
ZDRÁVKA NEWS

STUDENTSKÝ ČASOPIS



Úvodní slovo šéfredaktorky

Milí čtenáři,

Letošní rok se pomalu chýlí ke konci a v naší Zdrávce to opět žilo víc než dost. Máme za sebou úspěšně odmaturované čtvrté ročníky, které nám udělaly velkou radost. Vyrázili jsme společně až do Skotska, přivítali jsme nové první ročníky a užili si krásný seznamovák.

Proběhl projektový den, den otevřených dveří, pomáhali jsme při ukázkách první pomoci pro ZŠ, nechyběl ani Halloween, divadlo a spousta dalších akcí, které k Zdrávce prostě patří.

Rok plný změn, výzev a společných zážitků – a také rok, kdy se připravujeme na novou kapitolu spojenou s budoucností v holdingové skupině Penta Hospitals.

Ať už jste byli u kterékoli akce, moc děkuji všem studentům a kolegům, kteří tenhle rok pomáhali tvořit. Jste srdce téhle školy.

Vánoční číslo Zdrávka News je pro mě chvílí, kdy se zastavím a uvědomím si, jak moc jsme všichni vyrostli – jako studenti, jako tým i jako škola.

Přeju vám, ať v tom předvánočním shonu najdete kousek klidu. Ať si připomeneme, že největším dárkem je to, že držíme spolu.

Užijte si tohle číslo... je plné příběhů, energie a srdce, které tvoříte právě vy.

S úctou, Mgr. Květa Tuzarová





ZDRAVOTNICKÉ ZÁHADY

1. Proč někomu dělá špatně pohled na krev?

Někteří lidé mají reflex, který se spustí při stresu – krevní tlak prudce klesne – mozek dostane málo kyslíku – člověk omdlí.

Je to prastarý obranný mechanismus našeho těla: „Dělám mrtvého, ať mě predátor nechá být.“ Evoluce je někdy fakt srandovná.

2. Proč slyšíme při stresu „pískání“ v hlavě?

Tinnitus může zhoršovat adrenalin.

Napětí svalů kolem krční páteře stáhne cévy – mozek slyší vlastní průtok krve – vzniká pískání nebo hučení. Takže to někdy není „ucho“, ale napětí a stres.

3. Proč se bojíme injekcí, i když víme, že to skoro nebolí?

Mozek přeceňuje hrozby spojené s jehlou, protože jehla = proražení kůže = kdysi riziko infekce a smrti.

Uložené evoluční „pozor!“. Proto někdo cítí paniku ještě dřív, než uvidí stříkačku.

4. Proč máme „husí kůže“?

Kdysi to mělo smysl – zježila se srst a zvíře vypadalo větší. U člověka žádná srst není, ale reflex zůstal.

Nejvíce při:

- chladu,
- strachu,
- silné hudbě.

Takže když studentům pouštíš video z praxe a mají husinu – fungují správně.

5. Proč srdce někdy „přeskočí“?

Mini extrasystoly.

Tělo má drobnou elektrickou chybičku – jeden nepravidelný stah – člověk má pocit „vynechání“.

Často spouští:

- kofein,
- stres,
- málo spánku,
- dehydratace.

Obvykle neškodné, ale děsí to.



6. Proč někdo omdlí, když dlouho stojí?

Dlouhé stání – krev spadne do nohou – mozek má méně kyslíku – tělo si „lehne samo“.

Proto v nemocnicích říkáme: „Nohy na šířku ramen, pracovat se svaly, dýchat.“

7. Proč pláčeme, když jsme vztekli?

Emoce jsou propojené – když tělo překročí hranici stresu, aktivuje parasympatikus – slzy.

To je důvod, proč někdo brečí ne ze smutku, ale **ze vzteku nebo bezmoci**.

8. Proč člověk cítí tlak na hrudi při úzkosti?

Napjaté dýchací svaly + rychlé povrchní dýchání – pocit „nemůžu se nadechnout“.

Není to srdce. Je to panika, která si hraje na infarkt.

9. Proč nás svědí kůže, když někdo mluví o všich?

Mozek udělá přesně to, co slyší.

Když slyšíš „vši“, aktivují se centra spojená se somatickým vnímáním – svědění. Všichni se hned drbou. Ve třídě 100% účinek.

10. Proč vidíme po rychlém postavení „černé tečky“?

Ortostatická hypotenze.

Tlak klesne – mozek dostane na pár sekund málo krve – zhoršené vidění, mžítka, někdy i závratě.

Řešení:

- pomalu vstávat,
- hydratovat,
- dýchat.



Toalety nejsou klubovna: Důrazné upozornění pro naše studenty

V poslední době se na naší škole opakují situace, které musíme jasně a důrazně řešit. Zaznamenali jsme případy **vapování na toaletách, scházení se ve více lidech v kabinkách, ale také svačení a zdržování se na WC mimo běžný čas.**

Toalety mají sloužit pouze svému účelu. Nejsou místem pro setkávání, pobyt ani trávení volného času.

1) Vapování v kabinkách

V celém areálu školy platí absolutní zákaz vapování.

Páry z liquidů jsou cítit v kabinkách i na chodbách a výrazně obtěžují ostatní studenty i zaměstnance. **V každém jednotlivém případě bude postupováno přísně podle školního řádu.**

2) Scházení se více žáků v jedné kabince

Opakovaně se objevují situace, kdy jsou v jedné kabince **dvě až tři studentky.**

To je nepřipustné z hlediska bezpečnosti, hygieny i kontroly. **Takové jednání bude řešeno bez výjimek** – kabinka je prostor pro jednu osobu.

3) Svačení na toaletách

Jídlo a pití na WC jsou naprosto nevhodné a nehygienické.

Toalety nejsou místo pro konzumaci svačiny ani pro společné „povídání si u jídla“. Jde o základní hygienické pravidlo, které musí dodržovat každý student bez výjimky.

4) Nepřiměřené zdržování nebo skupinky na chodbách u WC

Blokování toalet, hloučky před kabinkami nebo dlouhodobý pobyt na WC narušují provoz školy, vyučování a komfort ostatních.



Toaleta není úkryt před hodinou ani místo k trávení přestávek.

Důležité upozornění

Každé porušení výše uvedených pravidel bude **řešeno nekompromisně** podle školního řádu. To zahrnuje opatření třídního učitele, zápis, případně předání vedení školy.

Zároveň prosíme všechny studenty, aby si uvědomili, že:

- toalety jsou sdílený prostor,
- každý má právo cítit se zde komfortně,
- hygienické a bezpečné prostředí není samozřejmost, ale **společná zodpovědnost.**

Jsme zdravotnická škola. Zodpovědnost a respekt k hygieně patří k tomu, co vás připravuje na budoucí profesi.





Nejvtipnější výmluvy studentů, které opravdu zazněly

(sarkastická, ale láskyplná edice)

Výmluvy na únavu, práci a přípravu

1. „Já nestíhám praxi, já jsem šla spát až v deset.“ Ano. Hrana lidské vytrvalosti je 22:00. To víme všichni.

2. „Já jsem si to fakt četla, ale nic jsem si z toho nezapamatovala.“ To je v pořádku. To se stává... když to člověk nečte.

3. „Já jsem nedala léky. On na mě tak smutně koukal.“ Jasně. Evidenci léků porazil psí pohled pacienta. To chápu.

4. „Já jsem to dávala podle citu.“ Medikace a cit — skvělá kombinace. Takhle přesně vznikají ty legendy z praxe.

5. „Já jsem neměla čas si to napsat, já jsem přemýšlela.“ Výmluva století. Přemýšlení je totiž full-time job.

6. „Já jsem si nemohla vzít uniformu, pes mi ji snědl.“ Psa omlouváme. Uniformu ne.

7. „Já jsem přišla pozdě, protože jsem přemýšlela, co si vzít na sebe.“ A vyhrála... pozdní příchod. Gratuluji.

8. „Já jsem neudělala domácí úkol, protože jsem nevěděla, že to myslíte vážně.“ Ano. Tady je všechno ironie... až na známky.

9. „Já jsem si zapomněla svačinu, tak jsem neměla sílu psát.“ Tělo přešlo do hypokalorického spánku po 26 minutách hladu. Tragédie.

10. „Já jsem si nemohla udělat přípravu na pacienty, já jsem doma uklízela.“ Tak hlavně že máš šuplíky podle barev. Pacienti počkají.

11. „Já jsem to nestihla opsat, protože jste chodila po třídě.“ To byla moje chyba. Příště budu stát na chodbě.

12. „Já jsem si myslela, že si ty pomůcky připraví někdo jiný.“ Ano, magický skřítek. Ten z pohádek.

13. „Já jsem se bála pacienta, on se smál.“ Není nic děsivějšího než přátelský člověk.

14. „Já jsem šla na záchod a zapomněla jsem, že máte hodinu.“ Záchod bývá portál do jiné dimenze. Chápu.

15. „Já jsem si nevzpomněla, jak se to dělá, protože jsem to dělala minulý týden.“ Paměť praktické sestry je záhada. Jedna noc - delete all files.

16. „Já jsem si nemohla vyhledat pojmy, protože mi spadl internet... když jste přišla.“ Ano. Wifi také cítí autoritu.

17. „Já jsem se neučila, protože jsem si musela dát pauzu z pauzy.“ Přidáme to jako novou diagnózu do ŠVP.

Studentské perly z testů

(aneb co jsme fakt četli a už nikdy nezapomeneme)

1. „Já jsem napsala hypotenze, protože jsem měla pocit, že málo myslí.“ Ano. Mozek na baterky = hypotenze. Jde to do učebnic.

2. „Já vím, co je žíla, ale neumím to popsat, protože žádnou nemám.“ To je mi líto. Takže student je vlastně vlhký list papíru?

3. Na otázku: Co dělá sestra při bezvědomí? Odpověď: „Doufá.“ Upřímné. A vlastně pravdivé.

4. „Antipyretika jsou léky na pyrotechniku.“ Výborně. Do nemocnice hlavně nic nezapalovat.

5. „Srdce je kost, která tluče.“ Perfektní. Kdyby byla kost, máme infarkt pokaždé, když si klekneme.

6. Na otázku: Co znamená saturace? „To je, když je někdo saturovaný.“ Děkuji. Tak to máme vyřešeno.

7. „Játra filtrují krev od negativní energie.“ To by se hodilo některým třídám víc než detox.

8. „Imunita pracuje podle nálady.“ Tělo: „Dneska ne, dnes jsem smutné.“





9. Na otázku: Co je krevní tlak? Odpověď: „To je když máš tlak v krvi.“ Brilantní kruhové vysvětlení. Newton by se rozplakal.

10. „Ledviny jsou na zádech, protože tam je chlad.“ Aha. Organismus si je posunul, aby si užily wellness.

11. Na otázku: Popiš anatomii plic? „Já nevím, já jsem nervózní.“ Ano. Stres způsobuje dočasný zánik anatomie.

12. „Tachykardie je, když srdce běží rychle, protože spěchá.“ Ano. Srdce jde na autobus.

13. „Nesprávně napsané léky se nemají dávat, aby se neurazily.“ Jasně. Léky mají city. Hlavně antibiotika.

14. Na otázku: Co dělá inzulin? „Pomáhá cukru najít domov.“ Krásná definice diabetologie. Tak křehká. Tak špatná.

15. „Dehydratace je, když je člověk suchý.“ Ano. Jako starý rohlík.

16. „Kanyla se zavádí do žíly, aby se ta žíla necítila sama.“ To je hezké. Terapie pro introvertní žíly.

17. Na otázku: Proč je důležitý pulz? „Abyste věděli, jestli žiju.“ Ano. Praktické.

Výmluvy, které studenti říkají doma rodičům

(aneb domácí verze pravdy... upravená pro rodičovské uši)

1. „Paní učitelka nám to vysvětlila strašně rychle, vůbec to nešlo pochopit.“ Realita: Řekla to třikrát. Z toho jednu pomalu. A jednu na tabuli.

2. „To nebyl test, to byl takovej neohlášený dotazník.“ Nádherné. Test s bodama a známkou = dotazník. Skoro sociologický průzkum.

3. „Já jsem nebyla na praxi, protože jsem nevěděla, že je středa.“ Ano. Kalendář je nepřítel studentů.

4. „Ona mi tu pětku dala, protože mě nemá ráda.“ Klasika. Ne proto, že tam byly tři správné odpovědi z deseti. Ne, ne. Čistá osobní vendeta.

5. „Jsem to nestihla, protože jsem myslela, že to máme až příští týden.“ Studentova oblíbená časová zóna: Příští týden = zítra i za měsíc zároveň.

6. „On tam musí mít chybu, já jsem to přece psal dobře.“ Ano. Učitelé si ve volném čase vymýšlí chyby, protože se nudí.

7. „Já jsem byla zkoušená první, to je strašně nefér.“ Jasně. Když je zkoušená poslední - také nefér. Ideálně by neměla být zkoušená nikdy.

8. „Měla jsem v testu skoro všechno, jen to učitelka špatně pochopila“ Tahle výmluva je luxus. Varianta: Moje odpověď byla myšlenkově jinde.

9. „Já jsem si zapoměla pomůcky, protože jsem spěchala, abych přišla včas.“ Výborně. Dostavit se bez mozku, ale včas.

10. „My jsme z toho měli psát jenom něco. Ona nás zkoušela úplně ze všeho!“ Ano. Šok století: učitel zkouší látku, kterou učil. Kdo by to čekal?

11. „Já jsem měla 4, protože paní učitelka říkala, že se mám víc snažit.“ Ano. A snažit = učit se. Což opět nikdo nečekal.

12. „Na praxi jsem se nehlásila, protože tam bylo plno.“ Plno kde? V mobilu? V hlavě? Na chodbě?

13. „Já jsem se učila, ale ono mi to nějak nešlo zapamatovat.“ Preložená verze: „Dívala jsem se na to tři minuty a šla jsem pryč.“

14. „Já jsem tu informaci nečetla, protože já moc nesleduju Bakaláře.“ Jasně. Je to platforma pro dospělé... studenty to nezajímá.

15. „Já jsem měla slabost, nemohla jsem na praxi.“ Slabost? Ráno po Netflixovém maratonu? Jasně.

16. „Já jsem se bála tam dojít sama.“ Sama na praxi ... 6 minut od domu. Chápu. To by chtělo horského vůdce.

17. „Paní učitelka říkala, že to není povinné.“ Neříkala. Ale studenti slyší jen melodie, které chtějí slyšet.

18. „Ona si na mě zasedla, protože jsem jí neodpověděla, když jsem spala.“ To je učitelka, která si fakt jede hateful režim.

19. „Já jsem hodnej doma!“ Ano... to říkají všichni.

20. „Já jsem jen pozdě vstala, to se může stát.“ Ano. Každý den. Celý měsíc.





Co studenti tvrdí spolužákům

(aneb školní moudra, která by si zasloužila archivovat)

1. „**Neboj, ona dneska určitě nezkouší. Vypadá unaveně.**“ Ano. Únava = zákaz zkoušení. To je v zákoně.
2. „**Ten test bude lehký, prej ho dávala i minulý třídě.**“ Ano. A ta minulá třída dodneška pláče.
3. „**To si nepiš, to určitě nebude u maturity.**“ A pak je to samozřejmě první otázka.
4. „**Uč se tohle, ona se ptá jen na to, co nestíháš.**“ Nekonečně přesná pravda. Schopnost učitelů číst energii studentů: 100 %.
5. „**Já jsem měla z té písemky dvojku. Ale asi omylem.**“ Ano. Učitelé milují omyly směrem nahoru.
6. „**Tady se nic nového učit nemusíš. To je furt to samý.**“ „To samý“ = jiná kapitola, jiný systém, jiná praxe, jiná fakta. Ale ok.
7. „**Já jsem se vůbec neučila.**“ Klasika. A pak má jedničku a tvá víra v lidstvo se zase zhroutí.
8. „**Však to stihneme, je teprve 8:00.**“ Ne, nestihnete. Už teď jdete pozdě.
9. „**Ten úkol fakt nestál za to. Já jsem ho nedělala, protože princip.**“ Princip = TikTok. Ale oceňuji styl.
10. „**Napiš mi, co máme, já jsem včera pracovala.**“ Pracovala = scrollovala TikTok, ale nohy měla dolů, takže jako práce.
11. „**Tohle se prý dá opsat, oni to nekontrolují.**“ Ano, hlavně když si vzájemně přepíšete i chyby. Synchronizace jako Apple zařízení.
12. „**Já jsem viděla, že to píše blbě, tak jsem psala stejně, abych nevypadala divně.**“ Asi nejlepší strategie týmové práce.



13. „**Neboj, ona to nečte, jen to kontroluje.**“ Magie. Číst bez čtení. Nevím jak, ale studenti jsou o tom přesvědčeni.
14. „**Tahle učitelka se dá ukecat. Hlavně bud' milá.**“ Realita: Učitelka: „Ne.“ Student: „Ona mě nemá ráda!“
15. „**Vezmi si mě vedle sebe, já vím, že to dělám blbě, ale vypadáme aspoň jako tým.**“ Fair enough.
16. „**Když mlčíš, tak se tě zeptá. Musíš dělat, že jsi zaujatá stěnou.**“ Ano. Stěna je bezpečný prostor.
17. „**Mně to nešlo, protože jsem byla ve stresu z toho, že jsem byla ve stresu.**“ To už je dvojitý stres — profesionální úroveň.
18. „**Já jsem to napsala dobře, ale pak mě to rozhodilo.**“ Co? Papír? Vzduch? Atmosféra?
19. „**To nepotřebuješ umět, to poznáš v praxi.**“ A potom v praxi stojí u postele a říká: „Co mám dělat?“
20. „**Neboj, když budeme vypadat zaneprázdněně, tak nás nevezme.**“ Realita: Vezme je jako první.

Co říkají starší studenti mladším

(aneb školní moudra, která se předávají z generace na generaci)

1. „**Neboj, první ročník je nejhorší. Pak už jsi jen unavená.**“ Upřímná motivace 10/10.
2. „**Tahle učitelka se tváří přísně, ale... ne, ona je fakt přísná.**“ Realita bez omáčky. Občas je to dar.
3. „**Na praxi jen nepanikař. Když nevíš, usmívej se.**“ Usměvavá dezorientace — studentská klasika.
4. „**Uč se průběžně... my jsme to neudělali a teď trpíme.**“ Pravda, ale mladší ročníky to stejně ignorují. Je to takový školní zákon.
5. „**Tady na zdravce tě nikdo nejde zničit. O to se postaráš sama, když nebudeš spát.**“ Krásně pravdivé. Praxe je nejlepší učitel... a zároveň trest.
6. „**Na JIPce nedělej nic, co nedělá personál. A hlavně: nic, co dělá personál, když zrovna běží.**“ Zlaté pravidlo přežití.
7. „**Na praxi si vem vždy dvě propisky. Jednu ztratíš, druhou půjčíš a už ji neuvidíš.**“ Toto je nejpravdivější rada ze všech.
8. „**Když dostaneš špatnou známku, klid. My jsme jich měli hromadu.**“ A přesto přežili. Evoluce.



9. „Tohle se uč, to fakt používáš. To ostatní? Uvidíš jednou... nebo nikdy.“ Legendární třídní filtr: Co se fakt hodí x co už v hlavě nemá místo.

10. „Hlavně si nepřipravuj věci ráno. To neděláme ani my, a to jsme staří.“ Ranní chaos je tradice.

11. „Když nevíš diagnózu, řekni: ‚To je komplexní.‘ Vždy to zní chytře.“ A nikdo tě nemůže chytit. Skvělé.

12. „Jestli si myslíš, že teď nestíháš... počkej do třetího ročníku.“ Motivační jako počasí v listopadu.

13. „Na zkoušení se nepřihlašuj, když se dívá.“ Zní to logicky. Ale nefunguje to.

14. „Dávej pozor na praxi... pacienti si pamatují úplně všechno.“ A hlavně to, co nechceš, aby si pamatovali.

15. „Nejvíc ti pomůže ten, kdo se tváří, že tě ignoruje.“ Klasika zdravky: drsňák venku, fňukna uvnitř.

16. „V prvéku není ostuda zeptat se na blbost. Ostuda je dělat stejnou blbost i ve třetáku.“ Tohle by měla být školní hymna.

17. „K maturitě: hlavně klid... a kafe. Hodně kafe.“ Někdo pije, někdo dýchá, někdo se modlí. Každý podle stylu.

18. „Neboj, všichni jsme přežili. Tak snad i ty.“ Velmi povzbudivé. Tak napůl.

Rozhovor: „Jak vidí praxi oči studentky 4. ročníku?“

Rozhovor se studentkou 4. ročníku

Jak ses cítila, když jsi poprvé nastoupila na praxi?

Upřímně? Byla jsem **vystrašená**. Měla jsem pocit, že všichni všechno umí a já ne. **Bála** jsem se oslovit sestry, bála jsem se udělat chybu. Ale postupně jsem zjistila, že je to úplně normální — každý začíná stejně nejistě.

Co bylo pro tebe nejtěžší?

Komunikace. Ne ani s pacienty, ale s personálem. Měla jsem strach říct si, že něco nevím. Dneska vidím, že když se normálně zeptám, všechno je jednodušší. A hlavně bezpečnější.

Co ti nejvíc pomohlo, aby ses posunula?

Vedení učitelky praxe. Ona mě „nenechala plavat“, ale zároveň mě nenechala schovat se do kouta. Když jsem něco nevěděla, vysvětlila mi to. Když jsem udělala chybu, tak mi ukázala proč a jak to má být. Bez ní bych dnes neměla tu jistotu, kterou mám.

Jak se změnila tvoje jistota od 1. ročníku do teď?

O 180°. Dřív jsem byla tichá, schovaná, nenápadná. Teď už se nebojím pacienta oslovit, vysvětlit mu, co jdu dělat, změřit tlak, připravit věci, domluvit se se sestrami. Učím se být samostatná, ale vím, že když si nejsem jistá, mám se koho zeptat.

Co ti praxe dala do života?

Zodpovědnost. Pokoru. A jistotu v tom, že tahle práce má smysl. Když vám pacient poděkuje, nebo když se bojácný senior uklidní, protože s ním mluvíte jemně — to je něco, co se nedá koupit. To vás drží.

Co bys vzkázala mladším studentům, kteří teprve začínají?

Nebojte se. Nikdo nečeká, že budete dokonalí. **Ptejte se**. Učte se pomalu. Nečekejte, až vám někdo přečte myšlenky — **ozvěte se**. A věřte si. Každý jsme první den stáli na chodbě a nevěděli, co dělat. Ale když do toho půjdete, narostete víc, než si myslíte.





Rozhovor: „Jaké jsou dnešní studentky a studenti na praxi?“

Rozhovor s Vedoucí odborné praxe Bc. Zdeňkou Cardovou Slanařovou

Jak byste popsala dnešní studenty? Změnili se za poslední roky?

Ano, hodně. Dnešní studenti jsou **citlivější, opatrnější a často bojácnější**. Mají větší potřebu jistoty a podpory. Na druhou stranu jsou velmi empatičtí, vnímaví, a když se cítí bezpečně, rozvíjejí se neuvěřitelně rychle. Historicky byly děti samostatnější a odvážnější, ale dnešní generace je zas silná v **lidskosti a respektu**.

S čím mají na praxi největší potíže?

Nejde ani tak o odborné dovednosti — ty se naučí. Největší potíže mají s **komunikací a s nejistotou**. Bojí se zeptat, bojí se udělat chybu, bojí se někoho oslovit. Často čekají, až jim někdo řekne přesně co dělat, protože mají strach být samostatní. Je to něco, co společně postupně odbouráváme.

Co je podle Vás klíčové, aby student na praxi zvládl?

Číst ordinace, rozumět základním postupům, připravit

si pomůcky a umět si organizovat práci. A taky umět se nadechnout, když si nejsou jistí, a říct: „Potřebuju to slyšet ještě jednou.“ To je naprosto v pořádku. Důležité je chtít se učit a nebát se požádat o vysvětlení.

V čem naopak dnešní studenti vynikají?

V empatii, v ochotě pomoci a v přístupu k pacientovi. To je jejich obrovská síla. Když si věří a mají prostor, dokážou být velmi jemní a laskaví. Umí navázat vztah s pacienty, dokážou je uklidnit, vyslechnout a dát jim pocit bezpečí. To je něco, co se nedá úplně naučit — to vychází z jejich povahy.

Co Vám dělá na práci se studenty největší radost?

Když vidím **změnu**. Když student, který se první týden sotva odváží mluvit, za pár týdnů zvládá péči s jistotou a úsměvem. Když vidí vlastní pokrok a je na sebe pyšný. Tyhle chvíle mají obrovskou hodnotu — pro mě i pro ně.

Co byste vzkázala studentům, kteří teprve nastupují na praxi?

Nesrovnávejte se. Každý začal od nuly. Nebojte se ptát, nebojte se učit krok za krokem. Praxe není soutěž, ale cesta, na které rostete. A my učitelé jsme tu od toho, abychom vás podpořili a nasměrovali. **Každá chyba je informace. Každý pokus je zkušenost. A každý den je příležitost být lepší než včera.**

Jak důležité je vedení studentů odbornými učitelkami?

Je naprosto **klíčové**. Student sám o sobě může být šikovný nebo motivovaný, ale bez správného vedení neví, **jak postupovat, co je správné a proč** se něco dělá určitým způsobem. Odborná učitelka je pro studenty jistota — kontrola, opora i průvodce zároveň. Jsme tam proto, abychom dohlédly na bezpečí pacienta, naučily studenty přesné postupy, vysvětlily chyby, ukázaly jim souvislosti a pomohly jim vyrůst. Bez kvalitního vedení by studenti neměli možnost získat jistotu, naučit se praxi krok za krokem a hlavně pochopit, že odpovědnost ve zdravotnictví začíná u detailu. Odborné učitelky jsou most mezi školou a reálným provozem. Učíme studenty nejen techniku, ale i přístup — a ten je často důležitější než samotný výkon.





Projektový den na mělnické „Zdrávce“ a oslava výročí vzniku školy

Ve středu 19. 11. 2025 se uskutečnil na Soukromé střední zdravotnické škole Mělník, o.p.s. projektový den pro žáky devátých tříd a zájemce o studium zdravotnického oboru. Během dopoledne se zde vystřídalo **kolem 140 žáků** a zájemců ze sedmi základních škol.

Program projektového dne

Program byl velmi pestrý – ve dvou učebnách naši studenti druhého ročníku předávali své znalosti žákům základních škol na modelech a orgánech lidského těla z oblasti **somatologie**.

V odborných učebnách si mohli zájemci vyzkoušet například **měření tlaku, tepu, zhlédli aplikaci injekce, cévkování, aj.**



Důležitou součástí byla i ukázka v poskytování laické první pomoci, kdy si přítomní mohli osvojit:

- způsob ošetření ran,
- na modelech vyzkoušet resuscitaci,
- vyzkoušet si i komunikaci s **jednotkami IZS** při poskytování informací o zraněných při nehodách.

Oslava výročí

Zároveň proběhlo i setkání s bývalými zaměstnanci naší školy u příležitosti **35. výročí jejího založení**. I oni si rádi prohlédli ukázky našich studentů a vybavení odborných učeben a společně jsme zavzpomínali na doby minulé.

Za SSZŠ Mělník, o.p.s. Mgr. Kateřina Šebíková







Proč potřebuju na Zdrávce fyziku?

Možná si říkáš: „Já jdu dělat do zdravotnictví, proč se mám trápit s fyzikou?“

A odpověď je překvapivě jednoduchá: fyzika je prakticky všude kolem pacientů i kolem tebe. A ve zdravotnictví se bez ní nehneš.

1. Protože tělo funguje podle fyzikálních zákonů

- krev teče cévami - tlak, odpor, průtok
- dýchání - podtlak, objem, tlak v plicích
- slyšení - vlnění
- teplota, horečka, podchlazení - teplo a energie

Když víš, **proč** se to děje, děláš v praxi věci jistěji.

2. Protože skoro všechny zdravotnické přístroje jsou vlastně fyzika

- tonometr - tlak
- pulzní oxymetr - pohlcování světla
- EKG - elektrické signály
- RTG, CT, MRI - záření, magnetická pole, vlny
- infuzní pumpa - tlak, gravitace

Když znáš základ, nehrozí, že uděláš chybu. A hlavně rozumíš tomu, co přístroj vlastně dělá.

3. Protože fyzika ti zachraňuje situace v praxi

- proč položit pacienta se šokem? - práce gravitace
- proč se špatně dýchá vsedě? - změna tlaku v hrudníku
- proč teče infuze rychleji nebo pomaleji? - výška lahve, odpor, tlak
- proč se pálíš o kov rychleji? - vedení tepla

Bez fyziky je to jen „udělej to, protože se to tak dělá.“ S fyzikou **víš proč**.

4. Protože zdravotník musí rozumět tomu, co říká lékař

Lékaři se s tebou baví v pojmech jako: **tlak, odpor, proudění, intenzita, objem, energie, síla**.

Když tě fyzika mívá, ztrácíš sebejistotu. Když ji chápeš - jsi profík.

5. Protože fyzika je základ bezpečné péče

Bez ní bys:

- špatně nastavila přístroj
- nerozpoznala chybu
- nepochopila, proč je něco rizikové
- neodhadla správnou polohu těla
- nepracovala bezpečně s energií, teplem, tlaky, proudy

Ve zdravotnictví není nic „jen tak“.

A nejdůležitější důvod?

Aby ses z pacienta nestala **oběť nehody**.

Zdravotník musí rozumět, co dělá - fyzika ti dává jistotu, aby tvoje péče byla kvalitní, bezpečná a profesionální.





Motivace a úroveň vzdělávání budoucích zdravotníků:

Co se mění a jak na to reagujeme na naší Zdrávce

Zdravotnictví se mění – a s ním i studenti, kteří do něj vstupují. Zkušenosti posledních let ukazují, že dnešní mladá generace přichází do školy s jinými potřebami, jiným nastavením a často i s jinými hranicemi, než měli studenti před deseti nebo patnácti lety.

Zatímco dříve byli žáci většinou aktivnější, přirozeně komunikovali, ptali se a měli větší odvahu jít do neznámého, dnes čím dál častěji vidáme opačný trend. Řada studentů se potýká s ostychem, bojácností, slabší komunikací a někdy i asocialitou. Přibývají psychické obtíže, úzkosti, tlak na výkon a obavy z chyb. Vlivem rychlého světa, sociálních sítí a často i přehnané ochrany ze strany rodičů je mnoho žáků méně samostatných, méně odolných a obtížněji zvládají

situace, které vyžadují rozhodnost, komunikaci a osobní zodpovědnost.

A právě zdravotnictví je obor, kde je komunikace, odvaha a schopnost reagovat klíčová.

Naše reakce na Zdrávce

Proto u nás na **Zdrávce** klademe velký důraz na to, aby výuka nebyla jen o učivu a známkách. Chceme studenty vést k tomu, aby rostli nejen odborně, ale i lidsky – aby dokázali mluvit s pacientem, být empatičtí, nebáli se projevit svůj názor a uměli si poradit i v situacích, které jsou nové a náročné.

Dnešní doba však ukazuje, že motivace nevzniká tlakem. Vzniká pochopením smyslu práce, prožitkem na praxi, podporou i jasnými hranicemi. Studenti, kteří vidí, že za jejich úsilím je reálný výsledek – že dovedou správně změřit tlak, uklidnit nervózní pacientku, zvládnout převaz nebo vyhodnotit rizikový stav – ti pak rostou nejrychleji.

Úroveň vzdělávání dnes nelze posuzovat jen podle testů. Je to kombinace znalostí, dovedností, samostatnosti, komunikace a psychické odolnosti. A my každý den vidíme, jak velkou roli hraje právě motivace – ta vnitřní, která studentovi říká: „Chci se naučit víc, protože na tom bude jednomu člověku jednou záležet.“

Závěr

Ano, studenti se mění. Jejich potřeby, obavy i způsob učení se změnily. A na nás je reagovat. Podpořit je, posilovat jejich sebevědomí, učit je samostatnosti a zároveň držet vysoké standardy, které zdravotnictví potřebuje.

Protože jedno se nemění: kvalitní vzdělání, pevné hodnoty, lidský přístup a dobře vedená motivace dělají z našich studentů budoucí profesionály, kteří budou oporou pacientům i celému zdravotnickému systému.





Historie ošetřovatelství – lidsky a jednoduše

Ošetřovatelství existuje tak dlouho, jak existují lidé.

Někdo byl nemocný, někdo zraněný... a vždycky se našel člověk, který pomohl.

Původní „sestry“ tak vlastně byly mámy, babičky a ženy v komunitě.

Pravěk až starověk – péče z obyčejné lidskosti

Lidé se starali o nemocné hlavně pomocí toho, co měli po ruce:

- čistá voda,
- byliny,
- obvazy z kůže nebo látky,
- jednoduché dlahy.

Později v Egyptě, Řecku a Římě vznikaly první špitály, lazarety a chrámy, kde se lidé léčili. Zkrátka: první „nemocnice“, ale bez monitorů a pípání.

Středověk – kláštery jako první nemocnice

V té době převzala péči hlavně **církev**.

Řádové sestry se staraly o nemocné, chudé i zraněné poutníky. Péče byla hodně o soucitu, laskavosti a víře, méně o vědě.

Ale vzniká tu myšlenka, že péče o nemocné je **poslání**. A to drží dodnes.

19. století – Florence Nightingale, královna sester

Florence byla žena, která vzala ošetřování na úplně jinou úroveň:

- pořádná hygiena,
- větrání,
- čisté prádlo,
- organizace práce,
- statistiky.

Díky ní klesla úmrtnost vojenských pacientů o polovinu. A roku 1860 otevřela **první školu pro sestry**. Tady to celé



dostává řád, styl a profesionální směr.

20. století – moderní sestra

Rozvíjí se medicína, technologie i vzdělávání. Sestry už nejsou „pomocnice lékařů“, ale **samostatná profese**.

Vznikají ošetřovatelské modely, sestry mají své kompetence, dokumentaci, specializace...

Začíná se více řešit **člověk jako celek** – tělo, psychika, sociální situace.

Ošetřovatelství u nás

- **1874** – první kurzy v Praze.
- **20. století** – rozvoj škol, uniformy, zkoušky.
- **Po roce 2000** – moderní vzdělávání, obor praktická sestra, rostoucí kompetence.
- **Dnes** – sestry jsou klíčová součást zdravotnictví, bez nich by nemocnice prostě nefungovaly.

Současnost – sestra 21. století

Dnešní sestra je:

- odborník,
- komunikátor,
- psychická opora,
- edukátor,
- někdo, kdo drží tým i pacienta **pohromadě**.

A hlavně: sestra je člověk, který je u pacienta, když to nejvíc potřebuje.



Energetický drink

Energáč není voda, aneb proč vám více škodí, než pomáhá?

Možná to všichni známe: ráno nestíháme, jsme unavení, čeká nás dlouhý den, a tak je snadné sáhnout po energy drinku. Je to rychlé, sladké a slibuje to nakopnutí. Jenže realita je úplně jiná.

Píšu tento text proto, že vás denně vídám s energetickými nápoji na lavicích, dokonce i před hodinou tělesné výchovy. A jako budoucí zdravotníci byste měli vědět, co to s vaším tělem skutečně dělá.

Co dělá energy drink s tělem?

Energetický nápoj není jen nevinná limonáda. Obsahuje hodně kofeinu, často více než káva, dále velké množství cukru a různé stimulanty jako taurin nebo guarana. Všechno dohromady to působí jako rychlý kopanec, ale tělo si to brzy vezme zpět.

Krátce po vypití se může zdát, že máte více energie, lepší pozornost a jste soustředěnější. Srdce začne bít rychleji a cítíte dočasné povzbuzení. Jenže tento efekt rychle odezní a tělo spadne do únavy, která je často

horší než předtím. Může se také objevit nervozita, třes, podrážděnost i bolest hlavy.

A protože tělo začne žádat další rychlou energii, vzniká chuť sáhnout po další plechovce. Je to jako jet na dluh – okamžitý zisk, ale později vysoká cena.

Rizika kombinace s pohybem

Největším problémem je kombinace energetického nápoje a sportu. Při tělocviku už tak vaše srdce pracuje na vyšší obrátky a kofein ho vyžene ještě výš. Může dojít k bušení srdce, závratím, nevolnosti. Energetický nápoj navíc neobsahuje minerály, které tělo při pohybu potřebuje, takže na sport se vůbec nehodí.

Proč by vás to mělo zajímat?

Jako studenti zdravotnické školy byste měli vědět, proč na tom záleží právě u vás. Jednou budete radit pacientům, co jejich tělo potřebuje a co mu škodí. Nejde o to energetické nápoje zakazovat, ale naučit se rozumět jejich vlivu.

Existují lepší způsoby, jak dodat tělu energii. Obyčejná voda, čaj, ovoce, krátká procházka a především dostatek spánku dokáží udělat pro vaše tělo víc než jakýkoli energetický nápoj.

„Energáč“ vám sice slíbí sílu na krátkou chvíli, ale ve skutečnosti si jen bere z toho, co už máte, a to je špatná výměna. Vaše zdraví je vaše budoucnost a jako budoucí zdravotníci byste si ho měli chránit dvojnásob.

Autor: Bc. Kateřina Opočenská

Slovníček fyzikálních pojmů pro Zdrávku

Tlak (p)

Síla působící na plochu. V praxi: krevní tlak, nitrooční tlak, nitrokranální tlak.

Podtlak

Nižší tlak než okolní prostředí. V praxi: dýchání – nádech vzniká podtlakem v hrudníku.

Objem (V)

Množství prostoru, který něco zabírá. V praxi: objem

infuze, plicní vitální kapacita.

Hustota (ρ)

Kolik „hmoty“ je v určitém objemu. V praxi: rozdíl mezi krevní plazmou a fyziologickým roztokem.

Síla (F)

To, co způsobí pohyb nebo změnu. V praxi: manipulace s pacientem, zvedání, tlak při masáži srdce.

Gravitace

Přitažlivost Země. V praxi: infuze teče rychleji, když je zavěšená výš.

Tření

Odpor mezi dvěma povrchy. V praxi: riziko proleženin – tření kůže o podložku.

Teplota (T)

Míra tepelné energie v těle. V praxi: horečka, podchlazení, termoterapie.

Vedení tepla

Teplu se šíří z teplejšího místa na chladnější. V praxi:



studený obklad vs. teplý obklad.

Proudění

Pohyb tekutin nebo vzduchu. V praxi: proudění krve v cévách, ventilace plic.

Vlnění

Šíření zvuku nebo energie. V praxi: fonendoskop – slyšení srdečních ozvěn, ultrazvuk.

Frekvence (f)

Počet opakování za čas. V praxi: tepová frekvence, dechová frekvence.

Intenzita

Síla nebo velikost nějakého jevu. V praxi: intenzita bolesti, intenzita světla při vyšetření.

Elektrický proud

Pohyb elektronů. V praxi: EKG, defibrilátor, elektrické stimulační.

Napětí (U)

Síla, která „tlačí“ elektrony k pohybu. V praxi: BEZPEČNOST – zásuvky, elektrospotřebiče na oddělení.

Odpor (R)

Brání průchodu proudu. V praxi: lidské tělo má vlastní

odpor – proto je práce s elektřinou na Zdrávce velké téma.

Optika

Světlo a jeho chování. V praxi: otoskopy, oftalmologické vyšetření, pulzní oxymetr.

Radioaktivita

Emise částic nebo energie z jádra atomu. V praxi: RTG, CT, ochranné pomůcky.

Magnetické pole

Prostor, kde působí magnetické síly. V praxi: MRI – vyžaduje přísná pravidla pro kovové předměty.

Hydrostatický tlak

Tlak tekutiny v klidu. V praxi: otoky, žilní návrat, polohování dolních končetin.

Archimédův zákon

Těleso ponořené do kapaliny je nadlehčováno. V praxi: rehabilitační cvičení ve vodě.

Tepelná kapacita

Množství tepla potřebné ke změně teploty látky. V praxi: tělo lépe drží teplotu než voda – význam při péči o novorozence.

Novoroční předsevzetí po zdrávkovsku

(když potřebuješ víc klidu, ne víc výkonu)

Konec roku je takové symbolické nadechnutí.

Chvilku, kdy si sedneš, dáš si čaj, zabalíš se do deky a řekneš si:

„Ty jo... ten rok byl **dlouhý**.“

A právě v téhle pauze se rodí předsevzetí. Jenže většina lidí si je dává jako seznam úkolů.

A to je nejrychlejší cesta k neúspěchu. **Na Zdrávce** – mezi praxemi, učením a stresem – potřebujeme spíš zklidnění, ne další tlak.

1. Nejlepší předsevzetí nejsou o výkonu, ale o míru

Ne „víc makat“.

Ale víc dýchat, víc žít, víc cítit, víc být v pohodě. Kdo

je klidný, ten se učí líp, pracuje líp a žije líp.

2. Malé rituály dělají velké změny

Psychohygienu není nic složitého.

- 5 minut ticha po příchodu domů
- krátká procházka po praxi
- pustit si hudbu, která ti dělá dobře
- horká vana
- vypsát si myšlenky na papír
- krátké protažení
- hrnek teplého čaje bez mobilu

Tohle není lenost.

To je **údržba duševního zdraví**.

3. Předsevzetí po zdrávkovsku: klid je priorita

» **Méně spěchu** Ne všechno musíš stihnout. A už vůbec ne hned. » **Méně porovnávání se** Každý je jinde. Každý má svoje tempo. » **Lepší spánek** Nejlevnější terapie světa. A funguje. » **Jedna věc denně PRO SEBE** Stačí maličkost. Mozek si to zapamatuje. » **Dýchat, zpomalit, nadechnout se** Zní to jednoduše. A právě proto to většinou neděláme.

4. Předsevzetí, která podporují duševní zdraví

- „Budu každý den chvíli offline.“
- „Nebudu brát stres druhých jako svůj.“
- „Dám si pauzu, když ji potřebuju.“
- „Nebudu se shazovat.“
- „Budu víc chodit ven.“
- „Naučím se říkat ne.“



Takhle vypadá skutečná psychohygiena.

Nic velkého. Jen pravidelné připomínání, že **já jsem taky důležitá/y**.

5. A co rozhodně nefunguje?

- nárazové změny typu „od zítřka jsem nový člověk“
- seznam 20 předsevzetí
- trestat se za chyby
- chtít být dokonalý
- jet nonstop bez pauzy

Tvoje hlava není robot.

Potřebuje péči stejně jako tělo.

A závěr?

Nový rok není o tom, být lepší.

Je o tom být klidnější, laskavější, vyrovnanější.

A hlavně — být na své straně. Malé kroky. Méně tlaku. Víc pohody. To je předsevzetí po zdávkovsku.

Vánoce na Zdrávce:

společné chvíle, na které se těšíme celý rok

Prosinec bývá na Zdrávce vždycky rušný. Uzavírají se známky, končí praxe a všichni jedou naplno.

Ale přesto je to období, kdy má škola zvláštní atmosféru — uvolněnější, hravější a plnou společných akcí, které studentům i učitelům připomenou, že k sobě patříme víc, než se během roku někdy zdá.

Výlet do Drážďan: vánoční trhy, světýlka a společná pohoda

Letos vyrazíme do Drážďan na slavné **vánoční trhy**, jeden z nejstarších v Evropě.

Pro studenty je to možnost nadechnout se sváteční atmosféry, užít si kouzlo adventu, dát si punč (nealko), ochutnat tradiční speciality a hlavně — být spolu i mimo školní lavice.

Tyhle společné výjezdy sblížují třídy, bourají ostych a vytvářejí vzpomínky, které si studenti pamatují i po letech. A Drážďany k tomu patří už skoro tradičně.

1. 12. – Mikuláš a čert na škole

Hned začátek prosince bude stát za to.

Po celé škole se projde školní **Mikuláš a čert**, kteří už patří k našim prosincovým stálíci. Trocha humoru, společné fotky, dobrá nálada na chodbách — a hlavně úsměvy studentů, kteří díky tomu ráno vstávají o něco raději.

Je to jednoduchá akce, ale dělá na **Zdrávce** radost každý rok.

19. 12. – Vánoční akademie: chvíle, kdy studenti zazáří

Nejdůležitější prosincová akce je **Vánoční akademie**.

Je to den, kdy studenti vystupují, zpívají, tančí, hrají scénky, ukazují, co v nich je. Škola se na chvíli promění v malé divadlo — a i ti, kteří jsou obvykle nenápadní, tady dostanou prostor zazářit.

Letos obnovujeme naši tradiční Vánoční akademii, která se kvůli covid několik let nekonala. O to víc je pro nás výjimečné, že ji opět společně prožijeme - jako škola a jako jedem tým.

A přesně o tom jsou Vánoce na **Zdrávce**. O setkání, o společných chvílích a o tom, že i v prosincovém shonu si najdeme čas zastavit se a být spolu.





Vánoce v nemocnici:

jak opravdu vypadají svátky
na směně

Pro mnoho budoucích zdravotníků je představa vánoční služby neznámá. Možná si říkají, jaké to je být na oddělení, když ostatní tráví čas s rodinou. Tento článek je proto psaný z pohledu zdravotníka — jednoduše, věcně a tak, aby studentům přiblížil realitu, která je jednou může čekat.

Vánoční směna není volno od práce

Zdravotnictví jede stejně jako každý jiný den.

Léky mají svůj čas, pacienti potřebují péči, dokumentace nepočká. Služba o Vánocích je standardní pracovní den, jen o něco klidnější v provozu, **ale stejně náročná na odpovědnost.**

Pacienti nejsou nemocní méně jen proto, že jsou svátky

Někteří pacienti jsou po operacích, někteří mají bolesti, někteří potřebují celodenní ošetrovatelskou péči.

Je běžné, že o Vánocích máte:

- převazy,
- hygienu,
- podávání léků,



- sledování stavů,
- komunikaci s rodinami, které volají častěji než jindy.

Práce se nemění — mění se jen datum v kalendáři.

Atmosféra je jiná, ale zodpovědnost stejná

Často je služba o Vánocích klidnější než běžné dny.

Pacienti zbytečně netelefonují, návštěvy bývají kratší a méně lidí chodí po oddělení. Zdravotníci si nenosí cukroví „na ochutnání“, ale práci to nijak neulehčí.

Zdravotník musí být profesionál i na Štědrý den

Studenti si někdy myslí, že „vánoční směna je spíš symbolická“, ale není.

Stejně jako každý jiný den řešíte:

- akutní stavy,
- bolesti,
- dezorientované pacienty,
- administrativu,
- náhlé zhoršení stavu,
- spolupráci s lékaři a odděleními.

Rozdíl je jen v tom, že se snažíte být o něco trpělivější — ale základní rutiny se drží přesně.

Pacienti reagují různě

Někteří berou Vánoce v nemocnici jako nutnost, jiní to vůbec neřeší a někteří jsou více podráždění nebo smutní.

Studentům to pomáhá pochopit, že:

- lidé mají o Vánocích vyšší očekávání,
- může být více emocí,
- zdravotník musí zůstat klidný a profesionální,
- nevládnutá situace může rychle eskalovat.

Je to dobrá lekce komunikace a odolnosti.

Co si student odnese z vánoční praxe

Vánoční směna je zkušenost, která ukáže:

- jak důležitý je tým,
- jak funguje provoz v jiném tempu,
- jak zvládnout směnu, která je psychicky trochu jiná,
- že zdravotnictví má svůj rytmus bez ohledu na svátky.

Zdravotníci vědí, že jejich práce je celoroční. A studenti, kteří si to vyzkoušejí, pochopí realitu oboru z úplně jiné strany.

Hana

příběh, který zůstává pod kůží

Večery se s nastupujícím listopadem začínají výrazně prodlužovat, a proto si je řada z nás ráda vychutná v teplém pelíšku s dobrou knihou. Román **Hana** od populární české prozaičky **Aleny Mornštajnové** do této kategorie určitě patří. Je pozvánkou na dobrodružství plné ad-renalínu, na horskou dráhu niterných osobních dramát, výšin i propadů, ukotvenou milníky reálných historických událostí. Autorka si totiž na pečlivě práci s fakty zakládá.

Z obálky knihy se na nás lákavě usmívá křupavý žloutkový věneček a vybízí k nakousnutí. Ale chyba lávky! Zatím netušíme, že **v nezaměnitelné sladkosti této pochoutky číhá smrt!** Jedná se o ironii osudu, či fatalistickou předurčenost lidského bytí? Nabízí se otázka: Co když je člověk jen bezmocným nástrojem osudu? Nebo je vše jen shoda okolností a my se nedokážeme z životního koloběhu, který jsme si nevybrali, vymanit? Řídíme svůj životní příběh opravdu sami? Citujme jednu z hlavních postav: „Život je složitý – jako matematický příklad, který nemá žádné správné řešení. Člověk míní, ale cosi – ať už jsou to události, ná-hody, nebo zlomyšlnosti osudu –

plány mění.“ Tyto otazníky dodávají tvorbě Aleny Mornštajnové existenciální filozofický rozměr.

Autorka knihu věnovala svému rodnému městu, **Valašskému Meziříčí**. Román je na první pohled zajímavý i z hlediska kompozice. Je rozčleněn do tří částí. První z nich s názvem **Já, Mira (1954–1963)** vypráví neteř tajemné Hany. Její příběh začíná v únoru 1954. A na jeho začátku stojí ledové kry oddělující Meziříčí a Krásno. Dětská vypravěčka popisuje stereo-typnost nudných návštěv hrobů svých židovských předků a přitom rošťácky pomrkává na čtenáře, když mu sděluje, že „občas se vyplácí být neposlušná a drzá“. Jen proto se její jméno zatím neocitlo mezi zlatem vyvedenými nápisy na náhrobku. Devítiletá Mira („mír-ná, přívětivá a zázračná“ – těmito slovy vysvětluje etymologii vlastního jména) se přes mamčin zákaz vypraví k řece jezdit na ledových krách. Spadne do vody a za svou nepo-slušnost je potrestána tím, že při rodinné oslavě mamčiných 30. narozenin jako jediná ne-dostane žloutkový věneček. Dozvídáme se, že krabici oblíbených zákusků koupila pro tuto slavnostní příležitost v místní cukrárně zamračená a nerudná teta Hana. Věnečky se pak **kvůli** nákaze břišním tyfem, která se v nich zákeřně skrývá, stávají hřebíčkem do rakve pro všechny jejich konzumenty (kromě tety Hany, která tyfovou epidemií prodělala již dříve v Osvětimi).

Ale nepředbíhejme, všechny události do sebe jako jednotlivé dílky skládačky puzzle přesně zapadnou až po přečtení celé knihy. Zmíněná nevinná příhoda z



dětství tak odhalí pohnutou rodinnou historii a propluje proudem vypravěččina života jako ledová kra. Tragédie následu-jící po požití žlutkových věnečků Miru na dlouhá léta připoutá k podivínské tetě Haně, ne-mluvné a depresivní, **nosící** v zimě v létě černé šaty a černé punčochy. K Haně, která se ni-kdy neusmívá, nemluví, po kapsách nosí krajíce chleba, které v nestřežených okamžicích pomalu žvýká svými bezzubými ústy. „Sedí na židli jak černá mūra a jenom zírá do prázd-na. Tak divně, jako kdyby se dívala, ale neviděla. Jako kdyby odešla, ale tělo zapomněla na židli.“

A právě této podivínské tetě připadne **jako** jediné žijící příbuzné povinnost se o Miru postarat. Mornštajnová pracuje s motivy tajemství a své karty rozkrývá opravdu až v závěru, čte-náře udržuje ve stavu bdělosti a ostražitosti. Knihu tak můžeme číst zároveň jako napínavý, dramatický **detektivní příběh** připomínající ty z pera Arthura Conana Doylea nebo Agathy Christie. Můžeme ji sledovat s napětím jako filmový thriller.

Zároveň však autorka vychází z reálných historických pramenů a opírá se o jejich studium. A to jak v případě epidemie břišního tyfu, která propukla na přelomu února a března roku 1954 ve Valašském Meziříčí, tak v případě odsunu místních židovských obyvatel. Na základě hygienického šetření bylo zjištěno, že prvotním zdrojem nákazy byla studna, jejíž voda znečistily splašky, vytékající z poškozené kanalizační trubky. Voda ze zasažené studny byla využívána personálem místní cukrárny **U Koňářků**, kde došlo ke kontaminaci prodávaných výrobků bakterií druhu Salmonella typhi. Nemoc se projevovala vysokými horečkami, bolestmi břicha, nechutenstvím a silnou malátností. Hlavní hrdinka Mira se dozvídá o úmrtí rodičů a sourozenců právě z rozhlasového hlášení na náměstí.

Ve druhé části knihy s názvem **Ti přede mnou (1933–1945)** roztáčí vypravěčka zběsilý ko-lotoč fatálních ironických kotrmelců svých předků. Nastupující fašismus krutě zatočí se ži-voty Haniny židovské rodiny. A znovu se přihlásí o slovo ironie osudu, důležitý leitmotiv celé knihy. Mira nás seznamuje s Elsou Helerovou a jejími dvěma dcerami, Hanou a Rosou. Životní příběh první zmíněné dcery je tragicky ovlivněn jejím hlubokým vztahem ke zbabělému a slabošskému Jaroslavu Horáčkovi, za jehož odvážného a zásadového syna Gus-tava se Mira po letech provdá a založí s ním rodinu. Elsa si uvědomuje nebezpečí Hitlerova nástupu k moci a je rozhodnuta prodat dům i obchod a odstěhovat se ke svému bratrovi do Anglie. Hana se však kvůli slepé lásce k Jaroslavovi dopouští podvodu. Neodešla včas dopis potvrzující, že její matka Elsa je vdova. Pasy a víza dorazí proto příliš pozdě. Jelikož si Jaroslav chce pojistit kariérní postup v armádě, Hanu kvůli jejím židovskému původu opouští a žení se s její kamarádkou Ivanou. Druhá část končí odchodem Elsy, Hany a Miřiných pra-rodíčů do transportu do Terezína. Ve Valašském Meziříčí zůstává pouze Hanina sestra a později Miřina matka, Rosa Helerová, a v září 1942 sleduje střešním oknem na půdě odcház-zející členy své rodiny. Netuší, že je vidí ve svém životě naposled.

Tragický osud životem těžce zkoušené Miřiny tety se čtenářům pak v plnosti odhaluje a zároveň završuje ve

třetí, závěrečné části s názvem **Já, Hana (1942–1963)**. Dozvídáme se o vypravěččině transportu do Terezína, o popravě její matky Elsy a prarodičů. Prizmatem Hanina pohledu sledujeme všechny hrůzy a zvěrstva holocaustu. Stáváme se svědky její práce v šicí dílně, krátkého románu s Leem, místním kuchařem, narození a úmrtí jejího syna, de-portace do Osvětimi, tyfóvé epidemie a posléze osvobození koncentračního tábora v lednu 1945 a smutného návratu do rodného města. Projasnění přinese až péče o neteř Miru a soužití s ní. Třetí část a zároveň celý román končí Miřiným sňatkem s Gustavem Horáčkem a narozením malého Otíka.

Díky střídajícím se vypravěčkám čtenář „slupku po slupce“ postupně odhaluje osud hlavní hrdinky Hany. Podepisují se na něm dva totalitní režimy 20. století: fašismus a komunismus. Autorka využívá metodu ledovce, hloubka je odhalována jen velmi pozvolna.

Na závěr se můžeme vrátit k motivu ledových ker. Ledovou krou Miřin příběh začíná a Hanin se završuje. Mornštajnová na konci románu naznačuje, že kra mrazivého Hanina osudu snad přece jen roztaje pod zářivými paprsky lásky k Miře a Otíkovi. Hana vede vnitřní monolog: „A tak sedím v křesle, ve kterém kdysi sedávala paní Karásková, a oči upírám na jehlice. Pořád mě navštěvují vzpomínky. Stále je hodně těch tíživých, ale přibývají i ty, kvůli kterým chci ještě žít.“

Kruh se uzavírá. Kra bolesti a utrpení pomalu roztává v paprscích rodinné soudržnosti. A tak to v románech Aleny Mornštajnové chodí. Možná i proto jsou její díla tak čtenářsky přitažlivá. Po tíživé noci vždy vyjde slunce.

Hana je v pořadí třetí autorčinou knihou. Spisovatelka debutovala v roce 2013 románem **Slepá mapa**, její druhý román **Hotýlek** vyšel v roce 2015. Za přečtení jistě stojí i další díla: **Tiché roky** (2019), **Listopád** (2021), **Les v domě** (2023) a **Čas vos** (2025). O aktuálnosti a inspirativnosti jejich prací svědčí jistě i časté dramaturgie. Pokud jste milovníky divadla, můžete si Vánoce zpestřit návštěvou představení **Hana** v Divadle na Vinohradech nebo v Klicperově divadle v Hradci Králové.

Za dlouhých podzimních a zimních večerů určitě neusínejte sami! Vyberte si z předchozí bohaté nabídky a svůj čtenářský zážitek si pořádně osladte. Dejte si žlutkový věneček nebo jinou dobrotu! Bude se vám pak lépe spát.





Soukromá střední zdravotnická škola

Group Mediterra

Časopis Zdrávka News

Spolupracovali:

Bc. Zdeňka Cardová Slanařová, Mgr. Soňa Blahníková,
Bc. Kateřina Opočenská, Tereza Vítková, studenti SSZŠ

Redakční rada:

PhDr. Petra Plutnarová
Mgr. Květa Tuzarová

Šéfredaktorka:

Mgr. Květa Tuzarová
Kontrola textu:
Mgr. Kateřina Šebíková

Grafik:

Mgr. Lucia Hromádková

Vydavatel:

GROUP MEDITERRA a.s.

Číslo 3/2025.