



Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Chystáme a realizujeme den dětí v sokolovně na Nové Hospodě
- Návštěva z Utahu
- Sbíрка pro psí útulek v Plzni na Valše
- Co žáci nižších ročníků podnikali v době maturitních písemek
- Mnoho dalších akcí...

Opět v Divadle Ungelt

Velikonoční prázdniny začaly 2. dubna Zeleným čtvrtkem. Na Velký pátek se někteří naši učitelé vydali do předjarní Prahy. Po odpoledním příjezdu do města jsme se rozutekli za svými cíli. Někteří zhlédli zajímavé výstavy a jiní se jen tak procházeli svátečně naladěným středem našeho hlavního města.

Všechny nás ale spojoval večer – večer plný uměleckých zážitků. Čekala nás návštěva Divadla Ungelt. Vstupenky i pohodovou a levnou cestu přímo do středu města zajistil náš ochotný kolega Mgr. Jaroslav Smazal, kterému patří ještě jednou velké poděkování.

Divadlo Ungelt jako obvykle nezklamalo, své mistrovské herecké výkony nám předvedli výjimeční interpreti Petr Kostka a František Němec ve hře Pan Halpern a pan Johnson. Po představení byli za své výkony odměněni bouřlivým potleskem, který si je vyžádal ještě několikrát na jevišti.

Cesta do Plzně proběhla opět v naprostém pořádku, vřdyt' nad námi přímo otcovskou ruku držel náš zkušený vedoucí zájezdu, který si vzal ještě na pomoc oslnivě svítící velikonoční úplněk.

Mgr. Ladislava Mutinská



Hra Pan Halpern a pan Johnson je anglická tragikomedie Lionela Goldsteina. U hrobu paní Florence se setkají dva staří muži... Hra měla světovou premiéru v Londýně a svou poslední roli v životě si v ní zahrál Sir Laurence Olivier. V současnosti se hra hraje s velkým úspěchem v divadlech v USA, Francii a v Německu. Divadlo Ungelt ji uvádí s Františkem Němcem (pan Johnson) a Petrem Kostkou (pan Halpern) v režii Ladislava Smočka.



Divadlo je součástí stejnojmenného areálu v srdci Prahy. Ungelt, nebo též Týnský dvůr, byl od 11. století opevněným kupeckým dvorem. Románské základy domu, v jehož sklepení se divadlo nachází, pocházejí z 11. století a jsou k vidění v divadelním klubu. Celý dům, včetně prostor, které byly zrekonstruovány pro divadlo, tu stojí od 14. století. Soukromé Divadlo Ungelt bylo slavnostně otevřeno 2. října 1995 panem Milošem Kopeckým

Minialmanach Vydání 5 Květen 2015



SZŠ a VOŠZ Plzeň
Karlovarská 99
323 00 Plzeň

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

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská
Ing. Jaroslava Michálková

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

☎ 378 015 121

VYDÁNÍ

5

KVĚTEN
2015

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach

S přílohou

toto vydání

Školní kolo soutěže v první pomoci	Str. 1
7. dubna 2015 – Světový den zdraví	Str. 2
Soutěž první pomoci – Lhotka 2015	
Velikonoční sbírka pro psí útulek	Str. 3
Opět v Ungeltu	Str. 4

Slovo úvodem

Když se řekne květen...

...hned každého z nás napadne "měsíc lásky"! Není divu, vřdyt' v přírodě všechno kvete a teplé večery přímo vybízejí k zamilovaným procházkám ve dvou. Navíc se Slunce teď nachází ve znamení Býka, které je ovládáno Venuší – planetou lásky a smyslových požitků.

Považovat květen za měsíc zamilovaných je však poměrně nová tradice. Její kořeny můžeme hledat v devatenáctém století, tedy v období romantismu. Umělci byli tehdy fascinováni a inspirováni krásou přírody, ale také tajemnem a romantikou dávných věků. Běžným lidem však většinou v květnu na milostné radovánky příliš času nezbyvalo, protože se v zájmu živobytí museli naplno věnovat především práci na polích.

Rovněž slovo květen patří k těm největším, nahradilo výraz máj a poprvé se objevilo v Jungmannově překladu Ataly v roce 1805. Tehdy to byl vlastně pouze básnický obrat a překlad francouzského "lune de fleurs" (měsíc květů), ale rychle se vžil. Na Jungmanna možná také zapůsobilo polské slovo kwiecień, které ovšem znamená duben.

Ať už tento měsíc nazýváme květnem nebo májem, rozhodně patří k těm nejkrásnějším v roce. Kéž je pohodový pro nás všechny!

Slávka Michálková



Školní kolo soutěže v první pomoci

Dne 26. března 2015 se na naší škole konalo, jako každý rok, školní kolo soutěže v první pomoci. Tentokrát je za námi již 15. ročník. Do toho letošního se přihlásilo celkem 15 tříčlenných družstev z oborů zdravotnický asistent a zdravotnické lyceum za kategorií SZŠ a z oboru diplomovaný zdravotnický záchranář za kategorií VOŠZ. 12 družstev soutěžilo v kategorii SZŠ a 3 družstva v kategorii VOŠZ.

Úkolem bylo ošetřit celkem tři zraněné na dvou stanovištích. Výkony jednotlivých družstev hodnotila v obou konkrétních modelových situacích odborná porota ve složení: Bc. Miloslava Řeřichová, učitelka VOŠZ, Bc. Helena Bicanová, staniční sestra kardiologického oddělení FN Plzeň, Bc. Richard Buchner, zdravotnický záchranář, oddělení KARIM FN Plzeň a nrap. Tomáš Dvořák, HZS PK. Hledáčku obou porot neuniklo to, jak družstva pracovala jako tým, jak komunikovala se zraněnými, dále hodnotila, zda velitel správně zavolal záchranou službu. Pro obě poroty bylo také důležité to, jestli soutěžící kontrolovali fyziologické funkce, správně zhodnotili stav raněných a rozpoznali a ošetřili všechna zranění dle daných priorit. Děkujeme všem žákům a studentům za kvalitní výkony a připravenost k soutěži. Velké poděkování také patří celému týmu vyučujících a žáků, kteří se podíleli na organizaci letošního ročníku.

Výsledky:

Kategorie SZŠ:

1. místo – Denisa Vašková, Ester Podušková, Aneta Stašková (2A ZA)

2. místo – Tereza Janatová, Jan Fišer, Petra Netušilová (3B ZA)

3. místo – Kristýna Soplinská, Pavel Sláma, Markéta Hauznerová (3 ZDL)

Kategorie VOŠZ:

1. místo – Tomáš Herout, Dana Pechlátová, Radim Vališ (3 DZZ)

Vítězná družstva se účastní celostátních soutěží v Mělníku, Jihlavě a v Brně.

Text a foto: Mgr. Petra Jindřichová



Bezpečné potraviny

Jak již v roce 1992 formulovala FAO/WHO Světová deklarace o výživě: „Přístup k nutričně vyváženým a bezpečným potravinám je základním právem každého jednotlivce.“ „Nebezpečné potraviny“ mohou vést k řadě zdravotních problémů. Tyto potraviny obsahující škodlivé bakterie, viry, parazity nebo chemické substance jsou zodpovědné za více než 200 chorob, jak akutních, tak chronických, od průjmů až k rakovině. V roce 2012 bylo jen v Evropské unii hlášeno 310 tisíc případů bakteriálních onemocnění přenášených potravinami. Toto číslo je samozřejmě pouze špička ledovce vzhledem k podhlášenosti případů a naléhavost problému bezpečnosti potravin pochopitelně vzrůstá v regionech mimo industrializovaný svět. Celosvětově pak způsobují nemoci přenášené potravinami celých 2,2 miliónu úmrtí za rok.

Hlavním sloganem kampaně je slovní přesmyčka FROM FARM TO PLATE: MAKE FOOD SAFE (volně přeloženo: Bezpečné potraviny dělá cesta z farmy až na talíř). Heslo se snaží upozornit na skutečnost, že zvláště v našem globalizovaném světě je nutné zajistit bezpečnost potravin ve všech krocích dlouhého řetězce putování potravin od jejich samotného vzniku až k vlastní konzumaci. K tomu je potřeba široká mezisektorová a interdisciplinární spolupráce, která se týká zejména zdravotního odvětví, zemědělství, potravinového průmyslu, transportu potravin, stravovacích zařízení, ale i samotných spotřebitelů. Konzumenti si musí uvědomit svoji roli v celém procesu. Jak sse Světový den zdraví snaží ukázat, základem pro každého z nás by mělo být dodržování 5 klíčů k bezpečným potravinám (viz plakát na této straně). Hlavní informace ke Světovému dni zdraví jsou dostupné na internetových stránkách Světové zdravotnické organizace.

PhDr. Ivana Křížová

7. dubna 2015 - Světový den zdraví: Bezpečné potraviny

7. duben je Světovou zdravotnickou organizací prohlášen dnem Světového dne zdraví. Ten letošní je věnován velmi obsáhlému a aktuálnímu tématu bezpečnosti potravin.

Pět klíčů k bezpečnému stravování



Udržujte čistotu

Proč? I když většina mikroorganismů nemusí nutně způsobit zdravotní problémy, je řada mikrobů, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Nacházejí se především v půdě, vodě, zvířatech i lidech a přenášejí se na rukou, utěráčkách, nádobí a zvláště na krájecím prkénku. Dotykem se mikrobi mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění z potravin.

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umyjte ruce.
- ✓ Umývejte si ruce po použití toalety.
- ✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.
- ✓ Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.



Oddělujte pokrm syrové a uvařené

Proč? Surové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy, mohou obsahovat nebezpečné mikrobi, které se mohou během přípravy a skladování jídla přenášet do ostatních potravin.

- ✓ Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- ✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádoby, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- ✓ Uchovávejte pokrm a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.



Pokrm důkladně vařte

Proč? Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabijí téměř všechny nebezpečné mikrobi. Mezi jídla, která vyžadují zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové rohlíky, velké křty a drůbeží vcelku.

- ✓ Pokrm, zvláště pak z masa, drůbeže, vajíček a mořských plodů, důkladně vařte.
- ✓ Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- ✓ Pokrm vždy rádně ohřívejte.



Uchovávejte pokrm při bezpečných teplotách

Proč? Je-li pokrm uchovávan při pokojové teplotě, mikrobi se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikrobů se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikrobů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.

- ✓ Uvařené pokrm nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- ✓ Hotové pokrm a zkáze podléhající potraviny včas uložte do ledničky (min. teplota 5 °C).
- ✓ Servirujte pokrm velmi horké (více než 60 °C).
- ✓ Neskladujte pokrm příliš dlouho, ani v ledničce.
- ✓ Nerozmrazujte pokrm při pokojové teplotě, ale pozvolna v ledničce.



Používejte nezávadnou vodu a suroviny

Proč? Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikrobi a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve zkažených a zplísňených potravinách. Pečlivý výběr surovin a jednoduchá opatření, jako jsou mytí a odstraňování slupek, mohou toto riziko snížit.

- ✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- ✓ Vyberte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Volte zpracované potraviny, jako například pasterované mléko.
- ✓ Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- ✓ Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Znalost = Prevence

Český text: © Ústav zemědělských a potravinářských informací
Překlad s povolením: „Five keys to safer food“
© Světová zdravotnická organizace, 2011
Poster design: © World Health Organization

Food Safety World Health Organization
MĚSTSKÝ ÚŘAD
PLZEŇSKÝ KRAJ
Ústav zemědělských a potravinářských informací
3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Plakát a podklady pro článek převzaty z <http://www.who.cz/7dubna-svetovy-den-zdravi.html>
Další informace o této akci v příloze Minialmanachu

SOUTĚŽ PRVNÍ POMOCI - LHOTKA 2015

Ve dnech 29. – 30.4.2015 naši školu reprezentovali žáci z 3BZA - Jan Fišer, Tereza Janatová, Eliška Brdová a Petra Netušilová - na celostátní soutěži první pomoci ve Lhotce u Mělníka.

Na trati byla připravena celkem čtyři stanoviště.

Hned na prvním stanovišti čekala žáky velmi náročná situace – hromadné neštěstí a nabouraný školní mikrobús s celkem sedmi zraněnými.

Na druhém stanovišti byly připraveny tři dívky, z nichž první demonstrovala oběť znásilnění, druhá napadení nožem do oblasti břicha a třetí otravu alkoholem.

Třetí stanoviště se nacházelo u skály, kde došlo k pádu horolezců - jeden se škrtil na laně a další spadl z výšky.

Poslední zastávka představovala nehodu cyklistů, kteří bez ochranných pomůcek převáželi půlročního kojenče, jenž nejevil známky života a proto u něj bylo třeba provést resuscitaci.

Naše družstvo se umístilo na 10. místě ze 17 přihlášených družstev. Žáci si odvezli spoustu zážitků, zkušeností a inspirace.



V článku použito materiálů a fotografií Mgr. Petry Jindřichové

Velikonoční sbírka pro psí útulek v Plzni

Po loňské úspěšné sbírce finančních prostředků na podporu útulku pro psy v Plzni byla v tomto roce sbírka vyhlášena opět.

Ve dnech 1. až 17. dubna mohli žáci, studenti i zaměstnanci školy odevzdávat své finanční dárečky hlavnímu organizátorce této sbírky, Mgr. Jaroslavu Opatrnému.

Celkem se vybralo 7.200,- Kč. Tento obnos bude v nejbližší době předán do útulku.

Všem, kteří se rozhodli zlepšit životní podmínky pejskům bez domova, děkujeme.

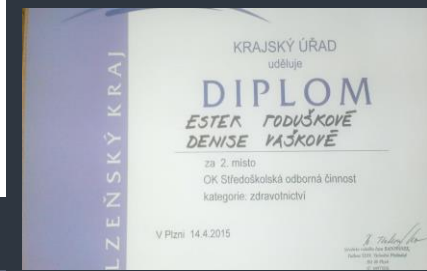


NAŠE ZDRÁVKA

Úspěch na okresním kole SOČ

Dne 14. dubna 2015 proběhlo na Střední průmyslové škole stavební v Plzni okresní kolo středoškolské odborné činnosti. Naši školu zastupovala děvčata Ester Podušková a Denisa Vašková ze třídy 2AZA se svou prací Znalost žáků 8. a 9. tříd ZŠ o rakovině děložního čípku.

Blahopřejeme ke 2. místu a do krajského kola, které se koná 29. 4. 2015, přejeme hodně úspěchů.



Text a foto: Mgr. Petra Jindřichová

Krajské kolo biologické olympiády

10. 4. 2015 se na půdě katedry biologie Pedagogické fakulty ZČU Plzeň konalo krajské kolo biologické olympiády.

Naši školu reprezentovaly dvě žákyně, Pavlína Kovářová z 1 AZT, která obsadila 16. místo, a Jana Kaisrová z 1 LAA, jež se umístila na 21. místě.

Děkujeme za vzornou reprezentaci školy.

Text: Mgr. Martina Valachová