

TEPL MĚŘ

STUDENTSKÝ ČASOPIS **STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY**
A VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY ZDRAVOTNICKÉ
VSETÍN



Rozhovor

s radní

Ing. Mgr. Zuzanou
Fišerovou, Ph. D.

Život sestry

Marie Rozsypalová

*Práce sestry
v akutní péči*

RUBRIKA: I MY JSME ZAČÍNALI...

JATERNÍ CIRHÓZA

Sebeláska

ČESKÁ REPUBLIKA – MÁ ZEMĚ, MÁ VLAST

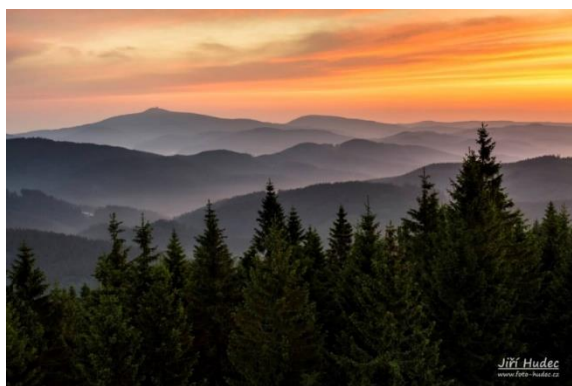
DANIELA MATĚJOVÁ, 1. ZA

Miluji naši přírodu, podnebí, řeky, jezera. Fascinuje mě krajina měnící se vlivem ročních období. Obdivuji všechna pohoří, hory, skály a jeskyně, které se nacházejí v naší republice. Obrovskou výhodou je střídání ročních období. Nedovedu si představit slavit Vánoce a dívat se, jak je všude teplo, nemít na sobě mikinu a skořicový čaj v ruce. Pokaždé, když se u nás mění roční období, všechno vypadá jinak. Když vylezete na skálu na jaře, v létě, na podzim nebo v zimě, pokaždé se vám naskytne pohled na úplně odlišnou krajinu. Je to rozmanitost. Líbí se mi naše lesy, cesty, po kterých se můžeme vydat hlouběji do jejich nitra. Naše zvířata. Jak krásné je se probudit do nového dne a za oknem spatřit srnku nebo zajíce. Naší přírody si musíme vážit, chránit ji a pečovat o ni. Mám ráda také moře. Je blízko, ale není u nás. Určitě musí být krásné vyrazit autem na výlet k moři, kdy cesta trvá jen pár minut. Ale nedokázala bych se přestěhovat mimo naši republiku. Chyběla by mi naše příroda a náš jazyk. Český jazyk je výjimečná řeč. Má sice mnoho pravidel a někdy se v nich



ztrácím, ale i přes to všechno je krásná a jedinečná. Nejvíce mám na češtině ráda všechna ta zvláštní slova a synonyma, způsoby, jakými můžu vyjádřit své pocity a myšlenky. Obdivuji náš národ.

Vždy, když se v dějepise učíme o historii našeho národa, dává mi to pocit jakési hrdosti, že jsme jako Češi přečkali tolik těžkých časů včetně světových válek, že jsme si nezměnili jazyk a stále máme naši samostatnou měnu. Mrzí mě, že v poslední době hrdost našeho národa upadá. Stačí si přečíst noviny nebo se podívat na internet. Prezident České republiky přijel pozdě. Česká vláda opět změnila ministra školství. Češi mají zase nového ministra zdravotnictví. Přijde mi, že jsme ostatním státům někdy pro smích. Stačí si něco nastudovat, podívat se na televizní noviny a hned mám o naší vládě názor udělaný. Jsem vlastenka a jsem hrdá na to, že jsem Češka. I když máme ve vládě hodně nedostatků, jsem ráda, že zde máme demokracii, můžeme vyjádřit svůj názor a mít vlastní majetek. Nikdy bych neměnila. Náš stát, naši zemi, mám ráda.



Úvodní slovo

SOŇA STIBOROVÁ

S příchodem nového roku často rekapitulujeme ten starý. Ohlédnutí za loňským rokem může vypadat jako noční můra, ale vždy se dá najít něco, co si z prožitých dnů odneseme a co nás posune dál. Všichni si teď mnohem více vážíme sestřiček, lékařů a někteří snad i učitelů. Vstoupili jsme do nového roku plni očekávání, že snad bude lepší než ten předchozí.

V jarních měsících nás čekají maturity čtvrtých ročníků a absolutoria denního studia Vyšší školy. Přípravy jsou v plném proudu, absolventské práce již získávají svou konečnou podobu a maturanti se pozvolna chystají vkročit do závěrečného pololetí.

V tomto čísle se dozvíte novinky ze života školy, připravili jsme pro vás rozhovor s radní Ing. Mgr. Zuzanou Fišerovou PhD., která naši školu navštívila před Vánoci.

Pro ty z vás, pro které ošetřovatelství znamená víc než jen předmět ve škole, přinášíme krátké ohlédnutí za životem Marie Rozsypalové a představíme vám její inspirující publikaci.

Doporučuji také tradiční rubriku „I my jsme začínali“, ve které nám naše absolventka Věra Kremelová přiblíží práci sestry v akutní péči.

Studenti třetího ročníku se s námi podělí o zajímavou kazuistiku z ošetřovatelské praxe, která se týká ošetřovatelské péče o nemocného s alkoholovou jaterní cirhózou.

A nepřehlédněte také článek Aničky Vychodilové, kterým ukazuje, jak důležité je vážit si sebe sama.

A kdyby vám bylo přeci jen pošmurno, přečtěte si úvodní článek Daniely Matějové o České republice. Je to pohlazení na duši.

Doporučujeme

RADIOAKTIVITA



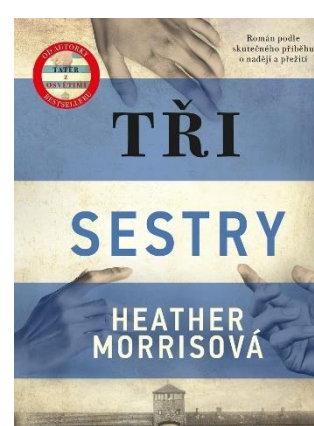
FILM
Příběh Marie Curie-Sklodowské, první ženy - vědkyně, která získala Nobelovu cenu za objev radioaktivity.

SPOLU TO DÁME



FILM

TŘI SESTRY



KNIHA

Rozhovor s radní Ing. Mgr. Zuzanou Fišerovou, Ph.D.

ALICE ANNA METELKOVÁ, PAVEL KOŇAŘÍK, 6. AV

V závěru minulého roku navštívila naši školu krajská radní pro školství a kulturu Ing. Mgr. Zuzana Fišerová, Ph.D. S ředitelem školy Mgr. Martinem Metelkou a místostarostou Vsetína Ing. Tomášem Pífkou diskutovala o plánovaných investicích do výstavby školy a ochotně nám poskytla rozhovor pro školní časopis.

Jaká je vlastně vaše pozice a co všechno obnáší?

Jsem radní Zlínského kraje pro školství a kulturu. Mám na starost celkem 107 organizací, které zřizuje Zlínský kraj. Z toho se jedná o 99 škol, školek a školských zařízení, mezi nimi i vaše gymnázium, dětské domovy, pedagogicko-psychologické poradny a další. V mé kompetenci je také kultura, sem spadají muzea, hvězdárna ve Valašském Meziříčí, Krajská knihovna Františka Bartoše ve Zlíně a galerie. Můj záběr je tedy opravdu široký, jedná se o pestrou práci, která mi přináší velikou spoustu radosti.

Co Vás na vaší práci nejvíce baví? Co Vám přijde nejzajímavější a co naopak vnímáte jako negativa?

Začnu tím, co mě baví. Velice ráda poznávám a učím se nové věci. Spolu s mou nynější pozicí jsem získala mnoho nových a obohacujících informací, a především jsem se potkala s neuvěřitelným množstvím zajímavých lidí. Mé profese byly vždy určitým způsobem spojené se získáváním a zpracováváním informací a setkáváním se s novými lidmi. Nyní mohu své zkušenosti uplatnit, a ještě navíc se přitom setkávám s mladými, kreativními lidmi a čerpat od nich inspiraci. Je spousta dobrých věcí, které mi má práce přináší. Co bych zařadila mezi negativa? Asi spoustu času stráveného na schůzkách zastupitelstva. Myslím si, že jako politici bychom se měli dostat více mezi lidi v našem kraji než sedět a schůzovat.

Co se Vám na naší škole líbilo, co vás zaujalo a je něco co byste vzkázala studentům?

K prohlídce školy ještě nedošlo, nicméně už jsem se dívala na vizualizace a gymnázium je opravdu veliké. Máte tady hodně oborů, což si myslím, že je určitě velice zajímavé. To se mi moc líbí. Jako velkou nevýhodu vnímám rozdělení hodin tělocviku mezi různá sportoviště, myslím si, že do budoucna by bylo dobré tento problém řešit. Tělocvik je důležitým předmětem, vyučovací hodiny krátké, takže ať opravdu využijete co nejvíce času ne chozením, ale právě cvičením. Velmi mě zaujaly i aktivity které škola nabízí, takže se sem určitě ráda opět podívám, moc se mi tady líbí.



V rámci vánočního času máme jednu osobní otázku: Jaký byl Váš nejoblíbenější dárek, který jste kdy na Vánoce dostala?

Dárky dostáváme samozřejmě všichni rádi. V dětství jsem určitě měla nějakou vysněnou věc, ale přiznám se, že úplně nejvíc mě potěšil dárek v loňském roce. Moje děti šly na výpravu a zahrály si na Ježíška. Pod stromeček jsem dostala nádhernou čínskou kočičku s packou, která se nikdy nezastaví. Donesla jsem si ji do kanceláře a vždy, když se na ni podívám, vzpomenu si na svoje děti a na to, proč člověk tuto práci dělá. Ta kočička mi pořád ukazuje, co je smyslem mé práce, takže to je můj nejkrásnější dáreček.

Za milou návštěvu ještě jednou děkujeme.



I MY JSME ZAČÍNALI

Práce sestry v akutní péči

VĚRA KREMELOVÁ, DIS., ALICE KREMELOVÁ, 3.ZB

Věra Kremelová absolvovala Střední zdravotnickou školu ve Vsetíně v roce 2014, kdy své studium úspěšně zakončila maturitní zkouškou. Nyní máma na mateřské, ale jinak zdravotnický záchranář na anesteziologicko – resuscitačním oddělení (ARO).

1. Jak vzpomínáte na léta strávená na zdravotní škole ve Vsetíně?

„Zdravka“, to slovo ve mně vyvolává krásné vzpomínky – ne na učení, ale spíše na srandovní zážitky s přáteli (jak už po tolika letech můžu říct – s přáteli na celý život) během vyučovacích hodin, na praxích, na výletech i na společných cestách domů. Člověk už časem vytěsňuje to, že mu ten a ten předmět nešel, nebo že si s nějakým učitelem nerozuměl, že zažil nějakou krivdu, to čas odváne a zůstanou už jen hezké vzpomínky. A je příjemný pocit, když potkáte nějakého svého bývalého učitele a ten si vás i po těch letech pamatuje.

2. Jakou cestu jste si vybrala po dokončení střední školy? A proč?

Po maturitě jsem věděla, že chci pokračovat ve studiu, ale kde? Maturitu jsem udělala, ale na vysoké školy jsem se nedostala. Naštěstí osud tomu asi tak chtěl a objevila jsem obor Diplomovaný zdravotnický záchranář ve Zlíně. Jako na všechny vyšší odborné školy se žádné přijímací zkoušky nedělaly a byl to obor pro lidi, kteří měli rádi akci. Takže jsem měla vyhráno. Ze začátku jsem měla představy, jak budu jezdit v houkající sanitce v tehdy ještě v červených kalhotách a té bundě s nápisem Zdravotnická záchranná služba. Což se mi splnilo a byl to neskutečný pocit. Ale během praxe jsem poznala, co znamená intenzivní péče na odděleních JIP a ARO a stala se z toho ... láska jménem ARO :D

3. Proč zrovna anesteziologicko – resuscitační oddělení (ARO)?

ARO, protože je to oddělení, na kterém se setkáte se všemi obory, co v nemocnici najdete. Pracuje se tam rychle, ale s rozvahou. Musíte umět pracovat samostatně, ale zároveň musíte být týmový hráč. Jsou zde pacienti v opravdu vážných stavech a vidíte, jak se jejich stav vyvíjí. Je to neskutečný pocit, když i kouskem vaší práce dokážete přispět k uzdravení pacienta. Pacienta, kterému selhaly orgány tak, že už byste mu nedávali šanci na přežití a on vám po čase zaklepe v Tescu na rameno a děkuje vám, že jste to s ním nevzdali. Proto ARO, protože to není jen práce plná monitorů, hadiček, dávkovačů, ale je to i o pomoci pacientovi a rodině sdílet jejich útrapy, bolesti, dodávat odvalu a podporu. Je to rychlá a různorodá práce, u které si člověk musí být „jistý v kramflecích“.

4. Jak byste popsala práci sestry na ARU? Co všechno by měla sestra umět/ovládat?

Práce sestry na ARO začíná základní ošetrovatelskou péčí, která ovšem musí být důkladnější než na standartních odděleních, protože zde jsou pacienti ve velmi vážných stavech a jejich tělo je ke všemu náchylnější. S tím je spojena všímavost, protože má sestra na starosti pouze jednoho max. dva pacienty, musí o nich vědět po dobu služby vše a všimnout si jakékoliv změny např. otoky, anizokorie, začervenání,...



Dále musí umět převázat operační ránu, dekubit, vyměnit stomické sáčky, zavést nasogastrickou sondu, močovou cévku, flexiseal a reagovat na pacienta – i když je pacient v umělém spánku, může na různé podněty reagovat, ať už na pouhý dotek, manipulaci s ním, bolest atd. Měla by znát jednotlivé léky, jak je podávat a jak má tělo reagovat. Práce sestry na ARU také spočívá v komunikaci s pacientem a jeho rodinou. Na tomto oddělení jsou většinou lidé v umělém spánku, proto sestra musí umět asistovat lékaři při intubaci, odsávání z horních a dolních dýchacích cest, sestavení ventilačního okruhu a základní práce a pojmy s ventilátorem zajišťujícím umělou plicní ventilaci. Dále se u „árového“ pacienta zajišťují vstupy (CŽK, ART, popř. dializační vstup, hrudní drény atd.), které sestra musí umět sterilně nachystat a musí vědět, jak s nimi zacházet (např. jak z nich brát krev, jak o ně pečovat, jaké léky a jak je tam aplikovat). Protože zde leží pacienti, kterým selhal jeden nebo více základních orgánů, umíme zde i s dializačním přístrojem, na větších „árech“ jako ve fakultních nemocnicích mají i přístroj ECMO (na mimotělní oběh), přístroje a čidla na měření tlaku v lebce, dále se zde používají přístroje jako SONO, endoskop, ... A to nejlepší nakonec - sestra na ARU musí ovládat rozšířenou resuscitaci. To znamená, že musí umět s defibrilátorem, znát srdeční rytmy a vědět, který rytmus je defibrilovatelný. Kdy a jaké léky podat, tomu předchází zajištění periferního vstupu, přiložení a držení obličejové masky a práce s AMBU vakem a samozřejmě samotná masáž srdce. Navíc resuscitační tým zajišťuje resuscitace po celé nemocnici – tzn. jak na ARU, na standartních odděleních, ambulancích tak i třeba u vstupní brány do nemocnice nebo kiosku.

5. Jak vám práci ztížila Covidová situace?

Byla jsem u prvních pozitivních pacientů, kteří potřebovali intenzivní péči. Vůbec jsme nevěděli co čekat. Práce v ochranných pomůckách nám nebyla úplně cizí, pracovali jsme již tak u pacientů, kteří měli např. prasečí chřipku, ale naráz to nebyl jeden pacient, naráz jsme zajišťovali 3 až 4 takové pacienty, se kterými jste ráno mluvili na kyslíkové masce a večer byli zaintubováni. Najednou to nebyla hodina práce v ochranném obleku, ale byly dny, kdy jsme v tom ochranném obleku byli 11 hodin v kuse, protože prostě nebylo se s kým střídat, veškerý personál byl v „zamořené“ části oddělení a pracovali ze všech sil. Ze začátku byl člověk ještě plný energie a elánu, ale vše se prostě nějak muselo zvládnout, postupem času samozřejmě síly ubývaly a ubývají a je to znát v celé nemocnici.



A co byste vzkázala budoucím sestřičkám?

Že žádný učený z nebe nespadl, ale je důležité mít a projevat zájem. Tím myslím, že když vám někdo věnuje čas a vědomosti, tak toho využít, co jen jde.

„Tajemství úspěchu je dělat obvyklé věci neobvykle dobře.“ (J. D. Rockefeller).

Marie Rozsypalová: Život sestry

LENKA ONDRYÁŠOVÁ

Pro vás, pro které ošetřovatelství znamená více než předmět ve škole, pro vás, kteří se chcete nejen poučit, ale i pobavit a zároveň si prohlédnout velké množství fotografií z ošetřovatelských dob minulých i současných – právě pro vás chceme doporučit autorizovaný životopis PhDr. Marie Rozsypalové, jehož autorkou je Lucie Škardová.

Marie Rozsypalová se narodila 15. ledna v roce 1928 v Praze. Její rodina bydlela ve Statenicích u Prahy. Otec pracoval jako lesní hajný a rodina se stěhovala za tatínkovou prací po hájovnách. Marie vyrůstala obklopena přírodou, kterou celý život milovala.

Do obecné školy chodila v Žehuni, později do Pacova, kam se rodina přestěhovala za tatínkovou prací. Měšťanskou školu ukončila v Pelhřimově. Následovalo studium na veřejné odborné škole pro ženská povolání, které bylo přerušeno válkou.

Po válce v roce 1946 Marie úspěšně dokončila veřejnou odbornou školu pro ženská povolání. Závěrečná zkouška se skládala z ušití oděvu, haleny, sukne, a z uvaření oběda.

Její prvním povoláním bylo místo administrativní pracovnice v nemocnici. Zdravotnické prostředí jí imponovalo, proto se rozhodla pro studium ošetřovatelské školy, kterých bylo v té době v republice 26. Jednalo se o dvouleté ošetřovatelské školy, podmínkou přijetí byla mimo jiné plnoletost. Školu zdárně dokončila a po jednom roce práce v ústecké nemocnici v roce 1951 prošla šestitýdenním kurzem pro učitelky zdravotnických škol. Tak začala její pedagogická praxe. Pracovala jako učitelka, později jako ředitelka na zdravotnických školách, sama absolvovala vysokoškolské studium na filosofické fakultě. Během svého působení napsala mnoho učebnic pro s ošetřovatelskou tematikou, podle kterých se vzdělávalo několik generací sester. Ošetřovatelství cvičení, Ošetřování nemocných, péče o nemocné, O sestřích pro sestry.... atd.

Celý život se doktorka Rozsypalová se věnovala ošetřovatelství v různých podobách. Při vyučování na zdravotní škole kladla na studentky vždy jen ty nejvyšší

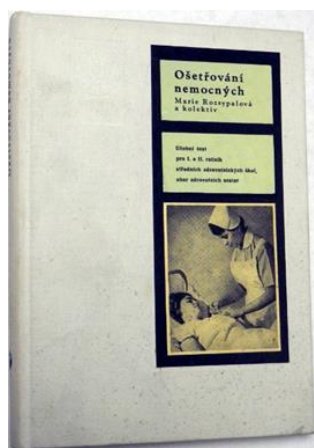
nároky. Pacient byl pro ni vždy na prvním místě. Své žákyně vedla tak, aby ke každému pacientovi přistupovaly s lidskostí a empatií a snažily se mu co nejvíce porozumět ve všech ohledech. Zároveň dbala na to, aby budoucí sestřičky byly upravené, protože si uvědomovala, že upravená sestra vzbuzuje u pacientů lepší dojem.

Kniha vznikla na základě bakalářské práce Lucie Škardové, která se s paní doktorkou sblížila na sklonku jejího života a navštěvovala ji v domově pro seniory v Praze – Chodově. Vydání tištěné knihy už se paní doktorka nedožila.

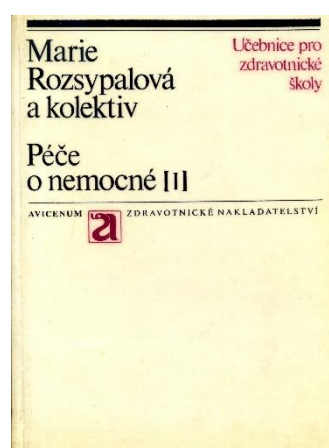
UČEBNICE OŠETŘOVATELSTVÍ OD M. ROZSYPALOVÉ, KTERÉ STUDENTKY ZDRAVOTNICKÝCH ŠKOL PROVÁZEJÍ JIŽ NĚKOLIK DESETILETÍ.



„Být zdravotní sestrou či zdravotním bratrem je náročné. Není to jen zaměstnání, ale je to vlastně poslání. Ti, kdo se rozhodli jít po cestě lidskosti za světlem naděje pro trpící a potřebné, by si měli být vědomi toho, že příprava na práci s nemocnými nespočívá jen v dokonalém zvládnutí ošetřovatelských dovedností, ale i v citlivém přístupu k člověku, který očekává pomoc. A tady je nezbytná empatie, trpělivost, laskavost a plné chápání potřeb nemocného. Ten, kdo ošetřovatelskou činnost vykonává s plným pochopením a láskou, by měl účinky této činnosti pozorovat nejen v zlepšujícím se stavu nemocného, ale i v rozvíjení své vlastní osobnosti.“



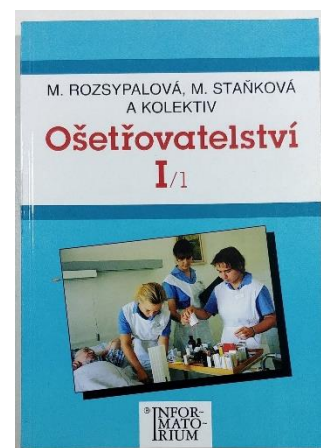
1964



1972



1987



1999



2007

Zdroje: ŠKARDOVÁ, Lucie a Marie ROZSYPALOVÁ. Marie Rozsypalová: Život sestry. Praha: Grada Publishing, 2020. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2502-9.

Florence: Zemřela významná osobnost českého ošetřovatelství PhDr. Marie Rozsypalová. 2021. Hana Svobodová

Diagnóza – jaterní cirhóza

JANA ŠTVRTECKÁ, NIKOLA POPELKOVÁ, 3. ZA



www.virovahepatitida.cz

Jsme studentky třetího ročníku oboru Praktická sestra a nedávno nám začala praxe v nemocnici. V rámci praxe jsme se setkly s případem, který nás zaujal, a to s alkoholovou cirhózou jater.

Alkoholová cirhóza jater je pokročilá forma onemocnění jater, která souvisí s pitím alkoholu ve velké míře nejméně 8 let. Onemocnění často začíná zánětlivým onemocněním jater a následně cirhózou. Příznaky se typicky objevují ve věku od 30 do 40 let. Cirhóza se vyvine asi u 1 z 10 těžkých alkoholiků.

V důsledku dlouhodobého působení alkoholu dochází ke vzniku nekrotizovaných jaterních buněk. Při jejich hojení vznikají fibrotické uzly, které ničí jaterní laloky, je poškozeno žlučové i cévní řečiště a vzniká překážka průtoku krve játry a portální hypertenze. Nefunkční jaterní buňky neplní detoxikační funkci, netvoří žluč, srážecí faktory ani albumin.

Příznaky dekompenzované cirhózy:

- Příznaky metabolické dekompenzace – ikterus, hemoragická diatéza, hypoalbuminémie s retencí tekutin, ascitem a otoky.
- příznaky z rozvinuté portální hypertenze – ascites, jícnové varixy, encefalopatie
- **subjektivní příznaky** – únava, slabost, vyčerpanost, nechutenství, hubnutí, zvětšování břicha, otoky; u žen poruchy menses až amenorea, u mužů pokles libida a potence, gynekomastie, často artralgie a bolesti páteře
- **objektivní příznaky** – kachexie (velké břicho, tenké končetiny), zpomalené reakce (encefalopatie), subfebrilie, hypotermie či izotermie, kůže bledá, často ikterická, četné pavoučkové névy, rty a jazyk jsou červené, palmární erytém, bílé nehty, paličkovité prsty, hemoragické diatézy (petechie, hematomy, krvácení z dásní, nosu, gynekologické), u mužů mizí ochlupení hrudníku, gynekomastie.

Kazuistika

Žena, 39 let

Diagnóza: Alkoholová jaterní cirhóza, hepatorenální selhání, jaterní encefalopatie

Pacientka byla přijata na standardní lůžko interního oddělení pro celkové zhoršení stavu. Polohu zaujímá aktivní. Důležitá je abstinence, dostatek odpočinku a spánku, vyloučení hepatotoxických látek. V případě projevů encefalopatie je třeba ve zvýšené míře dbát na bezpečnost pacientky a dodržování režimových opatření.

Při fyzikálním vyšetření pacientky jsou patrné klinické projevy alkoholové jaterní cirhózy – ikterus kůže a sliznic, ascites, kachexie, hemoragické projevy na kůži a sliznicích, alopecie, kariézní zbytky chrupu, hepatosplenomegalie.

Pacientka byla toho času ve velmi vážném stavu, který vyžadoval celkovou ošetrovatelskou péči. Provedly jsme hygienickou péči v lůžku, která nebyla vůbec jednoduchá, protože paní je velmi bolestivá a plačtivá. Hygienická péče musela být provedena velmi šetrně, na kůži a sliznicích byly patrné četné krvácející oděrky, které jsme ošetřily a sterilně překryly. Kvůli narůstajícímu neklidu jsme musely zajistit její bezpečnost v lůžku, aby si neublížila. Tekutiny pije přes brčko, dietu má č. 2 (šetřící), ale vzhledem k nechutenství a dyspepsii, je příjem stravy omezený. Má zaveden permanentní močový katetr, ve sběrném sáčku je patrná bilirubinurie. Stolicí odchází do plen.

Komunikace s pacientkou byla velmi problematická, zejména kvůli projevům encefalopatie. Paní byla neklidná, pouze nesrozumitelně naříkala a na naše pokyny spíše nereagovala.

Laboratorním vyšetřením bylo zjištěno: zvýšení ALT, AST, bilirubinu v séru, urobilinogen v moči, ELFO (hypoalbuminémie a zvýšená hladina gamaglobulinů), KO (anémie a trombocytopenie), zvýšená sedimentace krevní.

V průběhu naší praxe jsme byly svědky progresu tohoto onemocnění. Ještě před týdnem byla pacientka schopna chůze s dopomocí rehabilitačního pracovníka.



Ascites v dutině břišní



Defekty a hematomy na kůži pacientky s cirhózou jater

K ZAMYŠLENÍ

CO ZÁPORNĚ OVLIVŇUJE NAŠI SEBELÁSKU A JAK PROTI TOMU BOJOVAT?

ANNA VYCHODILOVÁ, 3. ZB

Každý jsme někdy zažili, že jsme se cítili vůči sobě na nic, nebyli jsme dostatečně hezcí, vtipní, okouzující, dokonalí či atraktivní. Mohlo to být kvůli tomu, že jsme v těch krásných nových, úzkých džínách s vysokým pasem nevypadali jako ta fotka modelky ve vitríně při vstupu do butiku. Nebo kvůli tomu, že nám někdo řekl, že s naší postavou styl trička "A" rozhodně nemůžeme nosit. „Vypadáš v tom jako sumo zápasník!“ Haha, velmi vtipné, že?

Možná taky proto, že když se podíváme všude okolo sebe (sociální sítě, televize, dokonalé americké seriály), tak vidíme jenom to krásné, jak každý má velikost XXS a za den toho sní asi jako 4 dřevorubci. Sociální média nám cíleně ukazují jenom to krásné, dokonalé životy všech "populárních lidí". „Ráno vstanu v 7, a protože jsem se probudila tak krásná a přirozená, dokonce i s učešnými vlasy, x hodin cvičím, protože mně to strašně moc baví, pak si dám avokádový toust a jdu uklízet celý svůj dům, rázem se rozrazí dveře a můj krásný princ, se kterým mám ideální vztah a nikdy se nehádáme, mi sám od sebe donese oběd z mé nejoblíbenější veganské restaurace, jejíž pobočka je jediná 100 km široko daleko“. Z mého pohledu jsou sociální média stejné jako jablko od Sněhurky, na oko krásné, červené a naleštěné, ale když si do něj kousneme a ochutnáme byť jenom ždíbec, tak nás otráví a pomalu, ale jistě, zabije.



Zdroj: <https://www.flowee.cz/clovek/5074-jak-fotit-selfie-alfa-samci-zespodu-submisivni-divky-shora>

Právě kvůli tomuto problému o sobě začínají lidé (nejčastěji slečny) pochybovat a může to být spouštěcí motor závažných psychických poruch (nejčastěji anorexie, bulimie, ortorexie, deprese atd.). Ono ne nadarmo se říká, že internet je dobrý sluha, ale špatný pán. Může spustit závažný kolotoč problémů, ze kterých se těžko dostává. A proto bych doporučila toto:

- pokud sleduješ nějaký profil, který ti „nedělá dobře“, přestaň ho sledovat, uvidíš, udělá se ti líp
- nevěř všemu co vidíš na instagramu – ne všechno je realita – nevidíš to, co člověk dělá celý den, vidíš pouze to, co si autor přeje, aby bylo vidět – velké kouzlo dokáže udělat jenom blbá póza (trochu se narovnat, natáhnout nohu a hele, dokonalá postava je na světě)
- měj ráda svoje tělo – díky němu jsi tady na tomto světě (díky němu dokážeš dýchat, chodit, mluvit,..) a nezaslouží si zlé zacházení jenom proto, že se nevejdeš do kalhot, které jsi nosila tak v 8. třídě.



Film

SELFIE

Rumunský film z roku 2014

Zdroj: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2017/12/socialni-site-ve-stinu-vlastnich-bublin/>. <https://nazorne.wordpress.com>

Ze života školy

SÁRA ČAJANOVÁ POJEDE NA OLYMPIÁDU

Velký úspěch slaví naše studentka 4. ročníku oboru Zdravotnický asistent Sára Čajanová, která je v nominaci na zimní olympiádu. Olympijské hry v Pekingu začínají 2. února. A hned druhý den 3. února se v 5.10 hodin středoevropského času můžeme těšit na zápas s domácí Čínou. Sáře a celému týmu všichni moc fandíme a budeme se těšit na utkání.



Stužkovací večírek 4. ZB



Vzhledem k nepříznivé epidemiologické situaci v souvislosti s onemocněním Covid-19 jsme byli nuceni zrušit tradiční zdravotnický ples, jehož součástí je také stužkování maturantů. Studenti 4. ZB se sešli alespoň na malém společném posezení, při jehož příležitosti nasáli alespoň trochu sváteční atmosféry. Vyvrcholením večera bylo předání stužek a maturitních šerp studentům třídní učitelkou Mgr. Radanou Štefkovou.



Vánoční nadílka pro nemocnici

Vánoční nadílku plnou dobrot, sladkostí, ovoce a krásných vzkazů jsme v pátek 17. prosince předali zdravotníkům vsetínské nemocnice. Studenti, učitelé i nepedagogičtí pracovníci gymnázia a zdravotnické školy vyjádřili tímto svou podporu a poděkování za jejich nelehkou práci v této náročné době.



REDAKČNÍ RADA

Do tohoto čísla přispěli: PhDr. Soňa Stiborová, Mgr. Lenka Ondraášová, Alice Kremelová 3. ZB, Anna Vychodilová 3. ZB, Eliška Bůžková 3. ZB, Julie Halašová 4. ZB, Jana Štvrtecká, 3. ZA, Nikola Popelková 3. ZA, Daniela Matějová 1. ZA, studenti MG

Jazyková korekce: Mgr. Petra Marunová

Grafické zpracování: PhDr. Soňa Stiborová

Obrázky: Fotoarchiv MG a SZŠ Vsetín, fotoarchiv Věry Kremelové

Fotografie: Mgr. Gabriela Jochcová

Kontakt: sona.stiborova@mgvsetin.cz