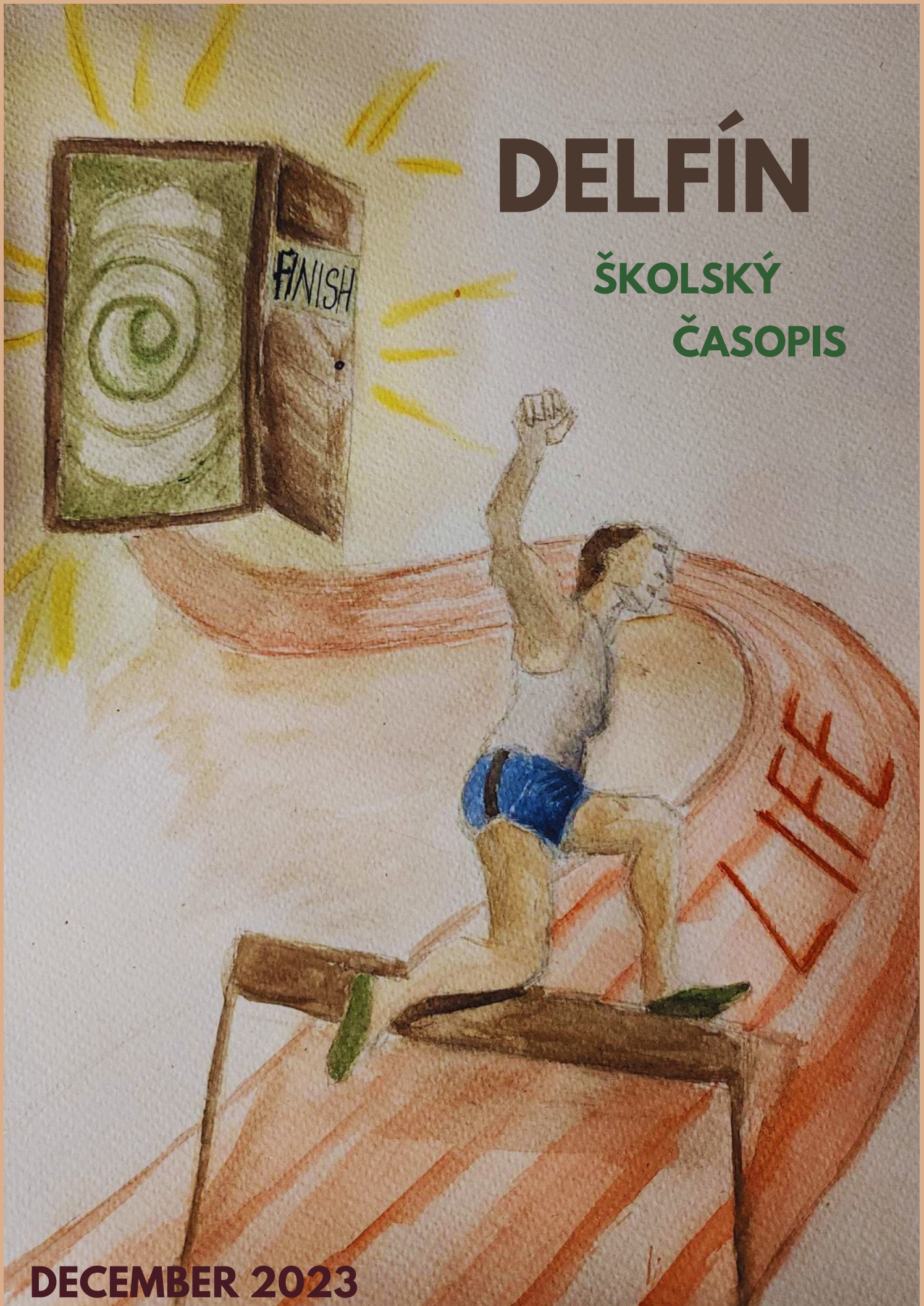


DELFIN

ŠKOLSKÝ
ČASOPIS



DECEMBER 2023



Editoriál

Vítame Vás, milí čitatelia, v zimnom čísle školského časopisu Delfín.

Onedlho nás čakajú, pre nás, najkrajšie sviatky v roku. Naši žiaci štvrtých ročníkov už trénujú svoje zručnosti na pracoviskách praxe.

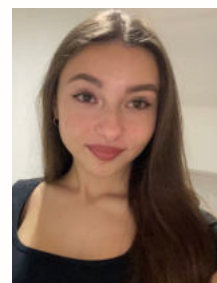
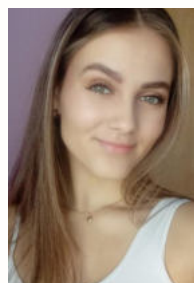
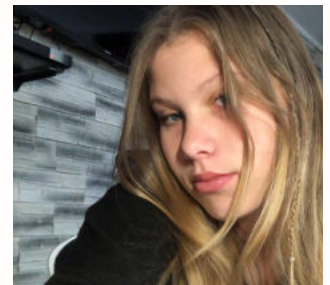
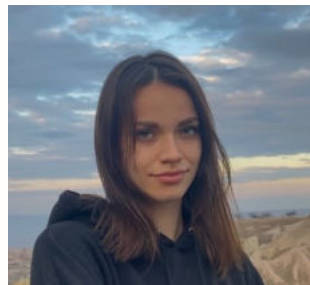
Ako postupne ubúdajú dni, ktoré ešte zostávajú do konca kalendárneho roka 2023, tak stále rastie vek našej školy. V roku 2024 oslávi už svoje 25. narodeniny.

V tomto čísle, ale nájdete mnohé tradičné rubriky, hlavne "obrázky" farebného života žiaka našej školy.

Pre čitateľov pripravili zaujímavé články žiackeho života, nové členky redakčnej rady, Tánička a Zuzka. Nika a Sandra spracovali podporné a poučné príspevky, nielen pre dospievajúcich žiakov, ale aj pre "dospelákov."

Veríte, že je vždy priestor na zlepšenie života? My, áno. Ak sa rozhodnete spestriť si študentský život čítaním toho čísla, podporí nás to v jeho ďalšej tvorbe. Verím, že sa nudit nebudete.

Veľa nových, radostných dní v kalendárnom roku 2024 praje redakcia časopisu Delfín.



Obsah

Láska a prekážky	5
Erasmus Motyč Lešny	6
Projekt TOP 5	7
Darovanie krvi	8
Hrad Stará Ľubovňa	9
IWALK - chyby minulosti	10
Interview s S. Károlyi	13
"Rozhovorka" s absolventom T. Horváth	20
Zbierka Dni nezábudiek	25
Hľadáme hviezdu	26
Exkurzia MŠŠ	28
Ako sa správne učiť	30
Ako zvládať život a maturitu	31
Angažovaná škola	32
Školský parlament oceňoval	36
Leporelo	37
Báseň bez mena	39
Hobby žiakov	40
Bolestivá zimná doba	47
Olympiáda ANJ	48
Ako sa šíria hoax a fake news?	49
Workshop - kritické myslenie	51
Vianočný turnaj 2023	52
Vianočný receptár	53



Redakcia

Školský časopis **Delfín** vydáva Súkromná stredná odborná škola, Bukovecká 17, Košice,

Zodpovedná redaktorka: Mgr. Gabriela Nedelská Frolišová;

Redakcia: Zuzana Fottová, Nikola Hingisová, Tatiana Sadleková, Sandra Spišáková, Alexandra Petrešová;

Spolupracovali: Mgr. Martina Jacková, RNDr. Stanislava Károlyi, Ing. Zuzana Kohútová, Mgr. Šimona Kovalčíková, Mgr. Lenka Nováková, Mgr. Andrea Petričková, Mgr. Alexandra Suchárová, Mgr. Z. Šoltisová, Mgr. Gabriela Oravcová, Mgr. Andrea Petrčíková, školský parlament

Grafická úprava: Mgr. Gabriela Nedelská Frolišová;

Ilustrácie: Alexandra Petrešová;

Obrázky: Gabriela Jasaňová, Vanesa Kostovalová, Lukáš Raffáč, archív školy;

Obálka: Alexandra Petrešová;

december 2023, číslo prvé, ročník devätnásty, 2023/2024,

vychádza od roku 2008,

cena: nepredajné





ZBOR

SPEVÁCKY DELFÍN

Láska a prekážky

Láska pri ktorej trpíš.
Neurobíš nič iné?
Len svoje srdce podrvíš,
aj keď po ceste kráčaš mylne,
aj ten čas, tak rýchlo plynie.

V tuneli bez svetla stojíš sám,
okolo srdca mreža a rám.
Ak únikové miesto nájdeš,
„hah,“ ako vždy? Na samé dno padneš.

Havran s vranou sa bijú.
Rybka plutvami pláva.
Mesiace s vlkmi vyjú.
Tento rok nám už máva.
To ťažké zbohom náročné dáva.

Vlk nie je samotár.
Len niekoho čaká.
Rozmýšľa aj notár.
Čo líšku asi tak láka? Ach nie, mláka.

Láska krehká a zároveň ostrá ako nôž.
Za ňu bojuješ?
Niekedy smrdí ako kôš.
Radšej odídeš.

Láska nie je len o tom pierku.
Prekážky prekonávaj.
Nechoď po blate a piesku.
V modrom mori plávaj.

Ak prekonáš, nestratíš nič.
Len prosím, nič nenič.
Ak prídeš a to vzdáš.
Čo si myslíš, že to dáš?
Takú lásku márne budeš hľadať.
Uvedom si! Ak nechceš naďalej, na kolienka padať.

Tomáš Mečes

ERASMUS + MOTYČ LEŠNY POLSKO

Sára Schnajgerová



28
mladých
ľudí



TÉMA: DEVELOPMENT THROUGH INITIATIVES

Žiaci krajín Litvy, Estónska, Poľska a Slovenska si neformálnymi aktivitami precvičili konverzáciu v anglickom jazyku. Skúsili si zahrať charaktery v dramatickej hre, debatovať na vážnu tému v "Oxfordskej debate."

Účastníci sa zoznámili so zaujímavými miestami hlavného mesta Poľska, s tradičnou poľskou kuchyňou... Všetko okorenili obrovskou dávkou smiechu a zábavy.

Erasmus je zakaždým veľmi zaujímavá skúsenosť. Vždy sa stretnú ľudia z rôznych krajín a spoznávajú navzájom ich kultúry, celkové životie v krajine.

Každý Erasmus má na celý pobyt vlastnú a jedinečnú tému. Našou témou boli aktivity.

Vymýšľali sme ich v skupinách (každá mala člena z inej krajiny), ktoré by ostatných zaujali a spríjemnili ich pobyt.

Najkrajšia časť pobytu spočívala v spoločných rozhovoroch, spevoch, tancoch, bez mobilov, kombináciou pobytu v exteriéri.

4 krajiny



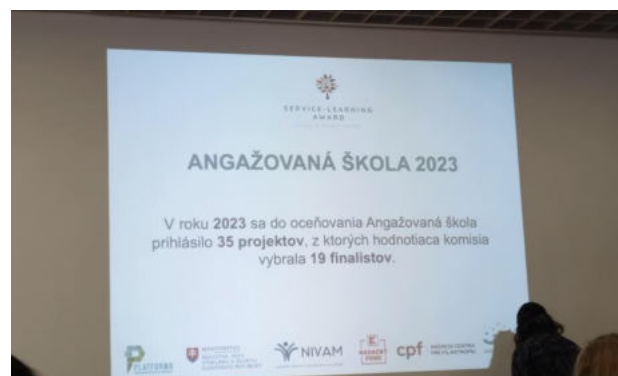


ANGAŽOVANÁ ŠKOLA

Sme v TOP 5 projektov angažovaných škôl!!!
 Popradská konferencia Dobrovoľníctvo ako nástroj zmeny, našej škole priniesla nomináciu do medzinárodného kola angažovaných škôl.
 Z prihlásených 35 projektov sme postúpili do finále Angažovanej školy. Dostali sme sa medzi 19 najlepších projektov. Do medzinárodných postupuje 5 škôl! "MY" sme medzi nimi! Je to pre nás úspech.

Zapojili sme sa do neformálneho vzdelávania a rôznych aktivít. Tešíme na vyhodnotenie Angažovanej školy, do ktorej sme sa zapojili s projektom KEĎ CHODBY OŽÍVAJÚ.

Súčasnou konferenčného dňa bola účasť žiačok 3.B1 - Dominiky Ločovej, Laury Ivankovej a pedagogičky Martiny Jackovej.
 Vedecká medzinárodná konferencia pod názvom Neformálne vzdelávanie v príprave budúcich pomáhajúcich profesionálov/lok bola ďalšou inšpiráciou a Národné oceňovanie Angažovanej školy 2023 potešilo všetkých.



KEĎ CHODBY OŽÍVAJÚ

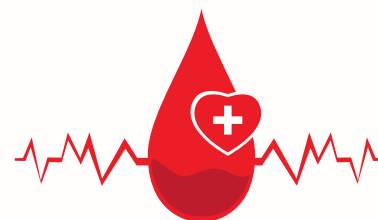
redakčná rada



PROJEKT - TOP 5



"Kúskom seba žiaci vedia zachrániť ľudský život..."



DAROVANIE KRVÍ

Stanislava Károlyi

Keď som išla prvýkrát darovať krv, mala som pred tým obrovský rešpekt. Myslela som si, že sa mi to prvýkrát nepodarí. Opak bol pravdou.

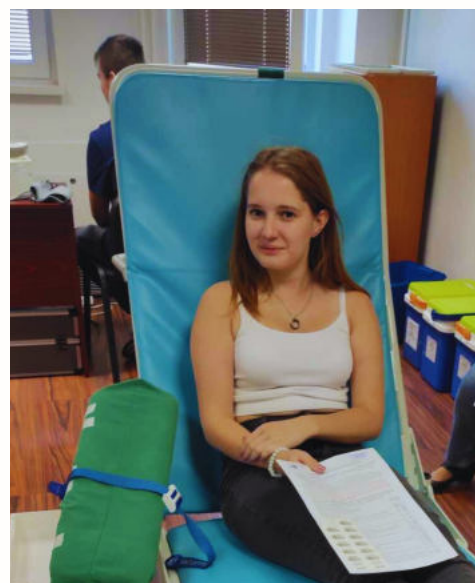


Ten pocit, že moja krv zachráni niekoho život je neopísateľný. Ešte Vám príde aj SMS-ka, kde je to napísané čierne na bielom. "Vaša krv dnes zachránila ľudský život."

Ak mám povedať pravdu, ja sa krvi bojím. Bála som sa, aby som neodpadla, keď mi ju budú brať. Personál tohto oddelenia sa však o každého pekne postaral. Porozprával sa s nami, aby bolo všetko v poriadku. A preto sme neboli v strese z toho, že nám berú krv.

Je to naozaj neskutočný pocit, vďaka záchrane ľudského života. Odporúčam každému darovať krv a "malou troškou" z Vás, pomôžete iným.

Lenka Pappová, 4.B1



Ak si uvedomím, že moja krv môže zachrániť niekomu život, je to veľmi zaujímavý pocit. Neskutočné.



Prvýkrát to bolo trochu stresujúce. Po odbere som zistila, že som sa nemala, čoho báť.

Pred darovaním, aspoň týždeň vopred, odporúčam brať železo. Nestane sa to, že budete vyradení z odberu. Potrebný je aj dostatočný pitný režim. Ráno je najlepšie zjesť nejaké sladké pečivo.

Ja som bola darovať krv zatiaľ dvakrát a vôbec to nelutujem. Vďaka darovaniu som zistila, akú mám krvnú skupinu. Nebola som si ňou istá.

Ako také darovanie vlastne funguje? Pri príchode dostanete dotazník s otázkami, na ktoré musíte odpovedať pravdivo. Potom Vám odmerajú tlak. Vezmú z prsta vzorku krvi. Ak je všetko v poriadku, môžu zobrať krv (približne 450ml). Samotný odber krvi trvá 5 - 15 minút.

S viacerými spolužiakmi sme odber krvi zvládli. Nemáte sa čoho báť. Choďte darovať krv!

Simona Štefanová, 4.B1

Žiaci našej školy už 15 rokov chodia pravidelne darovať krv. Naša škola sa zapája do Študentskej, Vianočnej, Valentínskej, ale aj prázdninovej kvapky krvi.

Kúskom seba vedia žiaci zachrániť ľudský život, pomôcť druhým a byť inšpiráciou mladším na ceste ľudskosti a dobrosrdečnosti.

V dnešnej dobe je veľmi vzácne byť humánnym. Preto sa snažíme okrem vedomostí, viesť žiakov našej školy aj k takýmto dobrým skutkom.



HRAD

STARÁ ĽUBOVŇA

Zuzana Fottová

Poznávanie histórie a výlet v starej Ľubovni bol pre všetkých určite nezabudnuteľný.

Cesta vlakom a potom obdivovanie nádhornej prírody. Cestou hore sme stúpali na hrad cez prekrásny skanzen. Očaril malebnými domčekmi a kostolom. Opäť nás čakala cesta hore a hore...

Hrad, ktorý nás okúzľil svojou nezvyčajnou stavbou a históriu nedokážu zachytiť ani fotky.

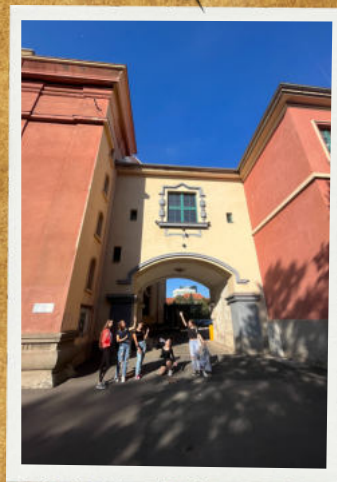
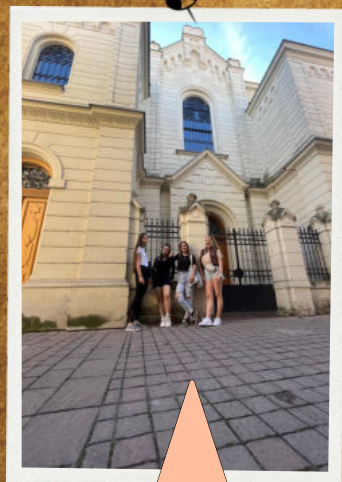
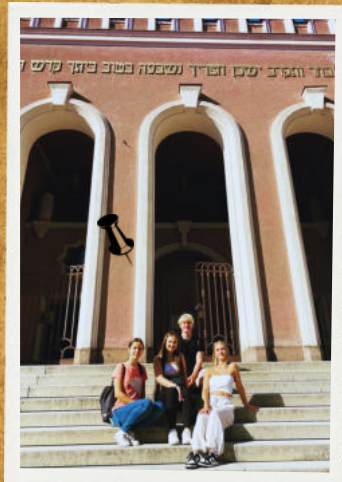
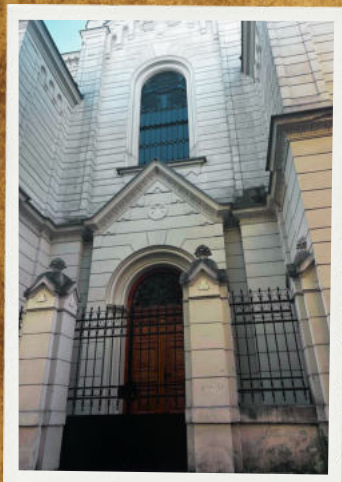
Cestou domov sme zahasili smäd kofolou a zviezli sa na stanicu autobusom.

Celý deň panovala dobrá nálada. Už sa tešíme na ďalší výlet.

Kto hrad z prelomu 13. a 14. storočia nepozná, pri jeho návšteve neobanuje.

Preslávené väzenie známeho dobrodruha a neskoršieho kráľa Madagaskaru, Mórica Beňovského, navštevujú turisti každoročne z celého sveta.





IWALK - CHYBY MINULOSTI!

Gabriela Nedelská Frolišová

Pamätný deň obetí holokaustu a rasového násillia v SR je každoročne 9. septembra. Dotknúť sa histórie a pripomenúť si udalosti holokaustu je dôležité, s prihliadnutím na to, ako sa naša prítomnosť utvára.

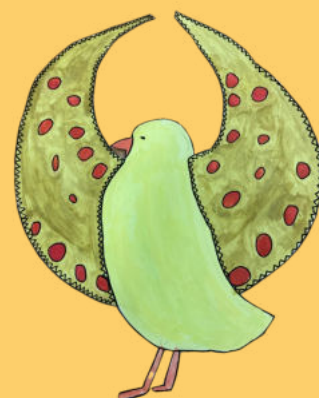
Tretiaci a maturanti našej školy 8. 9. 2023 zrealizovali pomocou aplikácie IWalk historickú prehliadku mesta. Svedectvá pamätníkov sledovali na svojich telefónoch pomocou unikátnej aplikácie, prehrávaním audiovizuálnych svedectiev ľudí, ktorí prežili holokaust.

IWalk ako medzinárodný projekt vzdelávacích prechádzok, ktorý pripravila americká organizácia USC Shoah Foundation, poskytuje špecificky miesta späté so židovskými dejinami v Košiciach, pred a počas holokaustu. Nadácia Milana Šimečku zastrešuje tento projekt na Slovensku.

Preskúmali sme za pomoci IWalk mesto Košice, prechádzali Hlavnú ulicu a okolité uličky zodpovedajúc na otázky s udalosťami holokaustu. Svoje pohľady, názory a symboliku svedectiev sme zachytávali aj fotograficky. Vytvorená koláž postrehov a diskusia bola svedectvom tohto historického príbehu, netradične s IWalk. Nikto z nás by nemal zabúdať na to, čo bolo, s úctou a rešpektom. Neopakujme chyby z minulosti, zdieľali naši žiaci.

TVORBA ŽIAKOV

1.B2



Metodika výtvarnej výchovy - antika



INTERVIEWS

Nikola Hingisová



Starostlivosť o telo, zdravie, príroda, bylinky, vitamíny. Už viete?

Nielen teoreticky, ale aj prakticky sa týmto témam venuje, naša milá pani učiteľka, RNDr. Stanka Károlyi.

Kto u nás študoval, tak zber rastlín a herbár určite vytváral. Nielen kvôli známke, ale pre inšpiráciu k podpore zdravia, či estetiky života.

V našej škole sa s nami stretáva už 15 rokov, ale 10 rokov predtým učila na súkromnom gymnáziu.

Teraz máte príležitosť spoznať okamihy života v rubrike Interview s...

Vedeli ste, že príroda nám dáva množstvo darov, len ich využívať?

Ako ste objavili cestu k profesii učiteľky? Bol to vždy Váš sen, alebo ste chceli robiť niečo iné?

Keď sme si na gymnáziu vo 4. ročníku mali vyberať kam na VŠ, nevedela som kam pôjdem. Vedela som, že ma bavia predmety biológia a chémia. Podľa toho som si vyberala VŠ. Mala som na výber, byť veterinárka alebo učiteľka BIO - CHE. Rozhodla som sa pre učiteľstvo a to aj vďaka p. učiteľke chémie, ktorá nás učila na gymnáziu s takou energiou, záujmom a vášňou. Dodnes na ňu spomínam len a len pozitívne. Na jednej hodine stihla, hneď na jej začiatku žiakov vyskúšať, vysvetliť nové učivo. Ostal jej čas aj na naše samoštúdium a skúšala nás aj na konci hodiny. Doma sme sa už nemuseli vôbec nič učiť. Tú energiu som si od nej trošku vzala.

V povolání učiteľky som sa priam našla. Robím ju s veľkou vášňou, pokorou a úctou k žiakom.

Čo Vás na strednej škole najviac bavilo a prečo? Boli ste výrazný typ žiačky, či poslušný?

Na SŠ ma najviac bavili voľné hodiny, tak ako každého študenta. V triede nás bolo 36 a boli sme super partia. Chodili sme na výlety, opekačky, stanovačky, lyžovačky a spojilo nás aj nacvičovanie kalamajok (každoročná prehliadka vtipu, hry, tanca, zábavy a scénok v podaní študentov gymnázia Šrobárova). Ale keď sme boli v škole, bola som typ študenta - zodpovedná, slušná, stále pripravená na VH, bifľoška. Pomáhala som triednemu učiteľovi počítať ospravedlnené a neospravedlnené hodiny. Vypisovala som vysvedčenia, škrtala triednu knihu. V tej dobe sa vysvedčenia písali ručne, atramentovým perom. Aha, vlastne ja som sa už vtedy pripravovala na svoje povolanie!

Čo Vás najviac naplňa na práci učiteľa a platí aj pre vás pravidlo - nikdy sa pri štúdiu nevzdávajú?

Jednoznačne práca s mladými ľuďmi, ktorým môžem odovzdať nielen informácie z oblasti prírodovedných vied, ale aj z oblasti zdravia, športu a zdravého životného štýlu. Snažím sa byť vzorom pre všetkých mojich študentov. Viem žiakov nielen naučiť odbornú terminológiu z biológie, ale viem si ich aj vypočuť, pohladať, byť empatická a pomôcť pri riešení ich problémov. Samozrejme, v rámci svojich možností.

Každý deň v škole je pre mňa vždy nová výzva, pretože každý jeden študent je iná osobnosť a každý jeden deň prináša riešenia, vždy nových a nových situácií. A keďže nechcem stagnovať, ale napredovať, neustále sa vzdelávam v rôznych oblastiach. A jasne platí, "nikdy sa pri práci a štúdiu nevzdávajú! BOJUI!"

Čo je pre Vás v živote najdôležitejšie? Čo bolo najväčšie gesto, ktoré pre Vás niekto urobil?

Samozrejme zdravie. Šťastie príde k vám vtedy, keď budete pozitívne myslieť. Lásku si musíte zaslúžiť. Mať prácu, ktorá vás baví a robiť ju s láskou, bez toho si svoj život neviem predstaviť.

Cesta bola náročná a dlhá, ale oplátilo sa a nemenila by som. Nehovorím nikdy, lebo niekedy sú dni, keď by som menila. Radšej by som vtedy piekla v kuchyni koláče. Preto študentom odporúčam, neustále sa rozvíjať, vzdelávať a vybrať si do budúcnosti cestu, ktorá je im srdcu blízka.

V škole je pre mňa dôležitá pracovná atmosféra, pozitívne naladenie, smiech, podpora kolegyň a vzájomná spolupráca. V živote sú najdôležitejšie malé gestá – PREPÁČ, PROSÍM, ĎAKUJEM, PROSBA O POMOC. Keď vie študent povedať prepáč alebo príde po rokoch poďakovať, to pre mňa znamená najviac.

Venujete sa prírode teoreticky aj prakticky. Vieme, že obľubujete rôzne bylinky, čaje, prírodné materiály/produkty. Čím je pre Vás táto sféra tak výnimočná?

Na prírodnú sféru sa pozerám nielen zvonku (obal predáva), ale aj z vnútra. Keďže som vyštudovaná biologička, viem, čo daný produkt obsahuje. Viem, akého je zloženia a viem, aký prospech to má pre organizmus človeka. Bola by škoda to nevyužiť. A keď neviem, prečítam si na obale.

Príroda je čarovná nielen svojou krásou, energiou, ale aj liečivou silou. Ja nepijem kávu, ani alkohol, nefajčím, no som závislá na bylinkových čajoch.

Ako si predstavujete ideálny relax, keby to bol deň iba podľa Vás?

Relax – kludne aj 8 hodinová túra v horách.

Relax – nič nerobenie pri mori.

Relax – pečenie a varenie.

Relax – cvičenie, športovanie – lyže, bicykel, korčule (aj kolieskové, aj na ľad).

Relax – šitie, pár outfitov som si šila sama.

Relax – hrabanie sa v zemi, sadenie, presádzanie rastlín.

Relax – shopping, ale čím som staršia a myslím ekologicky, nakupujem šetrne a ekonomicky.



Venovali ste sa nejakému hobby, alebo ste chceli a nevyšlo to?

Ako dieťa som chodila na gymnastiku a hádzanú. Počas SŠ som chodila na spoločenské tance. Tak ako dnes, aj počas mojej SŠ bolo pre dievčatá málo tanečných partnerov. Počas SŠ sa nado mnou zľutoval môj vtedajší frajer a robil mi tanečného partnera. Pár tréningov so mnou vytrvalo tancoval. Ale, nebola to jeho šálka kávy. Vzдал to. Ja som dlho tancovala bez partnera a nakoniec moja vysnívaná cesta tanečnice skončila.

Je niečo, čo by ste na svete chceli zmeniť? Ak áno, čo? Ak nie, prečo?

Keby som mala čarovnú paličku, spomalila by som plynutie času. Pre chorých ľudí by som vynašla lieky na všetky choroby sveta, aby sme boli všetci zdraví. Deťom celého sveta by som dopriala lásku rodiny.

A vymyslela by som na mobilný telefón, aplikáciu na denné, niekoľko hodinové (1-2 hod.) využívanie mobilu pre deti. Aplikáciu - blokovanie, ktorá zablokuje deťom hry, videá a neefektívne stránky.

Telefón - telefonovanie. Deti sa majú hrať, športovať, čítať si, kresliť, byť v prírode, komunikovať s kamarátmi. Mali by byť v kontakte so svojimi rovesníkmi. Nezabíjať svoj drahocenný čas telefónom.

Myslíte si, že boli lepšie časy, keď ste boli malá? Ak áno, prečo? Ak nie, prečo?

Nadviažem na predchádzajúcu odpoveď. Život detí bez mobilného telefónu bol omnoho lepší, nielen z hľadiska využívania voľného času, ale hlavne v rámci psychického, fyzického, sociálneho vývoja a napredovania.

Ja som v detstve trávila veľa času vonku s kamarátmi. Cez prázdniny som absolvovala veľa táborov, navštevovala som mnoho krúžkov. Športovala som, trávila čas s rodičmi. Deti pred pätnásť či dvadsiatimi rokmi netrpeli toľkými chorobami ako dnes. Nemám na mysli len psychické poruchy, ale aj fyzické choroby a strach zo socializácie. Nepochybujem o tom, že mobil spolu internetovým pripojením a všetky IKT majú samozrejme aj edukatívny charakter. Len ho treba vedieť správne a racionálne využívať.

Položte si otázku: Koľkí z vás využívajú mobilný telefón na vzdelávanie?

Ktorú časť Slovenska obľubujete?

Najviac poznám Vysoké a Nízke Tatry, ale veľmi rada objavujem nové oblasti, prírodu, mestá a krásu ešte pre mňa nepoznaných častí Slovenska. Do prírody pôjdem hocikde a hocikedy.

Máte zaujímavú/vtipnú spomienku zo školy, o ktorú sa s nami môžete podeliť?

1. Keď som chodila na gymnázium a pár dievčat nemalo desiatu, chlapci nám ju s radosťou išli kúpiť (vyskočili z 1. poschodia cez okno školy). V najbližšom obchode nám miesto škoricovníka, ktorý nemali, kúpili suché rožky so škoricovým cukrom. Skončilo to s pokarhaním triedneho učiteľa.

2. Dnes už s úsmevom na tvári spomínam na príhodu s truhlou. Počas halloweenskej výzdoby jednotlivých tried našej školy na mňa počas hodiny, z truhly, vyskočila bývalá študentka. Terajšia, moja super kolegyňa (S.K). Vtedy mi do smiechu nebolo, skoro som skolabovala. Spustila som taký krik, že dievčatá ani nedýchali. Dnes sa na tom zabávame, však Simonka. :)

3. Nikdy nezabudnem na darček v podobe navážených ingrediencií na môj obľúbený koláč – punčové rezy. Nedávno som od žiakov mojej triedy dostala darčekový kôš, v ktorom boli na tento koláč všetky suroviny. Presne navážené ingrediencie aj receptom a postupom na jeho prípravu. Bolo to veľmi milé, nezabudnuteľné. Podarilo sa. Punčák som upiekla a priniesla ho žiakom ochutnať.

Na ktoré vyučovacie hodiny najradšej spomínate, a prečo?

Môj obľúbený predmet v škole bola chémia. Práve pani učiteľka chémie stojí za mojím rozhodnutím, stať sa učiteľkou. Učila s energiou, láskou, presvedčením. To, čo sme zažívali my na jej hodinách, by u našich študentov neprešlo. Tak ako píšem v 1 otázke... Táto pani učiteľka na jednej VH stihla na začiatku žiaka vyskúšať, potom vysvetlila nové učivo, dala nám čas na samoštúdium. Skúšala nás aj na konci hodiny a to z nového učiva. Bol to masaker, ale stálo to za to.

A druhý predmet, na ktorý si spomínam, bola angličtina. Na tejto hodine sme nerobili nič. Pani učiteľka skoro vždy prichádzala do triedy s otázkou: „Chcete sa dnes učiť alebo pozeráť von oknom?!” Odpoveď znie: “Bé je správne.” Preto dnes viem takmer všetky slovíčka preložiť do angličtiny, ale pospájať do vety je pre mňa španielska dedina. :)

Vieme, že experimentujete v kuchyni so zeleninou. To vám skutočne chutí, alebo je to prepojenie s vašou probáciou biológia - chémia? :)

Keby mi to nechutilo, nevarím to. Veľmi rada experimentujem, skúšam nové ingrediencie, postupy aj nové recepty. Inšpirujem sa internetom a sociálnymi sieťami. Keď ma niečo osloví, hneď to vyskúšam. S cviklovým rizotom, špargľovou, kukuricovou polievkou a hubami na rôznych spôsoboch som doma neuspela. Ale za to mrkvové šatôčky, mrkvu a cuketu na sladko, aplikujem v kuchyni často. Segedín, knedľa – mäso – kapusta, kapustnica, plnená kapusta. To sú moje top jedlá. Keby som mohla, konzumujem ich 5x denne. :)

Poradíte nám zdroje vitamínov, ktoré určite zaberú pri chorobách?

Zázvor s citrónom – čaj na prechladnutie, imunita.

Kloktanie slanou vodou, šalvia – bolesť hrdla.

Medovka lekárska, mäta pieporná, rumanček kamilkový – čaj na dobrý spánok.

Medovka lekárska, valeriána lekárska, majorán záhradný – čaj proti stresu.

Kyslá kapusta, kefir, acidko, jogurty – prírodné probiotikum.

Ovocie, zelenina, ovsené vločky, celozrnné pečivo – na trávenie a lepší metabolizmus.

Ginko dvojlaločné – lepšia pamäť.



Aké tipy a triky by ste odporučili našim žiakom, aby sa si vytvorili vzťah k prírode?

Žiadne tipy a triky. Kto chce doma sedieť a nič nerobiť, len pozeráť do mobilného telefónu, toho nič nepresvedčí. Do prírody treba ísť spolu s priateľmi, s úsmevom na tvári. Verím, že vás príroda, hneď na prvýkrát očarí, zaľúbite sa do nej a nikdy vo svojom voľnom čase jej neodoláte.

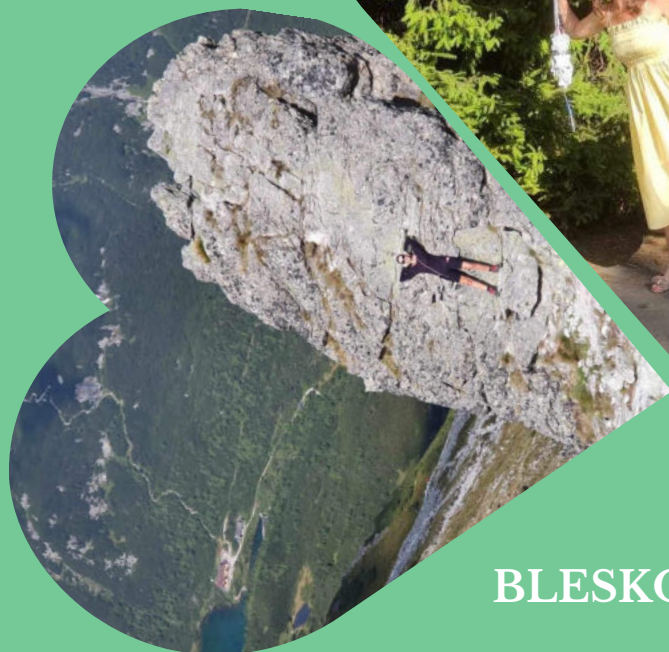
Je niečo, čo by ste chceli na záver nášho interview odkázať študentom SSOŠ?

Nenápadne sa ich snažím ovplyvniť cez sociálne siete, kde sa prezentujem, taká aká som. Tak ako žijem. Ich obsah naplňam prevažne obrazmi prírody, v ktorej ja sama hľadám silu, energiu. Prostredníctvom fotiek vtahujem svojich sledovateľov do aktívneho vnímania, pozorovania a súžitia sa s našou krásnou planétou.

Vyvážený životný štýl, ktorým si harmonizujem svoju osobnosť, snažím sa ovplyvňovať životy iných. Inšpirujem vlastnými nápadiami vo varení a receptami aj svoje okolie.

Som človekom, ktorý je každý deň rovnaký, ale zároveň, aj iný. Na nič sa nehrám. Snažím sa vyhľadávať nové méty, ktorými prebúdzam svoje okolie k životu a nie k stagnácii.

Decká, pracujte na sebe. Buďte úprimné, ľudské, pokorné a buďte sami sebou! Nikdy sa nevzdávajte.“



BLESKOVKA

Vyberte možnosť, ktorú viac preferujete:

More alebo hory: hory, potom more

Kino alebo divadlo: divadlo

Mačka alebo pes: pes

Ruže alebo tulipány: MARGARÉTKY :) TULIPÁNY

Mesto alebo vidiek: mesto

Šalát alebo punčák: najprv šalát, potom punčák

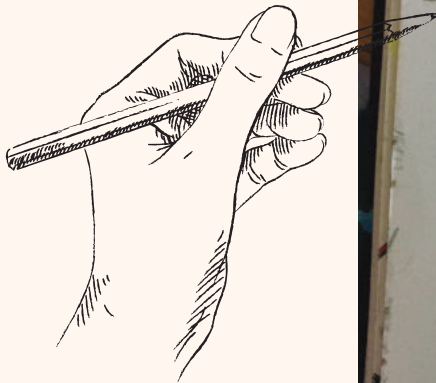
Lyže alebo bicykel: obe, ale vyberám bicykel, lebo v zime je zima :)

Káva alebo čaj: ČAAAAAJ... som závislá :)

Android alebo iOS: android

Knihy alebo TV: dobrý film v TV, na knihu nemám čas, škoda





Lukáš Raffáč



Vanesa Kostovalová



Gabriela Jasaňová



„ROZHOVORka“ s absolventom



Milena Bodnárová; archív TH



**Štúdium na SSOŠ
Bukovecká 17,
Košice:**

2017 - 2022

**Študijný odbor na
SSOŠ Bukovecká
17, Košice:**

učiteľstvo pre
materské školy
a
vychovávateľstvo

**huslista
spevák**

Univerzita:

PU

Fakulta:

Fakulta pedagogická

Odbor:

Hudobné umenie
a
učiteľstvo techniky

Nedávny absolvent odboru MŠaV, študent vysokej školy Prešovskej univerzity, Tibor Horváth (22).

Huslista, člen orchestra Camerata Academica, člen Miešaného speváckeho zboru Nostro Canto, člen Ľudového folklórneho zboru Torysa...

Tibor študuje hudobné umenie a učiteľstvo techniky. Zároveň je aktívny hráč na husliach, spevák, zároveň pracuje ako dobrovoľník v letných táboroch pre deti. Ako to všetko zvláda, objavíte v rubrike „ROZHOVORka“ s absolventom.



Tibor, poznáme Ťa ako aktívneho človeka, ktorý neustále podporoval iných. V dave pôsobíš ticho, milo, ale všimneme si Tvoje výnimočné zdvorilé prejavy ku ženám. Ako to je možné všetko stíhať, orchester, školu?

Ďakujem. Z mojej strany je to hlavne všetko o rozdelení si času pre dané školské i mimoškolské aktivity.

Študuješ učiteľstvo techniky a hudobné umenie. Nevídaná kombinácia. Objaviť ju bolo asi viac ako náročné. Opíš nám Tvoje štúdium, Tvoj bežný študentský deň.

Súhlasím s týmto pojmom „nevídanej kombinácie.“ Trúfam si povedať, že som asi jediný zo študentov 1.Bc ročníka, v rámci ostatných odborov, ktorý má túto kombináciu.

Pri hudobnom umení bol pre mňa výber zo začiatku jasný, pretože vzťah k hudbe sa so mnou nesie od mojich 6 rokov. Avšak, pri výbere druhého odboru (techniky) som sa odrazil od svojej záľuby, vyrábať predmety, výrobky z prírodných materiálov ako napr. drevo.

Štúdium na tejto univerzite je z časového a psychického hľadiska náročné. Pre úspešný výsledok je potrebné spĺňať určitú úroveň.

Ktorý predmet Ťa prekvapil, či máš v obľube najviac, a ktorý zas patrí medzi menej obľúbené?

Je veľa predmetov, ktoré si získali moju pozornosť. Pri hudobnom umení to je orchestrálne praktikum. S kolegami, ktorí hrajú na rôznych nástrojoch môžem improvizovať, a vytvoriť tak niečo nové a zaujímavé. Z odboru techniky rád trávim čas v dielňach, kde často vyrábame výrobky z rôznych materiálov.

Tieto predmety som si vybral na základe toho, že najradšej uprednostňujem praktickú časť pred tou teoretickou. I keď teória je samozrejme, tiež veľmi dôležitá v mojom obore.

Čo sa týka ostatných predmetov, aj tých menej „obľúbených,“ tvrdím, že každý jeden z nich je pre moju budúcu profesiu pedagóga dôležitý.

Vnímam mnoho Tvojich školských aktivít, ktorým sa venuješ. Priblíž nám ich obšírnejšie.

Čo sa týka školských aktivít, pôsobím v troch hudobných telesách. Miešaný spevácky zbor Nostro Canto, kde som konkrétne v baritonovom mužskom hlase.

Ďalším je orchester Camerata Academica, ktorý tvoria poväčšine sláčikové nástroje (husle, violončelo, kontrabas a pod).

Posledným je ľudový súbor Torysa, ktorý pozostáva z rôznych nástrojov, ktoré sú charakteristické pre ľudovú hudbu (husle, kontrabas, cimbál, viola...).

S každým z týchto telies reprezentujem univerzitu, na ktorej pôsobím. Od rôznych študentských či školských podujatí, až po celoslovenské súťaže.

Aký je tvoj cieľ do budúcnosti? Ktorému povolaniu by si sa chcel venovať?

Mojim cieľom do budúcnosti je úspešne ukončiť školu a venovať sa svojmu povolaniu učiteľa.

Vysoká škola je zdá sa psychicky, fyzicky aj časovo náročná. Ako tráviš svoj voľný čas? Relaxuješ?

Čo sa týka naplnenia voľného času, snažím sa ho tráviť s priateľmi zo školy, alebo cvičením na nástroji.

V úvode sú spomenuté telesná, v ktorých si aktívny v rámci školy. Prezrad' nám, aký žáner hudby patrí k tvojim obľúbeným, a ktorý najradšej hrávaš?

Čo sa týka žáneru, tak vo väčšine času hrám klasickú alebo ľudovú hudbu. Pri speve sú to vo väčšine prípadov chválospevy. Ale mojím najobľúbenejším žánerom sú samozrejme ľudové piesne.

Tvoja technické štúdium napovedá, že rád rozvíjaš svoje vedomosti a zručnosti. Ktoré nové či inovatívne postupy, metódy si si osvojil a odporučil by si ich pre našich stredoškolačkov?

Čo sa týka technických zručností, ako som už spomínal vyššie, tak som si ich rozvíjal prakticky od malička, za pomoci môjho deda, ktorý sa venoval týmto prácam.

Vďaka tomuto odboru si môžem tieto znalosti, ktoré som si osvojil v mladom veku viac rozšíriť. Predať svoje skúsenosti budúcim generáciám.

Naším stredoškolačkom a budúcim absolventom - maturantom by som odporučil, skúsiť si osvojiť aspoň základné zručnosti, v práci s rôznymi materiálmi. Vďaka nim, budú môcť rozvíjať svoje znalosti v jemnej a hrubej motorike, ktoré tieto zručnosti vyžadujú.

Čo by si poradil našim žiakom, keď chcú byť úspešnými vo svojom odbore a chcú byť dôsledne pripravení na svoju budúcu pracovnú kariéru či štúdium? Recept na úspech?

„Za každým úspechom je kus tvrdej práce a viery.“ Týmto mottom by som chcel všetkých žiakov inšpirovať. Nevzdávať a bojovať za svoje ciele a sny, ktoré chcete v živote dosiahnuť. Takto ja vidím svoj recept na úspech.

Nakoniec by som chcel popriať veľa šťastia a výdrže našim študentom a budúcim absolventom z Bukoveckej. Som veľmi poctený, že som mohol poskytnúť tento rozhovor. Vďačím zaň mojej veľmi dobrej kamarátke, absolventke SSOŠ Bukoveckej, Milene Bodnárovej (maturovala 2023).

Ďakujem za rozhovor Tibor a želám mnoho radosti v osobnej a pracovnej oblasti.



MILOVAŤ ZNAMENÁ NIEKOMU PREUKAZOVAŤ...



Lásku prejavujeme každý deň, každý inak.

Prejavovať ju môžeme rodičom, kamarátom alebo svojej polovičke. Napríklad slovami, dotykmi a x ďalšími rôznymi spôsobmi.

Čo znamená dobro? Konať správne? Pomáhať si? Ako prejavujeme dobro ľuďom, ktorých milujeme?

Ja dobro vnímam ako nejaké správanie, či konanie ľudí. Zapájame sa do rôznych organizácií, zbierok pre pomoc slabším. Pomáhame zvieratám v útulkoch, deťom v detských domovoch, ľuďom s rôznymi diagnózami v nemocniciach...

No pomáhame aj kamarátom, kolegom, rodine. Mamke pomôžeme umyť riady, naložiť veci do práčky, umyť podlahy či utrieť prach. Ockovi zas pomôžeme s nejakými domácimi prácami.

Preukazujeme im tým dobro? Je to dobro? Alebo je dobro, že ak prídu po ťažkom dni z práce domov, privítame ich s úsmevom na perách?

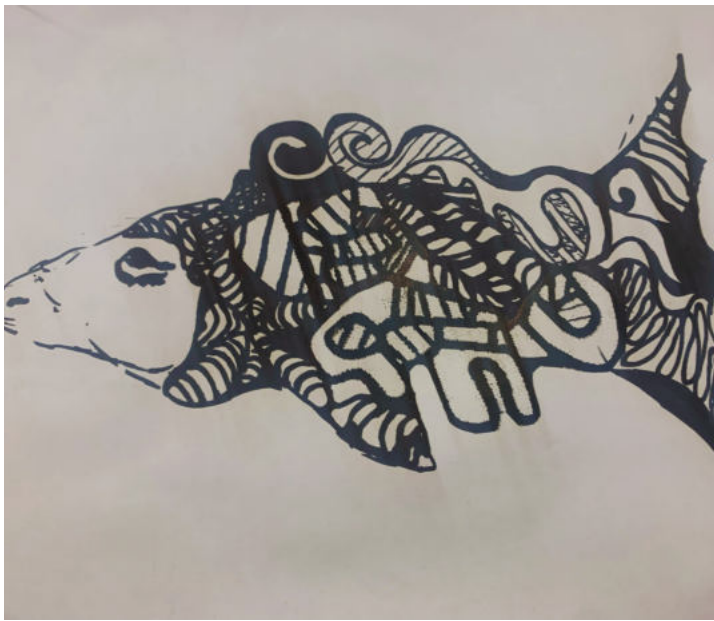
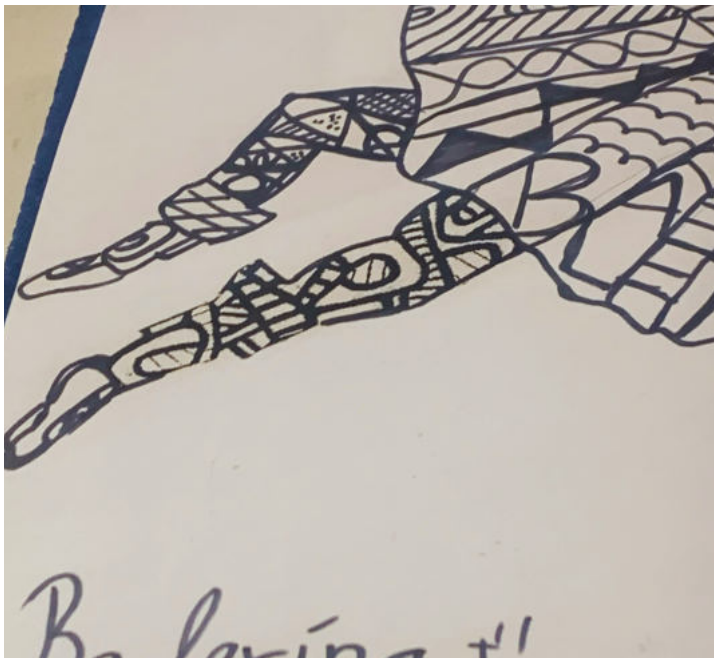
Podakujeme, keď podajú pomocnú ruku? Pozdravíme susedov na ulici? Myslím si, že obe sú správne. A preto tento citát: „Milovať znamená, chcieť niekomu preukazovať dobro.“

Podľa mňa znamená, že preukazujeme dobro, konáme dobro tým, ktorých milujeme.

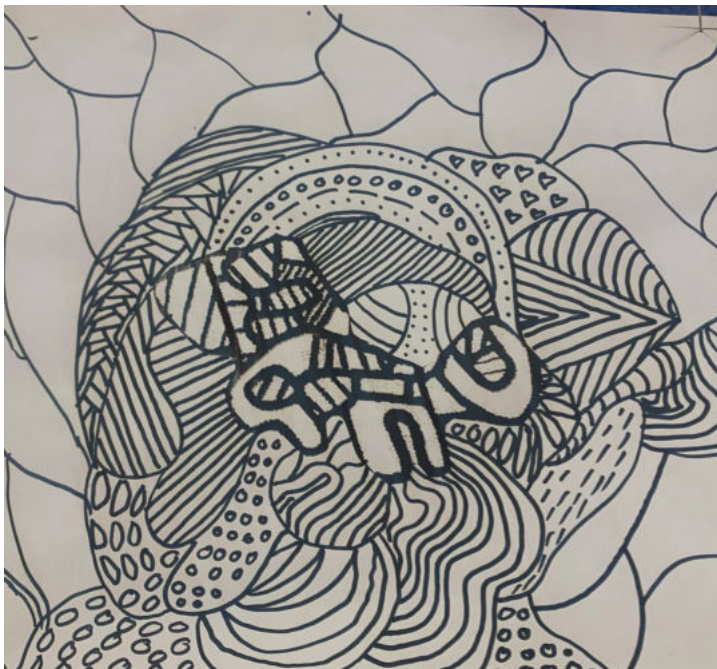
Ale, čo pri tých, ktorých nepoznáme, tým pádom ich nemôžeme milovať? Myslím, že to znamená milovať život a z dobrej vôle pomôcť tým, ktorí tú pomoc potrebujú. A to robí svet krajším.

Vanessa Šmičková





I. A Tvorivé výtvarné techniky





ANGLICKÉ DIVADLO

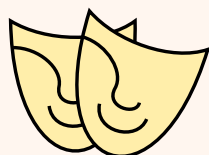


Gabriela Oravcová



1.B2 a novembrové predstavenie pod názvom **United Neighbours of London**, v spolupráci s divadelným centrom.

Činoherná anglická divadelná inscenácia, koncipovaná ako učebná pomôcka!



ZBIERKA DNI NEZÁBUDIEK

redakčná rada



Aby bolo dobra viac

Urobte maličké dobro a pomôžte Nezábudke prežiť ďalší rok.

Konanie dobra prospieva duševnému zdraviu spoločnosti

Podporte Linku dôvery Nezábudka
Pre duševné zdravie človeka je dobré mať možnosť vyrozprávať sa so svojich trápení a problémov. Preto je dobré, aby Linka dôvery Nezábudka fungovala aj naďalej. Skúsme teda urobiť spolu niečo dobré a podporte finančne Linku dôvery Nezábudka. Veď konanie dobra prospieva nielen duševnému zdraviu jednotlivca, ale aj celej spoločnosti. Ďakujeme vám za akékoľvek malé aj väčšie dobro vo forme príspevku.

0800 800 566

Ako pomôcť?

- 1. PRÍSPĚVKOM NA ÚČET**
od 1. 10. do 31. 12. 2023 na číslo účtu Zbierky Dni nezábudiek
SK30 8800 0000 0000 2057 1089
alebo naskenovaním QR kódu
- 2. PRAŽDNŤOU SMS NA ČÍSLO 833**
V HODNOTE 3 €
v zariadení vlastných mobilných operátorov
(Telekom, Orange, O2, 4ka) od 1. 10. do 31. 12. 2023
- 3. POČAS ZBIERKY V ULICIACH**
do prenosných pokladničiek v uliciach slovenských miest
od 4. 10. do 8. 10. 2023



Zbierka prebiehala v našich uliciach mesta. Aktívne sa do nej zapojili aj žiačky 3.A, budúce sociálne pracovníčky.

Ak sa cítite osamelo, v duševnej nepohode a nemá si vás kto vypočuť. Vytočte Linku dôvery Nezábudka!

Rozhovor s odborníkom podporí vaše duševné zdravie.

t.č. 0800 800 566



HLÁDÁME HVIEZDU

Simona Kovalčíková



Hľadali sme ju na našej škole a našli. HVIEZDU!!!

Súťažili naši žiaci v šiestich kategóriách: spev, tanec, hra na hudobný nástroj a spev, literárne umenie, hra na hudobný nástroj a výtvarné umenie.

Bola to riadna SHOW, ktorá by sa nezaobišla bez našich sponzorov: Escape room, Laser arena Košice, Evaadamphotography, Century star, Bábkové divadlo, New Yorker, Norbert Vangor, EKPal, Lukáš Hlipala, MČ Nad Jazerom, ktorým veľmi pekne ďakujeme.

Zážitky, slzy, prekonávanie strachu a hľadanie odvahy sprevádzalo túto show s obrovským potleskom. Tešíme sa na budúci ročník.



ABSOLÚTNA VÍŤAZKA: TAMARA MARTONČIKOVÁ 1.B1

Kategória Hra na hudobný nástroj: Vanessa Anna Hodgson 4.A

Kategória Spev + Hra na hudobný nástroj: Tamara Martončíková 1.B1

Kategória Spev: Viktória Pšárová 1.B1 a Nela Mária Antolíková 1.B1

Kategória Tanec: Barbora Lešková 4.B1

Kategória Výtvarné umenie: Gabriela Jasaňová 1.B2

Kategória Literárna tvorba: Michaela Kukurugyová 4.B1





KNIŽNICA EXKURZIA



K
u
l
t
u
r
p
a
r
k



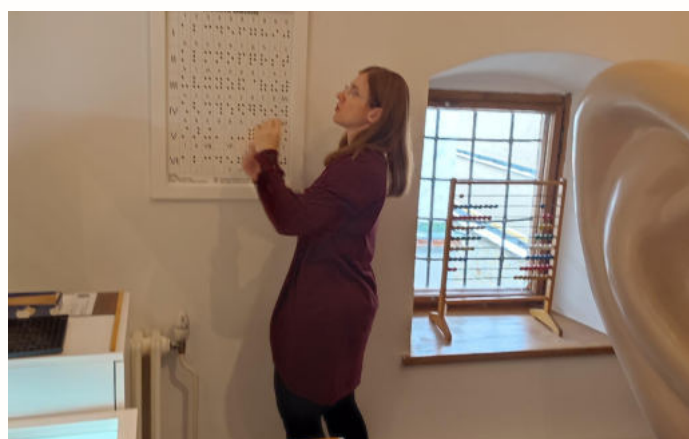
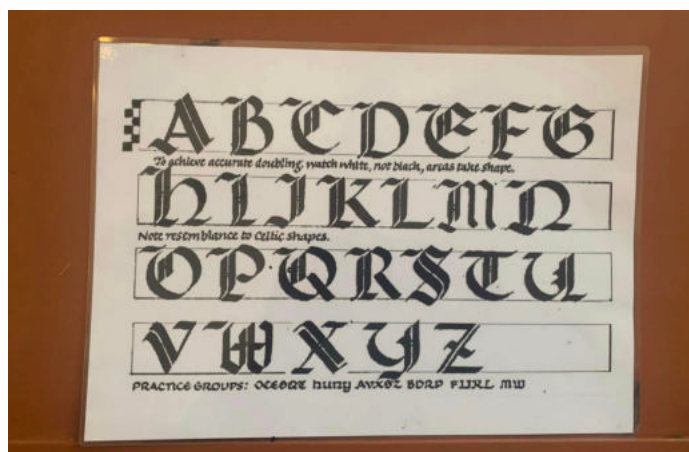


EXKURZIA - MŠŠ

Lenka Nováková

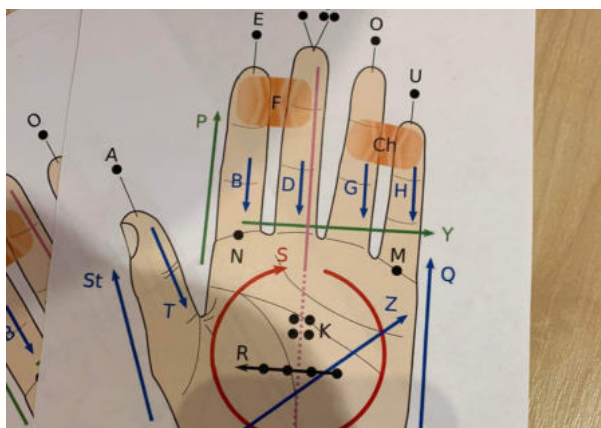


Exkurzia so žiakmi do Múzea špeciálneho školstva v Levoči bola úspešná! Zameranie múzea je na zrakové, sluchové, mentálne a telesné postihnutie. Nájdete ho ako jediné, s týmto cieľom pomoci v Európe.





WORKSHOP - HMAT, ZRAK, SLUCH, ČUCH



WORKSHOP BOL ZAMERANÝ:



na poznávanie Lornovej abecedy - slova tvorené pomocou písmen na dlani hluchoslepeho.

pre najťažšie viacnásobne postihnutie - hluchoslepota, na nácvik vedenia hluchoslepeho klienta,



Sústreď sa na
100%



Motivuj sa



Uč sa vždy
v jeden čas



Vždy maj pri učení
dobré svetlo

AKO SA SPRÁVNE UČIŤ?

Karolína Petrenčaková
1.A



Urči si miesto,
kde sa budeš učiť



Počúvaj relaxačnú
hudbu



Rozdeľ si čas



Vždy maj pri
sebe voľu

AKO ZVLÁDAŤ ŽIVOT A MATURITU

Sandra Spišaková



podpora sebadôvery
pre lepšie
vysporiadanie sa
s problémami



snažiť sa
pracovať
so stresom

nájsť
si čas
pre
učenie
a
hobby



tráviť
čas
s rodinou



pohyb
aktivita

**TOP
5**



Európsky parlament

AMBASÁDORSKÁ ŠKOLA

ANGAŽOVANÁ ŠKOLA



ÚKROMNÁ STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
Bukovecká 17, Košice



SME VEĽMI RADI, ŽE SA MLADÁ GENERÁCIA VENUJE SENIOROM, ČÍM IM SPRÍJEMŇUJÚ DEŇ. JE VIDIEŤ, ŽE TO VŠETKO ROBIA DOBROVOLNE A S LÁSKOU. VEĽMI SA NÁM PÁČILA MYŠLIENKA TOHTO PROJEKTU. LEN TAK ĎALEJ!



ĎAKUJEME KRÁSNE ZA PERFEKTNÚ UKÁŽKU LUDSKOSTI A PROFESIONALITU A KRÁSNU UKÁŽKU DOBROVOLNÍCKEJ AKTIVITY. VEĽMI DRŽÍM PRSTY!

PODPORUJEME NAŠICH ŽIAKOV V KONANÍ DOBRA!



vyhlásil

RETRO DEŇ

školský parlament

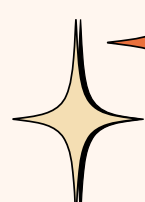
RETRO TRIEDA 2023
4.B2

VÝSLEDKY ONLINE HLASOVANIA ZA NAJLEPŠIE OBLEČENÚ RETRO TRIEDU

MIESTO:	TRIEDA:	INSTAGRAM:	FACEBOOK:	SPOLU:
1.	4.B2	155	147	302
2.	1.B2	187	50	237
3.	2.B1	148	71	219
4.	3.B1	176	6	182
5.	2.A	151	28	179
6.	1.A	134	38	172
7.	1.B1	150	15	165
8.	4.B1	115	9	124
9.	3.B2	54	5	59
10.	2.B2	33	4	37



RETRO TRIEDA

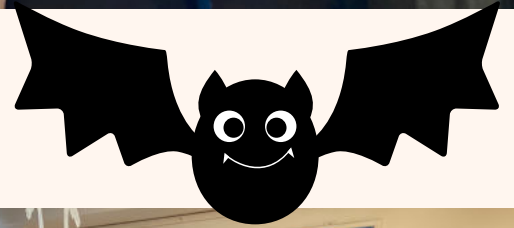


AKTIVITY - ŠP



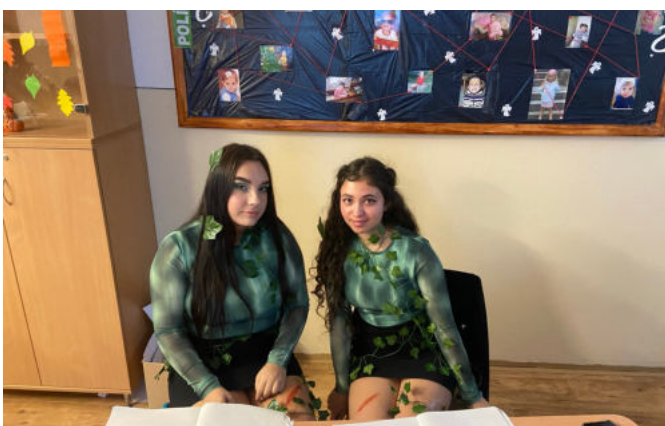


HALLOWEEN 23



BOO!





ŠKOLSKÝ PARLAMENT OCEŇOVAL

Nikola Hingisová

„Žiaci medzi sebou súťažili rovno v troch rôznych súťažiach!

1. O najkrajšie vyzdobenú triedu!
2. O najlepšie vyrezanú tekvicu!
3. O najlepšie masky jednotlivca či párov!

Školský parlament mal možnosť zakúpiť tento rok viac cien. Výhra za najkrajšiu tekvicu a najlepšie vyzdobenú triedu bola teda udelená až 2 triedam.

V súťaži o **najkrajšie vyrezanú tekvicu** vyhrali remízou triedy **4.B2** a **2.B1** s rovnakým počtom bodov.

V súťaži o **najkrajšie vyzdobenú triedu** vyhrali opakovane remízou, triedy **2.B2** a **3.B2**.

Všetky triedy si spoločne pochutnali na ovocných, čokoládových, či šľahačkových tortách.

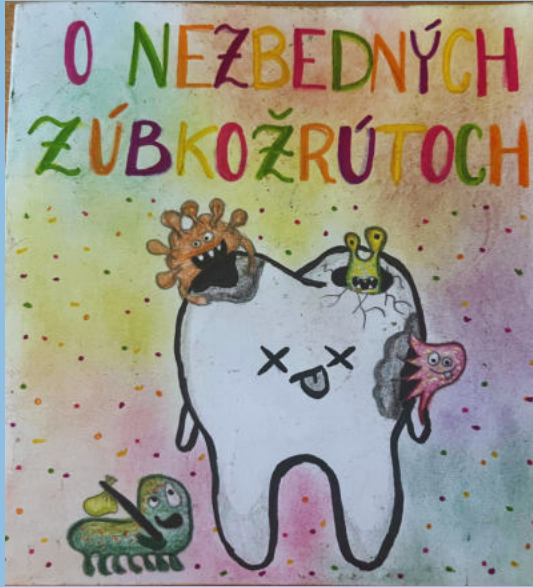
V kategórii súťaže o **najlepšiu masku** náš ŠP ocenil až 6 kostýmov, z toho jednu dvojicu a 4 jednotlivcov. Títo výhercovia mali radosť z kníh, pier, diárov a mnohých ďalších skvelých a praktických cien.

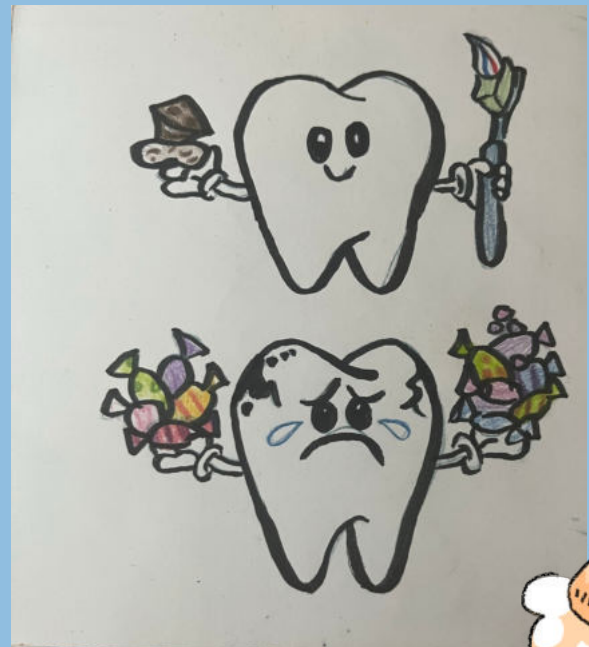




leparela

Karolína Štipková





Bledá tvár, kučeravé vlasy,
to je lásky ideál krásy.
Vlasy ako šálka tmavej kávy,
tmavé oči vynikajú na jej tvári.

Na stoličke sedíš, nad jej krásou rozjímaš,
svoju kreativitu na verše, o nej rozvíjaš.
Kvapky slz, hm, jedine od radosti,
spev, hudba tanec, to sú jej prednosti.

Koľko krásnych tónov sa v jej hlase nachádza,
tolko tajomstiev o nás mesiac prezrádza.
Svätožiara nad hlavou,
no rebélia hýbe ňou.

Za svitu hviezd,
tebou sa nechám viesť.
Zober ma hocikam,
tam, kde to bude patriť len nám.

Kde nedotiahne jediný slnečný lúč,
a tam ti dám, od svojho srdca kľúč.
Tak odomkni zámok, vojdí doň,
to zlé, vo mne zlom.

Bianka Šoltésová

HOBBY ŽIAKOV

Gabriela Nedelská Frolišová

Nikola Hingisová



Volám sa Nika Hingisová a mám 18 rokov. Už od malička bolo mojim snom cestovať po svete.

Práve preto som sa rozhodla, že využijem možnosť a prihlásim sa do projektu na našej škole, Erasmus+. Nečakala som od toho veľa. Jednoducho som to chcela vyskúšať. Dnes mám precestované 3 krajiny.

Taliansko, Turecko a Poľsko, ktoré som navštívila hneď dvakrát. Môj prvý Erasmus bol v Poľsku, v Poronine. Išli so mnou aj moje kamarátky, s obavami, očakávaniami. Obavy sa však rýchlo vytratili. Už od prvého dňa som to tam milovala.

Neskôr prišlo Taliansko, Chieti a potom Turecko. Ankara Erasmus bol pre mňa iný v tom, že som prvýkrát bola ubytovaná u rodiny. Len si to predstavte.

Ráno o 2:00 ešte ležíte doma vo svojej posteli. O 4:00 vyrazíte z Košíc a o 11:00 sa večer ocitnete tisícky kilometrov od domova, u úplne cudzích ľudí.

Bolo to niečo nové, úžasné! Ľudia boli veľmi milí. Ja som si u nich rýchlo zvykla. Posledný Erasmus bol v Poľsku, v meste Brusy. Malé mestečko, pre nás niečo ako dedina.

Každý Erasmus bol iný, výnimočný, nezabudnuteľný. Lúčenie nepatrí k mojej obľúbenej chvíľe. Časom si človek zvykne a zmieri sa s tým. Ľudia prichádzajú, odchádzajú. My len môžeme veriť, že nás osud opäť niekde spojí.

Ako to už býva, aj ja som ako malé dieťa mala jasno v tom, čo chcem robiť. Milovala som hru s bábikami. Vyrábala som si vlastnú triednu knihu. Vymýšľala písomky, chcela som byť učiteľkou. Na strednej škole som objavila v sebe to, čo ma baví ešte viac. I keď som si myslela, že nič také už nie je.

Očarila ma psychológia, jej hlboké významy a ako to do seba všetko perfektne zapadá. Pochopila som, čo ma skutočne baví.

Psychológii sa momentálne venujem vždy, keď mám na to priestor, hlavne vo voľnom čase. Viedem spolu s ďalšími dievčatami instagramový profil @psychelpsk, ktorý každým dňom posúvame vpred.

Podporujeme mladých ľudí, oboznamujeme ich s problematikou mentálneho zdravia. Robíme všetko, čo je v našich silách. Ako tím, aj osobnostne napredujeme. Chystáme podcasty či spolupráce a cestujeme.

Zúčastnili sme sa projektu SKAM (Setkání aktivní a komunikativní mládeže), ktorého cieľom bolo rozvíjať malé organizácie a školské parlamenty z Česka a Slovenska. Užili sme si krásnych 9 dní v Ostrave a týždeň plný dobrodružstiev v Trenčíne. Taktiež už tretí rok píšem SOČ-ku v odbore psychológia a viem, že ma to posunie vpred.

Všetkým čitateľom by som chcela povedať, že nech je to v živote akokoľvek zložité, bez ohľadu na to, či veci nejdú podľa plánov. Ak nevládzete, či ľudia vám nerozumejú alebo neprajú, oddýchnite si. Pokračujte ďalej po ceste, za ktorou vás vaše srdce ťahá. Rozum vie, že robí správnu vec.

Nevzdávajte sa, nech sa deje čokoľvek. Život nie je zlý. Je len taký, aký mu dovolíte byť!



“Nevzdávajte sa, nech sa deje čokoľvek.”





Vanessa Anna Hodgson

Každý o mne vie, že som hudobníčka, flautistka srdcom a milujem hudbu. Všetko začalo, keď som mala šesť rokov. Vtedy som objavila čaro flauty, ktoré objavujem až doteraz.

K flaute som sa dostala cez moju mamku a moji starí rodičia sú hudobníci tiež. Mój dedko ma viedol k hudbe už od malička, pretože je vášnivý klavirista. Skôr, ako som sa dostala k flaute, skúšal ma priviesť aj k hre na klavír. Nebolo to pre mňa, to pravé, orechové. Na Vianoce som dostala malú píšťalku a už vtedy sme vedeli všetci, že zo mňa bude flautistka.

Začala som chodiť na Základnú umeleckú školu, a hrať na zobcovú flautu. Mala som úžasnú učiteľku, ktorá ma učila a podporovala ma k láske k hudbe.

Začali koncerty s úplne malými skladbičkami, napr. ako je Kohútik jarabý, Medvedku daj labku a pod.

Neskôr, už som vedela čítať noty. Začala som hrať ťažšie, vážne skladby, od rôznych hudobných skladateľov.

Po zhruba 5 rokoch som prestúpila na priečnu flautu. Vtedy som zacítila, že je zo mňa hudobník, telom aj dušou. Koncertovala som častejšie a keď som mala vystupovať pred ľuďmi (aj teraz), tak som sa cítila, ako keby som bola doma.

Samozrejme, mala som aj horšie časy. Najviac ma podržali práve mamka a starí rodičia. Nenechali ma vzdať sa toho, v čom som naozaj výnimočná.

Po 10 rokoch som dokončila Základnú umeleckú školu. Mala som absolventský koncert.

V tomto čase už hrám na flautu. Keď relaxujem, alebo mám nostalgickú chvíľku, zahrám si pesničky, ktoré som hrala aj ako dieťa. Pripomenú mi moju, už žiaľ, nebohú pani učiteľku. Síce odišla do nebička, ale zanechala vo mne vo mne ten úžasný cit pre hranie.



“Keď relaxujem, alebo mám nostalgickú chvíľku, zahrám si pesničky.”





Barбора Lešková

Ahojte, volám sa Babu a tancujem. :)

Tanečný štýl Disco dance, ktorému sa venujem je veľmi dynamický, moderný a "šalený." Vychádza zo základov baletu a gymnastiky.

K tomuto tancu ma priviedla moja mamka, keď som mala šesť rokov. Chodila som do tanečného klubu HVIEZDIČKA, kde som trénovala asi sedem rokov. Veľmi ma to bavilo a naplňalo. Chodili sme po celoslovenských súťažiach. Mali sme nádherné ligotavé kostýmy.

Keď som mala trinásť rokov, prišla menšia kríza. Prestala som tancovať na jeden rok. Vymenila som tanečný klub Hviezdička za Angel Dance School, kde pôsobím dodnes.

Táto kríza ma však nezastavila, práve naopak, nakopla ma. O dva roky neskôr som sa ocitla na majstrovstvách Európy.

Okrem tanca som sa venovala rôznym aktivitám, keďže neobsedím ani desať minút.

Plávanie, jumping, gymnastika, basketbal, futbal, maľovanie, či jazda na koni. Napriek všetkým mojím záľubám, ktorým sa venujem dodnes, najviac ma naplňa tanec.

Už som síce na tanečnom dôchodku, ale som vďačná, že môžem svoje skúsenosti a poznatky predať deťom.

Byť trénerom nie je iba hobby, ale zodpovednosť. Poslanie, priviesť mladých tanečníkov ku svojej vášni k tancu a láske k pohybu.



"Neobsedím ani desať minút."





“Pre mňa je hudba ako soľ v oceáne.”

Tamara Martončíková

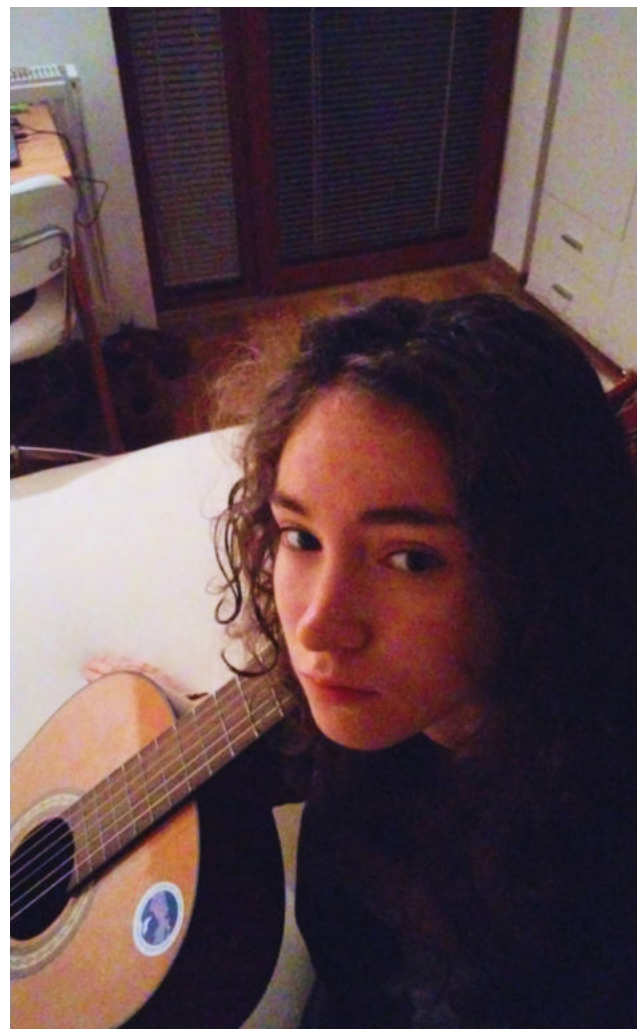
Moja rodina je celkom hudobnícka. Celý môj život je vlastne spojený s hudbou. Obidve moje sestry hrajú na klavír, môj brat hrá na gitaru a moja mamka hrala na akordeón.

K husliam som dostala, keď som bola ešte v materskej škôlke. Prvýkrát som išla na koncert mojej sestry a boli tam aj husle. Keď som ich počula, hneď som vedela, že na nich chcem hrať.

Asi v ôsmom ročníku som začala hrať na bicie a gitaru som zaradila iba tento rok.

Pre mňa je hudba ako soľ v oceáne. Oceán nemôže byť oceánom, keby v ňom nebola soľ.

Ešte sa plánujem v mojom živote naučiť hrať na čo najväčšom počte inštrumentov, ako sa len dá.





Gabriela Jasaňová

Kreslenie som si vybrala preto, lebo ako malá som vždy bola nejakým spôsobom kreatívna.

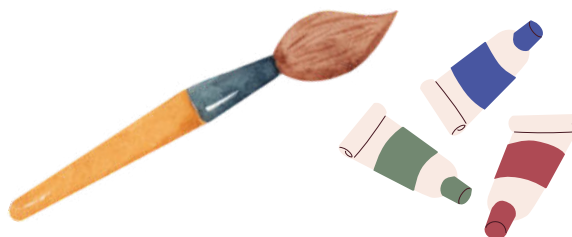
Výtvarnému umeniu sa venujem už od materskej školy, keďže sme mali možnosť chodiť na ZUŠku, už ako deti v škôlke. Bavilo ma to a postupom času som skúšala kresliť niečo zložitejšie. Začala som sa zdokonaľovať.

Momentálne nemaľujem a nekreslím už tak často. Nemám až toľko času. Som rada, keď si nájdem priestor, či už len na nejaké spracovanie náčrtu.

Kreslenie pre mňa skutočne slúži na odregovanie a ukladnenie sa. Osobne mám najradšej kresbu ceruzkou a uhlíkom.

Rada kreslím kone, svoje fotky z telefónu prenášam na papier.





Vanesa Kostovalová

Voľný čas trávim s farbičkami v ruke.

Veľmi rada maľujem, dokonca, aj na plátno. Prvé plátno som dostala od mojej triednej učiteľky na ZŠ za pochvalu. Tak ma to zaujalo, že som si šla kúpiť na maľovanie ďalšie plátna.

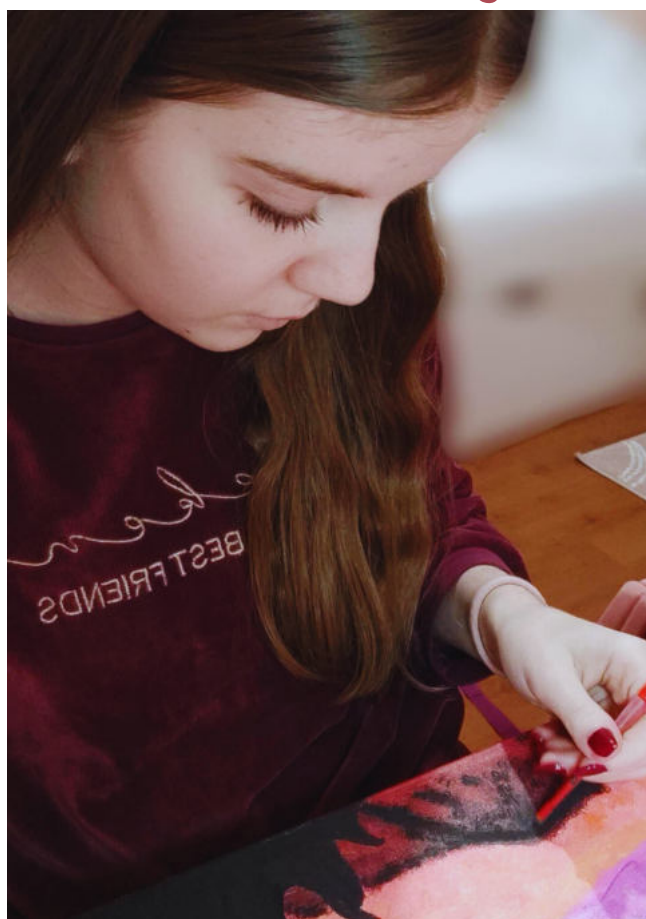
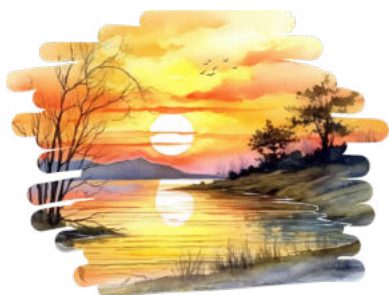
Každá nová kresba je pre mňa motivácia do ďalšej mojej tvorby. Maľovanie mi dáva pokoj na duši a radosť z nového výtvoru.

Sú to dlhé hodiny, počas, ktorých sa cítim oddýchnutá a umelecky naplnená.

Taktiež rada cestujem, kde hľadám inšpiráciu na tvorbu.

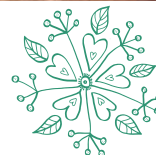
Navštívila som mnoho krajín: Grécko, Turecko, Cyprus, Taliansko, Českú republiku, Ukrajinu aj Poľsko (Zakopane).

Inšpiruje má príroda. Najviac západy slnka a zvieratá. Najkrajší západ slnka som videla v Taliansku (Kalábria) a hneď som si to odfotovala, aby som mohla potom tú krásu namaľovať.





Viktória Pšárová



Spievam prakticky od narodenia, lebo sme taká, viac hudobnícka rodina. Moja teta spievala a hrala na klavíri. Moji bratia vedia tiež spievať a hrať na rôzne nástroje. Doma ich máme viac, od rôznych druhov gitár, po bicie, klavír, husle a veľa ďalších nástrojov.

Tak profesionálnejšie spievam od tretieho ročníka, kedy som začala chodiť tancovať do detského folklórneho súboru Hanička. V Haničke som vlastne dodnes. V nej spievam a tancujem.

Spievam aj v ďalšom folklórnom súbore Jantár, v ktorom hrám aj na husliach. Chodíme so súborom aj mimo Slovenska, napr. teraz v lete sme boli hrať na festivale v Maďarsku.

Spievam aj iné hudobné žánre, ale hlavne ten folklór. :) Výhodou robiť folklór je to, že spoznávam mnoho super ľudí. Chodím po svete. Hlavne ma baví to, že robím to, čo ma naplňa.



Bolestivá zimná doba

Spomedzi modrých mrakov, slnečné lúče svietia na moju tvár,
cítil som sa tak šťastne,
ako dieťa behajúce k matke.
No, čo si dokázal? Mar?
To horiace srdce si dohnal kam? Ku kladke?
Hm... To mi bol pár.

Mráz dohnal moje myšlienky.
Raz k tebe a raz k inej milenke?
Pozrel som na oblohu a videl som niečo padať.
Ako by to bola vločka.
Túžil som a začal som hľadať.
No, prišiel som na to, na čo som nechcel.
Bola to z môjho oka kvapôčka.

Deň modlenia a noci za teba.
Aby ti bolo lepšie,
ako by mi odkaz spadol z neba.
Našiel som niečo krajšie. Teba.

Chlad mrazí moje srdce zo žiaľu.
Ale ty ma zohrievaš.
Hoci nie si pri mne,
no kyslík mi aj tak dávaš.
Nerob už nič, prosím.
Boh na nás kukne a dá nám to šťastie, lásku a zdravie.
Lebo vie, že sa k tebe modlím.
Ale kedy? To len on vie.
Deti sa hrajú zo snehom,
a ja plačem za rohom.
Áno, plačem, prečo práve ty?
Aj moje zdravie dal by som ti,
lebo nie si ty, ale my.

Nech Morena dá preč všetky tie problémy ,
a tu studenú zimu,
ktorá mi ťa zobrala preč.
Šťastie, lásku a zdravie daj mu,
aby už o tom nikdy nebola reč.

Aby moje srdce odmrzlo a začalo biť,
aby si už šťastný, zdravý a plnej lásky bol.
Aby si žil šťastný život so mnou mohol,
lebo chcem s tebou byť,
a do spomienky ťa vryť.
Aby ten tvoj a môj chlad? Či hlad?
Nie, je to had?
No nie je to jedno? Emócie sa nedajú skryť,
a tvoje meno s môjho srdca neviem zmyť.

Lebo tá radosť detí mi vraví, že ťa milujem.
Cítim to, počujem to, vidím to.
Cítim to v mojich ústach a jem to.
Lebo ťa milujem, preto. Jednoducho. Viem to.

OLYMPIÁDA ANGLICKÝ JAZYK



Gabriela Oravcová



Školské kolo
29.11.2023



Školského kola Olympiády v anglickom jazyku sa zúčastnilo 5 žiakov prvého a tretieho ročníka.

Pod vedením Mgr. M. Vajányi a Mgr. G. Oravcovej všetci absolvovali základné zložky, pri testovaní anglického jazyka.

1. písomný prejav - listening, writing, reading,

2. ústny prejav - speaking + roleplay.

Náročné úlohy nakoniec zvládla a víťazkou školského kola olympiády sa stala žiačka Natália Makarovová.

Víťazka postupuje na okresné kolo OAJ, ktoré sa uskutoční 17. januára 2024.

LEARN ENGLISH

1. miesto



- Natália Makarovová
- odbor sociálno - výchovný pracovník
- 3. A

2. miesto

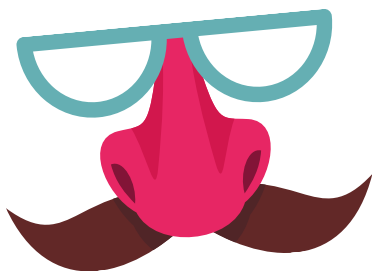
- Miriam Sonogová
- odbor sociálno - výchovný pracovník
- 1. A

3. miesto

- Martina Klempárová
- odbor učiteľstvo pre materské školy a vychovávateľstvo
- 2. B2



Alexandra Suchárová



Kto ich tvorí?
Aký cieľ sleduje?

Až 60 % Slovákov verí tomu, že Dvojčky si zhodili Američania sami, 45 % Slovákov verí tomu, že určitá skupina ľudí tajne kontroluje chod sveta a 46 % Slovákov verilo tomu, že počty prípadov ochorenia Covid-19 boli v skutočnosti nižšie, ako nám tvrdili.

Tieto čísla sú vyššie ako v susedných krajinách. Dezinformáciám sa u nás teda naozaj darí.

Ako spoznať hoax?

Je ich plný internet a ľudia sa o nich denne rozprávajú na autobusových zastávkach, v škole či doma. Ako spoznať, či ide o pravdivú informáciu alebo hoax?

Prinášame ti niekoľko jednoduchých tipov, ako ich spoľahlivo rozoznať.

1

Pozri sa na nadpis/titulok daného článku!

Ak je emotívny, opisuje katastrofické scenáre alebo vyslovne láka za každú cenu kliknúť na článok – je to podozrivé. Tvorcovia hoaxov sa snažia vyvolať tvoj hnev a strach.

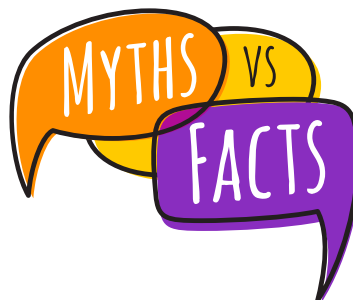
2

Sleduj sprievodný obrázok článku.

Ak je šokujúci, drastický a vyvoláva v tebe silné emócie – dávaj si pozor. Hoaxeri radi používajú obrázok v úplne inom kontexte, v akom pôvodne vznikol.

3

Zisti si autorov článku. Mená redaktorov by mali byť zverejnené.



Skutočná redakcia zverejňuje mená tých, čo v nej pracujú, neutajuje ich identitu a ľahko si o jednotlivých novinároch vieme zistiť viac. Tak sú zodpovední za všetko, čo napíšu.



4

Sleduj, či dáva článok priestor druhej strane.

Ak článok prezentuje len jednu stranu, prípadne na druhú stranu otvorene útočí, to by si seriózne médium nemalo dovoliť. Úlohou novinárov je hľadať pravdu na oboch stranách.

5

Vieš sa dostať k zdroju informácií?

Seriózne médium udáva pôvodné zdroje informácií, štatistiky, prípadne grafy. Vďaka tomu vieme, z čoho daný článok alebo video vychádza.

6

Vygoogli si, čo o danej téme píše iné médiá.

Ak sa niečo deje, o danej téme píše iné aj médiá.



Ak máš aj po týchto krokoch pochybnosti, zorientovať sa článok alebo video ti pomôžu overiť:

konspiratori.sk

- zadáš názov webu, ktorý chceš overiť a dostaneš vyhodnotenie, či sa na ňom vyskytuje pochybný obsah.

checkbot.sk

- zadáme link na článok alebo FB status a ten to skontroluje, či je všetko v poriadku.

Článok/video s pochybným obsahom nikde nezdieľaj a upozorni prípadne aj toho, kto ti ho poslal, že tento obsah je nedôveryhodný a nemal by ho šíriť ďalej!

slovníček

- **hoax** - falošná správa, ktorá sa nezakladá na pravde, zvyčajne sa šíri veľmi rýchlo.
- **dezinformácia** - zámerné uvedenie nepravdivých informácií.
- **kriticky myslieť** - skúmať a overovať informácie a dôveryhodnosť dôkazov pri akomkoľvek tvrdení, argumente, štúdií či článku.



**Rozvíjaj svoje
KRITICKÉ
MYSLENIE!**

WORKSHOP – KRITICKÉ MYSLENIE

Tatiana Sadleková



realita

vzdelanie

BEZPEČNOSŤ

Predíd'me klamstvám na internete!

Decembrový workshop o kritickom myslení s portálom ZMUDRI.SK overil naše znalosti a skúsenosti so virtuálnou realitou.

Dozvedeli sme sa ako môžeme rozlišovať dezinformácie od pravdivých informácií.

Vplyv sociálnych sietí, ktoré nás často odvedú z reality a vytváraní si svojho virtuálneho sveta.

Zistili sme, že nie je vhodné sa verejne vyjadrovať k témam, ku ktorým nemáme potrebné vzdelanie.

Vieme, že nie je sú úplne správne propagované produkty od známych osobností, pretože niekedy nepoukazujú na škodlivé vplyvy produktu.

Z prezentácie o kampani UNICEF sme si mohli pripomenúť, prečo je potrebné pomáhať iným krajinám a aké katastrofy zasahujú náš svet.





VIANOČNÝ TURNAJ



redakčná rada

Tento polrok sa konal už druhý ročník vianočného turnaju Prehadzovaná 2023. Ak ste počas magického utorka 12.12.2023 boli v škole, tak ste zažili súťaživú, po víťazstve dychtivú atmosféru. Obetavosť hráčov, obité kolená, energia tímu a povzbudzovanie divákov. V rozhodujúcich vyradovacích súbojoch sa atmosféra dala doslova krájať. Hrali sa 3 kolá podľa ročníkov (prvý ročník, druhý ročník, tretí ročník). V hre tretích ročníkov išlo o tesné body! Víťazné kolo hráčok z 2.B2 triedy uzatvorilo výhru, 2:0 na sety. Všetkým hráčom vianočného turnaja gratulujeme a tešíme sa na budúci ročník.

🏆 Prehadzovaná výsledky 2023!

- 1️⃣ prvé miesto 2.B2
- 2️⃣ druhé miesto 3.B2
- 3️⃣ tretie miesto 1.B2





Vianočný receptár

Tatiana Sadleková

Na Vianoce s nami vyskúšajte naše tradičné recepty od našich žiakov a učiteľov. Stojí to, za tú chuť! Vychutnajte si s nami dobroty.

COOKIES

Suché ingrediencie: 2,5 pohára múky, ½ čajovej lyžičky soli, ½ čajovej lyžičky kypiaceho prášku.

Ďalej budeme potrebovať: 125g masla, 1 pohár cukru, ½ pohára práškového cukru, zmes rozmixujeme (mixérom), pridáme 1 celé vajce a 1 žltok.

Zmes opäť jemne mixujeme, pridáme suché ingrediencie (múka, sol, kypiaci prášok...) a rukou to všetko premiešame. Do cesta pridáme nakrájanú čokoládu a opäť premiešame. Z cesta vytvarujeme guľôčky, poukladáme na plech a jemne ich roztláčime. Pečieme pri 220 stupňoch približne 12 min. Necháme vychladnúť, vychutnávame.

Torta Santiago

6 vajčiek, 260 g mleté mandle, 200 g kryštálový cukor, 1 kus citrónová kôra, 2 polievkové lyžice citrónová šťava, ½ čajová lyžička škoricu mletá

Postup: Oddelíme žltka od bielok. Žltka vyšľaháme s polovicou cukru do svetlej peny. Ručne primiešame mleté mandle, citrónovú kôru, škoricu a citrónovú šťavu.

Bielka vyšľaháme s druhou polovicou cukru do snehu, nemal by byť úplne tuhý. Štvrtinu snehu pridáme k mandľovej hmote, rozmiešame a postupne opäť po častiach, pridáme zvyšný sneh.

Hmotu na cesto rozotrieme vo vymastenej, múkou vysypanej forme, prípadne vystlanej papierom na pečenie. Pečieme pri teplote cca 170°C cca 50 minút. Ak použijete väčší korpus, postačí možno aj 40 minút. Upečený korpus necháme chvíľu vychladnúť, potom vyberiem z formy.

Pizza slimáčiky

Ingrediencie: 1 balíček lístkové cesto (rolka), šunka, syr (eidam, gouda), paradajkový pretlak al. kečup, oregáno, 1 PL olivový olej, pizza korení, 1 strúčik cesnaku, 1 ks vajce, sol!

Lístkové cesto vyberieme z chladničky a necháme postáť na izbovej teplote 30 min. Cesto po odstáti potrieme buď kečupom, alebo pretlakom. Najradšej používam paradajkový pretlak, ktorý si dochutím olivovým olejom, pretlačeným cesnakom, trochou soli a pizza korením. Zrolujeme a nakrájame asi na 1,5 cm pásičky. Tie ukladáme na plech, potrieme rozšľahaným vajčekom, posypeme oregánom a dáme piecť na 20 minút na 180°C.

ORECHOVO-ŠPALDOVÉ SUŠIENKY

Ingrediencie: 300 g špaldovej múky, 170 g trstinového cukru, 150 g masla, 150 g mletých mandlí /iných orechov, 1 ČL prášku do pečiva, 2 žltky, 2 PL kyslej smotany/bielej jogurt, kôra a šťava z 1 citróna (dajte pokojne aj viac), štipka soli.

Postup: Zmiešame si dokopy múku, mandle, prášok do pečiva, citrónovú kôru i šťavu, cukor a štipku soli. Do zmesi postupne pridáme nakrájané maslo, žltky a smotanu. Vypracujeme hladké cesto. Cesto vyvarkáme do hrúbky cca 5 mm a vykrojíme tvary podľa formičiek, aké doma máme. Na plech si položíme papier na pečenie a navrch naukladáme vykrojené kúsky. Pečieme 12 minút, na 180 stupňov Celzia.

Vianočný punč

Čierny čaj, ovocný čaj, pomaranč, mandarínka, škoricu, klinčeky, šťava z citróna, pomarančový džús, červené džúsy (napr. granátové jablko), hrozienska, rumová aróma, med, kryštálový cukor, ovocie.

Pomaranč si umyjeme a nakrájame na kolieska. Mandarínku ošúpeme a jednotlivé mesiáčiky poprekrajujeme. Jablko nakrájame na kocky. Do hrnca si dáme uvarený čierny čaj, červené džúsy a rumovú arómu. Pridáme aj koreniny (škoricu, klinčeky a badián) a zahrievame tesne pod bod varu. Potom pridáme pripravené ovocie a krátko prehrejeme. Nakoniec pridáme javorový sirup a cukor podľa chuti. Punč môžeme nechať ešte odstáť, aby sa uvoľnila chuť korenín a ovocia. Potom prehrejeme a môžeme podávať.





ZOZNAM VIANOČNÝCH PRIANÍ

1

A series of eight horizontal white lines, each starting and ending with a small white circle, providing space for writing names and addresses.

HĽADÁME REDAKTOROV



Máš chuť písať o tom,
čo ťa baví?

Hľadáme do školského
časopisu šikovných
žiakov pre
publikovanie nových
článkov týkajúcich sa
hier, hudby, literatúry,
výtvarn. umenia,
športu, prírodných
vied, techniky
a mnohých iných
záľub a motivácií.

V prípade záujmu
kontaktuj:
gabriela.frolisova@bukovecka.com



