

ZDRÁVKA NEWS

STUDENTSKÝ ČASOPIS





Úvodní slovo ředitelky

Milé studentky, milí studenti, vážené kolegyně a kolegové,

otevíváte první číslo našeho školního časopisu ve školním roce 2026/2027 a mně je velkou ctí vás na jeho stránkách přivítat. Školní rok se za chvíli rozběhne v plném proudu a s ním i koloběh povinností, zkoušek a každodenní práce. Tento časopis je ale důkazem, že život naší školy zdaleka nekončí u tabule a lavic.

Pevně doufám, že společnými silami zvládneme celý školní rok – od adaptace nováčků v prvních ročnících až po úspěšné absolvování maturit. Každý rok se snažíme školu posunout o něco dále. Proto i letos připravujeme v přízemí relaxační zónu, doplňujeme vybavení na tělesnou výchovu a obohatíme výuku odborných předmětů širším zapojením odborníků z praxe.

Středoškolská léta nejsou jen o získávání vědomostí

a přípravě na budoucí povolání. Jsou především o hledání vlastní cesty, o přátelství na celý život a o vytváření vzpomínek. Přeji si, aby pro vás naše škola byla místem, kde se nebojíte chybovat, kde rozvíjíte své silné stránky a kde se navzájem respektujete.

Na závěr nám všem přeji, abychom tento rok prožili ve vzájemné shodě, pohodě a úspěšně dosáhli všech cílů, které jsme si předsevzali.

**Mgr. Kateřina Šebíková,
ředitelka školy**



Úvodní slovo šéfredaktorky

Zase je to tady. Nový školní rok, nové začátky a také nové vydání našeho školního časopisu Zdrávka News. Pokud ho právě držíte v ruce, věřím, že si v něm každý najde něco, co ho zaujme.

I letos jsme pro vás připravili spoustu zajímavého čtení. Dozvíte se, co nás během školního roku čeká, připomeneme si nejvýznamnější školní akce a nahlédneme také do života naší školy trochu jinak. Nechybí rozhovory, zkušenosti studentů z odborných praxí, tipy od absolventů, zajímavosti ze zdravotnictví ani pravidelné rubriky věnované prevenci, psychické pohodě nebo digitálním technologiím.

Najdete zde také informace o adaptačním kurzu, školních soutěžích, plánovaných exkurzích, důležitých termínech, jména vyučujících, vysvětlivky zkratk předmětů, časový harmonogram výuky a přestávek ale i další zajímavosti. Chceme, aby Zdrávka News nebyl jen časopis, který jednou přečtete a odložíte, ale aby se stal místem, kde studenti najdou inspiraci, užitečné informace i prostor pro své vlastní nápady.

Právě proto budu ráda, když se do jeho tvorby zapojíte

i vy. Máte zajímavou zkušenost z praxe, povedenou fotografii ze školní akce, chcete napsat článek nebo máte nápad na novou rubriku? Ozvěte se. Zdrávka News je časopis studentů, a právě díky vašim nápadům může být každé další vydání ještě lepší.

Přeji vám, aby pro vás byl školní rok 2026/2027 plný nových zkušeností, úspěchů i příjemných setkání. A teď už otočte stránku a pojďte se podívat, co jsme pro vás v tomto vydání připravili.

**Mgr. Květa Tuzarová,
šéfredaktorka časopisu Zdrávka News**





Na koho se můžete obrátit?

Začátek školního roku bývá plný nových tváří a není vždy snadné zorientovat se v tom, kdo má na starosti jakou oblast. Přinášíme Vám proto stručný přehled, který Vám může usnadnit první týdny na naší škole.

Vedení školy

Mgr. Kateřina Šebíková – ředitelka školy
Mgr. Jan Tesař – zástupce ředitelky školy
Bc. Zdeňka Cardová Slanařová – vedoucí odborné výuky
Mgr. Žaneta Kovačičová – výchovná poradkyně
Mgr. Květa Tuzarová – školní metodik prevence

Třídní učitelé

1.A – Mgr. Daniela Novotná
1.B – Bc. Kateřina Opočenská
2.A – Mgr. Květa Tuzarová
2.B – Bc. Martina Šípková
3.A – Mgr. Šárka Golišová
3.B – Mgr. Soňa Blahníková
4.A – Mgr. Blanka Kubátová
4.B – Mgr. Libor Diepolt

Pedagogický sbor

Mgr. Soňa Blahníková ČJ, LEV
 Bc. Zdeňka Cardová Slanařová OSE, OSN, PAT
 Mgr. Lenka Cvachová OSE, OVL, OSN
 Mgr. Libor Diepolt AJ, TV
 Ing. Milan Dlask FY, ZEKO
 Mgr. Šárka Golišová OSN, OSE, PP, SOM
 Mgr. Vendula Hanousková OSN
 Mgr. Miroslav Hoza DTK, ON
 Mgr. Žaneta Kovačičová OSE, OSN
 Mgr. Blanka Kubátová MIEH, OSE, OSN
 Mgr. Andrea Mrázová PSK, PP, OSE
 Mgr. Olga Neuwirthová AJ
 Mgr. Daniela Novotná AJ, AJ seminář
 Bc. Kateřina Opočenská OSE, KP, VZVZ
 MUDr. Lenka Rotterová CHIR, VNL
 PhDr. Lucie Staňková SOM, OSN
 Mgr. Kateřina Šebíková ČJ
 Ph.D. Ing. Markéta Šimková MAT, CHE
 Bc. Martina Šípková OSE, OCHI, OSN
 Mgr. Jan Tesař INF
 Mgr. Květa Tuzarová OSE, OSN
 Mgr. Irina Vegrichtová ČJ pro cizince
 PhDr. Kateřina Veltruská Šmídová BIO, LT, AJ

Zkratky předmětů

AJ – Anglický jazyk
 AJK – Anglická konverzace
 BIO – Biologie
 CHE – Chemie
 CHIR – Chirurgie
 DTK – Dějiny a kultura
 FY – Fyzika
 INF – Informatika
 KP – Klinická propedeutika
 LAT – Latinská terminologie
 LEV – Literární a estetická výchova
 MAT – Matematika
 MIEH – Mikrobiologie, epidemiologie a hygiena
 OCHI – Ošetřovatelství v chirurgii
 ON – Občanská nauka
 OSE – Ošetřovatelství
 OSN – Ošetřování nemocných
 OVL – Ošetřovatelství vnitřní lékařství
 PAT – Patologie
 PP – První pomoc
 PSK – Psychologie a komunikace
 SOM – Somatologie
 TV – Tělesná výchova
 VNL – Vnitřní lékařství
 VZVZ – Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví
 ZEKO – Základy ekonomiky
 ČJ – Český jazyk
 ČJL – Český jazyk a literatura

Důležitá informace pro první ročníky – v naší škole nezvoní !! Čas rozvrhu hodin najdete v každé třídě.

Aby vám nic neuteklo – časy vyučování a přestávek

Hodina Čas

Nultá hodina	7:05–7:50
1. hodina	8:00–8:45
2. hodina	8:55–9:40
3. hodina	10:00–10:45
4. hodina	10:55–11:40
5. hodina	11:50–12:35
6. hodina	12:40–13:25
7. hodina	13:30–14:15
8. hodina	14:20–15:05
9. hodina	15:10–15:55
10. hodina	16:00–16:45

Přestávky

- po nulté hodině: 7:50–8:00 (10 minut)
- po 1. hodině: 8:45–8:55 (10 minut)
- po 2. hodině: 9:40–10:00 (20 minut)
- po 3. hodině: 10:45–10:55 (10 minut)
- po 4. hodině: 11:40–11:50 (10 minut)
- po 5. hodině: 12:35–12:40 (5 minut)
- po 6. hodině: 13:25–13:30 (5 minut)
- po 7. hodině: 14:15–14:20 (5 minut)
- po 8. hodině: 15:05–15:10 (5 minut)
- po 9. hodině: 15:55–16:00 (5 minut)



Adaptační kurz ve Lhotce – první společný krok

Milí prváci,

začátek studia na střední škole je velkým krokem. Nová škola, noví spolužáci, noví učitelé a úplně nové prostředí. Aby pro Vás byl tento přechod co nejpříjemnější, čeká Vás hned na začátku školního roku tradiční adaptační kurz ve Lhotce.

Zapomeňte na školní lavice, písemky a zkoušení. Ve Lhotce půjde především o to, abyste se navzájem poznali, vytvořili dobrý kolektiv a odvezli si spoustu společných zážitků. Čekají Vás seznamovací aktivity, týmové hry, sport, večerní program i úkoly, při kterých zjistíte, že spolupráce je mnohdy důležitější než soutěžení.



A kdo Vás bude celým adaptačním kurzem provázet?

Hlavní organizátorkou je Mgr. Žaneta Kovačičová, výchovná poradkyně, která má celý kurz pevně v rukou. A protože na to nechce být sama, pomáhat jí budu i já – Mgr. Květa Tuzarová, školní metodik prevence. Ano, jsme v tom spolu a celé tři dny budeme s Vámi.

Nebudou chybět ani Vaše třídní učitelky Mgr. Daniela Novotná a Bc. Kateřina Opočenská, které Vás budou provázet nejen během adaptačního kurzu, ale i v dalších letech studia.

A ještě na někoho nesmíme zapomenout! Po celou dobu kurzu s Vámi budou také naši studenti 3. ročníku. Stanou se Vašimi parťáky, pomocníky i průvodci. Budou s Vámi





při hrách, týmových aktivitách i během volného času. Nebojte se jich zeptat na cokoli – jak zvládnout první týden ve škole, jaké jsou odborné praxe, co Vás během studia čeká nebo jak si co nejrychleji zvyknout na život na zdravotnické škole. Věříme, že právě díky nim pro Vás bude nástup na střední školu o něco jednodušší.

A co Vás vlastně čeká?

To Vám úplně neprozradíme. Některé věci musí zůstat překvapením. Můžeme Vám ale slíbit jedno – o program budete mít postaráno a nenecháme Vás tři dny vydechnout! Čeká Vás spousta aktivit, při kterých se poznáte úplně jinak než ve školních lavicích. Nebojte se přijet s dobrou náladou, otevřenou myslí a chutí poznat nové lidi. Právě adaptační kurz bývá místem, kde vznikají první přátelství, která často vydrží celé čtyři roky studia.

Tak si sbalte sportovní oblečení, dobrou náladu a chuť vyzkoušet něco nového.

My už se na Vás moc těšíme! A věřte nám... nudit se rozhodně nebudete. Čekají nás tři dny plné zážitků, smíchu, nových výzev a snad i začátků přátelství, která Vás budou provázet po celé studium.



Vánoční akademie

Po loňském úspěchu se na naší škole opět uskuteční Vánoční akademie, která proběhne 18. prosince. Minulý školní rok se podařilo obnovit krásnou školní tradici a věříme, že i letos navážeme na skvělou atmosféru, kterou společně vytvořili studenti i učitelé.

Vánoční akademie je příležitostí ukázat talent, kreativitu i smysl pro humor. Těšit se můžeme na hudební a taneční vystoupení, divadelní scénky i další originální nápady, které si jednotlivé třídy připraví.

Doufáme, že se stejně jako v loňském roce zapojí všechny třídy a společně vytvoří program, na který budeme ještě dlouho vzpomínat. Každé vystoupení je jedinečné, a právě pestrost celého programu dělá z Vánoční akademie jednu z nejoblíbenějších akcí školního roku.

Vánoční akademie není jen o vystoupeních. Je především o společně stráveném čase, předvánoční atmosféře a radosti z toho, že můžeme na chvíli odložit školní povinnosti a užít si den jinak než v lavicích.

Už nyní se těšíme na 18. prosince, na Vaše nápady, originální vystoupení a věříme, že letošní Vánoční akademie bude stejně povedená – nebo ještě lepší – než ta loňská.





Burza učebnic

ve středu 2. září 2026 od 11:40 hod. proběhne v přízemí školy tradiční Burza učebnic. Pokud doma máte učebnice, které chcete prodat nebo darovat studentům z jiných ročníků, přiveďte je zpátky do života!

Kdy učebnice přinést? V úterý 1. září 2026, do každé knihy napište tužkou jméno, třídu a požadovanou cenu (případně nápis „ZDARMA“).

Obracejte se na Mgr. Olgu Neuwirthovou

Děkujeme a těšíme se na hojnou účast!



Sledujete už náš Instagram?

V dnešní době se spousta informací šíří rychleji přes sociální sítě než prostřednictvím nástěnek nebo webových stránek. Proto má i naše škola svůj instagramový profil, na kterém pravidelně zveřejňujeme fotografie, videa a novinky ze školního života.

Najdete zde reportáže z odborných exkurzí, soutěží, adaptačních kurzů, sportovních akcí, maturit, odborných praxí i dalších událostí, které společně během školního roku prožíváme. Nechybí ani zajímavosti z výuky, úspěchy našich studentů nebo krátká videa zachycující atmosféru naší školy.

Instagram je také skvělým místem, kde se můžete dozvědět o připravovaných akcích, připomenout si termíny nebo se podívat, co se děje i v době, kdy zrovna nejste ve škole.

Máte povedenou fotografii ze školní akce? Natočili jste zajímavé video z exkurze nebo soutěže? Budeme rádi, když se o ně s námi podělíte. Právě díky Vám můžeme

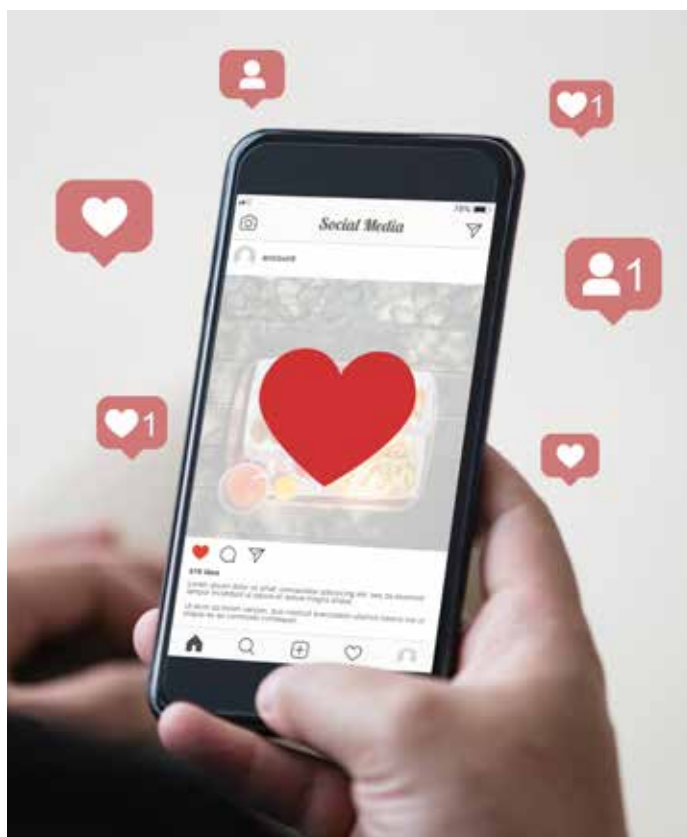
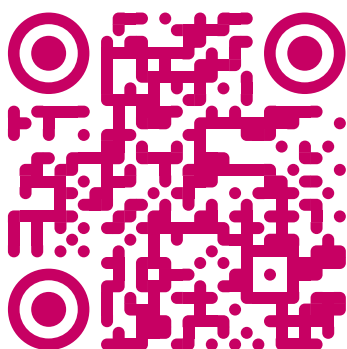
společně ukázat, že život na zdravotnické škole není jen o učebnicích, ale také o zážitcích, zkušenostech a skvělé partě lidí.

Pokud nás ještě nesledujete, určitě to napravte. Ať Vám neutече nic zajímavého z dění na naší škole!

Instagram: [zdravka_melnik](#)

Veškeré dotazy, nápady nebo materiály týkající se školního Instagramu, Facebooku nebo dalších sociálních sítí můžete směřovat přímo na mě.

Mgr. Květa Tuzarová





Co byste si přáli vědět ještě předtím, než jste poprvé vstoupili na oddělení?

Zeptali jsme se studentů vyšších ročníků, co by si přáli vědět ještě před svou první odbornou praxí. Jejich odpovědi se v mnohém shodovaly.

Mnozí by uvítali, kdyby předem věděli, že vyučující odborné praxe nejsou na oddělení proto, aby pouze hodnotili jejich práci, ale především proto, aby je vedli, podporovali a pomáhali jim získávat jistotu. Přáli by si také lépe poznat běžný chod oddělení, vědět, s jakými pacienty a výkony se budou nejčastěji setkávat a na co si dát největší pozor.

A co bychom vám poradili my?

První odborná praxe bývá plná očekávání i obav. To je naprosto přirozené. Nikdo neočekává, že budete všechno umět. Očekáváme ale, že přijdete připravení, zodpovědní, budete se chtít učit a nebudete se bát zeptat.

První dny jsou především o seznámení s oddělením, jeho režimem, personálem a pacienty. Jednotlivé výkony budete přidávat postupně. Vyučující odborné praxe vás při nich bude vést, usměrňovat a pomáhat vám získávat jistotu. Vaší povinností je však přijít připravení – znát postup výkonu, zopakovat si potřebné pomůcky a umět je správně připravit.



Nebojte se přiznat chybu ani říct, že si nejste jistí. Chyba, o které víme, se dá napravit. Nepřiznaná chyba může ohrozit pacienta. Pamatujte, že vyučující se často neptají proto, že odpověď neznají. Ve většině případů ji už vědí. Otázkami si ověřují, jak přemýšlíte a zda rozumíte tomu, co děláte.

Každý zkušený zdravotník byl jednou na svém prvním oddělení. Budte aktivní, ptejte se a využijte každou příležitost naučit se něco nového. Právě první odborná praxe je začátkem vaší cesty ke zdravotnickému povolání.

Nejčastější chyby studentů aneb Na co si dát při odborné praxi pozor

Chyby jsou součástí učení. Důležité je umět je rozpoznat, poučit se z nich a příště se jim vyhnout. Přinášíme přehled situací, se kterými se na odborné praxi setkáváme nejčastěji.

Sledujte zdravotní stav pacienta

- Naměříte pacientovi vysoký krevní tlak, horečku nebo jinou odchylku fyziologických funkcí, zapíšete ji do dokumentace, ale neoznámíte ji sestře nebo vyučující.
- Zapomenete změřit fyziologické funkce.
- Zaznamenáte fyziologické funkce do dokumentace jiného pacienta.
- Nehlásíte změnu zdravotního stavu pacienta nebo neobvyklé hodnoty.
- Ponecháte postranice dole u rizikového pacienta nebo nezajistíte bezpečné prostředí.

Příjem a výdej tekutin není jen číslo

- Pacient má sledovaný příjem a výdej tekutin (P+V), ale nevíte, kolik skutečně vypil.
- Pacient za celé dopoledne vypije pouze malé množství tekutin a vy situaci nijak neřešíte ani nehlásíte.

Ordinace lékaře jsou závazné

- Zapomenete podat předepsané léky.
- Podáte ranní léky určené před jídlem až po jídle.
- Pacient má ordinováno NPO (nic per os) před vyšetřením, přesto dostane čaj nebo snídani.
- Nepřečtete si pečlivě ordinace lékaře nebo změny v dokumentaci.

Léky podáváme s rozmyslem

- Připravujete léky, ale nevíte, jaké léky pacient užívá, do jaké lékové skupiny patří ani proč je má předepsané.
- Nepřemýšlíte nad tím, co pacientovi podáváte.

Hygiena pacienta je vizitkou zdravotníka

- Hygienická péče není provedena důkladně – pacient má stále ospalky, nevyčištěná ústa nebo není celkově



upravený.

- Odcházíte od pacienta, aniž byste zkontrolovali, že má vše potřebné na dosah – zvonek, pití, kapesníky nebo správně upravené lůžko.

Sterilita a hygienicko-epidemiologický režim

- Při převazu porušíte sterilní postup.
- Nedodržíte hygienicko-epidemiologický režim.
- Neprovedete hygienu rukou před a po kontaktu s pacientem.

Příprava na výkon

- Připravíte pomůcky k výkonu nebo odběru biologického materiálu, ale některá důležitá pomůcka chybí. Ano, někdy chybí i samotná jehla.
- Nepřipravíte si pomůcky předem a výkon zbytečně přerušujete.

Dokumentace je stejně důležitá jako samotná péče

- Dokumentaci zapisujete pozdě, neúplně nebo nepřesně.
- Neověříte si jméno pacienta na identifikačním náramku a ve zdravotnické dokumentaci.
- Nečtete dokumentaci před vstupem k pacientovi a neznáte jeho aktuální stav.

Organizace práce

- Špatně si rozvrhnete práci a na důležité činnosti nezbude čas.
- Nenosíte si zápisník a neděláte si poznámky. Informací je během praxe mnoho a není možné si vše zapamatovat.

Profesionální vystupování

- Pacientovi nevysvětlíte, co budete dělat.
- Stydíte se zeptat, když si nejste jistí, a raději si něco domyslíte.
- Nepřiznáte chybu, i když je mnohem bezpečnější ji ihned oznámit.

Vaše zodpovědnost začíná ještě před vstupem na oddělení

- Přijdete pozdě na praxi.
- Neomluvíte svou nepřítomnost včas.
- Přijdete ve znečištěné uniformě nebo nejste upraveni podle pravidel odborné praxe.

Na závěr

Většina těchto chyb nevzniká z neznalosti, ale ze spěchu, nepozornosti nebo z domněnky, že „to stačí“. Ve zdravotnictví však nestačí. Každý výkon, každé měření i každý zápis mohou mít přímý vliv na zdraví pacienta. Proto přemýšlejte nad tím, co děláte, ptejte se, když si nejste jistí, a nikdy se nebojte přiznat chybu. Právě zodpovědný přístup odlišuje dobrého studenta od budoucího profesionála.

Pacient není „úkol“. Je to člověk. Každý výkon provádějte tak, jak byste si přáli, aby byl jednou proveden vám nebo vašim blízkým. Empatie, slušnost a respekt jsou stejně důležité jako odborné znalosti.

Když se student vrátí jako mentor

**Mgr. Vendula Hanousková – staniční sestra neurologického oddělení Nemocnice Mělník
absolventka SSZŠ Mělník**

1. Vzpomínáte si ještě na dobu, kdy jste sama seděla v lavicích naší školy? Jaká jste byla studentka?

Vzpomínám na to velmi ráda. Byla jsem zvědavá a snažila jsem se z každé praxe odnést co nejvíce zkušeností. Vždy mě zajímalo, proč se věci dělají právě určitým způsobem. Učila jsem se z vlastních chyb a nedostatků, které jsem se snažila už neopakovat.





2. Napadlo Vás tehdy, že se jednou vrátíte jako staniční sestra na oddělení, kam budou chodit naši studenti na praxi?

Přiznám se, že nenapadlo. Mým cílem bylo stát se zdravotní sestrou a poskytovat kvalitní péči lidem, kteří ji potřebují. Život ale přinesl nové příležitosti a dnes si velmi vážím toho, že mohu vést tým a zároveň předávat své zkušenosti budoucím kolegům.

3. Proč jste si vybrala právě neurologii? Čím Vás tento obor zaujal?

V době studia jsem vůbec netušila, že neurologie bude místem, kde budu jednou pracovat. Byla to příležitost, která se mi naskytla, a svého rozhodnutí rozhodně nelituji. Na neurologii mě baví především to, že každý pacient je jiný a práce není stereotypní. Mám ráda spolupráci v multidisciplinárním týmu i možnost podílet se na péči o pacienty od akutní fáze až po jejich rehabilitaci. Tento obor mě stále profesně naplňuje a motivuje k dalšímu vzdělávání, protože se neustále vyvíjí a přináší nové možnosti diagnostiky i léčby.

4. Jak vzpomínáte na své první dny v roli všeobecné sestry? Byla jste nervózní?

Samozřejmě byla. Myslím, že nervozita k začátkům patří. Najednou člověk nese plnou zodpovědnost za svou práci. Měla jsem štěstí na zkušené kolegyně, které mi pomohly získat jistotu. Díky nim jsem pochopila, že není ostuda něco nevědět, ale nezeptat se.

5. Co pro Vás bylo během profesní cesty nejtěžší a co naopak považujete za svůj největší úspěch?

Nejtěžší bylo naučit se zvládat náročné a vypjaté situace s klidem a zachovat si psychickou odolnost. Za svůj největší úspěch považuji důvěru, kterou jsem získala od kolegů, možnost stát se staniční sestrou a vytvořit na oddělení prostředí, kde se dobře pracuje i vzdělávají budoucí zdravotní sestry.

6. Dnes vedete neurologické oddělení. Co všechno obnáší práce staniční sestry, co si studenti často ani neuvědomují?

Mnoho lidí si myslí, že práce staniční sestry spočívá hlavně v administrativě. Ve skutečnosti je staniční sestra zodpovědná nejen za pacienty, ale i za celý chod oddělení. Musí umět rychle rozhodovat, řešit personální i provozní problémy, zvládat krizové situace a být oporou svému týmu. Zodpovídá za kvalitu ošetrovatelské péče, vedení týmu, komunikaci s lékaři, ostatními členy multidisciplinárního týmu i rodinami pacientů a řeší také mimořádné situace.

7. Na Vaše oddělení pravidelně přicházejí studenti na odbornou praxi. Co Vás na nich dokáže nejvíce potěšit?

Největší radost mám, když vidím opravdový zájem. Když se student aktivně zapojuje, ptá se, přemýšlí nad tím, co dělá, a chová se s respektem k pacientům i kolegům. Takový přístup je pro mě důležitější než perfektní znalosti.

8. A naopak – jakou chybu dělají studenti nejčastěji?

Nejčastěji mají obavu zeptat se nebo udělat první krok. Bojí se přiznat, že si nejsou jistí. Přitom právě praxe je od toho, aby se učili. Učit se z vlastních chyb a nedostatků je podle mě to nejlepší. Často také podceňují komunikaci s pacientem.

9. Pamatujete si ještě na svého prvního studenta? Jaké to je být dnes na druhé straně – místo studentky být tou, která studenty učí?

Na svého prvního studenta si už přesně nevzpomenu, ale dobře si pamatuji pocit zodpovědnosti. Dnes mě těší, že mohu předávat zkušenosti, které jsem sama získala. Je krásné sledovat, jak studenti postupně získávají jistotu a rostou z nich budoucí zdravotní sestry. Těší mě, že mohu být součástí jejich profesní cesty. Přestože od mých studentských let uplynula řada let, stále se dokážu do jejich role vcítit.

10. Když dnes potkáte studentku nebo studenta, vidíte v nich někdy samu sebe?

Ano, velmi často. Vidím jejich nervozitu, očekávání i chuť něco dokázat. Připomíná mi to moje vlastní začátky. O to více se snažím vytvářet prostředí, ve kterém se nebudou bát ptát, dělat první kroky a získávat jistotu.

11. Co by podle Vás měl umět nebo vědět každý student ještě před první odbornou praxí?

Přála bych si, aby studenti přicházeli na praxi s chutí učit se a nebáli se ptát. Důležité je také slušné vystupování a respekt k lidem. Odborné dovednosti se postupně naučí, ale právě tyto vlastnosti tvoří základ dobré zdravotní sestry.

12. Jakou radu byste dala studentům, kteří mají z praxe nebo z prvního zaměstnání obavy?

Je úplně normální mít obavy. Měl je téměř každý z nás. Nikdo neočekává, že budete všechno umět hned první den. Ptejte se, buďte aktivní a nebojte se přiznat, když si nejste jistí.

Ráda bych zmínila ještě tři důležité věci. Především si uvědomte, že pracujeme s lidmi a pro lidi, ale zároveň musíme chránit i své vlastní zdraví. Ať už jde o manipulaci s pacienty nebo riziko agresivního chování, požádat o pomoc není selhání, ale správný a bezpečný postup.

Stejně důležitá je psychohygiena. Naučte se nenechávat si příběhy pacientů v hlavě i po odchodu z práce. A nakonec – zajímejte se o zpětnou vazbu od svých mentorů a kolegů. Jen tak zjistíte, v čem jste dobří a na čem je ještě potřeba pracovat.

13. Co Vás i po letech ve zdravotnictví stále motivuje a dělá Vám radost?

Největší motivací jsou pro mě pacienti a kolegové, se kterými tvoříme jeden tým. Ve zdravotnictví nelze pracovat „sólo“. Motivuje mě spolupracovat s lidmi, na které se mohu v krizových situacích stoprocentně spolehnout.



Velkou radost mi dělá i obyčejné poděkování od pacienta nebo jeho blízkých. Právě takové chvíle člověka utvrdí v tom, že jeho práce má smysl. Motivuje mě také neustálý rozvoj medicíny a ošetrovatelství, díky kterému se stále učím nové věci.

14. Kde vidíte ošetrovatelství za deset let? Co se podle Vás změní?

Myslím si, že bude ještě více využívat moderní technologie a digitalizaci. Přesto ale zůstane nejdůležitější lidský přístup. Technologie mohou práci usnadnit, ale empatii, komunikaci a podporu pacienta nikdy nenahradí.

15. Poznáte už během praxe studenty, u kterých si řeknete: „Z toho bude jednou skvělá sestra.“? Co je odlišuje od ostatních?

Ano, často je to poznat velmi brzy. Ne podle toho, co všechno umí, ale podle jejich zájmu, zodpovědnosti

a ochoty učit se. Skvělá sestra je pozorná, empatická, všímavá a dokáže pracovat jako součást týmu.

16. Je něco, co jste během studia možná neocenila, ale v praxi jste zjistila, jak moc se Vám to hodilo?

Určitě anatomie, fyziologie a komunikace s pacientem. Během studia se může zdát, že některé předměty jsou příliš teoretické, ale v praxi člověk zjistí, že na nich staví každý den.

17. Kdybyste měla možnost něco vzkázat sama sobě jako studentce prvního ročníku, co by to bylo?

Věř si a nenech se odradit prvními neúspěchy. Využij každou příležitost naučit se něco nového a pamatuj, že dobrá sestra se nestane přes noc. Zkušenosti přicházejí časem a každá směna tě posune dál.

Děkujeme paní Mgr. Vendule Hanouskové za ochotu podělit se o své zkušenosti a inspirativní slova pro naše současné i budoucí zdravotníky.

Na slovíčko s absolventem

Kam vedou první kroky po maturitě? Zůstali naši

absolventi ve zdravotnictví, nebo se jejich cesta vydala jiným směrem? Zeptali jsme se několika bývalých studentů, jak se jim dnes daří, kde pracují nebo studují, na co nejraději vzpomínají ze střední školy a jakou radu by dali těm, kteří jejich cestu teprve začínají. Nechybí ani naše tradiční rychlé otázky, díky kterým je poznáte zase trochu z jiné stránky. Přejeme příjemné čtení a věříme, že vás jejich příběhy inspirují.

Petra Jelínková, maturantka 2025

Kam Vás život zavedl po maturitě?

Hned v srpnu jsem nastoupila do práce na interní oddělení a zároveň začala studovat vysokou školu se zaměřením na zdravotnické záchranářství.

Kde dnes pracujete nebo studujete?

Pracuji na lůžkovém interním oddělení a studuji na Vysoké zdravotnické škole Duškova v Praze.

Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?

Obědová pauza.

Co Vám dala naše škola?

Skvělou přípravu na práci v nemocničním prostředí.

Na co nikdy nezapomenete?

Na záchvaty smíchu se svou spolužačkou Markétou K.

Co byste poradila dnešním studentům?

Učte se, ale ne zase až moc. V nemocnici se stejně všechno potřebné naučíte postupně.

Váš životní sen?

Jezdit sanitkou.

Rychlé otázky

Jeden budík, nebo pět budíků?

Jeden stačí.

Káva, nebo čaj?

Káva.

Denní, nebo noční směna?

Asi jak kdy, ale noční mám radši.

Nemocnice, nebo záchranka?

Záchranka.

Interna, nebo chirurgie?

Interna.

Moře, nebo hory?

Hory.

Kniha, nebo Netflix?

Netflix.

Kolik hodin spánku potřebujete po noční?

Stačí mi dvě hodinky.



Lukáš Vlček, maturant 2023

Kam Vás život zavedl po maturitě?

Po maturitě jsem nastoupil do Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze na urologické lůžkové oddělení. Jelikož jsem tam už dříve pracoval jako sanitář, po maturitě jsem se stal součástí kolektivu sester.

Kde dnes pracujete nebo studujete?

Dodnes pracuji na urologickém oddělení ve Fakultní Thomayerově nemocnici a zároveň dálkově studuji na VOŠ v Ječné. Momentálně mám úspěšně dokončený čtvrtý semestr ze sedmi.

Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?

Nejvíce mě baví práce s lidmi. I když je to někdy právě to, co mě nejvíce vyčerpává, velkou roli hraje skvělý kolektiv, díky kterému se člověk do práce těší.

Co Vám dala naše škola?

Škola mi dala základní vědomosti. Ve finále se člověk v praxi spoustu věcí učí znovu, protože každé oddělení má své postupy a zvyklosti. Odnesl jsem si také spoustu zážitků se spolužáky i s některými kantory, například s Vámi.

Na co nikdy nezapomenete?

Nikdy nezapomenu na praxe s Vámi, vánoční besídku ani na to, jak se mi jedna nejmenovaná paní učitelka snažila pořádně zatopit.

Co byste poradil dnešním studentům?

Určitě bych doporučil věnovat nejvíce pozornosti anatomii a ošetrovatelství. To je alfa a omega celé profese. A hlavně si vytvořte partu dobrých přátel, protože ve více lidech se školou prochází mnohem snáz.

Váš životní sen?

Nevím, jestli je to úplně můj životní sen, ale určitě bych si chtěl vyzkoušet misi s Lékaři bez hranic. Zároveň bych chtěl získat dostatek zkušeností, abych mohl v budoucnu mentorovat nově příchozí kolegy. A s tím samozřejmě souvisí i odpovídající finanční ohodnocení.

Rychlé otázky

Jeden budík, nebo pět budíků?

Jeden.

Káva, nebo čaj?

Čaj.

Denní, nebo noční směna?

Denní.

Nemocnice, nebo záchranka?

Nemocnice.

Interna, nebo chirurgie?

Chirurgie.

Moře, nebo hory?

Moře.

Kniha, nebo Netflix?

Netflix.

Kolik hodin spánku potřebujete po noční?

Záleží na tom, jestli mě čeká další noční směna. Když ne, stačí mi přibližně 4–5 hodin. Pokud jdu na další noční, potřebuji zhruba 7 hodin spánku.



Markéta Koblížková, maturantka 2025

Kam Vás život zavedl po maturitě?

Po maturitě mě život zavedl na chirurgické oddělení, kde zároveň při práci studuji vysokou školu.

Kde dnes pracujete nebo studujete?

Studuji obor Všeobecná sestra na vysoké škole a pracuji na lůžkovém chirurgickém oddělení.

Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?

Nejvíce mě baví, že se pořád něco děje. Práce je pestrá a má pro mě obrovský smysl.

Co Vám dala naše škola?

Naše střední škola mě toho hodně naučila – nejen ve zdravotnictví, ale i v osobním životě.

Na co nikdy nezapomenete?

Nikdy nezapomenu na svoje průšvihy, které jsme s třídní paní učitelkou vždycky nějak společně vyřešily.

Co byste poradila dnešním studentům?

Střední školu si užijte naplno, a hlavně poctivě chodte na hodiny teorie ošetrovatelství.

Váš životní sen?

Pracovat na chirurgické ambulanci ve velké fakultní nemocnici, klidně i v zahraničí.

Rychlé otázky

Jeden budík, nebo pět budíků?

20 budíků :-D

Káva, nebo čaj?

Káva.

**Denní, nebo noční směna?**

100 % denní.

Nemocnice, nebo záchranka?

Nemocnice.

Interna, nebo chirurgie?

Chirurgie.

Moře, nebo hory?

Moře.

Kniha, nebo Netflix?

Netflix.

Kolik hodin spánku potřebujete po noční?

4 hodinky.

Valentýna Kopačová, maturantka 2025**Kam Vás život zavedl po maturitě?**

Život mě zavedl do nemocnice a k dalšímu studiu.

Kde dnes pracujete nebo studujete?

Pracuji v nemocnici v Brandýse nad Labem a nově studuji na Vysoké zdravotnické škole Duškova.

Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?

Nejvíce mě baví odbornost a rozmanitost práce.

Co Vám dala naše škola?

Především cenné zkušenosti.

Na co nikdy nezapomenete?

Na svůj první den na praxích.

Co byste poradila dnešním studentům?

Ať se té práce nebojí. Všechno bude jednou lepší.

Váš životní sen?

Dostudovat vysokou školu a pokračovat v dalším studiu.

Rychlé otázky**Jeden budík, nebo pět budíků?**

Jeden.

Káva, nebo čaj?

Káva.

Denní, nebo noční směna?

Noční.

Nemocnice, nebo záchranka?

Nemocnice.

Interna, nebo chirurgie?

Interní JIP.

Moře, nebo hory?

Moře.

Kniha, nebo Netflix?

Kniha.

Kolik hodin spánku potřebujete po noční?

4–5 hodin.

**Anna Plajerová (roz. Walterová),
maturantka 2023****Kam Vás život zavedl po maturitě?**

Můj život se po maturitě hodně změnil. Nastoupila jsem do práce, později se vdala a dnes jsem na mateřské dovolené. Miluji svou rodinu a jsem šťastná, že ji mám, i když přišla do mého života poměrně brzy. Velkou součástí mého života jsou také přátelé, se kterými se pravidelně scházíme, a naše společná záliba ve hře D&D. V únoru příštího roku se vracím do dětské skupiny, na což se moc těším.

Kde dnes pracujete nebo studujete?

Momentálně jsem na mateřské dovolené. Jinak pracuji v dětské skupině a na podzim si plánuji udělat kurz logopedického asistenta.

Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?

Každé dítě je jedinečné, a právě to mě na práci nejvíce baví. Ráda s dětmi tvořím, připravuji senzomotorické hry a rozvíjím jejich představivost i motoriku. Mohu být kreativní a sama sebou.

Co Vám dala naše škola?

Škola mi pomohla uvědomit si, že zdravotnictví není cesta pro každého. Díky praxím jsem ale objevila, že mou skutečnou cestou je práce s dětmi. Zároveň mi dala spoustu krásných vzpomínek, skvělou kamarádku a zkušenost, že když si člověk za něčím jde, může toho dosáhnout.

Na co nikdy nezapomenete?

Kromě maturitního plesu a Psychologické olympiády nikdy nezapomenu na pacienty. Dodnes si pamatuji slova jednoho z nich: „Lepší sestřičku jsem nepotkal. Jste moc hodná.“ Právě takové chvíle člověku dodají sebevědomí.

Co byste poradila dnešním studentům?

Učte se, ale nepodléhejte zbytečnému stresu. Pokud se celé čtyři roky snažíte, u maturity se vám to vrátí. A když je toho na vás moc, nebojte se vyhledat psychologa. Není to známka slabosti, ale způsob, jak si ulevit.

Váš životní sen?

Chtěla bych pořádat fantasy tábory pro děti, vystudovat pedagogickou školu a věnovat se práci, která mě baví.



A především mít zdravou a šťastnou rodinu.

Rychlé otázky

Jeden budík, nebo pět budíků?

Jeden.

Káva, nebo čaj?

Čaj.

Denní, nebo noční směna?

Denní.

Nemocnice, nebo záchranka?

Nemocnice.

Interna, nebo chirurgie?

Ani jedno.

Moře, nebo hory?

Obojí.

Kniha, nebo Netflix?

Kniha.

Kolik hodin spánku potřebujete po noční?

Čtyři hodiny.

Barbora Tillová, maturantka 2025

Kam Vás život zavedl po maturitě?

Po maturitě jsem se přestěhovala do Ústí nad Labem, kde studuji vysokou školu.

Kde dnes pracujete nebo studujete?

Pracuji na dětské příjmové ambulanci v Masarykově nemocnici v Ústí nad Labem a studuji na UJEP obor Pediatrické ošetřovatelství.

Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?

Nejvíce mě baví komunikace s dětmi. Snažím se jim pobyt v nemocnici co nejvíce zpříjemnit, aby si z něj neodnesly žádné trauma.

Co Vám dala naše škola?

Především základy práce ve zdravotnictví, cenné zkušenosti, spoustu krásných zážitků i ty nejtěžší, ale zároveň nejhezčí začátky této profese.

Na co nikdy nezapomenete?

Samozřejmě na naši třídní paní učitelku Tuzarovou a na všechny zážitky s ní.

Co byste poradila dnešním studentům?

Pokud vás tato práce zajímá a hlavně baví, nevzdávejte se. Všechno půjde postupně samo. A maturita? Té se vůbec nebojte. Já jsem si ji dokonce užila.

Váš životní sen?

Být dětskou sestrou, které se děti nebudou bát.

Rychlé otázky

Jeden budík, nebo pět budíků?

Jeden.

Káva, nebo čaj?

Čaj.

Denní, nebo noční směna?

Noční.

Nemocnice, nebo záchranka?

Nemocnice.

Interna, nebo chirurgie?

Chirurgie.

Moře, nebo hory?

Hory.

Kniha, nebo Netflix?

Netflix.

Kolik hodin spánku potřebujete po noční?

5–6 hodin.





OKÉNKO PREVENCE

Rakovina prsu: Pár minut, které mohou zachránit život

Rakovina prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním žen. Každoročně je v České republice diagnostikována přibližně u 8 000 žen. Dobrou zprávou je, že při včasné odhalení patří mezi onkologická onemocnění s velmi dobrou prognózou. Právě proto hraje prevence a pravidelné samovyšetření prsou tak důležitou roli.

Možná si říkáte, že jste mladé a toto téma se Vás zatím netýká. Opak je ale pravdou. Přestože se rakovina prsu nejčastěji objevuje po 50. roce života, právě mladé ženy by měly znát své tělo a naučit se pravidelnému samovyšetření. Díky tomu dokážou mnohem snáze rozpoznat jakoukoli změnu.

Samovyšetření prsou je jednoduché, bezbolestné a zabere jen několik minut. Doporučuje se provádět jednou měsíčně, ideálně 5.–10. den od začátku menstruace, kdy jsou prsa nejméně citlivá. Ženy po menopauze by si měly zvolit jeden stálý den v měsíci a vyšetření provádět pravidelně právě tehdy.

Vyšetření začíná už pouhým pohledem do zrcadla. Sledujeme, zda jsou prsy souměrné, zda nedošlo ke změně jejich tvaru nebo velikosti, zda se neobjevilo zarudnutí, změny na kůži připomínající pomerančovou kůru nebo vtahování bradavky.

Následuje vlastní pohmatové vyšetření. Každý prs je vhodné systematicky prohmatat bříšky tří prostředních prstů krouživými pohyby. Vyšetření lze provádět ve stoje, například při sprchování, i vleže. Důležité je nezapomenout ani na oblast podpaží a nadklíčku, kde se nacházejí mizní uzliny.

Na co bychom si měly dát pozor?

- nově vzniklá bulka nebo zatvrdnutí,
- změna velikosti či tvaru prsu,
- vtahování bradavky,
- výtok z bradavky (zejména krvavý),
- změny na kůži prsu (zarudnutí, důlky, ztlustění),
- bolest, která přetrvává pouze v jednom místě.

Je důležité si uvědomit, že každá bulka neznamená rakovinu. Může se jednat o cystu, nezhoubný nález nebo hormonální změny. Přesto by každou nově vzniklou změnu měl posoudit lékař.

Vedle samovyšetření mají nezastupitelné místo také preventivní prohlídky u gynekologa a od 45 let věku pravidelný mamografický screening, který je v České republice hrazen ze zdravotního pojištění.

Prevence není o strachu. Je o zodpovědnosti vůči vlastnímu zdraví. Pravidelné samovyšetření zabere jen několik minut, ale může znamenat rozdíl mezi včasným zachycením onemocnění a jeho pozdní diagnózou.

Pamatujte: Poznejte své tělo. Čím lépe ho znáte, tím snáze si všimnete změn, které do něj nepatří.

Víte, že...

- samovyšetření prsu zabere přibližně 5 minut?
- doporučuje se provádět 1× měsíčně?
- včas zachycená rakovina prsu má velmi vysokou šanci na úspěšnou léčbu?
- pravidelné samovyšetření nenahrazuje preventivní prohlídky u lékaře, ale vhodně je doplňuje?



Rakovina varlat: Onemocnění, které se týká především mladých mužů

Rakovina varlat je nejčastějším nádorovým onemocněním mužů ve věku 15 až 40 let. Přestože se jedná o relativně vzácný typ nádoru, právě tato věková skupina je nejvíce ohrožena. Dobrou zprávou je, že pokud je onemocnění odhaleno včas, patří mezi nádory s velmi vysokou úspěšností léčby.

Mnoho mladých mužů se o své zdraví příliš nezajímá nebo se stydí o podobných tématech mluvit. Právě proto je důležité vědět, že pravidelné samovyšetření varlat je jednoduchý návyk, který zabere jen několik minut a může pomoci odhalit změny v jejich úplném začátku.

Samovyšetření se doporučuje provádět jednou měsíčně, nejlépe po teplé sprše nebo koupeli. Teplo uvolní šourek a vyšetření je díky tomu jednodušší. Každé varle je vhodné jemně prohmatat mezi palcem a prsty.



Muž by měl znát běžný vzhled i velikost svých varlat, aby si dokázal všimnout případných změn.

Během samovyšetření je důležité zaměřit se zejména na:

- nově vzniklou bulku nebo zatvrdnutí,
- zvětšení nebo změnu velikosti jednoho varlete,
- pocit tíhy nebo tlaku v šourku,
- změnu tvaru nebo konzistence varlete,
- přetrvávající bolest nebo nepříjemné pocity v oblasti varlat.

Je důležité vědět, že ne každá změna znamená rakovinu. Může se jednat například o cystu, zánět nebo jiný nezhoubný problém. Každou nově vzniklou změnu by však měl posoudit lékař. Čím dříve je případné

onemocnění odhaleno, tím jednodušší a úspěšnější bývá léčba.

Riziko vzniku rakoviny varlat může být vyšší například u mužů, kteří měli v dětství nesestouplé varle, nebo pokud se toto onemocnění vyskytlo v rodině. Ve většině případů však vzniká bez zjevné příčiny.

Muži často návštěvu lékaře odkládají ze studu nebo z obavy z výsledku vyšetření. Přitom právě včasná návštěva urologa může rozhodnout o úspěšnosti léčby. Vyšetření je rychlé, běžné a lékaři se s podobnými obtížemi setkávají každý den.

Stejně jako u rakoviny prsu platí i zde jednoduché pravidlo – znát své tělo. Pokud si muž pravidelně provádí samovyšetření, mnohem snáze si všimne změn, které jsou nové nebo neobvyklé.

Pamatujte: Samovyšetření trvá jen několik minut, ale může zachránit život. Nebojte se o své zdraví mluvit a při jakékoli změně vyhledejte lékaře. Včasná diagnóza výrazně zvyšuje šanci na úplné uzdravení.

Víte, že...

- rakovina varlat je nejčastějším nádorovým onemocněním mužů ve věku 15–40 let?
- samovyšetření se doporučuje provádět 1x měsíčně, ideálně po teplé sprše nebo koupeli?
- více než 95 % pacientů má při včasné odhalení velmi dobrou prognózu a vysokou šanci na úplné uzdravení?

Prevence začíná u každého z nás. Pravidelné samovyšetření nenahrazuje lékařské preventivní prohlídky, ale je jejich důležitým doplňkem. Poznat své tělo je prvním krokem k péči o vlastní zdraví.

Papučový den: Obujeme papuče pro dobrou věc

Ve středu 14. října 2026 se naše škola zapojí do celostátní osvětové kampaně Papučový den, která je součástí projektu Dožít doma. Smyslem této akce je podpořit mobilní hospicovou péči a zvýšit povědomí o tom, že i lidé s nevyléčitelným onemocněním mohou díky odborné pomoci prožít závěr svého života doma, v prostředí svých nejbližších.

Proč právě papuče? Jsou symbolem domova, bezpečí, klidu a blízkosti – tedy místa, kde by si podle průzkumů





přála strávit poslední chvíle života většina z nás. Přesto mnoho lidí stále neví, že existují mobilní hospice, jejichž lékaři, zdravotní sestry a další odborníci poskytují pacientům i jejich rodinám nepřetržitou odbornou podporu přímo v domácím prostředí.

Jako zdravotnická škola si uvědomujeme, jak důležitou roli hraje nejen kvalitní zdravotní péče, ale také lidskost, empatie a respekt k přáním pacientů. Právě proto se do Papučového dne rádi zapojujeme. Jednoduchým gestem – obutím papučí – můžeme vyjádřit podporu myšlenky důstojného dožití doma a zároveň pomoci šířit povědomí o službách, které mobilní hospice poskytují.

Přidejte se i vy! Ve středu 14. října přijďte do školy v papučích a staňte se součástí akce, která připomíná, že domov je pro mnoho lidí tím nejlepším místem nejen pro život, ale i pro jeho závěr.

Obujme si papuče a podpořme myšlenku, že dožít doma je možné.



Digitální okénko

PowerPoint bez stresu

Dříve nebo později čeká každého studenta vytvoření prezentace. Ať už jde o referát, seminární práci nebo maturitní prezentaci, platí jedno pravidlo – prezentace má pomáhat Vám, ne Vás nahrazovat.

Přinášíme několik jednoduchých tipů, díky kterým bude Vaše prezentace přehledná, zajímavá a profesionální.

1. Nebojte se barev

Bílá stránka s černým textem nikoho příliš nezaujme. Vyberte si dvě až tři barvy, které budou celou prezentaci provázet. Barvy by měly být dobře čitelné a vzájemně ladit.

TIP: Používejte stejné barvy na všech snímcích. Prezentace pak působí jednotně a profesionálně.

2. Obrázek řekne více než odstavec textu

Nebojte se používat fotografie, obrázky, schémata nebo ikony. Lidé si mnohem lépe zapamatují obrázek než dlouhý text.

Pamatujte: Raději jeden kvalitní obrázek než pět malých a nepřehledných.

3. Pište stručně

PowerPoint není učebnice.

Na snímku by měla být pouze hlavní myšlenka nebo několik krátkých bodů.

Špatně

- Celý odstavec textu, který publikum čte.

Správně

- Příčiny
- Příznaky
- Léčba
- Prevence

Podrobnosti vysvětlíte Vy.

4. Myslete na velikost písma

Pokud text nepřechte spolužák v poslední lavici, je příliš malý.



Doporučení:

Nadpis minimálně 32 bodů

Text minimálně 24 bodů

5. Jednoduchost vítězí

PowerPoint nabízí spoustu animací, přechodů a efektů.

Neznamená to ale, že je musíte všechny použít.

Jednoduché přechody působí mnohem profesionálněji než rotující nebo skákající text.

6. Každý snímek by měl dýchat

Nepřepíňujte stránku textem.

Nebojte se nechat kolem textu volné místo.

Přehledný snímek se čte mnohem lépe.

7. Grafy jsou lepší než čísla

Máte výsledky dotazníku?

Nepište deset procent pod sebe.

Vytvořte graf.

Publikum pochopí výsledky během několika vteřin.

8. Video? Proč ne!

Krátké video nebo animace dokáže oživit celou prezentaci.

Jen pozor – video by mělo mít smysl a mělo by být krátké.

9. Dívejte se na publikum

Největší chybou je otočit se k plátnu a číst text.

Prezentaci znáte Vy.

PowerPoint je jen pomůcka.

Mluvte k lidem, ne ke snímkům.

10. Nezapomeňte na závěr

Poslední snímek nemusí obsahovat jen nápis „Děkuji za pozornost“.

Můžete přidat shrnutí, zajímavost nebo prostor pro otázky.

Tip učitelky

Než prezentaci odevzdáte nebo s ní půjdete před třídu, položte si jednoduchou otázku:

Bavilo by mě poslouchat právě tuto prezentaci?

Pokud je odpověď ne, zkuste přidat obrázky, zkrátit text nebo změnit uspořádání snímků.

Pamatujte, že prezentace nemá být jen splněným úkolem. Má zaujmout, pomoci ostatním pochopit téma a podpořit to, co chcete sdělit Vy.

Používejte prezentaci jako svého pomocníka, ne jako čtecí zařízení. To nejdůležitější totiž není na obrazovce, ale v tom, co říkáte Vy.

Důležitá informace: Prezentaci není možné přinést do školy na flash disku. Je nutné ji předem poslat na třídní e-mail. Soukromé flash disky školní počítače z bezpečnostních důvodů nepřijímají.

První ročník očima druháků

Začátek na nové škole bývá plný očekávání, ale také nejistoty a obav. Proto jsme se zeptali našich současných druháků, jak vzpomínají na svůj první ročník na zdravce. Co pro ně bylo nejtěžší? Na co vzpomínají nejraději? A hlavně – jakou radu by dali právě vám, letošním prvákům? Přečtěte si jejich zkušenosti a možná zjistíte, že stejné obavy, které máte dnes vy, prožívali před rokem i oni.

Doufáme, že vám jejich slova dodají odvalu, uklidní vás a ukážou, že první ročník není jen o učení, ale také o nových přátelstvích, zážitcích a vzpomínkách, na které

budete jednou sami rádi vzpomínat.

Ano, pamatuju. Bála jsem se, že nezapadnu, ale naštěstí se to povedlo. Nejtěžší pro mě bylo zvyknout si na nový režim, předměty a učitele. Ano, našla jsem si nové kamarády. Na toto období vzpomínám ráda. Bylo to těžší než na základní škole, ale jinak bylo všechno skvělé. Nejraději vzpomínám na zážitky, které jsem prožila se svými spolužáky. Letošním prvákům bych poradila, aby se učili hned od začátku a nečekali, až dostanou špatnou známku. Také aby se nebáli více komunikovat během hodin, protože učitelé to ocení. A hlavně aby si první ročník užili.



Ano, pamatuji. Ráno jsem vstala přehnaně brzy a před školou jsem postávala už v 7:15. Pak se přihnal pan učitel Diepolt s červeným kobercem, který rozvinul mezi dav nervózních prváků. V tu chvíli mi došlo, že první den asi nebude tak děsivý, jak jsem si představovala. Nejtěžší pro mě bylo zvyknout si na nový kolektiv. Ano, našla jsem si nové kamarády.

Začátek prváku byl pro mě trochu těžší kvůli zvykání si na nové tváře a prostředí, ale zbytek byl moc fajn. Nejraději vzpomínám na poslední měsíc školy. Letošním prvákům bych poradila, aby se učili somatologii průběžně, protože dohánět učivo na poslední chvíli je opravdu náročné.

Na začátku jsem byla nervózní, protože jsem nevěděla, co čekat, ale docela rychle jsem si zvykla. Nejtěžší pro mě bylo zvyknout si na nové prostředí a větší množství učení. Ano, našla jsem si nové kamarády a na toto období vzpomínám ráda. Nejraději vzpomínám na chvíle s kamarády o přestávkách. Letošním prvákům bych poradila, aby se nebáli seznamovat s novými lidmi a zbytečně se tím nestresovali.

Pamatuji si to. Ze začátku to bylo stresující, ale pak už jsem si zvykl a bylo to super. Nejtěžší pro mě bylo zvyknout si na nové předměty a způsob výuky. Našel jsem si nové kamarády, jsou fakt skvělí, a bylo to fajn období plné nových zážitků a poznávání. Nejraději vzpomínám na první hodinu somatologie, kdy jsem si řekl, že to bude ještě hodně zajímavé :-D Letošním prvákům bych poradil, aby se nebáli seznamovat s novými kamarády, všechno si užili a zbytečně se ničeho nebáli. Často je to mnohem jednodušší, než se na první pohled zdá.

Ano, svůj první den si pamatuji. Těšila jsem se na nové prostředí, ale zároveň jsem se ho bála. Když jsem poprvé uviděla svoji třídu a třídní paní učitelku, nervozita se ještě zvýšila. Myslela jsem si, že si se třídou snadno sednu. Ulevilo se mi, když jsem si začala povídat s ostatními. Nejtěžší pro mě bylo zvyknout si na učení. Ve druhém pololetí už to bylo snazší, protože jsem si zvykla na učitele, jejich způsob výuky a začala jsem se učit efektivněji. Nové kamarády jsem si našla hned od začátku. Hledali jsme se, až jsme se našli na zdravce. Toto období mi ukázalo, že už nesmím zahálet, protože čas rychle utíká. Nejraději vzpomínám na naši první společnou besídku, kde jsme společně tancovali na píseň od paní učitelky. Letošním prvákům bych poradila, aby se učili průběžně a nebáli se učit i nazpaměť, protože se jim tyto znalosti budou hodit i v dalších ročnících. Zároveň bych jim doporučila, aby si první ročník užívali a nenechali se učením úplně pohltit.

Z prvního dne na zdravce jsem byla ve velkém stresu, hlavně z nového kolektivu, prostředí a všeho kolem. Už na první pohled ale bylo vidět, že budou všichni hrozně fajn a nebude se čeho bát. Během prvního ročníku pro mě bylo nejtěžší zvyknout si na větší množství učiva než na základní škole a také převzít větší zodpovědnost sama za sebe. Během prvního ročníku jsem si našla spoustu nových přátel, hlavně na adaptačním kurzu. O tom můžu říct jediné – budoucí prváci se ho určitě nemusí bát, protože si ho opravdu užijí, čeká je spousta společných aktivit, a hlavně se tam skvěle seznámí. Z prvního ročníku na zdravce nejraději vzpomínám právě na adaptační kurz, všechny výlety a exkurze se třídou, různé projekty a školní přednášky. Určitě se ničeho nebojte, hlavně nového kolektivu, prostředí a učitelů. Zdrávka je skvělé místo se skvělými lidmi, kteří jsou vždy ochotní pomoci. Učitelé vás hodně naučí, snaží se pomoci, zpříjemnit studium, a navíc s nimi bývá i legrace.

Pamatuji si, že jsem byla strašně nervózní z toho, jaký bude kolektiv. Nejtěžší pro mě byla změna školy a nového prostředí. Ano, našla jsem si hodně nových kamarádů. Dnes na toto období vzpomínám s úsměvem na tváři. Nejraději vzpomínám na výlety a různé projekty. Určitě se ničeho nebojte, protože první ročník byl fakt super.

Nejtěžší pro mě byla somatologie a latina, ale během prvního ročníku jsem si zvykla na učitele i na jednotlivé předměty, takže ve výsledku není, čeho se bát.



Pamatuji si to. Byla jsem docela nervózní, protože jsem nikoho neznala a nevěděla jsem, co čekat. Nakonec to ale bylo v pohodě a rychle jsem si zvykla. Nejtěžší pro mě bylo zvyknout si na nový způsob učení a na to, že toho bylo najednou mnohem víc než na základní škole. Našla jsem si skvělé kamarády. Ze začátku jsem se bála, že si s nikým nesednu, ale nakonec jsme vytvořili skvělou partu a ráda na to vzpomínám. Nejraději vzpomínám na všechny akce se třídou, společné výlety a přestávky, kdy jsme si užili nejvíc legrace. Letošním prvkům bych poradila, aby se nebáli poznávat nové lidi a nestresovali se kvůli každé známce. Vždycky je možnost si známku opravit. Dávejte pozor v hodinách, uče se průběžně, a hlavně si první rok užijte, protože uteče mnohem rychleji, než si myslíte.

Byla jsem hodně nervózní a nevěděla jsem, co mě čeká, ale po první hodině jsem byla úplně v pohodě a těšila jsem se na další den. Nejtěžší pro mě bylo učení, protože je trochu jiné než na základní škole. Nové kamarády jsem si našla hned na adaptačním kurzu. Nejraději vzpomínám na školní výlety a na výuku ošetřovatelství. Letošním prvkům bych poradila, aby se hodně učili, ale zároveň si užívali čas strávený s kamarády.

Moje první dojmy byly takové, že jsem přišla do prostředí plného lidí, které jsem vůbec neznala. Bála jsem se, že si s nikým nesednu a nebudu se s nikým bavit, ale adaptační kurz to hodně změnil a začala jsem se bavit i s druhou třídou. Nejtěžší pro mě byly předměty, které jsem na základní škole neměla, a musela jsem si na ně zvyknout a naučit se je. Během prvního ročníku jsem si našla hodně kamarádů nejen ve své třídě, ale i v ostatních. Na toto období vzpomínám jen v dobrém. I když mezi námi občas vznikly nějaké neshody, všechno se vyřešilo a pokračovali jsme dál. Nejraději vzpomínám na čas strávený se spolužáky, na spoustu zábavy, smíchu, poznávání a radosti. Také ráda vzpomínám na aktivity v ošetřovatelství a dalších předmětech, kde jsme pracovali ve skupinách. Letošním prvkům bych poradila, aby se ničeho nebáli. Učivo může být náročné, ale dobrý kolektiv vás podrží a společně zažijete spoustu krásných chvil. Známký nejsou všechno.

Přehled hlavních akcí:

1.–4. 9. 2026

Podzimní termín písemných maturitních zkoušek SČ

3.–16. 9. 2026

Souvislá praxe 4. ročníků v nemocnici

7.–9. 9. 2026

Seznamovací kurz 1. ročníků – Lhotka u Mělníka

9.–10. 9. 2026

Praktické maturitní zkoušky (podzimní termín)

11. 9. 2026

Ústní maturitní zkoušky (podzimní termín)

23. 9. 2026

Soutěž v první pomoci pro základní školy

září 2026

Letecký zájezd do Anglie

14. 10. 2026

Papučový den

28.–30. 10. 2026

Podzimní prázdniny

2. 11. 2026

Halloween na Zdrávce

12. 11. 2026

Veletrh vzdělávání Mělník

25. 11. 2026 (8–12 h)

Den otevřených dveří pro ZŠ

30. 11. 2026 (16–18 h)

Den otevřených dveří pro ZŠ a rodiče

18. 12. 2026

Vánoční akademie

23. 12. 2026 – 3. 1. 2027

Vánoční prázdniny

4.–8. 1. 2027

Lyžařský kurz

13. 1. a 10. 2. 2027

Den otevřených dveří



29. 1. 2027

Pololetní prázdniny

30. 1. 2027

Maturitní ples 4.A a 4.B

8.–12. 3. 2027

Jarní prázdniny

25.–29. 3. 2027

Velikonoční prázdniny

5.–6. 4. 2027

Písemné maturitní zkoušky z ČJL a AJ

duben 2027

Školní kolo soutěže v první pomoci

27.–28. 4. 2027

Celostátní soutěž v první pomoci ve Lhotce

10.–21. 5. 2027

Praktické maturitní zkoušky

24.–28. 5. 2027

Ústní maturitní zkoušky

24. 5. – 18. 6. 2027

Souvislá praxe 3. ročníků

7. – 11. 6. 2027

Turistický kurz 2. ročníků

Celoročně

V průběhu školního roku jsou plánovány také:

sportovní utkání a soutěže,

odborné exkurze (Kladruby, Mělnická zdravotní a.s.),

návštěvy Muzea Mělník, mělnického podzemí, městské knihovny a kostnice,

sebeobrana pro studenty,

divadelní představení a další vzdělávací akce.

Co vše vidím v Bakalářích

V online systému Bakaláři (webová aplikace nebo mobilní aplikace) mají žáci přístup k ucelenému přehledu o svém studiu, klasifikaci i každodennímu dění ve škole.

Zde je přehled toho hlavního, co žáci po přihlášení standardně vidí:

- **Výuka:** stálý rozvrh na celý týden, žáci vidí, jaké předměty je čekají, v jakých učebnách a s jakými učiteli.
- **Suplování:** zobrazuje aktuální změny v rozvrhu –

odpadlé hodiny, změny učeben nebo suplující učitele pro daný den či týden.

▪ **Klasifikace:** kompletní přehled získaných známek, často včetně váhy (důležitosti) známky a komentáře od učitele. Systém ukazuje i průběžný průměr.

▪ **Plán akcí:** kalendář, kde žáci najdou plánované školní události – např. exkurze, výlety, ředitelské volno.

▪ **Domácí úkoly:** seznam zadaných úkolů.

▪ **Komens:** Obecné informace od vedení školy nebo třídního učitele, učitelé zde posílají zprávy konkrétním žákům nebo celým třídám. Žáci zde mohou přímo psát učitelům (např. dotazy k látce, omluvy).

▪ **Průběžná absence:** aktuální statistika zameškaných hodin (omluvených i neomluvených) a pozdních příchodů.

TikTok versus realita zdravotnictví

Otevřete TikTok a během několika minut uvidíte zdravotní sestry, lékaře nebo záchranáře z celého světa. Většina videí trvá jen několik sekund. Jsou dynamická, doplněná hudbou, humorem a často ukazují práci ve zdravotnictví jako něco výjimečného, zábavného nebo dokonce adrenalinového.

Není divu, že nás tato videa baví. Jsou krátká, rychlá a náš mozek při jejich sledování dostává neustále nové podněty. Každé další video přináší jiný příběh, jinou situaci nebo jinou emoci. Právě proto se nám někdy



stane, že jsme si chtěli pustit jedno video a o půl hodiny později stále bezmyšlenkovitě posouváme obrazovku dál.

TikTok je totiž vytvořen tak, aby si naši pozornost udržel co nejdéle. Jeho algoritmus velmi rychle pozná, co nás zajímá, a začne nám nabízet stále podobný obsah. Čím déle sledujeme videa o zdravotnictví, tím více jich dostáváme. Máme pak pocit, že přesně takto zdravotnictví funguje.

Jenže skutečnost je mnohem složitější.

Sociální sítě ukazují jen několik vteřin z dvanáctihodinové směny. Nevidíme přípravu před výkonem, administrativu, dokumentaci, komunikaci s rodinou pacienta ani okamžiky, kdy se zdravotník musí během několika sekund rozhodnout o dalším postupu. Nevidíme únavu po noční službě, stres při náhlém zhoršení zdravotního stavu pacienta ani chvíle, kdy se přes veškerou snahu nepodaří zachránit lidský život.

Na TikToku často vidíme perfektně upravenou sestřičku, moderní oddělení, rychlé střihy a úsměvy. Skutečné zdravotnictví ale není film. Je to každodenní práce, která vyžaduje odborné znalosti, pečlivost, trpělivost, empatii a schopnost spolupracovat s celým zdravotnickým týmem.

Možná právě proto jsou tato videa tak populární. Ukazují zdravotnictví z té atraktivnější stránky. Lidský mozek totiž přirozeně vyhledává obsah, který je zábavný, rychlý a emocionálně silný. Nikdo nenatočí desetiminutové video o tom, jak zdravotní sestra hodinu pečlivě zapisuje dokumentaci nebo připravuje léky. Přitom právě tyto činnosti tvoří velkou část její práce a mají zásadní význam pro bezpečnost pacienta.

To ale neznamená, že jsou podobná videa špatná. Mohou být inspirativní, mohou ukazovat zajímavé situace z praxe nebo motivovat mladé lidi ke studiu zdravotnických oborů. Je ale důležité si uvědomit, že ukazují jen malý výsek reality. Stejně jako fotografie z dovolené neukazuje celý život člověka,



ani třicetisekundové video neukáže skutečnou práci zdravotníka.

Vy jako studenti zdravotnické školy máte jednu velkou výhodu. Díky odbornému výcviku a praxím postupně poznáváte skutečné zdravotnictví. Vidíte, kolik práce se skrývá za jedním ošetrovatelským výkonem, jak důležitá je komunikace s pacientem i spolupráce celého týmu. Právě tyto zkušenosti Vám pomohou odlišit atraktivní obsah sociálních sítí od skutečné reality.

Až příště uvidíte video z nemocnice, zkuste se sami sebe zeptat: Kolik hodin práce se skrývá za těmito třiceti sekundami? Co všechno kamera neukázala?

Možná zjistíte, že nejdůležitější část práce zdravotníků se do krátkého videa vůbec nevejde.

Proč je TikTok tak návykový?

- Každé video trvá jen několik sekund.
- Mozek dostává rychlé „dopaminové odměny“.
- Algoritmus nabízí přesně to, co tě zajímá.
- Nekonečné posouvání videí nemá přirozený konec.
- Lajky, komentáře a sdílení podporují chuť vracet se znovu.



1 let péče, která zanechává otisk.

Každá velká **kariéra** začíná v lavici

Jednou budete zanechávat otisk v životech svých pacientů. Každý úsměv, každé uklidňující slovo i každá správně poskytnutá péče může změnit něčí život. Ale každý takový otisk má svůj začátek. Ve školní lavici. Na první praxi. U lidí, kteří vás na té cestě provázejí.

Právě proto se letos jako skupina Penta Hospitals chceme ještě více zapojit do života vaší školy. Ne proto, abychom byli jen místem, kde jednou nastoupíte do práce. Chceme být součástí vaší profesní cesty mnohem dříve, už během studia. Přivést do výuky zkušené zdravotníky, otevřít vám dveře do našich nemocnic, podpořit vás při studiu a ukázat, jak vypadá zdravotnictví v každodenní praxi.

Letos navíc slavíme deset let působení Penta Hospitals v českém zdravotnictví. Výročí jsme spojili s kampaní 10 let péče, která zanechává otisk. Náš otisk najdete za minulou dekádu v celém českém zdravotnictví. A každý den vzniká také díky lidem, kteří předávají své zkušenosti dál, inspirují ostatní a pomáhají vyrůst nové generaci zdravotníků.

Možná dnes přemýšlíte hlavně nad tím, jak zvládnout další test nebo praxi. Za pár let ale budete stát u lůžka pacienta, asistovat

u operace nebo vyjíždět k lidem, kteří budou potřebovat vaši pomoc. Cesta mezi těmito dvěma okamžiky je plná zkušeností, které se v učebnicích naučit nedají. Získávají se od lidí, kteří je sami prožili.

Proto od nového školního roku přivádíme do výuky odborníky z našich nemocnic. Lékaře, sestry i další zdravotníky, kteří vám ukážou, jak se teorie proměňuje v každodenní péči o pacienty. Těšit se můžete na odborné přednášky, exkurze i projektové dny navázané na výuku, abyste si mohli představit, jak jednotlivé obory fungují v reálném provozu.

Naslouchali jsme také tomu, co jste nám sami říkali. Z vašich připomínek vznikají konkrétní změny: více propojení teorie s praxí, nové možnosti exkurzí, Alumni program i další příležitosti, jak zůstat se školou i zdravotnictvím v kontaktu i po maturitě.

Chceme vám usnadnit také první profesní kroky. Rozšiřujeme možnosti brigád a praxí v našich nemocnicích a propojujeme střední školu s Vysokou školou zdravotnickou. Aby každý, kdo bude chtít pokračovat dál, měl otevřené dveře.

Zdravotnictví je obor, ve kterém si lidé předávají zkušenosti z generace na generaci. Jednou budete těmi, kdo povedou nové studenty na jejich první praxi nebo jim dodají odvahu při prvním kontaktu s pacientem. Pokud k tomu i my budeme moci přispět, bude to pro nás ten největší otisk, který můžeme zanechat.

Vítejte na začátku cesty, která může změnit mnoho životů. Včetně toho vašeho.



Vy jste řekli. **My děláme.**

Na jaře jsme se vás ptali, co vám ve škole funguje a co bychom naopak mohli dělat lépe. Do dotazníku se zapojilo 93 studentů 3. a 4. ročníků další více než stovka sdílela své názory během osobních diskuzí.

Děkujeme za otevřenost i konkrétní podněty. Vaše zpětná vazba je základem pro změny, které společně připravujeme. Tohle jsou první z nich.

■ Chtěli jste víc odborníků z praxe.

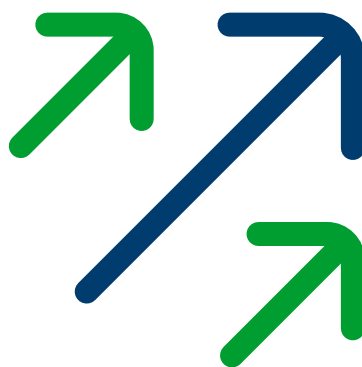
Od nového školního roku se do výuky zapojí lékaři, sestry i další odborníci z nemocnic Penta Hospitals. Nepřijdou vyprávět obecně o své práci. Jejich přednášky budou navazovat na témata, která právě probíráte ve škole, a ukážou vám, jak vypadá každodenní realita zdravotnických profesí.

■ Chtěli jste lépe propojit teorii s praxí.

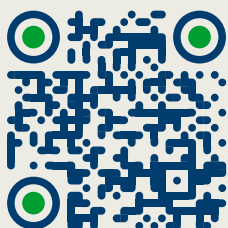
Přibude více exkurzí a projektových dnů přímo v našich nemocnicích. Uvidíte prostředí, ve kterém jednou možná sami budete pracovat, a získáte zkušenosti, které se z učebnic naučit nedají.

■ Ptali jste se na stipendia.

A proto připravujeme jednotný stipendijní program. Chceme, aby finanční situace nebyla překážkou pro ty, kteří se rozhodnou spojit svou budoucnost se zdravotnictvím. Od nového školního roku proto připravujeme jednotný stipendijní program pro studenty Střední zdravotnické školy.



Zapojte se do **Alumni** programu



Spustili jsme SSZŠ Alumni program, díky kterému zůstane škola propojená se svými absolventy i po maturitě.

Co vám Alumni program přinese?

Novinky ze školy i skupiny Penta Hospitals, aktuality ze zdravotnictví a ošetrovatelství, pozvánky na odborné i společenské akce, networking s absolventy napříč ročníky a obory, inspiraci z reálných kariérních příběhů, nabídky stáží, praxí i pracovních příležitostí.

Do programu se může zapojit každý absolvent školy bez ohledu na rok absolvování nebo aktuální pracovní pozici. Registrovat se můžete prostřednictvím formuláře.

Když se **teorie** potká s **praxí**

To, co se naučíte ve škole, uvidíte i v reálném provozu. Od nového školního roku se do výuky zapojí lékaři, sestry i další odborníci z nemocnic Penta Hospitals. Jejich přednášky, exkurze a projektové dny budou navazovat přímo na témata, která právě probíráte ve škole.

Každý ročník čekají tři až čtyři odborné aktivity. Například při výuce první pomoci se setkáte se zdravotnickým záchranářem, chirurgické ošetřovatelství doplní pohled anesteziologa nebo specialistů z operačních týmů a při exkurzích poznáte fungování nemocnic zblízka.

Stipendium, které myslí i na vaši budoucnost

Studium zdravotnických oborů je náročné. Chceme, abyste se mohli plně soustředit na to nejdůležitější: na studium a získávání

zkušeností. Proto připravujeme stipendijní program, který vás podpoří během studia i na začátku profesní cesty.

Co stipendijní program nabízí?

- **5 000–10 000 Kč** měsíčně pro studenty posledních ročníků oboru Praktická sestra
- **Podporu při dalším studiu** na všeobecnou sestru
- **Možnost kombinovat práci se studiem** v nemocnicích skupiny Penta Hospitals
- **Podporu zkušených mentorů**, kteří vám pomohou při prvních profesních zkušenostech
- **Jistotu uplatnění po škole** a možnost plynule navázat na svou profesní kariéru v síti Penta Hospitals

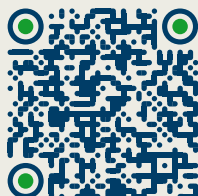


Brigáda, praxe nebo první práce?



V jarním průzkumu nám **92,7 % studentů** čtvrtých ročníků řeklo, že mají zájem o brigádu nebo placené praxe.

Proto jsme na našem kariérním webu spustili nové filtry Pro studenty a Pro absolventy. Jedním kliknutím si zobrazíte nabídky, které odpovídají právě vaší životní situaci.



Kam povedou vaše **další kroky**?

Pro mnoho z vás není maturita cílem, ale dalším krokem na cestě k vysněné profesi. Právě proto připravujeme program podpory studentů Vysoké školy zdravotnické, který má pomoci odstranit finanční bariéry ke studiu.

V jarním průzkumu uvedlo 90 % studentů čtvrtých ročníků vaší školy, že chtějí po maturitě pokračovat ve studiu. Připravovaný program propojí podporu školního, stipendia i možnost placené práce během studia.



Na Vysoké škole zdravotnické můžete studovat všeobecné ošetřovatelství, porodní asistenci, zdravotnické záchranářství nebo fyzioterapii, a to v Praze i v Sokolově. Odborné praxe navíc můžete absolvovat přímo v nemocnicích Penta Hospitals, tedy v prostředí, které už dobře znáte ze střední školy.

Po absolvování studia pak můžete plynule navázat na kariéru v některé z nemocnic skupiny Penta Hospitals.





Školní metodik prevence – když nevíte, na koho se obrátit

Možná už jste někdy slyšeli pojem školní metodik prevence, ale říkáte si, co vlastně dělá a kdy za ním můžete přijít.

Funkci školního metodika prevence vykonávám na naší škole druhým rokem a mým cílem je především to, abyste se ve škole cítili dobře, bezpečně a věděli, že na své starosti nemusíte být sami.

Prevence rozhodně neznamená jen přednášky o drogách nebo alkoholu. Naopak. Dotýká se téměř všeho, co ovlivňuje náš každodenní život. Patří sem duševní zdraví, bezpečné používání sociálních sítí, šikana a kyberšikana, zdravé vztahy, zvládání stresu, závislosti, ale také podpora příjemného školního prostředí.

Možná si myslíte, že za metodikem prevence chodí jen studenti, kteří mají nějaký problém nebo průšvih. Není to pravda. Přijít za mnou můžete kdykoliv, když Vás něco trápí, s něčím si nevíte rady nebo si jen potřebujete s někým v klidu promluvit. Někdy stačí pár minut rozhovoru a člověku se hned lépe hledá řešení.

S čím Vám mohu pomoci?

- problémy se spolužáky nebo ve třídě,
- šikana a kyberšikana,
- stres, úzkosti nebo dlouhodobě špatná nálada,
- problémy doma,

- závislosti,
- bezpečné chování na internetu,
- vztahy a mezilidské problémy,

nebo jednoduše tehdy, když si potřebujete s někým popovídat.

Moje práce ale není jen o řešení problémů. Během školního roku se společně setkáváme na adaptačních kurzech, preventivních přednáškách, třídních výletech, besedách nebo během oblíbených Přestávek bez mobilů. O všech těchto aktivitách si můžete pravidelně přečíst také ve Zdrávka News, protože i to je jedna z cest, jak společně budovat příjemnější školní prostředí.

Možná si říkáte, kdy za mnou vlastně můžete přijít. Odpověď je jednoduchá – kdykoliv. O přestávkách mě většinou najdete ve sborovně nebo na chodbách při dozoru. Pokud mě uvidíte a budete si chtít popovídat, klidně mě oslovte.

Jestli se ale na osobní rozhovor zatím necítíte, můžete mi kdykoliv napsat na **kveta.tuzarova@gmail.com**. A pokud je pro Vás i to příliš těžké, můžete využít Schránku důvěry.

Nevíte, kde ji najít?

Je to jednoduché. Schránka důvěry je dostupná na webových stránkách naší školy a můžete ji využít kdykoliv. Vaše zpráva se dostane přímo ke mně a společně se pokusíme najít řešení.

Na závěr bych Vám chtěla říct jednu věc. Požádat o pomoc není známkou slabosti. Naopak. Je to první krok k tomu, aby se věci začaly měnit k lepšímu. Ať už Vás trápí cokoliv, věřím, že společně vždy najdeme cestu.

Takže pokud si nebudete vědět rady... prostě za mnou přijďte. Budu se na Vás těšit – nejen při preventivních akcích, ale klidně i jen tak o přestávce. :-D





Halloweenský den na Zdrávce

Na naší škole se již tradičně můžete těšit na Halloweenský den, který letos proběhne 2. listopadu. Tento den je každoročně plný skvělé atmosféry, originálních kostýmů a dobré nálady. Do akce se nezapojují jen studenti, ale také učitelé, kteří svými nápaditými maskami dokazují, že si umí školní den užít stejně jako Vy.

Nebojte se zapojit i letos! Ať už přijdete jako zdravotník z hororu, čarodějnice, kostlivec nebo si připravíte úplně jinou originální masku, budeme rádi za každého, kdo se stane součástí této oblíbené tradice.

Ani letos nebude chybět fotokoutek, ve kterém si budete moci pořídit společnou fotografii se spolužáky i učiteli a odnést si tak krásnou vzpomínku na tento netradiční školní den.

Už nyní se těšíme, jaká kreativita se ve škole opět objeví, jaké nápadité kostýmy si připravíte a jak společně proměníme naši Zdrávku v místo plné strašidel, smíchu a dobré nálady.

Tak si poznamenejte datum 2. listopadu a začněte přemýšlet, za koho letos přijdete. Těšíme se na Vás!





Vestibul změny

Chtěli jste změny? Děkuji všem, kteří se zapojili.

Na konci školního roku jsem Vás oslovila s prosbou o vyplnění krátkého dotazníku týkajícího se spodního vestibulu. Chtěla jsem znát Váš názor na to, co Vám ve škole chybí, co byste uvítali a jak by podle Vás mohl vypadat prostor určený pro odpočinek během přestávky.

Dotazník jsem rozeslala 187 studentům. V první chvíli odpovědělo pouze 37 z Vás. Po mé osobní prosbě ve všech třídách se počet odpovědí zvýšil na 54.

Upřímně? Mrzí mě to.

Často slýchám, že by studenti chtěli něco změnit, zlepšit nebo vytvořit nové zázemí. Když ale dostanete možnost svůj názor říct, většina z Vás ji bohužel nevyužije.

Pokud chceme společně měnit naši školu, nestačí jen říkat, co by bylo fajn. Je potřeba projevit zájem a zapojit se. Každý vyplněný dotazník je pro mě argument při jednání s vedením školy. Čím více odpovědí mám, tím větší šanci máme změny skutečně prosadit.

Přesto bych chtěla moc poděkovat všem 54 studentům, kteří si našli pár minut času a dotazník vyplnili. Právě díky Vám jsem získala řadu zajímavých nápadů.

Největší zájem byl o sedací vaky, které označilo téměř 80 % respondentů. Velkou podporu získalo také vytvoření tiššího a útulnějšího prostoru, více zeleně, antistresových pomůcek, stolního fotbalu, air hokeje, relaxační hudby nebo pohodlnějšího posezení. Mnoho z Vás také navrhovalo bufet, zdravější občerstvení, automat na pitnou vodu, klimatizaci či větráky, více nástěnek s fotografiemi jednotlivých tříd nebo klidnou zónu určenou k odpočinku.

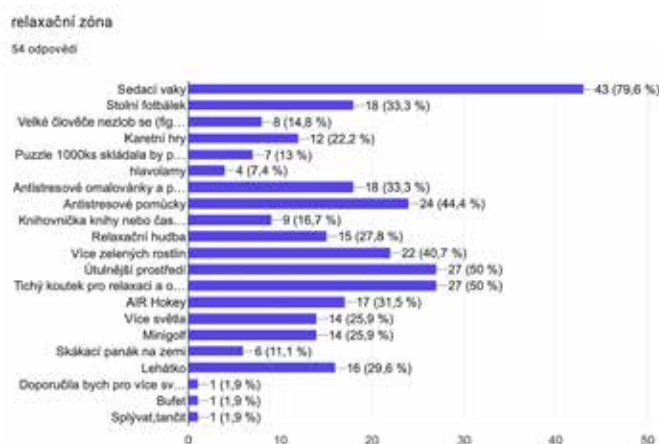
Velmi mě potěšily i Vaše vlastní nápady. Objevilo se například akvárium s rybičkami, závěsná křesla, piknikové posezení venku, fotokoutek, projektor s přírodními scénériemi nebo místo pro čtení a tiché učení. Některé návrhy byly opravdu originální a je vidět, že jste nad nimi přemýšleli.

Bohužel právě nízký počet respondentů znamená, že úprava vestibulu nebude moci proběhnout v takovém rozsahu, jaký jsem původně plánovala. Byla bych ráda, kdybychom do budoucna dokázali spolupracovat více. Škola není jen o učitelích. Je především o Vás, studentech. A pokud chcete, aby se prostředí kolem Vás měnilo podle Vašich představ, potřebuji znát právě Váš názor.

Přesto věřím, že se nám podaří alespoň část Vašich nápadů postupně zrealizovat. Děkuji všem, kteří

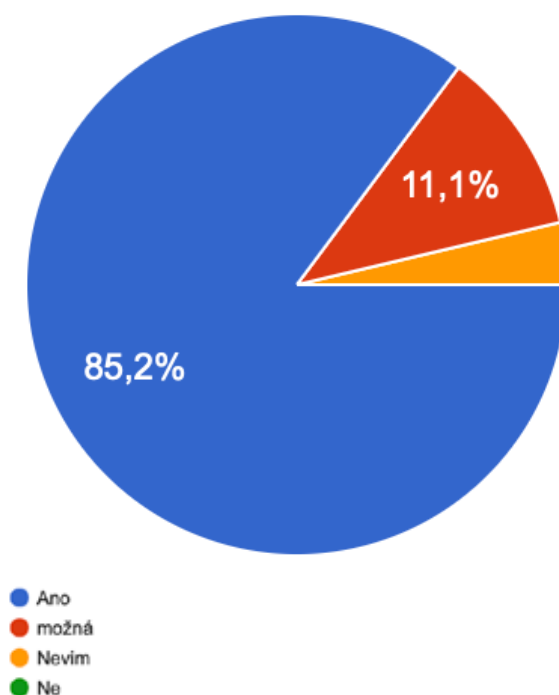
se zapojili, a doufám, že příště nás bude výrazně více.

P. S. Pokud se příště zeptám na Váš názor, budu moc ráda, když mi odpovíte. Změny se totiž nedělají pro učitele, ale především pro Vás.



Máte zájem o prostor kde budete mít zázemí?

54 odpovědi



Děkujeme všem, kteří se o své nápady podělili. Každý podnět je pro nás inspirací a ukazuje, jaké prostředí byste si ve škole přáli.



Nevíte, kde najít schránku důvěry? Tady je návod.

Z odpovědí v dotaznících vyplynulo, že část studentů neví, kde schránku důvěry na webových stránkách školy najít. Proto jsme připravili jednoduchý návod.

Schránka důvěry je tu pro každého z vás. Můžete ji využít, pokud vás něco trápí, potřebujete poradit, chcete upozornit na problém nebo máte nápad, jak něco ve škole zlepšit.

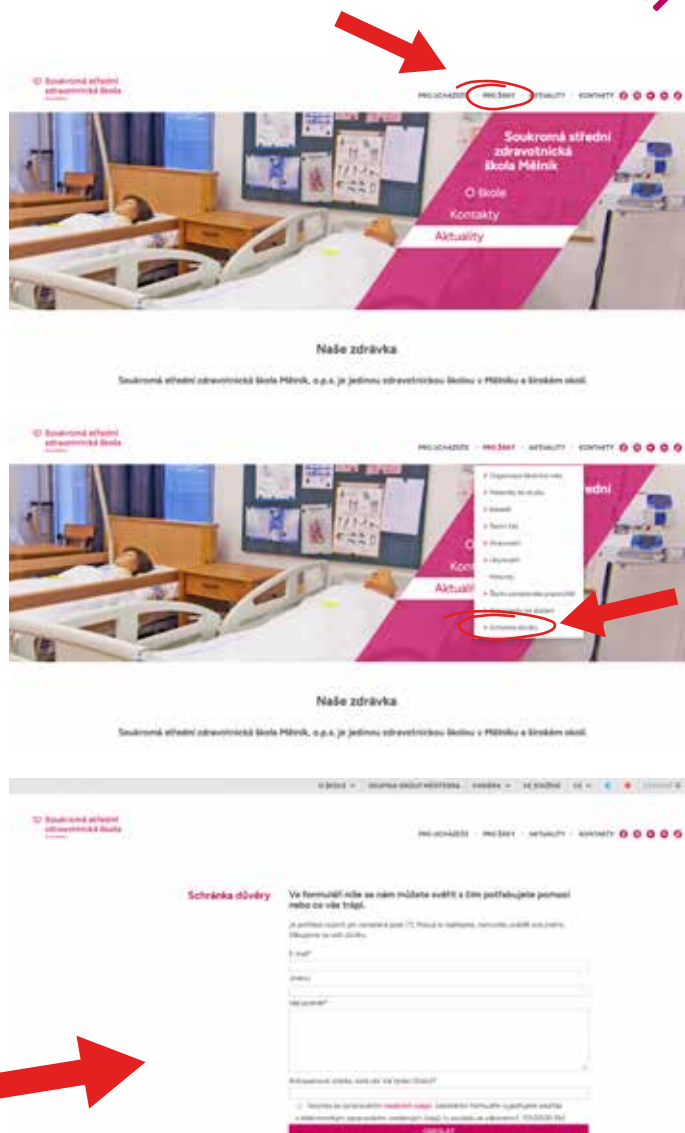
Vaše zpráva je důvěrná. Dostane se pouze ke mně jako školnímu metodikovi prevence a nikdo další ji nečte. Pokud si přejete zůstat v anonymitě, nemusíte vyplňovat své jméno.

Stačí postupovat podle obrázků vedle.

Metodik prevence

Mgr. Květa Tuzarová

Stačí napsat, co potřebuješ nebo co tě trápí.



Dopamin v kapse: Co prozradily odpovědi našich studentů?

Kolik času denně trávíme na telefonu? Sáhne po něm hned po probuzení? Ovlivňují sociální sítě naši psychiku a vztahy? A byli bychom bez mobilních telefonů šťastnější?

Právě na tyto i mnoho dalších otázek hledali odpovědi studenti 1. a 2. ročníků, kteří se na konci školního roku zúčastnili preventivní přednášky Dopamin v kapse pod vedením lektora Patrika Moravce.

Cílem přednášky nebylo studentům říkat, že by je měli odložit. Naopak. Cílem bylo přimět je zamyslet se nad tím, jakou roli hrají technologie v jejich každodenním životě a jestli mají své digitální návyky pod kontrolou.

Během programu studenti anonymně odpovídali na otázky prostřednictvím mobilních telefonů a výsledky se okamžitě zobrazovaly na plátně. Díky tomu mohli porovnat své odpovědi s ostatními a často byli sami překvapeni, jak podobně většina z nich přemýšlí.

Dotazník vyplnilo celkem 90 studentů prvních a druhých ročníků a přinesl řadu zajímavých zjištění.

První otázky se zaměřily na každodenní používání telefonu. Studenti nejčastěji uvedli, že telefon využívají především ke komunikaci s ostatními a k sociálním sítím. Mezi nejoblíbenějšími aplikacemi jednoznačně dominoval Instagram, následovaný TikTokem. YouTube



nebo hraní her tentokrát zůstaly spíše v pozadí.

Pak přišly otázky, které už donutily studenty více přemýšlet. Sáhnete po telefonu hned po probuzení? Berete si ho s sebou do postele? Používáte ho během školních přestávek? Kolik hodin denně na něm vlastně strávíte?

Odpovědi ukázaly, že mobilní telefon provází většinu studentů téměř po celý den. Mnozí přiznali, že telefon používají ještě před tím, než ráno vstanou z postele, večer s ním usínají a velká část z nich odhaduje svůj denní čas na telefonu na více než čtyři hodiny.

Největší diskuzi ale vyvolala otázka: „Máš pocit, že trávíš na telefonu více času, než bys chtěl?“

Výsledek? 67 % studentů odpovědělo ANO. (Ano... SIX SEVEN!)

Právě tato otázka ukázala, že si mladí lidé často uvědomují, že by svůj čas na telefonu chtěli omezit. Nejtěžší ale bývá udělat první krok.

Velkou část přednášky tvořilo také téma duševního zdraví. Studenti odpovídali na otázky týkající se stresu, úzkosti, smutku, osamělosti nebo mezilidských vztahů. Nešlo o žádný psychologický test, ale o možnost zamyslet se nad tím, jak se skutečně cítí a zda může být některý z těchto pocitů spojený s neustálým online světem.

Závěr patřil otázkám, které se týkaly vztahů, internetu i bezpečnosti. Mluvílo se o tom, jak sociální sítě ovlivňují přátelství, proč lidé čekají na „lajky“, ale také o rizicích spojených s nevhodným obsahem na internetu.

Úplně poslední otázka byla možná tou nejsilnější.

„Byli by dnes mladí lidé šťastnější bez mobilních telefonů?“

Přestože si většina z nás bez telefonu už neumí představit běžný den, většina studentů odpověděla ano. Právě v tom spočívala hlavní myšlenka celé přednášky.

Mobilní telefon není nepřítel. Je to skvělý pomocník. Důležité ale je, aby o našem čase nerozhodoval on, ale my sami.

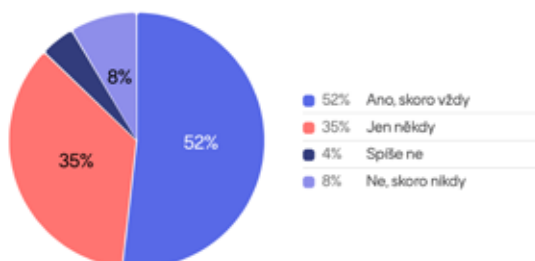
Jako školní metodička prevence jsem ráda, že se nám podařilo studentům nabídnout přednášku, která nebyla jen o poslouchání, ale především o přemýšlení a otevřené diskuzi. Věřím, že právě takové preventivní programy mají smysl – ne proto, aby něco zakazovaly, ale aby mladým lidem pomohly podívat se na své každodenní návyky trochu jinýma očima.



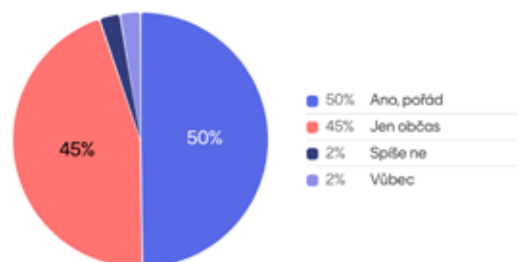
Jsi na telefon hned po probuzení?



Jsi na telefonu, když sedíš na záchodě?

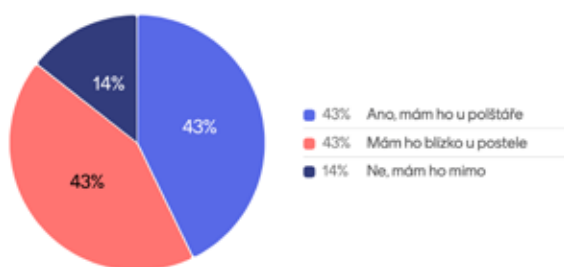


Jsi na telefonu o přestávce ve škole?

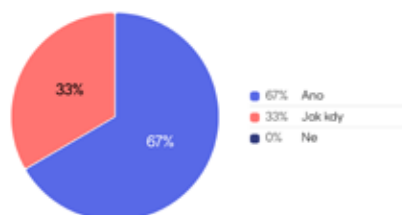




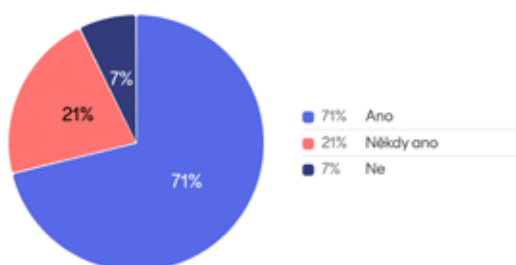
Usínáš s telefonem v posteli?



Máš pocit, že trávíš na telefonu více času, než bys chtěl/a?



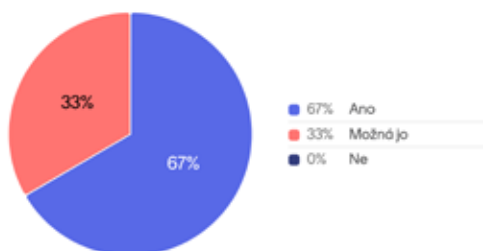
Když přidáš příspěvek, kontroluješ, kdo ti dal like?



Jaké negativní pocity cítíš nejčastěji? Můžeš více odpovědí...



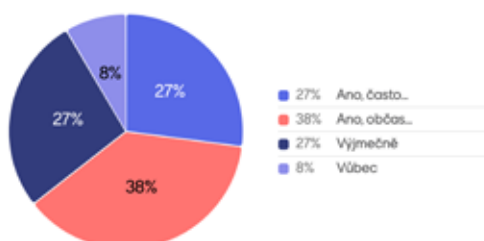
Myslíš, že jsi někdy zažil/a úzkost?



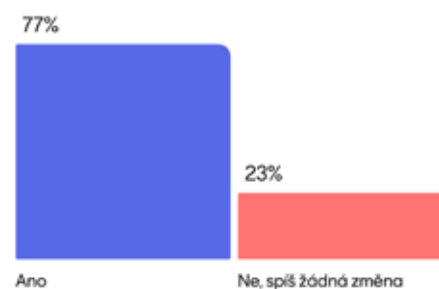
Myslíš, že telefon ovlivňuje tvé vztahy s kamarády?



Cítíš se někdy osaměle?



Byli by dnes mladí lidé šťastnější bez telefonu?



Soukromá střední zdravotnická škola

Group Mediterra

Časopis Zdrávka News

Spolupracovali:

Šedivá Natálie, Vašků Julie, Sládečková Marie, Šantánová Anna Marie, Korabská Tereza, Stecenko Jelyzaveta, Danicka Natálie, Oláhová Vanesa, Kubinová Eliška, Vidim Matyáš, Hanušová Tereza, Barbora Tillová, Lukáš Vlček, Petra Jelínková, Valentýna Kopačová, Anna Plajerová, Markéta Koblížková, Mgr. Vendula Hanousková, Mgr. Kateřina Šebíková, Mgr. Jan Tesař

Redakční rada:

Mgr. Květa Tuzarová

Šéfredaktorka:

Mgr. Květa Tuzarová

Grafik:

Mgr. Lucia Hromádková

Korekce textu:

Mgr. Soňa Blahníková

Vydavatel:

GROUP MEDITERRA a.s.

Číslo 2/2026.