

VITA

časopis SZŠ Prešov

1. číslo

školský rok

2025/2026

KALENDÁRIUM

ERASMUS+

**Predvianočné
aktivity**

**Dobrovoľnícka
činnosť**

Naše rozhovory

**Komiks –
Vít'azstvo nad
smrťou**

Tipy na voľný čas



Foto: žiačky III. C počas praxe v nemocnici

Slovo na úvod

Vítam vás pri otvorení stránok nového čísla nášho školského časopisu. Keď sme s redakčnou radou sedeli nad tým, o čom by mal tento úvodník byť, napadla mi jedna vec. Naši žiaci strednej zdravotníckej školy žijú v tak trochu inom svete než ich rovesníci z gymnázií či technických škôl.



Zatiaľ čo oni v laviciach riešia derivácie alebo rozbory románov, vy od prvých ročníkov riešite niečo oveľa hmatateľnejšie – človeka. Učíte sa latinské názvy kostí, akoby to bol váš druhý materinský jazyk, trénujete správnu techniku odberov (často sami na sebe, ruku na srdce, koľko modrín si to už vyžiadalo?) a obliekate si uniformy, ktoré vám zakaždým pripomenú, kam smerujete.

Byť „zdravotňakom“ nie je len o bifľovaní sa anatómie do neskorej noci. Je to o tej chvíli, keď prvýkrát vstúpite na oddelenie počas praxe. Ten prvotný strach v očiach, keď máte pristúpiť k reálnemu pacientovi, vystrieda pocit zodpovednosti a ak máte šťastie, aj obrovské zadostučinenie, keď vám niekto úprimne poďakuje za obyčajný pohár vody alebo milé slovo. Práve tam, na chodbách nemocníc, dospievate o niečo rýchlejšie ako ostatní. Učíte sa, že empatia nie je len poučka z učebnice psychológie, ale váš najdôležitejší pracovný nástroj.

Ale nebojte sa, toto číslo nie je len o ťažkej práci a svedomitosti! Ste predsa mladí ľudia, ktorí sa chcú baviť, občas frflať na prísnych učiteľov a preberať najnovšie pikošky zo školských chodieb. V tomto vydaní sme si pre vás pripravili mix všetkého, čo k nášmu školskému životu patrí. Nájdete tu dojmy z Erasmu, na ktorom sa zúčastnili vaši spolužiaci, akcie, na ktorých ste sa podieľali, s láskou ste prezentovali a odovzdávali poznatky ostatným, zaujímavé rozhovory so vzácnymi osobnosťami, vlastnú tvorbu vašich spolužiakov i okienko zábavy.

Nezabúdajte, že tento časopis je tu pre vás. Ak máte tému, o ktorej sa podľa vás málo hovorí, alebo sa chcete podeliť o vlastný zážitok z praxe, dvere našej redakcie sú vždy otvorené.

Prajem vám príjemné čítanie, veľa síl do ďalších týždňov plných písomiek a hlavne – nezabúdajte popri starostlivosti o druhých občas hodiť očkom aj na svoje vlastné duševné zdravie.

Užite si listovanie!

Mgr. Erika Višňovská

koordinátor časopisu



Foto: archív časopisu VITA

Obsah

KALENDÁRIUM A REFLEXIE

Erasmus+ 2025 na ostrove Sicília	3
Odborná klinická prax v poľskej nemocnici	10
Spievame pre radosť – naše návštevy v domove dôchodcov	12
Slovenské zdravotníctvo pred nežnou revolúciou a po nežnej revolúcii.....	13
Charitatívne aktivity počas adventu	15

NAŠE ROZHOVORY

Literárny publicista Jozef „Dado“ Nagy	19
Americká lektorka medzi nami: o učení, odvahe a študentskej energii.	22

VLASTNÁ TVORBA

Víťazstvo nad smrťou	25
Prvá pomoc pre nudu.....	27

INŠPIRÁCIE

Môj odkaz budúcim prvákom	29
---------------------------------	----

STALO SA V SEPTEMBRI

ERASMUS+ 2025 NA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OSTROVE SICÍLIA

Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36, Prešov opäť cestovala, tentokrát na taliansky ostrov Sicília. 14 žiakov 4. ročníka odborov praktická sestra a masér absolvovalo v septembri 2 týždne odbornej klinickej praxe v mestečku Barcellona Pozzo di Gotto.

So spomienkami na slnkom zaliatu Sicíliu sa podelili Tibor Kmec (IV.A), Peter Ragulský (IV.A), Rút Malicherová (IV.B), Laura Bakaľárová (IV.B), Jarmila Piskurová (IV.A), Laura Récka (IV.A).



Foto: účastníci Erasmus +

8. 9. 2025 10:04

Cesta na Sicíliu

Laura B: Cesta bola úplne bez problémov, z Prešova do Budapešti sme cestovali Flixbusom cca 3 hodinky, čiže sme si pokojne mohli pospať. z Budapešti do Katánie sme leteli lietadlom cca 2 hodinky, cestovalo sa tiež super.

Prešov → → → Budapešť



Budapešť → → → Catania



Catania → → → Barcellona PdG



Tibor: Let prebiehal bez nejakých komplikácií či silnejších turbulencií, počas letu bolo

naozaj krásne počasie, a tak sme mali nádherný výhľad.

STALO SA V SEPTEMBRI

Rút: Keďže som letela prvýkrát v živote, bol to pre mňa vzrušujúci zážitok. Pohľad z lietadla bol naozaj fascinujúci. Výhľad na krajinu zhora pôsobil až neskutočne a už v tom momente som mala pocit, že ma čaká niečo výnimočné. Autobusová časť cesty bola už oveľa bežnejšia, no aj tak príjemná. Počas jazdy som si všímala okolitú prírodu, ktorá bola výrazne odlišná od tej, na ktorú som zvyknutá, a tak som mala pocit, že objavovanie začalo už počas presunu.

Očakávania a prvé dojmy

Peter: Keď som odchádzal na Erasmus na Sicíliu, úprimne som od toho veľa nečakal. V hlave som mal predstavu polorozpadnutých budov, chaotickej dopravy a ľudí,

ktorí kričia viac, ako rozprávajú a možno trochu aj strach, že sa tam bez taliančiny stratím skôr, než stihnem zapnúť Google Translate. No ako to už býva, očakávania sú na to, aby ich realita s úsmevom prekonala. Sicílske prostredie ma privítalo ako starý známy – slnko svietiace takmer každý deň, vôňa mora v každom závane vetra a ľudia, ktorí sa nikam neponáhľajú.

Laura B: Očakávania boli samozrejme veľké, dúfala som, že získam nové odborné skúsenosti, zlepši sa moja jazyková komunikácia a spoznám nové prostredie, kultúru a ľudí. Verila som, že pobyt mi pomôže osobnostne rásť, naučím sa fungovať samostatnejšie a precvičím si prácu v reálnom

prostredí mimo Slovenska. Tiež som dúfala, že nám náš hotel poskytne príjemné ubytovanie a bude dobrým miestom na oddych po pracovných dňoch. Na začiatku som mala obavy, no to som ešte netušila, aký príjemný čas strávim v zahraničí.

Laura R.: Od pobytu som očakávala, že ma naučí niečo nové, zorganizovať si celý deň, postarať sa sama o seba, nabrať nové skúsenosti a vidieť viacej zo sveta.

Rút: Pred odchodom som nemala úplne presnú predstavu o tom, čo ma čaká. Nešla som tam s veľkými očakávaniami, skôr s otvorenou myslou a zvedavosťou. Dúfala som, že spoznám nových ľudí, zažijem niečo nové a uvidím, ako fungujú veci v inej krajine. Čakala som, že sa naučím niečo, čo mi môže v budúcnosti pomôcť – či už na praxi alebo len v bežnom živote. Skôr než konkrétne výsledky som chcela zažiť niečo, čo ma obohatí a rozšíri mi obzory a presne v tomto duchu som k celému pobytu pristupovala.

Čo ma na Sicílii príjemne prekvapilo

Laura B.: Príjemným prekvapením bolo, že pobyt predčil moje očakávania, napríklad prístup ľudí – miestni aj pracovníci hotela boli milí, ochotní a priateľskí, čo mi pomohlo rýchlo sa adaptovať. Unico hotel bol pohodlný, čistý a personál vytváral domácku atmosféru. Pracovné prostredie bolo profesionálne, ale zároveň veľmi podporujúce. Kolektív bol otvorený a prijal nás bez problémov.

Jarmila: Príjemne ma prekvapilo, aký majú Taliani pokojný život, tu na Slovensku sa každý len ponáhľa, nevieme sa zastaviť a užívať si to, čo nám príroda ponúka a v Taliansku je to úplne



Foto: účastníci Erasmus +

STALO SA V SEPTEMBRI

naopak, obednú siestu využijú na domáci varený obed, odpočinok a idú na pláž užiť si vlny.

Rút: Úprimne povedané, nič ma počas pobytu úplne nešokovalo, ale pár vecí ma zaujalo viac ako

vykonávala doma, pobyt v zahraničí mi ukázal, že aj tie isté úlohy môžu prebiehať inak – inak organizovane alebo s odlišným prístupom personálu a klientov. Veľmi ma zaujalo, že sa Taliani ku klientom správajú ako k rodine – bežne si dávajú pusku na líca, objímajú sa a vytvárajú veľmi teplú, priateľskú atmosféru. Často aj personál a klienti spievali počas dňa, čo robilo celý deň veselším a príjemnejším. Takýto prístup nám často doma chýba a určite sa ním budem inšpirovať.



Foto: účastníci Erasmus +

Rút: Najviac ma prekvapilo, ako Taliani fungujú v každodennom živote. Bolo pre mňa dosť nezvyčajné vidieť, aké majú rozkúskované pracovné časy a ako veľký dôraz dávajú na oddych. Ich siesta uprostred dňa na mňa naozaj zapôsobila – celé mesto sa na pár hodín akoby zastavilo, obchody boli zatvorené a všetci si jednoducho išli oddýchnuť. Doma sme zvyknutí na úplne iný rytmus. Pre nich je však normálne spomaliť a neponáhľať sa, aj keď je deň v plnom prúde.

A čo ma šokovalo?

Tibor: Asi najviac to bola doprava, ktorá bola chaotická a v mestách takmer bez pravidiel.

Jarmila: Najviac ma šokovalo, že Taliani jedia na raňajky zmrzlinu so sladkým pečivom, k tomu kávu, avšak mne chýbala slovenská klasika - šunka, chlebík a zelenina.

Laura B.: Najviac ma asi šokoval iný spôsob komunikácie a pracovného tempa – Taliani majú oveľa uvoľnenejší prístup, čo bolo pre mňa najprv nezvyčajné. Niekedy to pôsobilo chaoticky, no postupne som si zvykla.

iné. Napríklad Taliani dokážu byť veľmi temperamentní a energickí, no zároveň si uprostred dňa doprajú pokojný čas na siestu. Tento kontrast medzi ich živelnosťou a schopnosťou spomaliť ma nútili zamyslieť sa nad tým, ako odlišne sa môže žiť a pracovať v inej kultúre. Aj keď to nebolo „šokujúce“ v negatívnom zmysle, bolo zaujímavé sledovať odlišný rytmus života a prístup k práci, oddychu či stretávaniu ľudí.

Naše pracovné povinnosti počas praxe

Laura B.: Asistovala som pri každodenných aktivitách (hygiena, obliekanie, podávanie vody, kŕmenie), asistovala som taktiež pri prevážoch rán a sprevádzala som klientov do jedálne alebo na spoločné podujatia.

Rút: Počas praxe som mala v zariadení relatívne jednoduché a nenáročné úlohy, ale aj tie mi umožnili lepšie spoznať každodenný chod zariadenia. Patrílo sem napríklad kŕmenie klientov, nosenie jedla, ranná hygiena a rozhovory s klientmi. Hoci som už podobnú prácu

Tibor: V spolupráci s personálom sme sa starali o základné potreby klientov v zariadeniach sociálnych služieb. Najnáročnejšie bolo naučiť sa mená všetkých klientov, aby sme im správne priniesli ich raňajky a obed.



Foto: účastníci Erasmus +

Najkrajší zážitok, na ktorý nikdy nezabudnem

Laura B.: Počas mojej praxe som zažila moment, na ktorý nezabudnem. Jeden z klientov oslavoval svoje 100. narodeniny a pre všetkých to bol výnimočný deň. Atmosféra bola úplne iná ako zvyčajne – od rána bolo cítiť radosť, vzrušenie a veľkú úctu. Personál pripravil malú oslavu v spoločenskej miestnosti. Vešali sme balóniky, pripravovali stoly a chystali občerstvenie. Bolo to veľmi milé.

STALO SA V SEPTEMBRI



Foto: účastníci Erasmus +

Rút: Najkrajšie momenty sa mi spájajú s jednou osôbkou v zariadení Stela mater. Je to maličké zariadenie, k jeho dvom zamestnancom okrem administratívy a logistiky, patrila jedna ošetrovateľka, ktorá sa každé dva dni menila s inou a naša milá kuchárka Rosalia, ktorá tam bola každý deň od rána až do večera. Práve ona bola človek, s ktorým som sa najviac rozprávala počas nášho pobytu. Jej snaživosť a veselá povaha vyvážila lámanú angličtinu, ktorou sme sa preklusávali rozhovormi. Rozprávala nám úplne o všetkom, o celom jej živote, rodine blízkej aj vzdialenej. Sťažovala sa na svoju prácu, ako ľutuje, že už nemôže viac cestovať, ako v živote nič poriadne nedosiahla, nič nezažila a ako jej dni uplynú v monotónnosti, ktorá ju ubíja. Vždy mi hovorila: „Cestuj, choď tam a tam, využi všetky

možnosti!“ Keď sme odchádzali, Rosalia sa rozplakala. Bolo vidieť, že sme pre ňu znamenali viac, než by sa dalo vyjadriť slovami – boli sme jej spoločnosťou, jej radosťou a únikom z každodennej rutiny. Pri našom rozprávaní snívala s otvorenými očami, ako žijeme, čo robíme, ako to vyzerá u nás. Napriek jej vrúcnyim pozvaniam: „Kedykoľvek by si bola tu, môžeš prísť ku mne, spať u mňa a ja ťa všade zoberiem, všetko ti poukazujem,“ pravdepodobne ju už nikdy v živote neuvidím. Ale táto spomienka mi ostane navždy. Ďakujem jej za to, že som si mohla pripomenúť a viac uvedomiť, aké mám šťastie a milosť so všetkými možnosťami a životom pred sebou.

Laura R.: Jeden deň do nášho zariadenia počas našej praxe prišli sociálne pracovníčky a venovali sa klientom. To nebolo nič neobvyklé, ale v ten deň sa to líšilo tým, že začali spievať jednu taliansku pesničku a postupne všetci klienti jeden po druhom sa k nim pridávali. Bolo to veľmi pekne sledovať ich a nakoniec si niektorí aj zatancovali.

Rozdiely medzi talianskym a slovenským zdravotníctvom mojimi očami

Laura B.: Rozdielov tam veľa nebolo, ale predsa sa niečo našlo. Napríklad denný režim na Slovensku býva presne nastavený:

čas na jedlo, hygienu, aktivity, odpočinok,... V Taliansku je režim flexibilnejší, menej striktný, niekedy pôsobí chaotickejšie, ale zároveň uvoľnenejšie. Na Slovensku je charakteristické jasné rozdelenie úloh medzi opatrovateľky, sestry, fyzioterapeutov a ďalší personál. v Taliansku funguje tím viac neformálne, často až „rodinne“, úlohy personálu sa môžu prelínať, každý pomáha tam, kde treba.

Rút: Počas pobytu som si všimla, že taliansky systém zdravotníctva, aspoň v malom mestečku, kde som bola na praxi, pôsobí viac „rodinne“ a osobne. Personál sa k pacientom správa veľmi priateľsky, často ako k členom rodiny: objímajú sa a venujú im veľa osobnej pozornosti. Aj každodenné činnosti, ako podávanie jedla alebo spoločné aktivity, sú sprevádzané spevom, rozhovormi a snahou spríjemniť klientom deň. Na Slovensku som zvyknutá, že zdravotnícke zariadenia sú väčšinou viac formálne, rutinné a profesionálne – je tam väčší dôraz na presné postupy a efektívnosť. Komunikácia s pacientmi je tiež zdvorilá a priateľská, ale zvyčajne menej osobná a emocionálna. Z tejto skúsenosti som si odniesla, že aj keď slovenský systém je efektívny a dobre organizovaný, taliansky prístup, kde sa kladie dôraz na blízky kontakt a osobný



Foto: účastníci Erasmus +

STALO SA V SEPTEMBRI

vzťah s klientmi, dokáže výrazne ovplyvniť ich pohodu a kvalitu života.

Jarmila: Páči sa mi, že taliansky personál svojich pacientov nenáhli, počká si, kým pacient doje, kým sa osprchuje, kým bude pripravený na odber krvi a na Slovensku to ide ako na páse. Okolo pacienta behá veľa ľudí, vyžadujú za minútu informácie aj výsledky a pacient sa potom cíti menej komfortne.

Čím ma obohatil pobyt v zahraničí?

Laura B.: Pobyt v zahraničí mi priniesol veľa nových skúseností,



Foto: účastníci Erasmus +

ktoré ma posunuli dopredu nielen v praxi, ale aj osobnostne. Naučila som sa fungovať v inom prostredí, spoliehať sa sama na seba a riešiť situácie, ktoré som predtým nepoznala. Získala som väčšiu sebadôveru a odvahu skúšať nové veci. v zariadení som sa naučila profesionálnejšiemu prístupu, trpezlivosti, empatii a tímovej spolupráci. Videla som, ako fungujú sociálne služby v inej krajine a mohla som porovnať rozdiely medzi Slovenskom a Talianskom. Tento pobyt mi dal zážitky, na ktoré nikdy nezapudnem a posilnil moje presvedčenie, že chcem na sebe ďalej pracovať a rozvíjať sa.

Jarmila: Pobyt v zahraničí mi dal istotu v seba a moju schopnosť sa o seba postarať v cudzom meste a rýchlo sa adaptovať na prostredie. Celkovo som tam bola aj fyzicky aj mentálne spokojná, jedlo ma posilnilo a nerobilo problémy, pretože je kvalitné, spánok bol lepší ako doma a ak som mala stresovú chvíľku, zašli sme na pláž odreagovať sa. Vyhovuje mi ich pomalší štýl života, sústredenie sa na rodinu, moju vlastnú pohodu a nemať

veľké očakávania. Žiť zo dňa na deň a nikde sa neponáhľať, pretože niekedy treba zastať a uvedomiť si priority v živote. Naše šťastie. Nie krátkodobé veci, ktoré pominú.

Rút: Pobyt v zahraničí mi dal predovšetkým nové skúsenosti a iný pohľad na prácu v zdravotníctve. Videla som, ako sa dá pracovať s klientmi viac osobne, s empatiou a radosťou, aj keď jazykové bariéry môžu byť prekážkou. Naučila som sa improvizovať, dorozumievať sa bez slov a vnímať, že ľudský kontakt a jednoduché gestá môžu mať obrovský význam. Zároveň som si uvedomila dôležitosť kultúrnych rozdielov a prístupu k práci – videla som, že aj drobnosti, ako spev, úsmev alebo priateľský rozhovor, môžu výrazne zlepšiť deň klienta aj personálu. Najdôležitejšie pre mňa bolo, že som si dokázala, že viem zvládnuť nové situácie a výzvy, aj keď sú mimo mojej komfortnej zóny. Tento pobyt mi ukázal, že sa viem postaviť veciam, ktoré som predtým nepoznala, a priniesol mi nielen nové odborné skúsenosti, ale aj zážitok, na ktorý nikdy nezapudnem, a ktorý mi pripomenul, že budúcnosť mám vo svojich rukách a nemám ju premárniť.

Tibor: Dal mi možnosť nahliadnuť a fungovať v úplne inom systéme ako na Slovensku. Spoznať ich kultúru a prispôbiť sa ich fungovaniu. Dal mi nových kamarátov a možnosť spoznať sa aj s mojimi spolužiakmi z ostatných tried. Dodal mi pocit sebadôvery, že sa viem prispôbiť iným pravidlám a kultúre. Dal mi veľa spoločných zážitkov, na ktoré si vždy rád spomeniem.

Kultúrne rozdiely:

1. 🕒 Pomalší rytmus dňa - Taliani sú viac „vychillovaní“, na všetko majú čas.

Od 13:00 do 17:00 majú **SIESTU**, takže je všetko zatvorené, vrátane reštaurácií a obchodov.

2. 🚦 Doprava - premávka je chaotická, križovatky bez semaforov a prejsť cez cestu je niekedy adrenalin.

3. 🍞 Jedlo a stravovacie návyky - raňajky sú veľmi ľahké (väčšinou len croissant a káva),

obed okolo 13:00 a **večera** okolo 20:00 až 22:00

(spoločenská udalosť, rodina je spolu, niekedy až 5 chodov)

Káva - espresso - Taliani sú od kávy závislí (cappuccino a latte si po obede neobjednávajú, lebo vám ho nespravlia)

Pizza sa zásadne objednáva až na večeru, skôr vám ju v reštaurácii nepripravlia

Granita - ľadová drť s príchutou alebo ovocím a brioškou (pečivo tu dávajú ku všetkým jedlám).

4. 🏠 Rodina a spoločenské väzby - rodina je absolútne centrum života, veľa firiem je tu rodinných, rodiny pracujú spolu.

STALO SA V SEPTEMBRI

Výlety

Milazzo

- prístavné mesto, ktoré je východiskovým bodom na Liparské ostrovy
- mesto je neďaleko Barcelony, cestovali sme vlakom a boli sme tu asi za 5 minút (vlak tu jazdí veľmi rýchlo, cca 150-200 km/h)
- v tomto meste sme boli na krásnej pláži, prešli sme si mesto a boli sme sa najesť v reštaurácii



Park Jalari

- umelecko-kultúrny park a zároveň múzeum pod holým nebom, ktoré spája prírodu, umenie a tradície Sicílie
- v areáli sme videli sochy, fontány, kamenné stavby a historické remeselnícke dielne
- park má aj filozofický smer - cesty a uličky nesú názvy ako CESTA SNOV, CESTA REFLEXIE

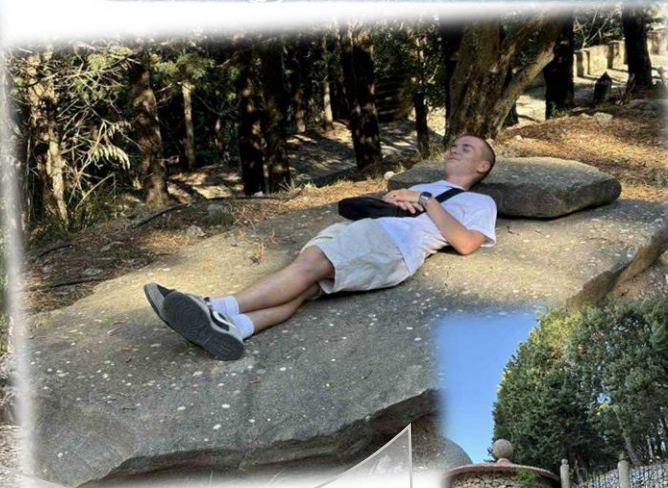


Foto: účastníci Erasmus +

STALO SA V SEPTEMBRI

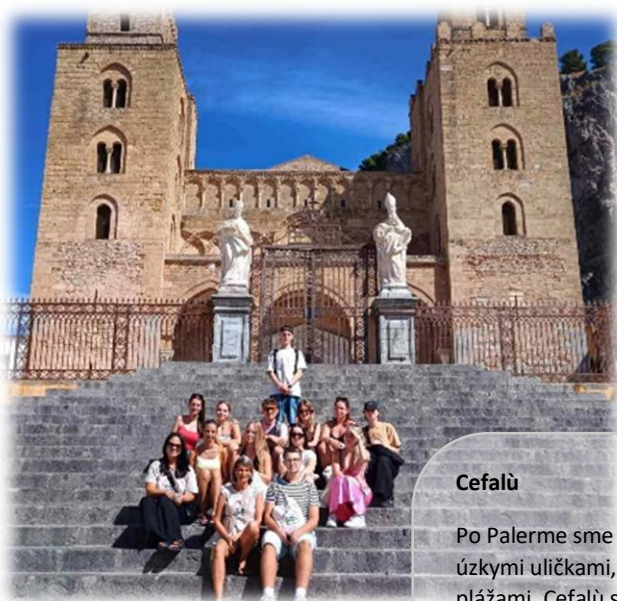


Palermo

Hlavné mesto Sicílie, ktoré sme počas víkendu navštívili. Mali sme možnosť vidieť katedrálu, v ktorej sme sa boli aj pozrieť, prešli sme si mesto, nakúpili sme si suveníry. Nevýhodou bolo to, že pomedzi úzke uličky premávali autá a mesto bolo preľudnené.



Foto: účastníci Erasmus +



Cefalù

Po Palerme sme navštívili aj malebné prímorské mestečko s úzkymi uličkami, historickým centrom a krásnymi útesmi a plážami. Cefalù sa nachádza na severnom pobreží Sicílie. Videli sme naozaj nádherné útesy, more a mesto pôsobilo pokojne.



© Cefalù

ODBORNÁ KLINICKÁ PRAX V POĽSKEJ NEMOCNICI

Niektorí štvrtáci študijného odboru praktická sestra a odboru masér mali začiatkom tohtoročného septembra možnosť stráviť týždeň odbornej klinickej praxe v Podhalański Szpital Specjalistyczny sv. Jana Pawła II. v Nowom Targu.

Strastiplné začiatky

Nieкто by povedal, že naša cesta do Poľska sa začala až nasadnutím do áut. Ale opak je pravdou. Už pár týždňov dopredu si každý z nás zažil veľa starostí. Príprava nezahŕňala len rezerváciu ubytovania, ktoré nás prekvapivo vyšlo do šesťdesiat eur za celý týždeň, ale aj vybavovanie dokumentov, dokonca aj výpisu z registra trestov. Ďalšou položkou boli lekárske testy po preplachu nosa a úst s betadine. Tie museli byť vykonané tesne pred cestou a zapríčinili, že z pôvodných dvanástich členov sme sa dostali do Poľska jedenásti.

Príchod a prvé dni

Už prvý deň sme si overili naše znalosti poľského jazyka, čiže



Foto: Michaela Stanecká, IV. B

„bojovou výpravou“ za základnými potravinami alebo výletom do mesta. Pritom sa nám podarilo natrafiť na ďalšieho, o niečo menej strateného Slováka a tiež milú poľskú rodinku, ktorá nás odfotila. Prvý deň v nemocnici sa niesol v podobnom duchu.

Z ľudí sršala energia aj napriek pozorným pohľadom a menšej nedôvere vďaka jazykovej bariére. No netrvalo dlho a už sme sa obracali pri rannej hygiene aj napriek únavnej 40-minútovej ceste hore kopcom každé ráno. Neskôr sme zistili, že pri jedenástich ľuďoch a jednej poriadnej kúpeľni je človek rád, ak si tam uchmatne pre seba aspoň pár minút. Tiež sme zistili, že nie všetky postele boli ideálne, ale čo by sme chceli za takú cenu? Našťastie, zvyšok vybavenia bol „suprový“, čiže niektorí z nás sme sa už aj vrhli do varenia.

Poľština ako druhý jazyk

Snaha pochytiť trochu jazyka sa nám nakoniec predsa len oplatila, lebo môžem aspoň za seba povedať, že z gestikulovania sa stala už aspoň lá mavá poľština. Využili sme ju nielen v nemocnici



Foto: <https://www.pszs.eu/artikul/przypominamy-ogolne-zasady-korzystania-z-zespolow-ratownictwa-medycznego-jak-i-szpitalnego-oddzialu-ratunkowego/369>

STALO SA V SEPTEMBRI

u starých babičiek, ktoré nám boli schopné vyrozprávať celý svoj životný príbeh, ale aj v obchodoch a na trhoch. Ukázalo sa však, že sa tam neoplatí až tak veľmi ísť, keďže ceny za posledné roky stúpili rapídne vysoko a môžu konkurovať našim, čiže sme si odtiaľ odniesli iba krowky. Nedá sa to však povedať o obchodoch, kde sme nakupovali za tretinu ceny, a to ani nehovorím o lekárni. Tam za veci v hodnote desiatok eur sme platili len drobné. To vysvetľovanie lámovou poľštinou bolo celkom zaujímavé, keďže po anglicky tam vedel málokto.

Blížime sa do finále

Za tých pár dní sme si pozreli aj veci, ktoré bežne u nás nevidíme. Napríklad taký vákuový systém, rôzne ošetrenia zložitých rán alebo nemocnicu plnú na prasknutie. Aj u nás sa stáva, že je na oddelení plno, no tu to bolo na inom stupni. Zatiaľ čo sa niektorí pacienti balili, na ich lôžko čakal rad nových pacientov pred oddelením. No napriek tomu si myslím, že sme zažili aj pohodu. Už sa nestalo, že by niekto z nás

pri ošetrení odpadol, ako to bolo prvý deň, alebo že by niekomu prišlo nevoľno. Navyše sme si našli aj také vlastné miesta. Niektorí pomáhali najmä pri ošetreniach, niektorí zas pri vození pacientov na vyšetrenia alebo pri vyzdvihnutí liekov v lekárni.

Posledný deň

Ten bol asi najkratší, keďže ubytovanie nám poskytlo priestory, bohužiaľ, len doobeda. Napriek tomu sme ale stihli aspoň poslednýkrát pomôcť pri hygiene.

Potom nás čakalo už len slávnostné ukončenie a prevzatie diplomov. My sme sa odvdáčili sestričkám a vedeniu nemocnice dezertami a oni zas úsmevmi. No a tak sme si mohli užiť poslednú, aj keď pre niektorých trochu uponáhľanú prechádzku popri rieke. Niektorí ešte skočili do Žabky, ktorá bola snáď na každom rohu, a mohlo sa ísť domov. Vrátili sme sa obohatení o nové skúsenosti.

Michaela Stanecká, IV.B



Foto: Michaela Stanecká, IV. B



Foto: Michaela Stanecká, IV.



Foto: Michaela Stanecká, IV.

SPIEVAME PRE RADOSŤ – NAŠE NÁVŠTEVY V DOMOVE DÔCHODCOV

Naša škola sa každý rok zapája do krásnej aktivity – chodíme spievať do domova dôchodcov. Cieľom je potešiť starkých, ktorí tam bývajú a priniesť im trochu hudby, úsmevu a mladosti. Je to tradícia, na ktorú sa tešia nielen starší ľudia, ale aj my, žiaci, pretože vieme, že aj malá chvíľka radosti môže mať pre nich veľký význam.



*„Keď prídete, je tu
hneď veselšie. My sa na
vás tešíme už celý
týždeň! Keď spievate,
pripomenie mi to časy,
keď som bola mladá.
Ďakujem vám, že na
nás myslíte.“*

(dôchodkyňa, 84 rokov)

Každý rok si pripravíme s našou pani učiteľkou pesničky, ktoré si starí rodičia pamätajú zo svojho detstva. Repertoár vždy starostlivo vyberáme – od ľudových piesní až po známe melódie, ktoré všetci poznajú. Niekedy nacvičujeme až do posledného zvonenia, aby naše vystúpenie bolo čo najkrajšie.

Keď prídeme do domova dôchodcov, vždy nás čakajú s úsmevom, niektorí si dokonca zasadnú do prvého radu, aby nič nepremeškali. Atmosféra býva



veľmi milá – niekedy sa smejeme, inokedy máme slzy v očiach od dojatia. Je úžasné sledovať, ako im hudba dokáže rozjasniť deň.

Po vystúpení sa s nimi chvíľku porozprávame. Radi nám rozprávajú o svojich mladých rokoch a o tom, ako kedysi spievali doma, v zbore alebo v nejakom folklórnom súbore. Dozvedáme sa príbehy o tancovačkách, dedinských oslavách a rodinných stretnutiach, na ktorých spev nesmel chýbať.

Tieto rozhovory nás obohacujú a ukazujú nám, aké bolo detstvo a mladosť kedysi.

*„Vy keď sem prídete,
tak aj naše staré
kolená ožijú. To je
hneď iný deň!“* povedal
jeden pán dôchodca so
smiechom.

Aj my sme mali radosť, keď sme videli, ako sa starým rodičom rozžiarili oči. Spev síce trvá len chvíľu, ale dobrý pocit ostane dlho

– v ich srdciach aj v našich. Tieto stretnutia nás učia vnímať hodnoty, ktoré sa nedajú kúpiť: láskavosť, úcta a vzájomná blízkosť.

Tieto slová nás vždy zahrejú pri srdci.

Uvedomujeme si, aké je dôležité potešiť druhých aj malým skutkom – piesňou, úsmevom,

návštevou. Každá návšteva nám pripomenie, že aj krátke vystúpenie dokáže niekomu zlepšiť deň alebo dokonca celý týždeň.

Veríme, že aj nabudúce prinesieme do domova dôchodcov radosť, spev a dobrú náladu. Chceme v tejto tradícii pokračovať a šíriť úsmevy ďalej, pretože vidieť šťastné tváre starkých je pre nás tou najkrajšou odmenou

text a fotografie:
Valentína Sirovičová, III.E

SLOVENSKÉ ZDRAVOTNÍCTVO PRED NEŽNOU REVOLÚCIOU A PO NEŽNEJ REVOLÚCII

Naša generácia nedokáže realisticky a objektívne porovnať zdravotníctvo dnes a pred rokom 1989. Logicky. Narodili sme sa niekoľko desiatok rokov po revolúcii. Preto sme využili to, že naším učiteľom je pán doc. MUDr. František Németh, PhD., bývalý primár geriatrického oddelenia NsP v Prešove, ktorého sme požiadali, aby porovnal z jeho pohľadu zdravotníctvo pred a po roku 1989. A stalo sa. Pán docent zaspomínal na časy minulé a priniesol v kocke tieto rozdiely:



Ilustrácia: Eliška Fuchsová, II. C

FINANCOVANIE a ORGANIZÁCIA

Čo sa týka financovania, tak *pred rokom 1989* bolo plne štátne zdravotníctvo, všetky nemocnice, ambulancie a zariadenia boli vo vlastníctve štátu. Zdravotná starostlivosť bola formálne bezplatná. Financovanie bolo centrálne plánované. Rovnaký systém platil pre všetkých, ale kvalita sa líšila región od regiónu. Organizácia zdravotníctva po vertikálnej osi sa členila na nemocnicu 1., 2., 3. typu, krajskí odborníci, okresní odborníci, lekári prvého kontaktu. Nestávali sa situácie, aby si pacient sám hľadal ortopéda, kardiológa... Zároveň táto hierarchia umožňovala kontrolu kvality práce na jednotlivých pracoviskách.

Po roku 1989 bol zavedený pluralitný systém financovania - zdravotné poistenie, súkromné poisťovne (na Slovensku od r. 1995). Existujú súkromné aj štátne zariadenia. Náklady stúpajú, zdravotníctvo je dlhodobo finančne napäté. Objavili sa doplatky za lieky, výkony, nadštandard a poplatky.

DOSTUPNOSŤ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI

Pred rokom 1989 bola vysoká dostupnosť sietí polikliník a obvodných ambulancií aj v periférnych oblastiach. Boli krátke čakacie doby na bežné výkony. Čo sa týka moderných a špičkových postupov, tie boli často obmedzené a nedostupné. Nerušili sa ambulancie pre nedostatok zdravotníkov či finančné problémy.

NAŠE REFLEXIE O NOVEMBRI 1989

Po roku 1989 je množstvo ambulancií dostupných, ale sú regióny, kde je nedostatok lekárov. Čakacie doby na operácie sa predĺžili (najmä ortopédia a oftalmológia). Moderné a svetové liečebné postupy sú oveľa viac dostupnejšie než predtým.

KVALITA LIEČBY a VYBAVENOSŤ

Kvalita liečby a vybavenosť pred rokom 1989 bola často zastaraná. Moderné lieky a technológie sa získavali ťažko, dovoz bol obmedzený. Zdravotníctvo trpelo chronickým nedostatkom materiálu (napr. jednorazové pomôcky). Starostlivosť bola oficiálne bezplatná a dostupná pre všetkých občanov, pričom sa kládol dôraz najmä na preventívne prehliadky a očkovanie.

Po roku 1989 sa technológie rýchlo zmodernizovali. Pribudli nové lieky, robotická chirurgia, prístroje CT, MR, kvalitnejšie prístrojové a laboratórne vybavenie, a tým aj možnosti správnej diagnostiky a následne cielenej liečby. Kvalita liečby sa všeobecne zvýšila, hoci rozdiely medzi nemocnicami sú výrazné. Vznikla konkurencia v ambulantnej sfére, zlepšila sa komunikácia a komfort pacientov.

PERSONÁL a PRACOVNÉ PODMIENKY

Pred rokom 1989 lekári a sestry mali nižšie platy, ale stabilné pracovné podmienky. Odliv zdravotníkov do zahraničia bol minimálny a počet zdravotných pracovníkov bol relatívne dostatočný.

Po roku 1989 odišlo veľa zdravotníckych pracovníkov do zahraničia. Chronický nedostatok sestier je značný najmä po roku 2000. Platy sa postupne zvyšujú, ale stres a preťaženosť sú podstatne vyššie. Naopak, je väčšia sloboda a možnosť špecializácie a práce v súkromnej sfére. Moderné zdravotníctvo navyše stojí na kvalifikovanom ošetrovateľskom personáli. Zdravotné sestry dnes dosahujú vyššiu úroveň vzdelania, často na vysokoškolskej úrovni, absolvujú špecializačné štúdiá a pracujú v súlade s európskymi štandardmi. Ich profesijná kompetencia sa rozšírila, čím sa stali nevyhnutnou súčasťou efektívneho fungovania zdravotného systému.

PACIENT AKO KLIENT

Pred rokom 1989 bol pacient pasívny príjemca zdravotnej starostlivosti. Bolo podstatne menej informácií a kládol sa menší dôraz na ľudský prístup. Neexistoval otvorený trh služieb. Lekár mal viac času na pacienta pred érou počítačov.

Chronický nedostatok sestier je značný najmä po roku 2000. Platy sa postupne zvyšujú, ale stres a preťaženosť sú podstatne vyššie.

Po roku 1989 si pacient môže vyberať poisťovňu, lekára aj zariadenie. Je viac informácií a vyšší štandard komunikácie. Prejavila sa aj komercializácia - nie všetky služby sú bezplatné, preto sa zvýšili finančné nároky na pacientov. Podľa médií a dostupných zdrojov z roku 2024 pacienti na rôznych poplatkoch „prispeli“ do zdravotníctva až cca 500 miliónmi eur. Lekár strávi viac času s počítačom ako rozhovorom s pacientom. Byrokracia núti lekára napísať a hlavne odklikať všetko správne. A ak ide o opakované vyšetrenie, zdravotník už komunikuje hlavne s počítačom. a komunikácia s pacientom chýba. Výraznou zmenou je aj správanie pacientov: v súčasnosti ľudia čoraz viac vyhľadávajú informácie o príznakoch a diagnózach na internete, čo podporuje ich informovanosť, ale aj riziko nesprávnej interpretácie a zbytočného znepokojenia.

ZÁVER

Celkovo možno konštatovať, že systém po roku 1989 priniesol väčšiu technologickú vyspelosť a kvalitu starostlivosti, zatiaľ čo obdobie pred rokom 1989 bolo charakteristické dostupnosťou, avšak obmedzenými technickými a materiálmi podmienkami. Súčasné zdravotníctvo tak ponúka vyšší komfort, rýchlejšiu diagnostiku a modernejšie postupy, hoci čelí novým výzvam, ako je personálne zaťaženie či administratívna záťaž.

Ďakujeme pánovi docentovi za zaujímavý článok, v ktorom nám priblížil rozdiely medzi zdravotníctvom pred nežnou revolúciou a dnes. Vďaka jeho vysvetleniu sme mohli lepšie pochopiť, ako sa zdravotnícka starostlivosť, vybavenie nemocníc aj práca zdravotníkov počas rokov zmenili. Veľmi si vážime čas a ochotu podeliť sa s nami o tieto cenné informácie.

doc. MUDr. František Németh, PhD.

Laura Hrabčáková, II.C

CHARITATÍVNE AKTIVITY POČAS ADVENTU

Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36 v Prešove už vyše 76 rokov pripravuje mladých ľudí pre zdravotnícke povolanie. V posledných rokoch škola začala intenzívne rozvíjať aspekt charitatívnych a dobrovoľníckych aktivít zameraných predovšetkým pre pomoc ľuďom odkázaným na zdravotnícku alebo sociálnu starostlivosť.



Foto: redakcia VITA

Každoročne sa pre školu stala výzvou obľúbená celoslovenská zbierka darčkových krabíc pre ľudí žijúcich v domovoch sociálnych služieb pod názvom „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“. Tento rok žiaci a zamestnanci školy darovali 120 darčkových krabíc, ktoré už sú v rukách tých, ktorých by mali potešiť. Škola však vytvára aj vlastné výzvy, pri ktorých sa snaží ešte bezprostrednejšie spájať svoj rozmer pomáhajúceho zdravotníckeho povolania s možnosťou pomoci ťažko chorým.

Onkologické ochorenia ako výzva k rôznym možnostiam pomoci. Jeden ľudský príbeh

Onkologické ochorenie vstúpilo do života aj niekoho, kto je z prostredia našej školy. Ten, u koho bolo možné uvedomiť si nevy povedanú výzvu situácie, vychováva dieťa, ktoré bojuje s onkologickým ochorením. Samotný boj dieťaťa s onkologickým ochorením je pre jeho okolie vždy nevy povedanou výzvou. Záleží na tom, či tí, ktorí túto situáciu hoci len z diaľky vnímajú, aj dokážu túto možnosť pomoci uvidieť. A stalo sa. Každoročná charitatívna vianočná burza a kapustnica riaditeľky školy PhDr. Evy Novotnej, PhD. priniesli výťažok v sume vyše 1000 Eur. Ten bol riaditeľkou školy osobne odovzdaný

tomu, kto pomáha svojmu dieťaťu bojovať s onkologickým ochorením. Konkrétnej pomoci predchádzala vlastnoručná tvorba kreatívnych a pečených výrobkov, ktorých výrobcami i predávajúcimi boli naši žiaci. Učia sa tak pomoci chorým aj aktivitami v domácom prostredí. Môcť vidieť žiakov predávať vianočné pečivo a vianočné dekorácie, ktoré vlastnoručne pripravili, aby pomohli iným, je nádherný zážitok... Uvedené aktivity však neboli všetkým, čím sa snažili žiaci školy v predvianočnom období pomáhať ťažko chorým.

STALO SA V DECEMBRI



Foto: redakcia VITA

V škole sa stalo už určitou tradíciou obdarúvanie onkologických a geriatrických pacientov mikulášskymi a predvianočnými darčkovými balíčkami. Aj tento rok žiaci doma pripravili okolo 250 darčkových mikulášskych a vianočných balíčkov pre onkologických a geriatrických pacientov. Niektoré boli vytvorené aj s povzbudzujúcimi odkazmi, ktoré žiaci zabalili do balíčka ako svoj list pre pacienta.

Nemocničné dobrovoľníctvo – príbehy, ktoré pohnú srdcom...

V predvianočných týždňoch žiaci roznášali balíčky v nemocnici. Pri návštevách pacientov na onkológii, radiačnej onkológii, geriatrickej a oddelení dlhodobo chorých sa striedali, preto bolo možné roznieť všetkých vyše 250 balíčkov. Postupne ich na lôžkové oddelenia darovali aj novým pacientom a tiež vopred aj tým, ktorých čakala hospitalizácia na onkológii alebo geriatrickej počas Vianoc.

Pacienti však nedostávali iba darčkové balíčky, ale aj vlastnoručne vytvorené vianočné pozdravy. Vytvorili ich žiaci, no s prípravou a tvorbou pozdravov pomohla aj ZŠ sv. Demetera Ražňany a Gymnázium sv. Jána Bosca Bardejov, za čo im ďakujeme.

Výchovný aspekt dobrovoľníctva a charitatívnej pomoci je tu v žiakoch opakovane formovaný

tak, že návštevám hospitalizovaných onkologických a geriatrických pacientov je venovaný čas vždy až po vyučovaní. V týchto situáciách vznikajú aj ľudsky veľmi silné chvíle. Tí, ktorí prinášali do školy balíčky pre pacientov, netušili, že ďalší žiaci, ktorí ich budú pacientom roznášať, obdarujú napr. aj starého otca jedného z nich.



Foto: redakcia VITA

STALO SA V DECEMBRI

Stretnutia s pacientmi sú pre žiakov, ktorí sú odhodlaní venovať svoj voľný čas onkologickým a geriatrickým pacientom, niekedy emočne veľmi silné. Neraz sú sprevádzané vzájomnými slzami dojatia z prekvapenia a radosti, ktorú darovanie darčeka od neznámych ľudí prinesie človeku, ktorý trávi ťažké obdobie svojho života v nemocnici. Pacienti to zažili, keď do nemocničnej izby vstúpila skupina žiakov, ktorí priniesli darčeky. V mikulášskom týždni to zažili aj s Mikulášom, pre úlohu ktorého sa striedavo odhodlali tiež niektorí žiaci. Situácie, kedy dostávajú od pacientov rôzne rady do života práve v emočne silných chvíľach, sú neopísateľné. Pacienti, ktorí zažijú to, že mladí ľudia im venujú čas svojho voľného času a navyše ich obdarujú, vedia byť neuveriteľne dojatí a vďační. To, čo sa v týchto chvíľach deje na izbách onkologických pacientov, je

neopísateľná skúsenosť. Je neprenosná do akejkoľvek reprodukovanej písomnej podoby. Žiaci, ktorí toto zažijú, zvyčajne plánujú zapojiť sa aj do ďalšieho nemocničného dobrovoľníctva, ak k tomu bude nová príležitosť. Aktuálne bude vo februári 2026, kedy bude Svetový deň chorých. Tohtoročné návštevy a obdarúvanie onkologických pacientov bolo obohatené aj o určitý medzinárodný aspekt, keď sa jeden deň zúčastnila tejto aktivity na oddelení klinickej onkológie aj lektorka anglického jazyka z USA Maria Murinova.

Obzretie sa späť - nádej do budúcnosti

Význam všetkých vyššie spomenutých aktivít pre tých, ktorí študujú na zdravotníckej škole, spočíva v jednom presnom zameraní. V tom, že žiaci majú možnosť vnímať, že často to najkrajšie a ľudsky najsilnejšie je

skutočnosť, že urobia pre pacientov niečo „naviac“, že vykonajú aj to, čo nemusia. Zmyslom takej činnosti je aj to, že ich pripravuje do života a prináša im radosť. Možno to ilustrovať napr. na príbehu, keď v nedávnej minulosti jedna žiačka po nastúpení do autobusu dostala poďakovanie od panej, ktorá si k nej prisadla. Táto pani žiačke povedala, že ďakuje za predvianočný darček, ktorý jej darovala, keď bola pacientkou na onkológii. Tvár človeka, ktorý priniesol radosť počas prežívania ťažkej choroby, sa pamätá. Veríme, že stopu týchto spomienok si žiaci ponесú všade tam, kde budú v zdravotníctve pôsobiť. Čím viac bude takýchto zdravotníkov aj v budúcnosti, tým viac ľudskosti v ňom bude možné zažiť.

redakcia VITA



Foto: redakcia VITA

STALO SA V DECEMBRI



Foto: redakcia VITA

Stretnutia s pacientmi sú emočne veľmi silné. Neraz sú sprevádzané vzájomnými slzami dojatia



Foto: redakcia VITA



Foto: redakcia VITA

LITERÁRNY PUBLICISTA JOZEF „DADO“ NAGY

„Som hypochonder, preto ma knihy z lekárskeho prostredia desia“



Foto: <https://lnk.sk/jfq79>

Literárny publicista a propagátor kníh Jozef „Dado“ Nagy je pre mnohých synonymom slovenskej literárnej scény. v rozhovore však priznáva, že vďaka svojej práci už dávno nečíta zo zábavy – neustále má rozčítaných aj desať titulov naraz a oddych hľadá s e-knihou na svojom obľúbenom červenom gaučíku. Prezradil, prečo je pre neho Paul Auster autor, ktorý mu „vybil poistky“, a aké detské dielo ho ako čitateľa formovalo. Prečo sa vyhýba príbehom z lekárskeho prostredia a prečo je lepšie nečítať o zákerných chorobách, ak ste hypochonder? A aký je

jeho odkaz pre generáciu, ktorá dáva prednosť mobilu pred knihou? Prináša aj konkrétny dystopický tip pre stredoškolákov.



Foto: www.litcentrum.sk/autor/dado-nagy/galeria

Vieme o Vás, že ste „knihomol“, preto sa chceme opýtať, či máte spočítané, koľko kníh ste počas svojho života prečítali?

Vôbec to nemám spočítané, ani neviem, koľko by to mohlo byť. v mojom prípade je to trochu problém. Začínal som ako človek, ktorý si rád číta a nechá sa pohltiť príbehom. Má to tú výsadu, že si môžete knihu prečítať od začiatku do konca, poprípade to ešte preložiť nejakou inou príjemnou aktivitou. Keďže sa čítanie stalo mojou prácou, musím mať rozčítaných naraz asi 10 kníh

a musím to čítať veľmi rýchlo. Za normálnych okolností, teda pri čítaní zo zábavy, môžete dočítať knihu, kedy chcete, ale ja som viazaný termínmi, kedy musím odovzdať výsledok, tým pádom mám rozčítaných a nedočítaných veľmi veľa kníh. Odpoveď na Vašu otázku, koľko kníh mám prečítaných, si vôbec nedovoľujem odhadnúť.

Z neznámych zdrojov sme sa dozvedeli, že čítate veľa a všade, prezradíte nám, kde čítate najradšej?

Portrét Jozef „Dado“ Nagy (55)

« literárny publicista, redaktor, moderátor a propagátor literatúry

« vyštudoval ruštinu – angličtinu na FF UK v Bratislave

« od 1993 do 2004 pripravoval reláciu Literárna revue v rádiu Twist

« autorsky a moderátorsky sa podieľal na reláciách venovaných literatúre vo viacerých ďalších médiách (Rádio Viva, Rádio Slovensko, STV 2; relácie Litera, Silná káva, Literárne oko)

« v súčasnosti (2024) pôsobí na zahraničnom oddelení v Slovenskom literárnom centre

« 19x moderoval prešovský festival Prešov číta rád

Najradšej čítam doma na svojom červenom gaučíku. Kedysi som čítal klasické knihy, ale keďže z toho musím vyrobiť nejaké texty, ktoré potom načítajú herci, alebo ktoré sa potom spracúvajú, čítam väčšinu kníh, asi na 90% v elektronickej podobe, za počítačom. Nie je to pre mňa

NAŠE ROZHOVORY

ideálne a vedel by som si predstaviť úplne iné čítanie a aj na príjemnejších miestach, ale takto to je.

Aký je Váš najobľúbenejší autor, žáner?

Môj najobľúbenejší autor je asi Paul Auster. Pred niekoľkými rokmi som sa pýtal istého Američana, koho by mi odporučil a on mi vtedy dal tip na troch súčasných amerických autorov, jeden bol Don DeLillo, druhá bola Donna Tartt a tretí bol Paul Auster. Ja som si vtedy prečítal v angličtine knihu Paula Austera Newyorská trilógia a bol som ňou úplne nadšený, bola to taká kniha, ktorá mi totálne vybila poistky a hovoril som si, že to je neuveriteľné, do akého sveta ma tento autor dostal, čo so mnou urobil a aké témy tam rozoberá. Zároveň je to napísané veľmi jednoduchým spôsobom. Potom som chcel mať od Paula Austera všetky knihy, ktoré vydal. Takže Paul Auster a jeho Newyorská trilógia alebo Kniha ilúzií. Veľa kníh už vyšlo aj v slovenskom preklade.

A žáner?

Ja mám rád aj detskú literatúru a mám rád aj pekne ilustrované knihy alebo picturebooky, kde je dôležitá aj forma. Teraz už je aj žáner silent books alebo komiksy, nejaké grafické novely, kde sú hlavne obrázky, ktoré rozprávajú nejaký príbeh. Toto mám tiež veľmi rád. Keď som bol dieťa, objavil som knihy Kláry Jarunkovej, predovšetkým jej knihu Brat mlčanlivého vlka. To



Foto: PaedDr. Martina Dudaščíková

bol pre mňa jeden z rozhodujúcich čitateľských momentov. Tá kniha sa mi zdala neskutočne vtipná a hovoril som si, že len čo ju dočítam, chcem to začať čítať znova, napriek tomu, že príbeh končí smutne. Potom som si povedal, že najbližších 5 rokov to znovu čítať nebudem, pretože ma to dosť rozhodilo.

Aký odkaz by ste dali mladej generácii, ktorá si namiesto dobrej knihy radšej sadne k videu alebo mobilu?

Neviem, či som schopný dávať odkaz, pretože v našej vlastnej rodine syn nečíta, napriek tomu, že som ho k tomu viedol. Evidentne ho to bavilo, ale nepresvedčil som ho ani vlastným príkladom, skôr naopak. Mne chýbalo ako človeku, ktorý veľmi

rád číta, mať tú možnosť rozprávať sa s niekým o knihách alebo mať takýto „book club“, kde by boli nejakí iní, podobne postihnutí ľudia, ktorých nemusí baviť čítanie všetkých kníh. Určite je ale veľmi fajn, keď títo ľudia, ktorí sa o čítaní radi rozprávajú a vedia si odporučiť nejaké knihy, majú možnosť sa stretnúť a ovplyvňovať. Bohužiaľ, nemal som veľké šťastie v škole na učiteľov slovenčiny, s ktorými by sa niečo také dalo prevádzkovať, ale mal som veľké šťastie napríklad na učiteľov angličtiny a ruštiny, ktorým môžem ďakovať za veľa. Boli mi ochotní venovať veľmi veľa času aj mimo svojho oficiálneho pracoviska.

Akým spôsobom motivovať mladú generáciu, aby si prečítali radšej knihu ako sadli k telke?

Mojou prácou je to, že o knihách rozprávam, že sa snažím upozorňovať na tie, ktoré zaujali mňa alebo na tie, ktoré sú dobré. Môžem len dúfať, že tam niekoho, možno jedného z desiatich alebo dvoch, by mohlo niečo také zaujať. Určite to ale nie je pre všetkých a ani to pre všetkých byť nemusí.

Sme žiačkami zdravotníckej školy, preto si neodpustíme otázku, čítate aj knihy z lekárskeho prostredia?

Knihy z lekárskeho prostredia? Tak určite som čítal napríklad Robinov Cookov, ale teraz, keď tak spomínam, ide o to, že ja som pomerne dosť veľký hypochonder. Keď si čítam nejaké príbehy z lekárskeho prostredia o lekároch alebo niekom, kto bojuje so zákernou chorobou, dokáže ma to vydesiť. Nepomáha to nejakej mojej duševnej pohode, takže skôr nie ako áno.

Aký máte vzťah k náučnej literatúre, napr. z oblasti zdravotníctva?

Určite veľmi pozitívny, podľa toho, čo sa potrebujem dozvedieť, alebo aká téma ma aktuálne zaujíma. Je to zároveň otázka dobrej knižnice. Človek vlastne kupuje knihy priebežne nie preto, že ich momentálne potrebuje, ale oni v tej knižnici čakajú na ten pravý okamih. Čiže ak teraz práve riešim nejakú otázku, tak si tú knihu vyberiem z knižnice a mám možnosť si ju okamžite prečítať alebo naštudovať. Ja som sa práve teraz v piatok v noci vrátil z medzinárodného veľtrhu vo Frankfurtu a objavil som tam



Foto: PaedDr. Martina Dudáščíková

jednu úžasnú knihu. Zhodou okolností v českom stánku, ktorý bol o rôznych rituáloch z celého sveta z rôznych oblastí. Tá kniha nie je napísaná systematicky, ale sú to povyberané zaujímavosti, týkajúce sa určitého rituálu. Keď je kniha zaujímavá obsahovo, je často veľmi zaujímavá aj formálne. Už som dávno nevidel knihu, ktorá by bola tak krásna, hoci bola dosť drahá. Napriek svojej lakomosti som si povedal, že túto jednoducho musím mať.

Dáte nám niekoľko tipov na dobré knihy pre žiakov strednej školy?

Možno pre mladších žiakov by to bola séria kníh od amerického autora Neala Shustermana, ktorá sa volá Žatva smrti. Neviem, či to poznáte, je to dystopický príbeh, čiže príbeh, ktorý sa týka

budúceho sveta. Ten svet nie je až taký zlý, lebo ho riadi centrálny počítač. Ľudia v ňom nezomierajú, pretože majú už v tele nano zariadenia, ktoré vždy upozorňujú na nejakú chorobu. Môžu sa omladzovať, ale kvôli redukcii populácie je tu špeciálna kasta koscov, ktorí zabíjajú ľudí podľa presných kritérií, ktoré oni sami nesmú porušiť a títo kosci si vždy majú vybrať nejakého teenagera, ktorý ich bude nasledovať. Kosci ho majú zasvätiť do práce zabíjania iných ľudí. Táto kniha bola absolútne skvelá a výborne napísaná.

Ďakujeme Vám za rozhovor a prajeme veľa čitateľských skvostov.

**Nikola Ligmajerová II.B
Laura Hrabčáková II.C**

AMERICKÁ LEKTORKA MEDZI NAMI: O UČENÍ, ODVAHE A ŠTUDENTSKEJ ENERGII



Zdroj: Mária Murinová

Maria Murinova pôsobí na našej škole v tomto školskom roku ako lektorka anglického jazyka so zameraním na rozvoj komunikačných schopností. Príchod americkej lektorky priniesol do našich tried nový pohľad na jazyk aj kultúru. v otvorenom rozhovore hovorí o tom, čo ju motivuje, ako prekonáva výzvy spojené s mladým vekom učiteľky a prečo sú pre ňu najkrajšie momenty tie, keď študenti nájdu odvahu prehovoriť po anglicky.

What inspired you to join our school, and why did you choose the field of healthcare?

I actually didn't choose this school because my program selects a school for us based on our studies and interests, but I was very excited to be placed in a nursing school. I studied medical subjects at university, such as biology, chemistry, anatomy, and physiology, and after this year I plan to begin medical school in America. I chose healthcare because I love working with people, especially talking with them, learning about their lives, and helping them any way I can. Taking care of people has always made me very happy, and I like the fact that in healthcare you are always serving others.

Čo Vás inšpirovalo prihlásiť sa na našu školu a prečo ste si vybrali odbor zdravotníctva?

Túto školu som si v skutočnosti nevybrala sama — môj program

priraduje študentov do škôl na základe ich štúdiá a záujmov. Napriek tomu som bola veľmi rada, že som bola zaradená na zdravotnícku školu. Na univerzite som študovala medicínske predmety, ako biológiu, chémiu, anatómiu a fyziológiu a po tomto roku plánujem začať štúdium medicíny v Amerike.

Zdravotníctvo som si vybrala preto, lebo rada pracujem s ľuďmi. Rada sa s nimi rozprávam, spoznávam ich životné príbehy a pomáham im, ako len môžem. Starostlivosť o ľudí ma vždy robila šťastnou a páči sa mi, že v zdravotníctve človek neustále slúži a pomáha druhým.

Could you tell us how your journey as an English lecturer began, and what you enjoy the most about this work?

I only began teaching English once I got to Slovakia. In the past, I volunteered to teach at summer camps for kids, and I have taught dance classes before, but this year

is the first experience I have had with giving lectures for high school English classes. The thing I enjoy most about this work is getting to know the students. My favourite part is when they work in small groups, and I get to chat with them more informally and learn about what they like to do and what their lives are like.

Ako sa začala Vaša cesta lektorky angličtiny a čo Vás na tejto práci baví najviac?

Začala som učiť angličtinu až po príchode na Slovensko. v minulosti som dobrovoľne učila v letných táboroch pre deti a viedla som aj tanečné kurzy, ale tento rok je mojou prvou skúsenosťou s vedením hodín angličtiny na strednej škole. Najviac ma na tejto práci baví spoznávanie študentov. Najradšej mám chvíle, keď pracujú v malých skupinách — vtedy sa s nimi môžem rozprávať neformálnejšie, zistiť, čo ich baví a aký je ich každodenný život

From your perspective, what are the main differences between schools in the United States and Slovakia?

The main difference between schools in the United States and Slovakia is the schedule of the school day. In Slovakia, all classes are 45 minutes, while in the US they are typically closer to an hour. Also, the school day is shorter in Slovakia, at least on some days, while almost all American students in primary and secondary school have classes between 8:00-15:00. Another difference is that Slovakia has specialized secondary schools where students can already start learning practical skills for a certain job. In the US, all high schools are like gymnasiums, where only general subjects are studied, so students must always go to university or an apprenticeship after to get the practical training they need.

Aké sú z Vášho pohľadu hlavné rozdiely medzi školami v Spojených štátoch a na Slovensku?

Hlavným rozdielom medzi školami v Spojených štátoch a na Slovensku je organizácia školského dňa. Na Slovensku trvajú všetky vyučovacie hodiny 45 minút, zatiaľ čo v USA sú zvyčajne dlhšie, približne jednu hodinu. Školský deň je na Slovensku tiež kratší — aspoň niektoré dni — zatiaľ čo takmer všetci americkí žiaci na základných a stredných školách majú vyučovanie od 8:00 do 15:00. Ďalším rozdielom je, že na Slovensku existujú odborné



Zdroj: Mária Murinová

stredné školy, kde študenti môžu už počas štúdia získavať praktické zručnosti pre konkrétne povolanie. V USA sú všetky stredné školy podobné gymnáziám, kde sa vyučujú iba všeobecné predmety. Preto musia študenti po strednej škole vždy pokračovať na univerzite alebo v učňovskom programe, aby získali potrebnú praktickú prípravu.

What do you see as the biggest challenge of teaching at your age and how do you manage it?

I think that the biggest challenge of teaching at my age is that I look more like a student than a teacher. I have already had a few people mistake me for one of the students, and I know I look younger than my age, so I imagine that some of the students maybe don't see me as an authority in the classroom. However, I am quite used to being a leader for my siblings and my friends, and so far, I have found that the students have been very well behaved for me. Even the classes that are more talkative will quiet down once I ask them to, so it hasn't been a big problem for me.

Čo vnímate ako najväčšiu výzvu pri učení vo Vašom veku a ako ju zvládnete?

Myslím si, že najväčšou výzvou pri učení v mojom veku je to, že vyzerám skôr ako študentka než učiteľka. Už sa mi stalo, že si ma niektorí ľudia pomýlili so študentkou a viem, že pôsobím mladšie, než v skutočnosti som. Preto si predstavujem, že ma niektorí študenti možno nevnímajú ako autoritu v triede. Som však zvyknutá byť lídrom pre svojich súrodencov aj priateľov, zatiaľ som zistila, že študenti sa ku mne správajú veľmi slušne. Dokonca aj triedy, ktoré sú zhovorčivejšie, stíchnu, keď ich o to požiadam, takže to pre mňa zatiaľ nepredstavovalo veľký problém.

Which resources—such as apps, websites, or books—would you recommend for independent English learning?

For independent language learning, I use an app called Mango Languages. I like it better than the Duolingo app even though that one is more popular, because Mango teaches conversations rather than just random words or phrases. I think it is more useful to learn a few real conversations instead of trying to learn a lot of random pieces of information. When it comes to books or media, someone once told me that with language

NAŠE ROZHOVORY

learning, it's better to try to substitute things that you already do with the same materials in a foreign language rather than try to learn from something you don't normally use. For example, if someone likes to read, they should pick up a book in English that is a similar genre to what they usually read. Or if someone watches a lot of romantic movies, they should try to watch similar films in English. This way, it will be a lot more motivating to finish the book or movie if it's something you already enjoy in your native language.

Aké zdroje — napríklad aplikácie, webové stránky alebo knihy — by ste odporučili na samostatné učenie sa angličtiny?

Na samostatné učenie jazykov používam aplikáciu Mango Languages. Mám ju radšej ako populárnejší Duolingo, pretože Mango učí celé konverzácie, nie len náhodné slová alebo frázy. Myslím si, že je užitočnejšie naučiť sa niekoľko skutočných rozhovorov, než sa snažiť zapamätať si veľa nesúvislých informácií. Čo sa týka kníh alebo médií, raz mi niekto povedal, že pri učení sa jazyka je lepšie nahradiť veci, ktoré už bežne robíte, rovnakými materiálmi v cudzom jazyku, než sa učiť z niečoho, čo bežne nepoužívate. Napríklad, ak niekto rád číta, mal by si vybrať knihu v angličtine v podobnom žánri, aký číta vo svojom jazyku. Alebo ak niekto pozerá veľa romantických filmov, mal by skúsiť pozeráť podobné filmy v angličtine. Takto je oveľa motivujúcejšie knihu alebo film

dokončiť, pretože ide o niečo, čo vás baví aj vo vašom rodnom jazyku.

Could you share a classroom moment that you are especially proud of?

One time, I took an extra class unexpectedly, and when I walked in, the students started cheering. It's really nice when the students are excited to see me and eager to learn. A few other times, some students that struggle to speak English tried to say something new and they succeeded, and these instances make me very happy as



well. The best moments come when students are not afraid to practice and learn from their mistakes. Outside of the classroom, I have had a few great experiences with students. Different classes have taken me to a hockey game, Šarišsky hrad, and different coffee shops in Prešov.

Mohli by ste sa podeliť o moment z vyučovania, na ktorý ste obzvlášť hrdá?

Raz som nečakane prevzala jednu hodinu navyše a keď som vošla do triedy, študenti začali jasať. Je veľmi príjemné, keď sú študenti nadšení, že ma vidia a tešia sa na učenie. Niekoľkokrát sa tiež stalo, že študenti, ktorí mávajú problém

hovoríť po anglicky, skúsili povedať niečo nové a podarilo sa im to — aj tieto chvíle ma veľmi potešili. Najlepšie momenty prichádzajú vtedy, keď sa študenti neboja skúšať a učiť sa zo svojich chýb. Mimo vyučovania som zažila so študentmi niekoľko skvelých chvíľ. Rôzne triedy ma vzali na hokejový zápas, na Šarišský hrad a do rôznych kaviarní v Prešove.

What goals have you set for your classes in this school year?

I don't have any specific goals, but I hope to get to know the students as much as possible during this school year. It would be great for them to become more comfortable with practicing their English and get excited about improving their conversation skills.

Aké ciele ste si stanovili pre svoje hodiny v tomto školskom roku?

Nemám žiadne konkrétne ciele, ale dúfam, že počas tohto školského roka spoznám študentov čo najlepšie. Bolo by skvelé, keby sa cítili istejšie pri používaní angličtiny a nadchli sa pre zlepšovanie svojich konverzačných zručností.

Thank you for the interview, and we wish you to feel comfortable and welcome among us.

Ďakujeme za rozhovor a prajeme Vám, aby ste sa cítili medzi nami dobre.

Mgr. Peter Kilian

VÍŤAZSTVO NAD SMRŤOU

Príbeh o strate, bolesti a hľadaní nového zmyslu života. Po tragickej nehode, pri ktorej zahynie jeho mladší brat, sa život hlavného hrdinu úplne zmení. Rodina sa rozpadáva pod ťarchou smútku a ani on sám už nevidí dôvod pokračovať ďalej. Keď sa však v jeho živote objaví bývalá spolužiačka, postupne mu pomôže znovu nájsť nádej, silu postaviť sa minulosti a vykročiť novou cestou – cestou pomoci druhým na zdravotníckej škole.

Braček môj, ja sa ničoho nebojím.

Luki? Zahráme si dnes tú strašidelnú hru alebo sa bojíš?

Lukáš! Čo sa ti to pre chvíľku nepozornosti a splašenosti tvojej duše stalo? Veď si tu teraz stál.

Zavolajte sanitku, prosím!

Zachráňte môjho brata, prosím.

Vitaj pod mojimi rukami, vraj si Luky. Tak dúfajme, že si lucky Luki. Pokúsím sa ti teraz pomôcť.

VÍ-Ú VÍ-Ú VÍ-Ú

Teraz už len bojuje s časom...

...ak ešte nejaký má.

Tak tu ležím zúbožený. Pozrite na mňa. Život ma opúšťa a bolesť sa vtráca...

Pomôc, doktorka!

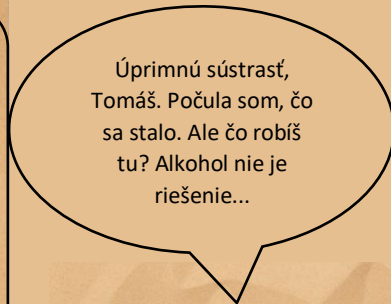
PÍP PÍP PÍP

Ďalšia duša mi odchádza spod rúk. Keby som ti len mohla pomôcť... Tam, kam ideš, ti asi bude lepšie.

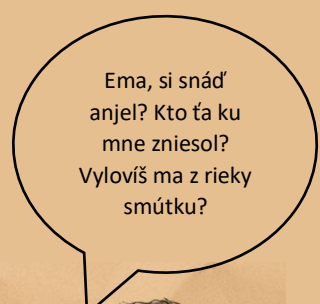
VLASTNÁ TVORBA



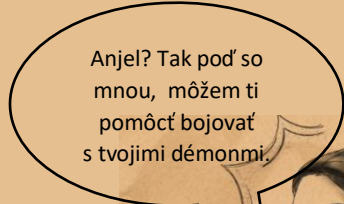
Cítim sa ponorený do ľútosti. Trúchliť je neskutočne vyčerpávajúce. Čakám na smrť, no musím žiť. Alebo nie? Čo ak sa utopím v alkohole?



Úprimnú sústrasť, Tomáš. Počula som, čo sa stalo. Ale čo robíš tu? Alkohol nie je riešenie...



Ema, si snáď anjel? Kto ťa ku mne zniesol? Vylovíš ma z rieky smútku?



Anjel? Tak pod' so mnou, môžem ti pomôcť bojovať s tvojimi démonmi.

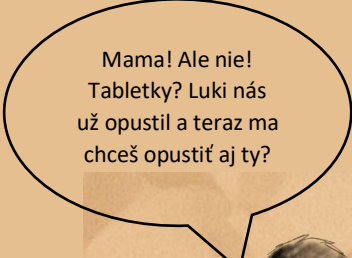


Dostanem ťa na koľaje novej cesty.



Toto vystúpenie ťa určite uchváti tak ako mňa, keď som bola v smútku.

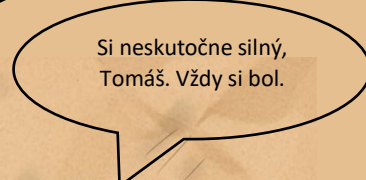
Skutočne! Je to nádherné. Možno to všetko nie je také stratené, ako som si myslel.



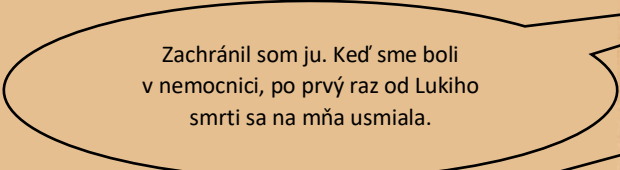
Mama! Ale nie! Tabletky? Luki nás už opustil a teraz ma chceš opustiť aj ty?



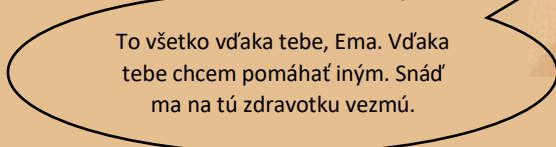
Odpusť mi, Tomáš. Vieš, akú hlbokú ranu vo mne zanechal Lukiho odchod ...



Si neskutočne silný, Tomáš. Vždy si bol.



Zachránil som ju. Keď sme boli v nemocnici, po prvý raz od Lukiho smrti sa na mňa usmiala.



To všetko vďaka tebe, Ema. Vďaka tebe chcem pomáhať iným. Snáď ma na tú zdravotku vezmú.

VLASTNÁ TVORBA

PRVÁ POMOC PRE NUDU

Zubárske okienko pre našich zubných asistentov (a nielen pre nich)

HÁDANKY: Čo je to?

1. Nástroj, ktorým si čistíme zuby.
2. Biela pasta s fluórom.
3. Malá diera v zube.
4. Odborník na zuby.
5. Pomáha čistiť medzi zubami.
6. Tvrdá časť zuba.
7. Ošetrovanie, ktoré nebolí – vďaka znecitlivieniu.
8. Miesto, kam chodíme na preventívnu prehliadku.

Sesterské okienko pre naše praktické sestry (a nielen pre nich)

OSEMSMEROVKA

P	O	Z	N	Y	A	N	Á	R	M
K	T	P	E	Á	K	Á	C	U	R
A	A	I	E	L	Č	P	N	K	E
N	B	P	U	D	A	L	A	A	M
Y	L	E	Z	I	K	A	D	V	O
L	E	T	R	S	E	S	A	I	K
A	T	A	V	O	I	Ť	V	C	A
A	K	Č	I	N	R	Á	K	E	L
I	A	R	O	N	T	G	E	N	T
S	T	E	T	O	S	K	O	P	A

Slová: kanyla, kvapky, lekárnička, nosidlá, náplasť, pipeta, rontgen, rukavice, stetoskop, striekačka, tabletky, tlakomer, vata

TAJNIČKA:

„Len vďaka chorobe

_____.“ Hérakleitos

„Len vďaka chorobe poznáme cenu zdravia.“

Hérakleitos

Zaujímavosti o ľudskom tele

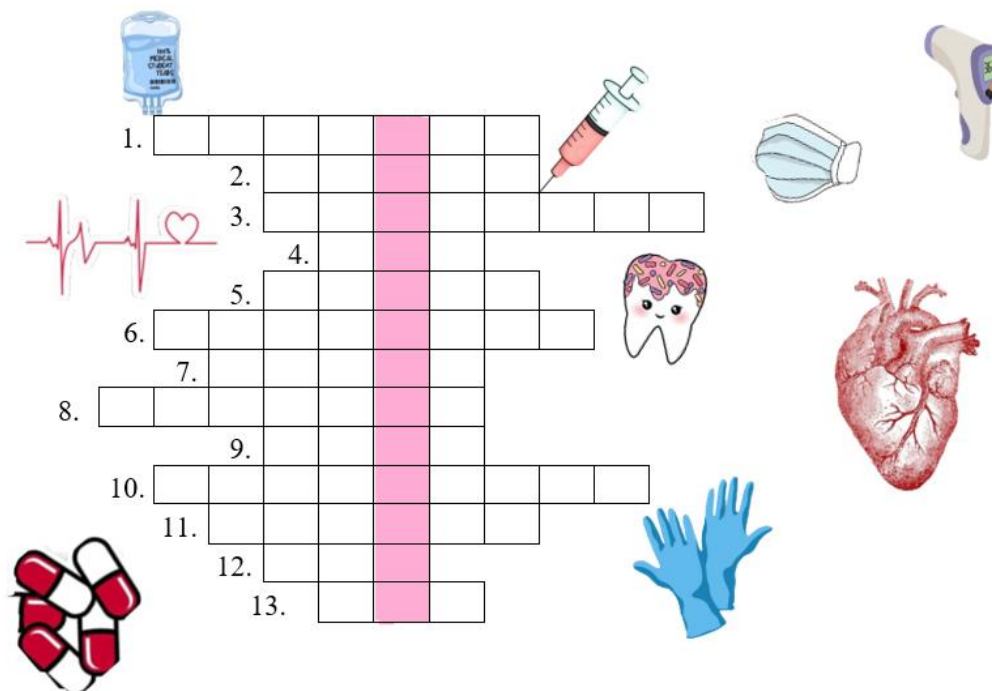
Ľudské telo je neuveriteľne dokonalý „stroj“, ktorý je vyladený do najmenších detailov. Často ani netušíme, čo všetko musí zvládnuť. Čo o svojom tele (asi) neviete?

1. Chĺpky a kostná dreň rastú najrýchlejšie.
2. Keď človek hladuje, vypadávajú mu vlasy rýchlejšie.
3. Jediná kosť, ktorá je plne vyvinutá už po narodení, sa nachádza v uchu.
4. Kostí dospelého človeka tvoria 14 % jeho telesnej hmotnosti.
5. Nechty na rukách rastú 4x rýchlejšie ako nechty na nohách.
6. Stehenná kosť je pevnejšia ako betón.
7. Vyše 90 % chorôb spôsobuje alebo komplikuje stres.
8. Úsmev je najčastejším mimickým gestom tváre. Aby vznikol, je potrebné zapojiť 5 až 53 párov tvárových svalov.
9. Na chodidle sa nachádza približne 250 tisíc potných žliaz.
10. V čreve je 400 druhov baktérií.

VLASTNÁ TVORBA

Okienko po okienku pre všetkých

KRÍŽOVKA



1. Ako sa nazýva tekutina podávaná pacientovi priamo do žily?
2. Ktorý orgán pumpuje krv do celého tela?
3. Čo nosíme na zuboch, aby sa vyrovnali?
4. Ako sa volá čierna diera v zube?
5. Čím sa zvyčajne previaže zranenie, aby sa ochránilo pred nečistotami?
6. Aká je pomôcka na meranie telesnej teploty?
7. Čo používame spolu so zubnou kefkou pri čistení zubov?
8. Ako nazývame starostlivosť o čistotu?
9. Ako sa volá tekutina, ktorá sa vytvára pri infekcii v rane/zápale?
10. Kde sa liečia chorí a zranení pacienti?
11. Ako sa volá zdravotnícka pracovníčka, ktorá pomáha lekárovi a pacientom?
12. Ktorá červená tekutina prúdi v cievach?
13. Aká je skratka pre volanie o pomoc?

Mýty a fakty

- I. Rany sa lepšie hoja, keď môžu dýchať.
Nie! Rýchlejšie sa hoja prikryté (najlepšie vo vlhkom zábale).
- II. Časté holenie spôsobuje, že rastú silnejšie chĺpky.
Nie! Len ako silnejšie pôsobia, pretože boli zbavené tenkých špičiek.
- III. Bručovravci hovoria bruchom.
Nie! Tóny vznikajú v hrtane, ale ďaleko za podnebí. Pery ostávajú bez pohnutia.
- IV. Pokiaľ človek dlhšiu dobu menej je, scvrkne sa mu žalúdok.
Nie! Žalúdok si svoj tvar zachová. Ale po dlhodobom pôste ho veľké porcie príliš zaťažujú.
- V. Zívanie je nákazlivé.
Áno! A vedci si to myslia, praľudia sa takto dorozumievali, že je najvyšší čas ísť spať.
- VI. Spánok pred polnocou je najzdravší.
Nie! Prvé 2 až 3 hodiny po zaspávaní sú najprínosnejšie. Kedy to ale bude, je jedno.

Autori: Vanesa Hurajtová, I.E
Nikola Hudáková, I.E

MÔJ ODKAZ BUDÚCIM PRVÁKOM

Stojím na prahu ukončenia jednej etapy môjho života - som absolventkou Strednej zdravotníckej školy, Sládkovičova 36 v Prešove. Keď sa obzriem späť, vidím cestu plnú výziev, učenia, ale aj krásnych zážitkov, ktoré by som nemenila za nič na svete. Preto sa vám, ktorí práve vstupujete do brán tejto školy, chcem prihovoriť a odovzdať pár myšlienok.

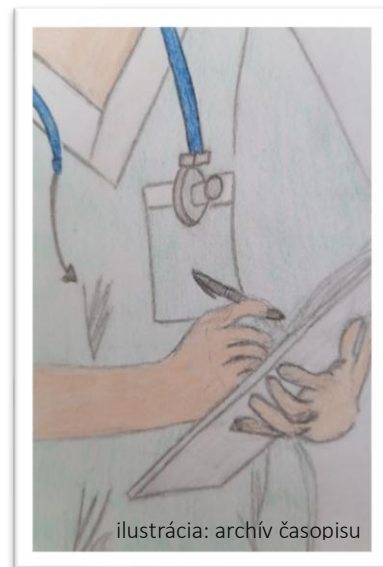


Stredná zdravotnícka škola nie je obyčajná škola. Je to miesto, kde sa z mladých ľudí stávajú zodpovedné osobnosti pripravené pomáhať iným. Od prvého ročníka vás čaká veľa teórie – anatómia, patológia, ošetrovateľstvo... Možno vás to niekedy odradí, no verte mi – každé jedno slovo, ktoré sa naučíte, má zmysel.

Nikdy nezabudnem na svoj prvý deň praxe v nemocnici, ktorá začína v treťom ročníku. Zrazu sa všetko, čo sme sa učili na ošetrovateľských technikách, prenieslo do reálneho prostredia. Po prvýkrát sme sa stretli s pacientmi, so zdravotníckym tímom a reálnymi situáciami.

Najväčšou výzvou bola mesačná prax na konci tretieho ročníka. Vtedy sme už nepracovali pod dohľadom učiteľov, ale boli sme súčasťou reálneho personálu – spolupracovali sme s lekármi, sestrami a starali sa o pacientov tak, ako by sme to robili v budúcom povolání. Je to náročné, ale zároveň veľmi posilňujúce. Je to skúsenosť, ktorá človeka formuje a posúva dopredu – profesionálne aj ľudsky.

Jedným z nezabudnuteľných zážitkov počas môjho štúdia bola aj účasť v programe Erasmus vo



štvrtom ročníku, vďaka ktorému som mala možnosť spoznať zdravotníctvo aj v inej krajine. Táto skúsenosť mi otvorila oči, rozšírila obzory a posilnila moju vášeň pre túto profesiu. Ak budete mať možnosť zapojiť sa, určite neváhajte – je to niečo, čo vás obohatí na celý život.

Chcem vám povedať jedno: nevzdávajte sa. Sú dni, keď budete unavení, plní pochybností. Ale vždy si pripomeňte, prečo ste sem prišli. Táto škola vám dá viac než len vzdelanie – dá vám charakter, hodnoty a srdce, ktoré bije pre druhých.

Budte hrdí, že ste si vybrali zdravotníctvo. Je to povolanie, ktoré má zmysel.

Držím vám palce!

Daria Štoková, 2025,
absolventka SZŠ Prešov z bývalej
4.B



NAŠI OCENENÍ ŽIACI

1. miesto v celoslovenskej súťaži Super masér



3. miesto v celoslovenskej súťaži Silná ruka



KVÍZ o Európskej únii



Koordinátor školského časopisu VITA

Mgr. Erika Višňovská

Pedagogická spolupráca

PhDr. Dana Stachurová, PhD.

Mgr. Lucia Kaščáková

Mgr. Ivana Jusková

Mgr. Mária Dolinská

Mgr. Peter Kilian

PhDr. Silvia Odelgová

Jazyková úprava

Mgr. Erika Višňovská

Grafická úprava

Mgr. Anna Chovancová

Konečná úprava

Mgr. Marián Fedorko, PhD.

Autori príspevkov: doc. MUDr. František Németh, PhD., Mgr. Peter Kilian, Daria Štoková, Nikola Hudáková (I.E), Vanesa Hurajtová (I.E), Nikola Ligmajerová (II.B), Laura Hrabčáková (II.C), Laura Lechová (III.B), Valentína Sirovičová (III.E), Tibor Kmec (IV.A), Jarmila Piskurová (IV.A), Peter Ragulský (IV.A), Laura Récka (IV.A), Laura Bakalárová (IV.B), Rút Malicherová (IV.B), Michaela Stanecká (IV.B)

Autori fotografií: archív časopisu VITA, žiaci školy

Študijné odbory



Praktická sestra



Zubný asistent
Zubná asistentka



Masér / Masérka

Učebné odbory



Sanitár / Sanitárka