiež pedagógom patrí veľké poďakovanie za ich otvorené srdce pre druhých ľudí.

Organizačný tím SČK a PhDr. Helena Straková





Liečivé rastliny a ich účinky

Naši predkovia využívali liečivé rastliny a ich priaznivé účinky na zdravie už tisícročia. Aj dnes sú liečivé bylinky vyhľadávanou formou prevencie a liečby mnohých chorôb, pretože na rozdiel od syntetických liečiv často nemajú nechcené vedľajšie účinky a naše telo ich vie lepšie prijať.

Zorientovať sa medzi množstvom liečivých rastlín a ich účinkov však nie je vôbec jednoduché, keďže bežne dostupné informácie o liečebných účinkoch bylínok obsahujú veľa nepresností, mýtov a neoverených tvrdení. Z tohto dôvodu sme zostavili prehľad najznámejších liečivých bylínok spolu aj s ich účinkami.

Kostihoj lekársky - inak nazývaný medunica, čierny koreň alebo svalník. Rastie na lúkach a pozdĺž potokov. Listy sú drsné a na čepeli kopijovité. Po rozrezaní je masťný až hlienový. Zbierame ho počas celého letného obdobia. Využíva sa najmä na hojenie rán, na liečenie boľavých kĺbov, taktiež sa používa pri ochoreniach tráviaceho traktu, napríklad pri hnačke, žlčových kameňoch. Môže sa podávať rôznymi spôsobmi alebo v rôznych formách v podobe čajovej zmesi, listových obkladov, kúpeľov. Vďaka účinným látkam obsiahnutým v tejto liečivej bylinke sa extrakt z Kostihoja často používa ako prísada do pleťových krémov a masťí.

Materina dúška - inak nazývaná medovka, žadovník. Rastie na slnečných miestach, najmä na strážach a okrajoch lesov. Kvitne od júna do septembra, šíri silnú aromatickú vôňu. Silice, ktoré Materina dúška obsahuje, uvoľňujú kŕče a majú dezinfekčný účinok. Používame ju hlavne pri chorobách dýchacích ciest. Zmierňuje astmu a zápal priedušnice a priedušiek. Materina dúška podporuje chuť do jedla, činnosť žalúdka a trávenie. Preto ju s obľubou pridávame aj do jedál. Činnosť štítnej žľazy môže byť posilnená aj touto rastlinou. Vyvarujme sa preto predávkovaniu!

Nechtík lekársky poznali už v stredoveku ako vynikajúci prostriedok pri chorobách pečene. Dnes pripisujeme tomuto kvetu s plnými pomarančovými kvetnými úbormi ešte mnohé ďalšie liečivé účinky. Nakoľko pôsobí povzbudzujúco a uvoľňuje kŕče, používame ho pri astme, kašli, nespavosti, zrýchlenej srdcovej činnosti. Nechtík lekársky je vhodný najmä na vonkajšie použitie. Pôsobí protizápalovo a hojivo pri zlomeninách. Osvedčil sa aj pri zápaloch kože a slizníc.

Liečivé rastliny ako zdroj zlepšenie zdravia sú omnoho lepšie ako lieky, ktoré obsahujú veľa vedľajších účinkov a zároveň nám svojím spôsobom škodia. Používaním týchto prírodných liečiv by sme mali nasledovať našich predkov a využiť zlato prírody v rôznych formách. Ako povedal Hippokrates: „Lekár lieči, príroda uzdravuje.“

Bianka Iváková, III.M





Cvičenie a zdravý životný štýl

Cvičenie je fyzická činnosť za cieľom schudnúť, nabrať svaly, zlepšiť svoj zdravotný stav alebo zlepšiť svoj životný štýl.

Pod pojmom spojením zlepšiť životný štýl netreba brať iba cvičenie, ale aj stravovanie. Strava je jednou z najdôležitejších vecí pri cvičení. Pomáha nám hlavne pri chudnutí, ale aj pri naberaní a zväčšovaní svalstva. Pre rast svalov sú potrebné hlavne bielkoviny, sacharidy a vláknina.

Bielkoviny obsahujú aminokyseliny, ktoré nám regenerujú svaly. Netreba zabúdať na vlákninu, je plná vitamínom a pomáha nám pri správnom fungovaní tráviaceho systému. Preto ich treba vložiť do jedálnička pre chudnutie. Medzi najzákladnejšie patria: paradajky, paprika, uhorka, šaláty, a tak ďalej.

Sacharidy sú naším zdrojom energie, ale treba si na ne dávať pozor. Veľké množstvo sacharidov nás môže obmedziť pri dosiahnutí svojich cieľov. Môže to prejsť aj k obezite. Dávajte si na množstvo prijatých sacharidov za deň pozor. Ak neviete koľko je ideálny počet sacharidov na deň, môžete si zakúpiť knižku o zdravej strave alebo kontaktovať odborníkov.

Stravovanie pri cvičení by malo mať minimálne 5 chodov a max. 6. Ľudia si myslia, že keď nebudú nič jesť počas cvičenia, že schudnú natrvalo. Ale nie je to pravda, práve naopak. Potom, keď zase začnú normálne jesť, môže nastať jojo efekt a priberú ešte viac. Musíte mať 5 chodov a to sú: raňajky, desiata, obed, olovrant a večera. Šiesty chod môže byť ovocie počas dňa alebo dáka tyčinka po tréningu.

Každý, kto by mal záujem začať cvičiť, by si mal uvedomiť svoj cieľ a to, čo chce dosiahnuť. Najčastejšie je to schudnúť. Treba sa naozaj držať jedálnička a hlavne dodržiavať pitný režim. Cvičenie pri spaľovaní by malo byť aerobné. To znamená kardio.

Kardio spočíva z určitých plánov a postupov, ktoré musíme dodržiavať. Ako prvé je dĺžka tréningu. Tá by na začiatku nemala byť dlhšia ako 40 minút. Ako teda často cvičiť? Najlepšie je chodiť do fitka 3-4-krát do týždňa. Telo ma dostatočnú záťaž a dostatočný podnet na to, aby spaľovalo a zväčšovalo svalstvo. Pri tréningu sa treba hlavne zamerať na cviky, pri ktorých zaberajú viaceré svalové partie naraz. A to sú: drepy, mŕtvy ťah, beh, bicyklovanie a plávanie. Prestávky budú nasledovné. Dve až tri minúty budete cvičiť, potom si dáte prestávku 60 s. Pri behu prestávky robíme len pri vyčerpaní. Zatavíme, vydýchame sa a bežíme ďalej.

Postupom času sa bude vaša kondícia zlepšovať, to znamená, že môžete skrátiť prestávky a predĺžiť tréning. Ak chceme skrátiť prestávku, musíme sa uistiť, že naše srdce bije pokojne a že dýchame pokojne. Ak áno, môžeme skracovať prestávku. Dĺžka bude potom na vás, ale viac ako 3 hodiny necvičte. Prestávky budú najmenej 30-sekundové.

Jednou z dôležitých vecí pri cvičení je psychika. Najčastejšie si ľudia berú k cvičeniu svoje problémy, nesústredia sa na cvičenie, ale riešia problémy. Pre to nedodržia plán ani čas tréningu a prestávok. Ako ďalší problém je slabá motivácia a nedôvera v seba. Tým pádom sa vzdávame pri cvičení a necvičíme všetky série a počty opakovaní tak, ako by sme mali.

Ešte pár teplých slov na záver. Pokiaľ si nie ste istí, že cviky a cvičenie vykonávate správne a stravu i neviete skombinovať, potom sa treba obrátiť na odborníkov a tí vám s tým radi pomôžu a budú vašou oporou pri cvičení.

F. Moravčík, III.M



ŠPORT

Turnaj žiakov a žiačok SŠ v bedmintonne

Dátum konania 19. november 2019

Miesto konania: telocvičňa Hotelová akadémia

Na bedmintonovom turnaji žiakov a žiačok sme tento rok opäť bodovali. Zúčastnilo sa šesť škôl so zastúpením v oboch kategóriách. V A a B skupine hrali medzi sebou každý s každým. Odtiaľ postupovali víťazi do finále a v boji o tretie miesto si zahrali postupujúci z druhého miesta základnej skupiny. Naším chlapcom sa podarilo remizovať v dvojhrách čo viedlo k štvorhre, ktorá nakoniec rozhodla v prospech súpera. Podobný scenár sa konal aj proti tímu Gymnázia M.M. Hodžu. V skupine sme sa umiestnili na treťom mieste bez možnosti si ešte zahrať. Naopak dievčatá začali veľmi presvedčivo keď prvý zápas vyhrali 2:0 proti žiačkam z hrádockého Gymnázia. V druhom zápase proti domácim z Hotelovej akadémie sme sa potrápili o čosi dlhšie, kedy rozhodlo až skóre po odohraní štvorhry. Druhým víťazstvom sme sa dostali do finále kde sme odohrali náročný zápas proti žiačkam Gymnázia M.M.Hodžu. Žiaľ nepodarilo sa nám zvíťaziť a tak nám neostalo iné ako pogratulovať postupujúcim žiačkam a sebe, že sme obhájili druhé miesto z minulého roka.

Súpiska:

II.Zua Katarína Podhorská
III.M Veronika Golúchová

II.Zua Matej Zubek
I.M Filip Mezovský



Žakarovský P.



Turnaj žiakov a žiačok SŠ v stolnom tenise

Dátum konania 3. december 2019

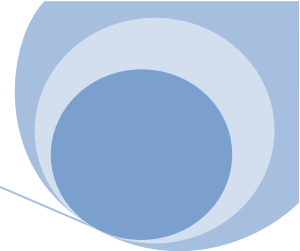
Miesto konania: telocvičňa Gymnázium M.M.Hodžu

Našu školu reprezentovali žiaci Nikolas Cvengroš zo IV.ZuA, Erik Považský a Samuel Ondřík z III.M a z I.M Filip Mezovský. V play-off skupine nám vyžrebovali súpera zo SOŠ stavebnej, s ktorým sme prehrali 0:3 a zároveň vypadli z turnaja. Viac sa darilo Veronike Golúchovej a Bianke Ivákovej z III.M spolu s Leilou Gonšenicovou a Karin Tarabovou z II.M triedy. V skupine žiačok sme v prvom kole vyhrali nad tímom z Hotelovej akadémie a postúpili do finále kde sme vyhrali nad žiačkami z Gymnázia M.M.Hodžu ale na Evanjelické gymnázium sme už nemali. Naše žiačky obsadili pekné druhé miesto a do zbierky pribudla ďalšia strieborná trofej.



Rossová O.





ŠPORT

Vianočné preteky v plávaní

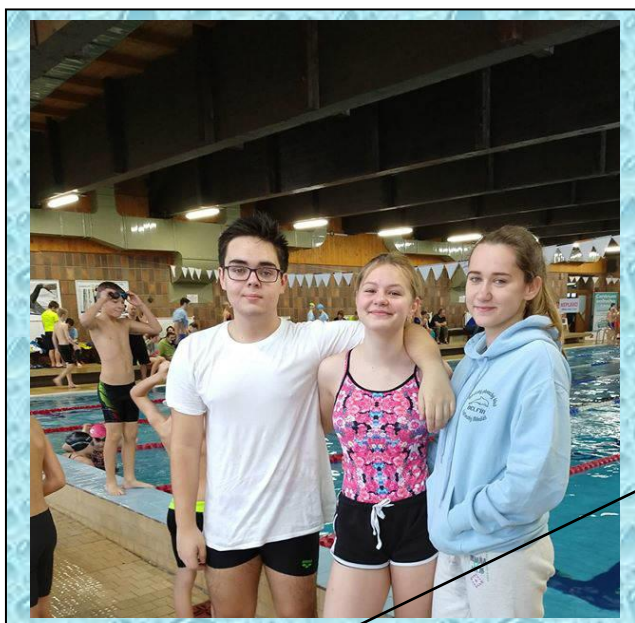
Dátum konania: 17.12.2019

Miesto konania: krytá plaváreň v L.Mikuláši

Dňa 17. 12. 2019 sa uskutočnili vianočné preteky v plávaní základných a stredných škôl, organizátorom ktorých bolo CVČ Liptovský Mikuláš. Do pretekov sa zapojili aj traja žiaci našej školy: Alexandra Čajková vo voľnom štýle, Klára Benková vo voľnom štýle a plaveckom spôsobe prsia a Markus Karim vo voľnom štýle a v plaveckom spôsobe motýlik. Všetci naši plavci pekne reprezentovali školu. Rozhodcovia sledovali celé preteky prísny okom a súťažilo sa podľa platných pravidiel Slovenskej plaveckej asociácie.

Po vyhlásení výsledkov nasledovalo lovenie troch ozajstných živých kaprov. Kto si ho ulovil, má o štedrú večeru postarané, alebo žeby si kapríky ďalej plávali v bazéne na mestskej plavárni, veď vďaka novej technike čistenia vody v nej chlór nie je.

Moresová M.



ŠKOLA BEZ NENÁVISTI

Volejbalový turnaj o pohár RŠ

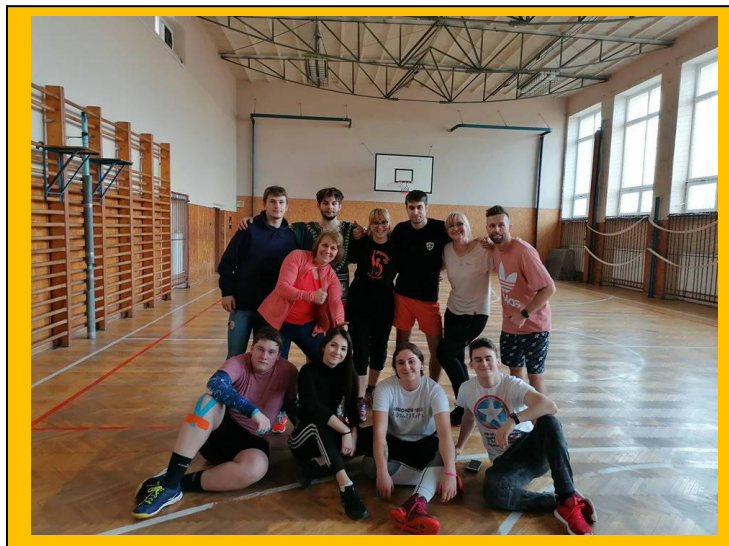
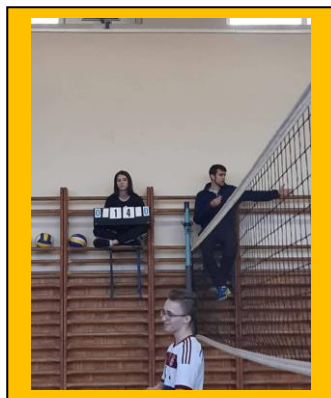
Dátum konania: 19. decembra 2019

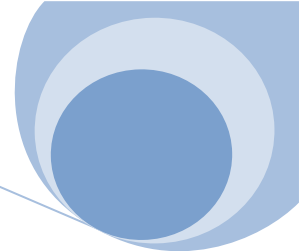
Miesto konania: telocvičňa OA

Ako minulého, tak aj tohto ročníka volejbalového turnaja o pohár riaditeľky školy sa zúčastnili najlepší hráči a hráčky volejbalu zastupujúci jednotlivé ročníky. V priestoroch telocvične obchodnej akadémie si zahrali každý s každým na dva víťazne sety do 15. V prípade remízy nasledoval zápas bodovaný do 10. Najlepšie zohratým tímom boli žiaci zo štvrtých ročníkov vďaka čomu sa stali víťazmi turnaja. Na druhom mieste sa umiestili prváci a tretie miesto obsadili žiaci tretích ročníkov.

Na záver si zahrali v exhibičnom zápase vybraní žiaci proti tímu vyučujúcich, v ktorom sa po nerozhodných dvoch zápasoch do 20 muselo rozhodnúť tretím do 10 kde tesne zvíťazili vyučujúci. Ceny pre žiakov prvých troch tímov boli odovzdané počas vianočnej besiedky v nasledujúci deň.

Žakarovský P.





TO NAJLEPŠIE NA KONIEC ...

Aktívny občan 2019

19.12.2019 Rada mládeže Žilinského kraja organizovala v Ružomberku "Slávnostné oceňovanie za Aktívne občianstvo a ľudskosť 2019".

Naša kolegynka PhDr. Helena Straková bola pri tejto príležitosti ocenená. Ocenenie získala za dobrovoľnícke aktivity, ktoré organizuje na našej škole: dobrovoľnícke projekty, zbierky, kampane... Robí to s obrovským nasadením a svoju zanietenosť pre dobrovoľníctvo prenáša aj na súčasnú mladú generáciu. Vďaka nej si žiaci našej školy uvedomujú a učia sa, v čom tkvie podstata dobrovoľníctva. Vštepuje im poznanie, že dobrovoľníctvo je cesta ako spraviť život niekoho iného, ale aj svoj plnohodnotnejším.



TO NAJLEPŠIE NA KONIEC...

Pamätným listom sv. Gorazda

Dňa 28. 11. 2019 sa v Mestskom kultúrnom stredisku v Dolnom Kubíne konalo pri príležitosti Medzinárodného dňa študentstva slávnostné oceňovanie študentov základných a stredných škôl. 22 študentov bolo ocenených Pamätným listom sv. Gorazda za úspechy v predmetových olympiádach, vedomostných a športových súťažiach, ale aj v oblasti kultúry. Mnohí z nich reprezentovali Slovensko aj na medzinárodných súťažiach.

Medzi ocenenými študentmi bola aj žiačka našej školy, Klaudia Prochádzková zo IV. M. Ocenenie získala za účasť v rôznych školských a mimoškolských aktivitách – Dňoch otvorených dverí, burzách stredných škôl či natáčanie video vizitky pre projekt Virtuálna anatomická učebňa. Klaudia pracuje aj v školskej organizácii Slovenského červeného kríža. S ochotou sa zapája do rôznych zbierok, napr. Biela pastelka, Deň narcisov, Úsmev ako dar. V odbornej príprave na povolanie sa vyznačuje záujmom o prácu, profesionálnym prístupom a veľkou mierou empatie k pacientom. Našu školu úspešne reprezentovala aj na medzinárodnej súťaži Zlatý masér v sanatóriách Klimkovice pri Ostrave, kde v Havajskej masáži obsadila krásne 2. miesto.

Na slávnostné odovzdávanie pamätných listov boli pozvaní aj učitelia, rodičia či tréneri ocenených žiakov. Klaudiu prišli podporiť nielen jej najbližší, rodičia a brat, ale aj pani riaditeľka, Ing. Silvia Blcháčová, pani zástupkyňa Mgr. Dana Kronfráterová, vedúca odboru masér Mgr. Ľubomíra Halková a triedna učiteľka Mgr. Zdenka Huntošová. Klaudia si Pamätný list sv. Gorazda prevzala z rúk prednostu Okresného úradu Žilina, Michala Lavríka.

Srdečne jej blahoželáme k úspechu.



Večerná ulica

Tmavá, nebezpečná a predsa niečím krásna. Mestská ulica zahalená do večerného plášťa. Aj napriek tomu mi otvára svoje brány a pozýva ma dnu. Ja s veľkou radosťou vstupujem ako do mamkinho objatia.

Pomaly vchádzam dnu, síce so strachom, ale ten prebija veľká zvedavosť a obdiv. Sledujem tú nesmiernu nádheru rozprestierajúcu sa vôkol mňa. Majestátne domy sa pýšia nad mojou hlavou. Na ulici zohrávajú dôležitú úlohu. Sú jej strážcami, nikdy nespia. Okná otvorené dokorán ako oči, ktoré dozerajú na spánok. Sfúknu sa posledné iskričky a úlohu strážnika preberá pán Mesiac. Ja od neho nedokážem odtrhnúť zrak a sledujúce ho si sadám na lavičku.

Je veľmi upokojujúce sledovať plávajúci mesiac na oblohe. Dáva pozor nie len na celú ulicu, ale aj na jeho deti, Hviezdy. Tie drží za ruku a putujúc po celej oblohe kontrolujú ulicu. Kto by si ich nevšimol. Rubínový Mesiac spolu s jeho trblietavými detičkami. Tie sa skrývajú poza stromy.

Nádherná alej vnáša do ulice život. Všetko zrazu dýcha. Uraštené liesky ťa dovedú k malému parku. Čiapky na strapatých hlavách liesok svietia na cestu. Smejúce sa kamienky ma unášajú obdivovať krásu fontánky.

Jej lemovanie z bieleho mramoru tíši hladinu, keď sa búri vietor. Jemný vánok láka perleťové rybky ukazovať sa nad hladinu. Chvostmi šľahajú ako blesky v letnej búrke. Pri takomto úchvatnom vystúpení vyzerá, že ich je tam tak tisíc. Sledujú svoj odraz v zrkadle hladiny. Predstavenie končí. Je čas ísť naspäť.

Tentokrát mi otvorila náruč iná pani Lavička. Posunula som sa o krok ďalej. V tejto časti ulice už všetko spí. Je pokrytá závojom noci. Hudbu ticha počuť všade. Jediný kto nezaspal, ba práve naopak, len prišiel, je pán Dážď.

Pocit jemných, drobných kvapiek na ramenách. Dážď začína tancovať a šantiť. S plačom sa ťahá k zemi a dúfa, že mu jeho kamaráti pomôžu. Chodníky, lavičky, stromy, všetci vrelo otvárajú svoju náruč pre uplakaného kamaráta. V objatí hladia deti pána Dážďa. Tie malé plačúce chúďatká sa ťahajú k zemi, každé z nich by chcelo cítiť pohladenie a objatie. Nádherný pohľad ako niekto dokáže tak veľkoryso prijať a pomôcť.

Posledný úsmev mi venujú bdejúci obyvatelia ulice. Lúčim sa s nimi a odchádzam s veľmi dobrým pocitom, ktorý ma hreje pri srdci. Ďakujem im za materské objatie a odhalenie všetkých tých krás. Nečakala som, že práve nočná ulica skrýva toľko tajomstiev...Dobrá noc!

Sabína Magulová, II.Z

02/2019-2020

Zóna ZET, štvrtročník

školský časopis

1. ročník,

Stredná zdravotnícka škola

Komenského 843

031 01 Liptovský Mikuláš

