Š K O L Á Č I K

Číslo: 2

Školský rok: 2022/23

OBSAH:

Na úvod

Karneval

Fašiangy

Projektový deň: Poďme sa rozprávať o našich susedoch

Lyžiarsky výcvik 2023

Hviezdoslavov Kubín

Mačka na streche

Besiedka s doc. Antonom Laučekom

Knihy a čítanie, Zaujímavosti

Deviataci a stredné školy

Okienko školského poradcu

Deň učiteľov

Malé príbehy pre potešenie duše

Z našej dielne

Zasmejme sa

Na úvod

„Povedz mi, čo čítaš a ja ti poviem, kto si."

Keby som sa spýtala niekoho z vás "Čo práve čítaš?", akú odpoveď by som asi dostala? Viem, pri slove čítanie sa mnohým skrivia ústa alebo sa z hrdla vyderie nehorázny povzdych. Čítať!? Kto by už len dnes čítal – máme modernejšie technológie, vďaka ktorým sa omnoho rýchlejšie dostaneme k informáciám. Nehádam sa. Ale ....

Prečo som začala práve knihami – marec je už, ako vždy, spätý s knihami, hoci kiežby tých „marcov" bolo v roku viac. Odhliadnuc od faktu, že všade počujeme o výhodách čítania .... je to pravda!!!!! Začítať sa do knihy znamená stratiť sa v mori fantázie a neskutočných zážitkov, prežiť životy iných, ale aj naučiť sa veľa nového. Našťastie medzi vami/nami existuje mnoooožstvo takých, ktorí čítanie priam milujú. A to je super!

Dostáva sa vám do rúk 2. – jarné – číslo časopisu Školáčik. Ako predznačili moje úvodné slová, bude venované čitateľským aktivitám, Hviezdoslavovmu Kubínu, karnevalu, lyžiarskemu výcviku, vlastnej tvorbe detí, ako aj bohatým aktivitám Zelenej školy.

Verím, že sa vám od čítania nebude chcieť odtrhnúť a možno si aj odbehnete do knižnice po nejaké zaujímavé knižky.

Mgr. Lucia Jacková

KARNEVAL

Už odnepamäti sa fašiangové obdobie spája s maškarnými plesmi a zábavou. Inak tomu nebolo ani u nás v škole. V piatok 10.2. 2023 sme sa zišli v Kultúrnom dome na karnevale. Snehulienka so svojimi pomocníkmi trpaslíkmi mala veru veľmi ťažkú úlohu – vybrať spomedzi všetkých masiek tie najoriginálnejšie.

No každá maska si zaslúžila sladkú odmenu, o ktorú sa postarala pani starostka Mgr. Alena Mydliarová, za čo jej patrí naše poďakovanie.

Do tanca nám vyhrával pán Roman Kubala a veselý fotokútik pripravila pani Janka Trnovská. Program karnevalu nám spestrili tanečníčky zo SZUŠ Jánoš.

Za skvelú zábavu ďakujeme našim pani učiteľkám a Majstrovi N – pánovi Jožkovi Roštekovi. A aby naše bruška nezostali hladné, pripravili pre nás pani kuchárky fantastické sladké šišky a džús.

A čo na karneval hovoria samotné deti?

Ták, po dlhšom čase sme tu mali školskú akciu, karneval. Nastúpili naň všetky možné masky. Asi najviac sa tam nachádzali trpaslíci a jedna Snehulienka. Trpaslíci alias pani učiteľky viedli program. Súťaží tam bolo od výmyslu sveta, hlavne veľmi populárny stoličkový tanec nesmel chýbať. Známe masky, ktoré si asi každý zapamätal boli napr. vodník - Matej Saro, robot - Sebastián Slačka, doktor - Andrej Lako, ... S tými maskami by som mohol pokračovať až do decembra.

Energia nechýbala nikomu až na dospelákov, ktorí po toľkom tancovaní takmer stratili dych. V sále bolo toľko dobrej nálady a toľko vydýchaného vzduchu, že sme museli vetrať veľkým oknom hneď niekoľkokrát. Nechýbali tam ani veľmi známe tance ako: Chivava, Happy day, Macarena... No, a na záver bolo vyhodnotenie. Určite je všetkým jasné, že vyhrali tie najlepšie masky. A viete čo? Ak ste tam neboli, môžete ľutovať! Ale nebojte sa, o rok tu bude školský karneval zas!

Damián Lesák, 5. ročník

Fašiangy

Podľa prameňov z obdobia Veľkej Moravy sa u nás v 9. storočí používal termín mjasopust (koniec jedenia mäsa pred pôstom). V Česku sa toto slovo zachovalo ako masopust, na Slovensku sme však neskôr prebrali nemecký názov fašiangy.

Fašiangy v dedine

Oslavy fašiangov sa regionálne líšili, aj keď sa vyskytovali aj spoločné črty. Napríklad v regióne Liptov a v obci Čičmany sa varila praženica, na ktorú bola pozvaná celá dedina. Mládenci najprv týždeň pred zábavou chodili po dedine a pozývali dievčatá, ale aj starších. Pri tejto obchôdzke nezabudli zozbierať vajíčka a slaninu.

Praženicu väčšinou pripravovala richtárka, potom sa začínala zábava, na ktorej boli aj pražené šišky, karamel, závin, huspenina a ďalšie miestne špeciality. V Honte bolo zvykom robiť pálenku. Chlapci chodili po dedine a vyberali zrno, taktiež spojené s obchôdzkami za dievčatami a pýtaním slaniny, klobásy a niekde im dali aj údené mäso.

Všetko sa odnieslo na priadky, kde dievčatá pripravili pohostenie. Fašiangy sa končili v utorok o polnoci.

Fašiangy v meste

Robili ich remeselnícke cechy. Teda skôr sa tu konali zábavy, ktorých hlavnými organizátormi boli tovariši. Väčšinou sa konali v dome majstra, pretože tu sa vítali noví tovariši, ktorým bolo poskytnuté krátkodobé ubytovanie. V tomto období sa zvykli stávať z učňov tovariši. Museli však uspieť v rôznych skúškach. Napríklad v Kežmarku bolo typické kúpanie v studenej a potom teplej vode, nosenie na žrdi atď. Jednotlivé cechy konali sprievody a snažili sa o čo najväčšiu atraktívnosť. Mlynári behali na chodúľoch, debnári krútili nad hlavami obručami a podobne. Remeselnícke fašiangové zvyky zanikli pred 1. svetovou vojnou.

Mirko Hrabal, 6. ročník

Poďme sa rozprávať o našich susedoch (Projektový deň)

Na tento deň (17. 2.) sme sa pripravovali tri mesiace. Bolo okolo toho veľa starostí, mali sme urobiť prezentácie, pripraviť si podľa krajiny jedlo, atď. Celý projektový deň bol o našich susedoch (Slovenska): Česko, Poľsko, Maďarsko, Rakúsko a Ukrajina. Každá skupina mala mať dve prezentácie: jednu pre prvý stupeň a jednu pre druhý.

Konečne nadišiel deň „D". Prvú hodinu sme sa učili normálne, no ale potom to prišlo!!!! Do triedy sa nahrnuli prváci a druháci. Musím ich pochváliť, že tieto dve triedy počúvali najpozornejšie. Taktiež pekne odpovedali na otázky, čo sme sa ich pýtali, aj sa zapojili sa do tanca. Boli jednoducho zlatí!!!

Na rad prišli tretiaci a štvrtáci. Tí boli trošku akčnejší, ale vcelku počúvali a správali sa celkom pekne.

Prechádzame na 2. stupeň – a to už bol iný level - piataci a šiestaci. Priznám sa, že sme sa spočiatku aj trošku báli, ale väčšina to zachraňovala, takže to bolo v pohode. A konečne, pre mňa najväčší „kameň úrazu", ôsmaci a deviataci!!! Keď sme sa boli ešte pred hodinou pýtať druhej skupiny, ako to išlo, povedali nám

„Super, pani učiteľka nás dopĺňala, tak sa to dalo celkom zniesť." My sme na nich pozreli s tým, že „ČO, PROSÍM?" „No tak, to ste mali super, my si to všetko musíme hovoriť sami!" Hneď ako tam po zvonení prišli, sme začali rozprávať. Tú prezentáciu sme mali odprezentovanú pri toľkej tréme asi za desať minút, takže sme to museli doplňovať ukážkami. Tieto dva ročníky boli pre nás najväčšou výzvou, pretože zaujať pubertiakov je fakt ťažké (klobúk dole, pani učiteľky). Aj keď hádanie rozprávok podľa zneliek alebo prekladanie viet do nášho jazyka zaujalo našich najstarších žiakov aspoň trochu. Nakoniec sme boli všetci takí unavení, že sme si konečne vydýchli „KONEČNE TO SKONČILO, UŽ TO MÁME ZA SEBOU!"

Poslednú hodinu sme už prežili konečne bez trémy a potom všetci (teda vlastne baby, lebo chalani už boli doma) mohli ísť spokojne domov.

Na záver by som sa chcela spolu s celou našou triedou poďakovať pani učiteľke Janke Forgáčovej, že mala s nami trpezlivosť pri toľkej príprave a hlavne nestratila pri nás nervy. ĎAKUJEME!

Laura Ondrejková, 7. ročník

LYŽIARSKY VÝCVIK 2023

Z úžasnej predstavy na totálnu katastrofu :-/

Deň prvý:

Celý mesiac som sa tešil, kedy konečne ráno vstanem a v kalendári uvidím dátum 20.2.2023. A čuduj sa svete, stalo sa! Nastal deň ,,D" a ja s plným kufrom som sa ocitol pred školou aj s celou partiou triedy pripravený zažiť najlepší týždeň svojho života! Aj keď moja mama s obrovským presvedčením tvrdila, že mám až príliš veľké očakávania, ja som bol presvedčený, že to, čo zažijem, bude ako prežiť tornádo... Cesta prebehla klasicky (na moje počudovanie mi nebolo ani zle – pridávam zásluhu Kinedrylu :-D). Dorazili sme na Malinô Brdo, teda konečná zástavka našej trasy. Čakala nás cesta lanovkou, kde dievčatá dostávali srdcové záchvaty (doteraz mi nie je jasné z čoho :-D, veď to bol adrenalín ako hrom!).

Konečná stanica niesla meno Skalka. Bola to útulná chata, ktorá nám mala poskytnúť strechu nad hlavou na najbližšie štyri dni (škoda, že s učiteľským dozorom ☺). Po vybalení na izbách nás čakala prvá lekcia na svahu.

Vtedy som ešte netušil, čomu som zapredal svoju dušu. S kompletným nákladom (myslím tým s lyžami, lyžiarkami a helmami) sme sa vydali šliapať na svah. V duchu som si hovoril, že začínam chápať pojem ,,utrpenie krížovej cesty" . Nasledovalo rozdelenie do skupín... ako inak, skončil som v tej poslednej. Teda ,,nelyžiari" sme najprv na malom kopčeku trénovali základné taktiky lyžovania, čiže brzdenie a oblúčiky. Ostatní frajerili na veľkom svahu a dávali nám pocítiť, ako veľmi veľa potu nás bude stáť, aby sme sa dostali na ich lyžiarsku úroveň. Po TROJHODINOVOM utrpení sme sa vrátili na základňu. Tam sme si dali fajnú a hlavne zaslúženú večeru.

Deň druhý:

Čo Vám budem hovoriť, to najväčšie peklo ešte len začalo... Budíček bol o 7:30 (po predchádzajúcom dni to bolo horšie ako vstávať do školy), nasledovala hygiena a výdatné raňajky. A potom? Cesta na svah a ďalšie umučenie prebiehajúce formou šliapania do kopca s nepríjemným počasím. Lyžoval som, čo mi sily stačili, no nestačili na to, aby moje telo pristálo na hlave a ja som skončil s otrasom mozgu. Odpykal som si to pri záchode a neskôr s liekmi v posteli.

Deň tretí:

Nuž, moje ego bolo silnejšie, a tak som sa s presvedčením, že takto skončiť nemôžem, rozhodol pokračovať vo svojom prekonávaní. Pani učiteľka bola názoru, že väčší a strmší kopec zo mňa dostane omnoho viac guráže ako ten malý kopček, na ktorom som hádzal kotrmelce :-D.
Jej ochota a trpezlivosť (alebo viac škodoradosti) zo mňa však naozaj urobili lyžiara. A teraz trikrát hurá.... Áno, dokázal som to!!! Síce sám nechápem ako, ale lyžoval som, konečne!

Deň štvrtý:

Lyžujem .... no, čo viac si môžem priať? Konečne si vychutnávam pohľad z vrchu kopca a ľudí, ktorí sa hemžia po svahu ako také mravce. Odhodlane zdolávam svah a čím ďalej, tým menej padám na zadok 😊

Deň piaty:

Završenie nášho výcviku sa nieslo v duchu pretekov. Mali sme hodinku na rozcvičenie. Popravde, u mňa skôr na upevnenie sebadôvery a odhodlanie čeliť tejto skúške odvahy. Štart bol podľa mojich predstáv, no v polovici kopca prestali lyže spolupracovať a ja som opäť pocítil studený sneh na tvári. Neodradilo ma to a kopec som zdolal na moju pýchu bez pádu. Ako sa však hovorí ,,pýcha predchádza pád", nuž pravda „veliká"! V záverečnej fáze cesty som skončil v studenom potôčiku a došiel na chatu mokrý a špinavý, ale aj keď som nezvíťazil, pre mňa to bolo aspoň na zemiakovú medailu za statočnosť! Cesta domov bola nostalgická, veď kto sa neteší na maminkine teplé kakauko, svoju posteľ a ticho bez chrápajúcich spolužiakov?

A či by som do toho išiel znovu? Jasnačka! Už teraz sa teším, kedy opäť obujem lyžiarky a svoj zadok vyváľam v snehu 😊.

Peter Kuboško, 7. ročník

Hviezdoslavov Kubín

(69. ročník)

Aj tento rok sa na našej škole konala recitačná súťaž v umeleckom prednese poézie a prózy pod názvom Hviezdoslavov Kubín. Bol to už v poradí 69. ročník. Zapojili sa do nej žiaci celej našej školy (s výnimkou deviatakov). Súťažili sme na obidvoch stupňoch a rozhodovanie nebolo vôbec ľahké.

Víťazi triednych kôl sa svojím prednesom predviedli pred žiakmi a učiteľmi 1. – 4. ročníka v školskom kole, ktoré sa uskutočnilo 9. marca. Žiaci 5. – 8. ročníka súťažili 13. marca. Svoje recitačné schopnosti si zmeralo dokopy 27 žiakov.

Nesúťažne recitovali aj žiaci 1. ročníka. Veľká pochvala patrí: Stanislave Demkovej, Benjamínovi Lesákovi, Matejovi Gajdošovi a Marekovi Hariňovi.

Výsledky ŠK Hviezdoslavov Kubín v prednese poézie I. kategória:

1. miesto Kristína Kubošková 4. ročník

2. miesto Timea Čurillová 4. ročník

3. miesto Lenka Demková 2. ročník

Výsledky ŠK Hviezdoslavov Kubín v prednese prózy I. kategória:

1. miesto Ľudmila Fábryová 3. ročník

2. miesto Karolína Hrčková 3. ročník

3. miesto Agáta Kubalová 3. ročník

Výsledky ŠK Hviezdoslavov Kubín v prednese poézie II. kategória:

1. miesto Matej Saro 5. ročník
2. miesto Lenka Madliaková 5. ročník
3. miesto Matúš Miartuš 6. ročník

Výsledky ŠK Hviezdoslavov Kubín v prednese prózy II. kategória:

1. miesto Slávka Fábryová 5. ročník
2. miesto Damián Lesák 5. ročník
3. miesto Gregor Hrčka, Lea Kútniková 5. ročník

Výsledky ŠK Hviezdoslavov Kubín v prednese poézie III. kategória:

1. miesto Bianka Daudová 7. ročník
2. miesto Andrej Lako 7. ročník
3. miesto Jonáš Holomáň 8. ročník

Výsledky ŠK Hviezdoslavov Kubín v prednese prózy III. kategória:

1. **miesto Timotej Lesák 7. ročník**

2. **miesto -**

3. **miesto -**

Víťazi školského kola nás budú reprezentovať na okresnom kole súťaže, ktoré sa uskutoční v dňoch 29. a 30. marca 2023. DRŽÍME PALCE!

Mgr. Vladimíra Kudlová, Mgr. Lucia Jacková

Mačka na streche

Bol utorok 14.3. a my ôsmaci sme, ako obvykle, šli na telesnú. Videli sme tam psíka, ktorý pobehoval po areáli a mačku, ktorá zo strachu vyliezla na strom (ináč, je to mačka, ktorú isto každý pozná – neustále sa potuluje v areáli našej školy, nuž sme ju neoficiálne nazvali "školská mačka"). Po psíka si prišiel majiteľ. Pán bol milý a zobral si ho domov. Ale čo tá mačka?! Keď pán odišiel,všimli sme si, že mačka vyliezla vyššie. Tak sme si povedali, že hádam zíde dole. No ona nezliezla. Kládli sme si otázku, ako ju dostaneme dole. Pani učiteľka volala veliteľovi hasičov, pánovi Mišíkovi, či nám nepožičajú rebrík približne 6 metrov vysoký. Povedali nám, že požičajú, ale chvíľu to bude trvať. Medzitým sme sa my s Tomášom pokúšali dať ju dole, ale neúspešne. Tak sme šli po rebrík do zbrojnice, kde prišiel hasič, aby nám ju otvoril. Zobrali sme rebrík a išli do školy. Postavili sme ho a hasič vyliezol na strechu, aby sa nám nič nestalo. Dal ju dole, rebrík sme zložili a odniesli do zbrojnice.

A čo kebyže mačičke postavíme taký malý domček pri telocvični?

Jonáš Holomáň, 8. ročník

Besiedka so spisovateľom doc. Antonom Laučekom

V stredu (15. 3. 2023) sme sa cez piatu vyučovaciu hodinu stretli tri triedy (7., 8. a 9. ročník) v školskom klube detí. Mali sme mať besiedku so spisovateľom a učiteľom na Žilinskej fakulte doc. Antonom Laučekom. Väčšina z nás to brala ako celkom dobrú možnosť, ako sa pekne uliať z vyučovania. (Veď kto by sa nechcel?) No to ste mali vidieť tie pohľady, keď začal milý profesor rozprávať...

Počúvali dokonca aj typy žiakov, na ktoré by ste to v žiadnom prípade nepovedali. Totižto pán spisovateľ mal celkom dobrý zmysel pre humor, a nemohol si trafené duše žiakov získať lepšie ako dobre a trefne adresovanými vtipmi.

Plno zážitkov z detstva aj dospelosti dokázal prerozprávať nenapodobiteľným štýlom. A presne toto je tá struna, na ktorú by mali hrať alebo aspoň občas jemne – jemnučko zabrnkať aj učitelia.

Besiedka nás všetkých prekvapila v tom najlepšom slova zmysle a môžem zaručiť, že by sme si to všetci určite radi zopakovali.

PS: Praktické rady pána spisovateľa typu – ako najlepšie opiť sliepky, neodporúčam praktizovať v bežnom žití žiaka. Skúsil som to na vlastnej koži. Celkom sa nevyplatilo...

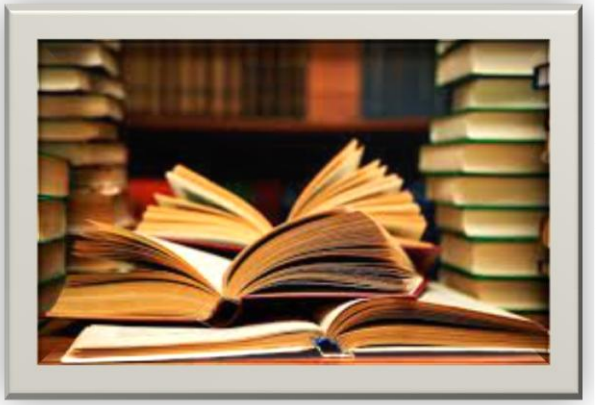
Timotej Lesák, 7. ročník

KNIHY A ČÍTANIE

Čítanie kníh u detí rozvíja slovnú zásobu, zlepšuje schopnosť čítať s porozumením aj neliterárne – faktografické texty, rozvíja schopnosť formulovať písomne svoje myšlienky, učí kritickému mysleniu, a to všetko pozitívne vplýva na budúce vzdelávanie.

9 dôvodov prečo je čítanie kníh prospešné:

1. rozvíja myseľ, zvyšuje inteligenciu,
2. zlepšuje analytické myslenie,
3. rozširuje slovnú zásobu,
4. redukuje stres,
5. posilňuje pamäť,
6. trénuje koncentráciu,
7. vzdeláva.



Typy kníh v najširšom zmysle

Poznámkové knihy sú čisté knihy určené na zapisovanie používateľom.

Albumy sú knihy určené na ukladanie zbierok zapamätania hodných artefaktov, ako sú obrázky, fotografie alebo iné.

Knihy určené na zapisovanie periodických vstupov užívateľom, ako napríklad denné informácie o cestách, sa volajú zapisovacie denníky alebo jednoducho denníky.

Obchodníci používajú účtovné knihy tak isto ako denníky na zapisovanie finančných údajov.

Vytlačené školské knihy pre študentov, určené na štúdium, sa obvykle volajú skriptá alebo učebnice.

Knihy s technickými informáciami ako niečo vyrobiť, ako niečo funguje alebo ako niečo používať sa volajú manuály.

Encyklopédia je kniha alebo súbor kníh s článkami o mnohých témach.

Kniha, ktorá obsahuje slová v abecednom poradí a k nim nejaký ekvivalent (v inom jazyku, synonymum…) sa volá slovník.

Kniha s kolekciou máp sa volá atlas.

Povedz mi, čo čítaš a ja ti poviem, kto si

Keď som bol maličký škôlkar, lákali ma bohato ilustrované knižky. Miloval som, keď mi rodičia na dobrú noc prečítali príbeh, rozprávku.

Ani som netušil, že môj vzťah ku knihám v dnešnej dobe mi moji rodičia budovali už vo veku, keď som sám nevedel čítať. Čítanie rozprávok pred spaním mi prispievalo k rozvoju pamäti a fantázie.

Vždy ma čítanie upokojilo a budovalo puto medzi mnou - dieťaťom a mojím rodičom...

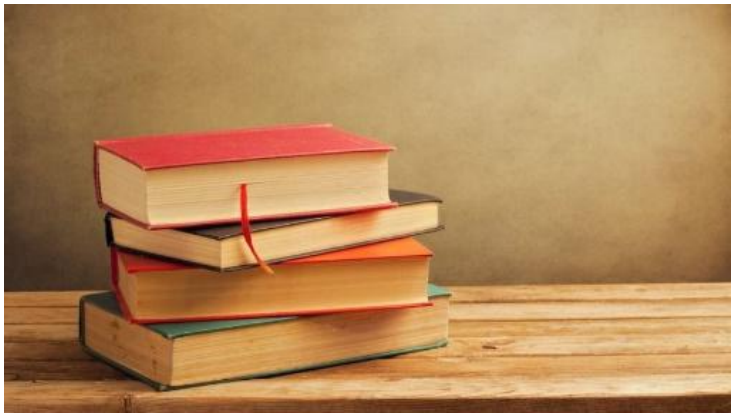
V škole som si prešiel prvou etapou učenia sa čítania a písania, spájania slabík a slov až k prechodu k plynulému čítaniu. Cieľom bolo porozumenie textu, pochopenie prečítaného obsahu – tzv. vyzretá čitateľská gramotnosť. Mohol som začať čítať knihy sám.

Kniha v minulosti a dnes

Už v dávnych dobách sa kniha považovala za zdroj múdrosti a informácií.

Dnes vie čítať skoro každý. Ale čítať v minulosti nebolo vždy samozrejmosťou. Bola to výsada učencov - lekárov, umelcov, historikov. Dokonca ani panovníci nevedeli čítať a písať, a na túto činnosť mali pisárov.

Dnes v knihách nájdeme skoro všetko. V minulosti sa do knihy zapisovali dejiny, udalosti a rodokmene. Prvé knihy boli ručne písané a maľované, a preto boli veľmi vzácne. Dnes sú dostupné pre každého.



Na to, aby som zistil, či a prečo je čítanie vôbec dôležité som ani nemusel robiť anketu.

Väčšina mojich známych odpovedala kladne – kvôli vzdelávaniu sa. Horšie to však bolo s naozajstným čítaním. Prevládali výhovorky, že si nenájdu čas na knihu, veď sú omnoho zaujímavejšie veci, ktoré ukradnú voľné minúty, hodiny, ba priam celé víkendy...

Keby sme pochopili, koľko bohatstva v knihách nájdeme, isto by sa to zmenilo. Tak poďme na to!

Kniha je vraj ako človek. Dôležité je to, čo sa skrýva vo vnútri, nie obal, ale žiaľ, skôr mnohých zaujme pozlátko obalu…

Správna kniha príde, keď ju potrebujete, aby Vás posunula ďalej.

ZAUJÍMAVOSTI O „NAŠICH“

Margita Figuli sa narodila do roľníckej rodiny vo Vyšnom Kubíne, v rodnom dome P.O. Hviezdoslava, ako tretie zo štyroch detí. Otec bytostne túžil po synovi, a tak Margitin príchod na svet nebol sprevádzaný práve prejavmi rodičovskej radosti. Hlava rodiny s typicky mužskou tvrdohlavosťou zanevrela na matku aj na dcéru. Život u Figuliovcov nebol práve idylický. Komplikovaným rodinným vzťahom nepomáhala ani ťažká ekonomická situácia. Po narodení štvrtého dieťaťa – tentokrát vytúženého syna, otec narukoval na front prvej svetovej vojny. To už beztak ťažkú situáciu rodiny ešte viac skomplikovalo. Kým matka a staršie sestry dreli na poli, iba 5-ročná Margita sa starala o svojho mladšieho bračeka. Aj v tom negatívnom sa dá pri troche snahy nájsť kúsok pozitívneho. Rodina, ktorá to mala po materiálnej stránke naozaj strastiplné, sa ťažkosťami stmelila. A tak boli deti Figuliovcov obklopené širokým príbuzenstvom, ktoré sa im venovalo. Práve Margita rada trávila chvíle v kruhu dospelých a počúvala príbehy, ktoré si po večeroch rozprávali.

Margita Figuli mala tú smolu, že začala tvoriť v období začiatku druhej svetovej vojny. Ten čas práve slobode prejavu neprospieval.

To však mladej spisovateľke neuberalo na chuti písať. Asi najznámejším dielom autorky, a zároveň jedným z vrcholných diel prózy naturizmu, je novela *Tri gaštanové kone*.
Ktovie akoby to bolo, keby otec Margity Figuli v deň jej narodenia, ktorý pokladal za osobné sklamanie, vedel, že z jeho dcéry vyrastie pozoruhodná spisovateľka.

Mária Ďuríčková, vydatá Masaryková, ovdovela ako mladomanželka s osemmesačným synom. O manžela, ktorý bol povolaním učiteľ ako ona, ju pripravili vojnové udalosti, zabili ho ako účastníka odboja v Slovenskom národnom povstaní.

Druhýkrát sa už nevydala, hoci sa priatelila s ľuďmi z literárnych kruhov. Pre jej vysoké nároky nevedela hocikomu otvoriť srdce. A tak si vystačili sami dvaja, matka a syn, viedli siahodlhé debaty, do ktorých sa vkrádala fantázia. Nikdy synovi nepovedala „Nemám na teba čas."

Bezhranične milovala deti, aj preto už ako žiačka chcela byť učiteľkou. Pochádzala z roľníckej rodiny vo Zvolenskej Slatine, za slobodna sa volala Piecková. Ďuríčková sa volala jej matka, podľa nej si zvolila umelecký pseudonym.

Od detstva pracovala na gazdovstve, pásla husi či kravy, vždy s knihou pod pazuchou. V škole sa veľmi dobre učila.

Keď napísala slohovú prácu, prečo chce byť učiteľkou, jej slová tak dojali učiteľa, že s farárom a notárom zašli za jej otcom. Prehovorili ho, aby ju dal študovať.

Vytúženému povolaniu sa však mohla venovať len pár rokov. Učila hlavne na vidieku, po lazoch. V biednych povojnových časoch ju zasiahla zákerná choroba – tuberkulóza.

Rok sa liečila vo Vysokých Tatrách. Pravidelne chodievala na veľmi bolestivé zákroky pre pneumotorax.

To však nebolo všetko, spisovateľka musela znášať aj ďalšie ataky na jej zdravie. Prekonala päť infarktov! Bola však veľmi silná osobnosť, dožila sa úctyhodného veku. V roku 2004 zomrela ako 85-ročná.

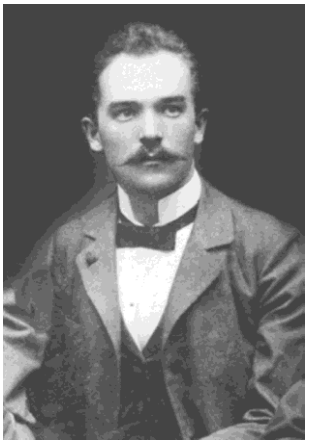
Ani fatálna choroba ju však neprinútila, aby sa vzdala milovaných detí. Keď ich nemohla učiť, písala pre ne knihy, v ktorých sa prelínala realita s fantáziou. K písaciemu stroju si sadala popri práci redaktorky v časopisoch pre deti. Vtedy už bývali v Bratislave.

Vidiecky svet, z ktorého pochádzala a kde aj učila, sa navždy vryl do jej kníh. „Majka Tárajka (1965) či Jasietka (1963), ale aj O Guľkovi Bombuľkovi (1962), sú príbehy z rodného dvora zo Zvolenskej Slatiny."

Gregor Hrčka, 5. ročník

Málo známe fakty o slovenských spisovateľoch

Jozef Gregor Tajovský - vyštudoval ako učiteľ, no určite sa nezaradil medzi najlepších žiakov,



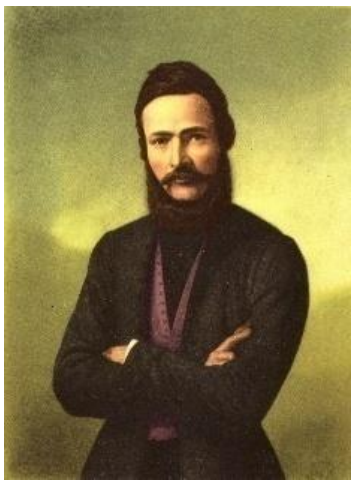
- ako 18-ročný si bral vysvedčenie z učiteľského ústavu v Kláštore pod Znievom so štvorkami a trojkami,
- napriek zlému prospechu sa radí medzi najvýznamnejších slovenských autorov,
- dotiahol to ďaleko aj na poli vojenskom,
- počas svojho pôsobenia v armáde dosiahol až hodnosť podplukovníka.

Janko Kráľ - syn mäsiara a krčmára

- vyznačoval sa veľmi búrlivou povahou, ktorá sa striedala s uzavretosťou,
- vyslúžil si preto aj prezývku Divný Janko,
- v roku 1846 na rok zmizol a dodnes nikto nevie, kde sa v tom období nachádzal a čím sa živil,
- bol veľmi dobrý kamarát Ľudovíta Štúra a istý čas u neho aj býval,
- dodnes neexistuje žiadna jeho reálna podobizeň, len čiernobiely nákres.

Ján Chalupka - pochádzal z rodiny farára a bol starším bratom ďalšieho významného spisovateľa Sama Chalupku,
- plynule hovoril 8 jazykmi a písal po latinsky, nemecky, maďarsky a česky,
- neznášal opičenie sa po najnovších módnych výstrelkoch, rodinkárstvo či pätolizačstvo.

Ľudovít Štúr - môžeme ho považovať za kráľa pseudonymov, keďže ich používal asi 12,
- rád sa nechal volať ako Brat Sloven, Bedlivý Ludorob či Pravolub Rokošan,
- bol názoru, že láska odháňa spisovateľov od práce, a preto bol proti manželstvám svojich kolegov a kamarátov,
- namiesto blahopriania k svadbe kamaráta Sama Chalupku mu poslal pohrebnú kondolenciu,



- sám odolával láske a keď sa napokon zaľúbil do Adely Ostrolúckej a tá ako 29-ročná zomrela, na svetskú lásku úplne zanevrel.

Gregor Hrčka, 5. ročník

Deviataci a stredné školy

„Nie je dôležité, čo si dokázal v škole, ale to, čo dokážeš v živote."

Albert Einstein

Deviataci zažívajú tento rok krušné chvíle, pretože musia absolvovať monitor a prijímačky na stredné školy. Musia sa teda usilovne pripravovať, aby ich prijali na školy, na ktoré chcú ísť. Preto majú aj doučovanie zo slovenského jazyka a matematiky.

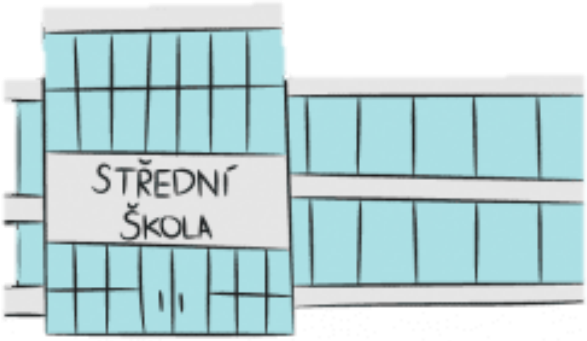
Čo je monitor (Testovanie 9) a čo je ňom povolené?

Monitor je celoslovenské testovanie žiakov 9. ročníka ZŠ. Tento rok ho deviataci píšu 22. marca, a to zo slovenského jazyka a matematiky. Je to v podstate normálna písomka, pri ktorej si žiak otestuje svoje vedomosti. Testy vyhodnocuje počítač. Následne percentá z vyhodnoteného testu sa pošlú naspäť do ZŠ a ak má žiak najmenej 80%, nemusí robiť príjimačky na odborné stredné školy. Aby žiak nemusel robiť prijímačky na gymnázium, musí mať najmenej 90%. Na monitore je povolené mať kalkulačku, modré pero, ceruzku, pravítko, kružidlo a uhlomer. Nie je dovolený mobilný telefón a iné pomôcky!

Testovanie 9

<u>Čo sú prijímačky a ako prebiehajú?</u>

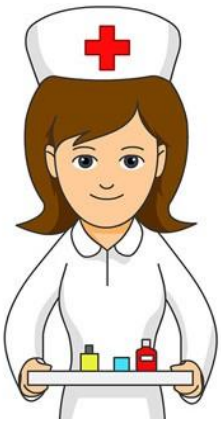
Existujú 2 typy prijímačiek. Jeden je na ,,normálne" odborné školy a druhý je na talentové školy. Na netalentové školy sa robia normálne príjímačky. Žiaci si napíšu test zo slovenčiny a matematiky (alebo aj biológie) a idú domov. Zatiaľ čo na talentovkách je to úplne iné. Talentové školy sú umelecké alebo bilingválne. Na bilingválne gymnázium sa robia prijímačky z angličtiny a zo slovenčiny. Na školu umeleckého priemyslu sa kreslí postava, zátišie a robí sa všeobecný test. Aj na maséra sa robia talentovky. Tam sa robí hmatová skúška, plávanie, člnkový beh a pod.



A čo potom?

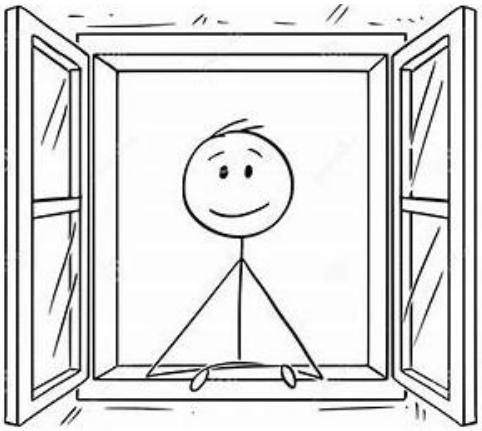
Potom, keď nás príjmu na stredné školy, nasleduje zápis do kroniky, príprava tabla, koncoročná pieseň a samotná rozlúčka s nami, deviatakmi. Niektorí sa už nemusíme vidieť vôbec, druhí sa, naopak, budú stretávať často. Niektorí pôjdu smerom na Mikuláš, druhí smerom na Ružomberok. Niektorí pôjdu vlakom, iní autobusom. Niektorí budú dochádzať, ostatní budú na intráku, ale všetkých nás bude spájať to, že budeme bývalí spolužiaci. Zažili sme spolu lyžiarsky, školu v prírode a rôzne pestré akcie.

Je radosť pomyslieť si, že z nás obyčajných žiakov jedného dňa budú energetici, sestričky, kozmetičky, učiteľky, dizajnéri... Verím, že naše povolania, ktoré sme si vybrali, sú správne a budeme ich s láskou vykonávať.



Anička Šrobárová, 9. ročník

Okienko školského poradcu



Milí žiaci,

každý z vás už niekedy videl energetický nápoj. Mnohí z vás „energeťák" už aj ochutnali. A niektorí z vás sú aj pravidelnými konzumentmi ☹. Pre niekoho je to frajerina, pre iného neškodný nápoj a pre mnohých mladých ľudí jednoducho cool! Isté je, že pre všetkých je to nápoj, ktorý nám školský poriadok nedovoľuje konzumovať v škole.

Ale vedeli ste, že energetický nápoj je nebezpečný pre vaše srdce? Nie, nemyslím to tak, že sa do neho zaľúbite, „energeťák" vás opustí a vaše srdce bude zlomené.... Jasne, že tým myslím, že konzumovať energetické nápoje je veľkým zdravotným rizikom. Okrem srdca má pravidelné užívanie negatívny vplyv aj na nervovú sústavu (a vývoj mozgu), v extrémnych prípadoch aj na obličky, a dokonca dokáže spôsobiť zástavu srdca!

Pôvodným zámerom výrobcov energetického nápoja bolo stimulovať organizmus k aktivite v situáciách, keď je už telo unavené. Na takéto účinky sa spoliehajú napr. mnohí vodiči, ktorí prekonávajú obrovské vzdialenosti a potrebujú sa za volantom sústrediť celé hodiny. Ale na čo potrebujú stimulovať telo k aktivite žiaci, ktorí celý deň len sedia....najprv v škole, potom pred telkou a nakoniec pri mobile alebo PC....?!?

Energetické nápoje obsahujú vo vysokých koncentráciách kofeín (ale aj iné nevhodné chemické látky), ktorý detský (mladý) organizmus na rozdiel od dospelého nevie odbúravať, a preto môžeme povedať, že kofeín sa v tele dieťaťa či dospievajúceho správa podobne ako jed. Ukladá sa v rôznych orgánoch tela a negatívne ovplyvňuje fungovanie organizmu.

A teraz ruku na srdce: vypili by ste dobrovoľne nápoj s označením JED? A tu môže padnúť prvá námietka: ale veď predsa také pekné, farebné balenia nemôžu byť nebezpečné.... Aha! Ešte ste nepočuli o klamlivej reklame?!

Odborníci sa jednoznačne zhodujú v tom, že kofeín do detskej výživy nepatrí. A to v žiadnej forme – ani ako káva, energetický nápoj či coca-cola. A teraz si možno povieš: to čo tá Šulíková vymýšľa? To sú tieto nápoje pre nás zakázané? No, nie, zákon Ti nič také nezakazuje, ale Tvoj ocko a mamka by mali.... Pretože .....každý rodič má rád svoje dieťa a preje mu len to najlepšie; praje si, aby bolo zdravé. A tým, že Ti rodičia dovoľujú piť „energeťáky", súhlasia s tým, aby si si ničil svoje zdravie. A tu môže prísť druhá námietka: čo nie je zakázané, je dovolené!

No, k tomu môžem povedať jednoducho: nie všetko, čo je dovolené, je aj prospešné! ☺

Mgr. Miroslava Šulíková

Deň učiteľov

„Svetový deň učiteľov bol vyhlásený organizáciou UNESCO v roku 1994 ako pripomienka Charty učiteľov, odporúčania o postavení učiteľov, ktorá bola podpísaná v ten istý deň v roku 1966. Na Slovensku je Deň učiteľov, ktorý sa slávi 28. marca ako spomienka na narodenie Jana Amosa Komenského."

Význam **UČITEĽA** (či učiteľstva) a zvlášť jeho hodnota sa vo svojej histórii dosť menil. V súčasnosti možno často počuť, že za oných čias bol učiteľ NIEKTO. Rešpekt sálal už len z jeho tieňa a mnohí ani nedýchali, keď sa na nich pozrel prísne spoza okuliarov.

Slovo učiteľ je odvodené od slovesa **UČIŤ**. Základnou úlohou učiteľa je teda poskytnúť nové poznatky, vysvetliť ich a naučiť. Lenže vyučovať niekoho len rôzne poučky a pravidlá nestačí. Súčasťou vzdelávania je aj výchova – veď aký by to bol človek, čo by poznal násobilku, ale nevedel by sa druhému pozdraviť alebo mu pomôcť?! Učiteľ teda predstavuje človeka, ktorý učí aj vychováva.

Ak sa naňho pozrieme zo strany iného učiteľa, jeden druhého chápe a vie, že to nie je „med lízať" (a povedzme si pravdu, zvlášť v tejto dobe). Zo strany rodiča je učiteľstvo častokrát považované za náročné a vysokú dávku trpezlivosti vyžadujúce si povolanie. A čo zo strany žiakov? Ufff, neviem, či by som mala odvahu sem vpísať všetky úprimné výpovede na prácu a adresu nás učiteľov.

Áno, aj my dospelí sme boli kedysi deťmi a vieme to pochopiť – ťažký diktát, zlé otázky na písomke, nahnevaná učiteľka, blbý deň, ... všetci to poznáme a rozumieme dnešným deťom. Niektoré veci sa vôbec nemenia, však?

V tomto „krátkom" zamyslení na tému učiteľ by som vôbec nechcela mentorovať ani vypisovať suché a nudné fakty o učiteľovi a jeho práci. Chcela by som, aby sme to poňali očami dnešných detí. Aj keď nie vždy je nedeľa a slniečko nesvieti každý deň, myslím si, že naši žiaci pochopili, čo toto povolanie, vlastne poslanie, znamená a vedia ho aj náležite oceniť. Spomedzi mnohých vyznaní vyberám aspoň tieto:

Som vďačná pani učiteľkám za ochotu a trpezlivosť s nami a za to, že nás vedia pochopiť.

Som vďačná učiteľom za to, že nás vždy veľa naučia, aj keď to tak niekedy nevyzerá.

Ďakujem pani učiteľkám za to, že nás učia spravodlivosti a čestnosti.

Som im vďačný, že ma nútia posúvať sa vpred a neustále sa zlepšovať.

Som im vďačná, že nám chcú do života len to najlepšie. Ďakujem Vám, že ste tu stále pre nás a pomáhate nám.

Majú oceľové nervy nás niečo naučiť.

Každej pani učiteľke, ktorá je na našej škole, sa chcem poďakovať za to, ako veľa vecí nás naučili, mali s nami takú trpezlivosť, vysvetlili nám veľmi veľa vecí. Strašne moc vám ďakujeme!

Na robote učiteľov si vážim trpezlivosť, na niektorých láskavosť, zodpovednosť, vytrvalosť a snahu. Podľa mňa je robota učiteľov ťažká a mali by sme si učiteľov vážiť. (Aj keď po nás kričia, že sa bijeme alebo hádame. Ale vydržia to s nami.) Preto Vám prajem krásny Deň učiteľov!

Mgr. Lucia Jacková a žiaci našej školy

MALÉ PRÍBEHY PRE POTEŠENIE DUŠE

MODLITBA

„Drahý Ježiško, ďakujem ti za bračeka, ale ja som si prosil psa. Tvoj Fabrizio."

Andrej mal jediné veľké želanie: bicykel. Žltý bicykel so všetkým možným príslušenstvom, aký videl vo výklade v jednom obchode. Nevedel naň zabudnúť. Snívalo sa mu o ňom, videl ho dokonca aj v hrnčeku kávy, aj v postave Karola Veľkého na obálke dejepisu.

Andrejova matka však musela za toľko vecí platiť a výdavky zo dňa na deň rástli, takže na vysnívaný drahý Andrejov bicykel peňazí nebolo.

Andrej vedel o maminej finančnej tiesni, a preto sa rozhodol, že o bicykel poprosí priamo samého Boha. Bol by to pekný dar na Vianoce. Každý večer začal k svojim modlitbám pridávať: „Nezabudni, že na Vianoce mi máš priniesť žltý bicykel. Amen."

Mama každý večer počula, ako sa Andrej modlí a prosí o žltý bicykel, a smutne kývala hlavou. Vedela, že Vianoce bez bicykla by boli pre Andreja veľmi bolestné. Bolo by to pre dieťa strašné sklamanie.

Prišiel Štedrý večer, samozrejme, bez žltého bicykla.

Večer si chlapec, ako zvyčajne, kľakol k postieľke, aby sa pomodlil. „Andrejko," zašepkala mu nežne mama, „myslím, že ťa trápi, že si na Vianoce nedostal ten bicykel. Dúfam, že si sa na Pána Boha nenahneval, že nevypočul tvoju modlitbu."

Andrej sa pozrel na matku.

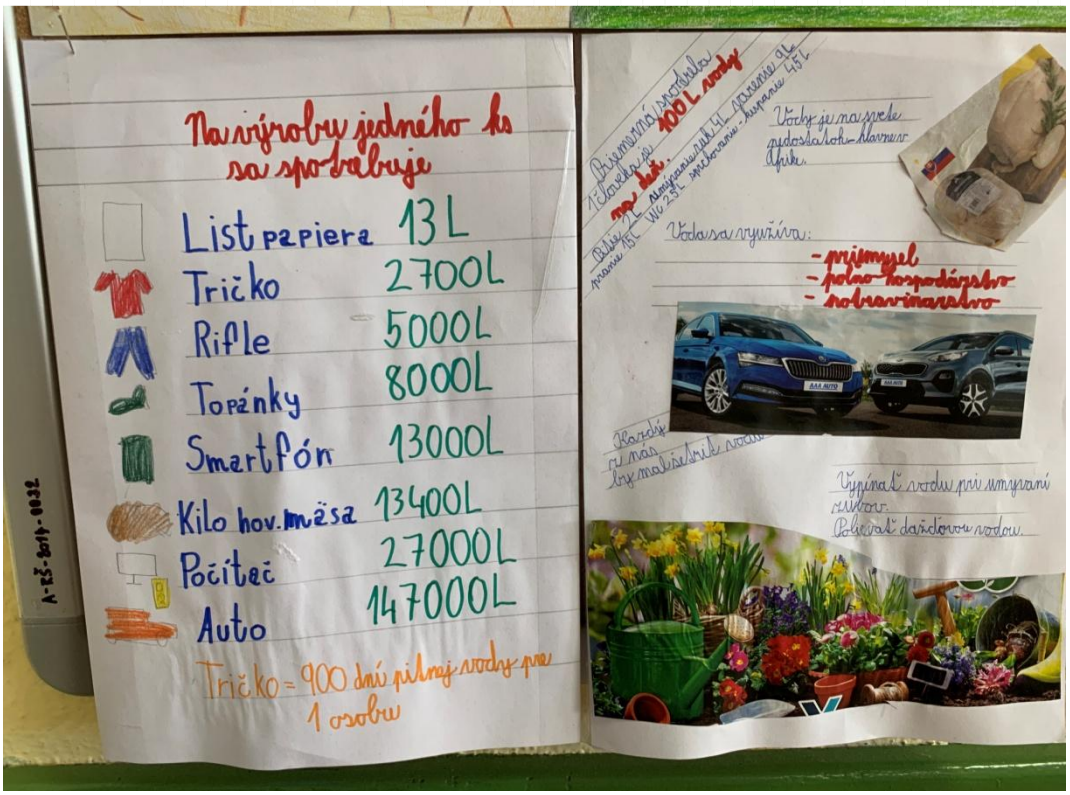
„Ale nie, mama. Ja sa na Pána Boha nehnevám. Počul moju prosbu a povedal: „Nie!"

Bruno Ferrero

Z NAŠEJ DIELNE

Táňa Laková, Viktória Makovická, 4. ročník

Tobias Droba, 4. ročník



Kryštof Maliňák, 4. ročník

Kristián Lovás, 4. ročník

JAR

Tik tak, tiká čas.
Ktože nám to zvoní zas?
Milá pani jar. Klope zas.

Tešili sa deti.
Tá jar je tu zas.
Slniečko oblohu skrajší,
sedmokráska trávu.
Zvončeky sú za plotom.

Cinkajú, cinkajú za plotom.
Tik – tak, tiká čas.
Už je leto, nie je jar.

Deti spomínajú na krásu jari.
Aj na Veľkú noc.
Prajeme jej dobrú noc.
No tak jar už skončila.

Kristínka Kubošková, 4. ročník

VEĽKONOČNÉ VAJÍČKO

Korbáč, voda, veľa vajec,
k tomu ešte chleba krajec.
Korbáče a mokré tričko,
je to život svet gombička.

Zajačik a kuriatko,
všetko chutí tak sladko.
Peniaze a pochúťky
a aj samé dobrôtky.

Tešíme sa na jar všetci,
okúpeme ženy všetky.
Sladkosti a peniaze,
na budúci rok zase.

Denis Németh,4. ročník

ZASMEJME SA

„Tak čo, Bohuško? Chodíš už pol roka do školy, vieš aspoň abecedu?"
„Akoby nie, až do sto."

„Mami, deti sa mi smejú, že mám Covid."
„Vykašli sa na nich."

Pýta sa pani učiteľka Ferka: „Prečo si prišiel do školy neskoro?"
Ferko odpovedá: „Lebo som videl značku POZOR, ŠKOLA, SPOMAĽ!"

Janko stretne svojho kamaráta a pýta sa ho: „Prečo si taký smutný?"
„Lebo sa mi stratil pes."
„Tak daj inzerát do novín."
„Ále, to by bolo zbytočné, veď on predsa nevie čítať."

Pani učiteľka sa pýta: „Kto videl cez prázdniny nejaký poľnohospodársky stroj?"
Jurko sa prihlási: „Ja, pani učiteľka! Ja som videl kozu."

„Terezka, prečo si v slove Bratislava napísala veľké písmeno a v slove Levice malé?" „Lebo Bratislava ja väčšie mesto."

„Kubko, ako sa volajú zvieratá, čo žerú byliny?
„Bylinožravce."
„A ako nazývame tie, čo žerú mäso?"
„Mäsožravce."
„Dobre, a čo zvieratá, čo žerú aj mäso, aj byliny?"
„Pažravce."

Radko Lesák, Viki Makovická, Denis Németh, 4. ročník

PRÍLOHA

ZELENEJ ŠKOLY

Zelená škola

Pokračujeme v programe

Zelená škola

Naša škola sa aj tento školský rok 2022/23 zapojila do **programu Zelená škola**, ktorý školám pomáha realizovať **environmentálnu výchovu prepojenú s praktickými krokmi**. Tie vedú žiakov a celú školu k šetrnejšiemu prístupu voči životnému prostrediu. t. j. pomáhajú znížiť celkový vplyv školy na životné prostredie.

Počas 2 školských rokov, čo je dvojročné certifikačné obdobie 2022 – 2024, naša škola pokračuje v tomto unikátnom environmentálnom programe s novou zvolenou prioritnou témou **POTRAVINY**.

V predošlých 5 dvojročných certifikačných obdobiach sme sa venovali týmto prioritným témam:
2020 – 2022 Energia
2018 – 2020 Voda
2016 – 2018 Zelené úradovanie a obstarávanie
2014 – 2016 Odpad
2012 – 2014 Zeleň a ochrana prírody

V **októbri 2022** nám počas slávnostnej online certifikácie bol už **po piatykrát udelený titul Zelená škola**, takže sa veľmi tešíme ☺.

Tak ako je u nás zvykom, na škole aktívne pracuje **Kolégium Zelenej školy**, ktoré je z väčšej časti tvorené žiakmi, ale aj nepedagogickými, pedagogickými zamestnancami a rodičmi.

Na škole sa aj tento školský rok organizovali, organizujú a budú organizovať kolégiom rôzne environmentálne aktivity zamerané na problematiku prioritnej témy.

PaedDr. Eva Brčeková
koordinátorka programu Zelená škola ☺

SLÁVNOSTNÁ CERTIFIKÁCIA

Dňa **11.10.2022** (utorok) sa naši členovia Kolégia Zelenej školy zúčastnili Slávnostnej certifikácie Zelenej školy. Táto slávnosť sa uskutočnila prostredníctvom „živého" online spojenia v prírodovednej učebni. Záznam z tejto udalosti si môžete pozrieť na Facebooku Zelenej školy.

Pre našu školu to bola významná udalosť, pretože nám na nej bol už **po piatykrát udelený titul Zelenej školy** a my sa aj naďalej môžeme hrdiť medzinárodnou vlajkou EcoSchool, ktorá je platná na celom svete.

Zároveň sme obdržali certifikát s uvedeným titulom platný na 2 roky, ktorý sme dostali za našu snaživú prácu **v certifikačnom období 2020 – 2022 s témou Energia**.

Organizátorom Zelenej školy sa touto cestou chceme poďakovať za milý program aj za zásielku, ktorá nám urobila obrovskú radosť 😊.

A keďže to bola pre naše kolégium slávnosť a k slávnosti sa viaže aj oslava, dospeláci z členov kolégia pripravili detským členom milé pohostenie, za čo im veľmi krásne chceme poďakovať, pretože chutili vynikajúco a bolo z nich cítiť, že ich pripravovali s láskou 😊.

Veľká vďaka ale patrí najmä všetkým tým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom pričinili k tomu, aby sa na našej škole diali v environmentálnej oblasti zmeny k lepšiemu a že sme v programe Zelená škola aktívni už krásnych 10 rokov!

No týmto to nekončí, pretože budeme pokračovať v ďalších aktivitách s novou témou Potraviny 😊...

Na škole máme greenfluencerky

k téme:

Potraviny a energia

V súvislosti s našou hlavnou témou – Potraviny - sme prepojili aktivity Zelenej školy so zapojením sa do súťaže od Ekofondu SPP (Ekofond SPP pre budúcnosť) s názvom **Greenfluenceri a energia** (viac o súťaži nájdete na: https://sutaz.prebuducnost.sk/o-sutazi)

Cieľom súťaže Greenfluenceri a energia je aktivizácia žiakov pod vedením koordinátora projektu smerujúca k identifikácii problémov a problematických situácií z oblasti ochrany životného prostredia, výroby, prenosu a efektívneho využitia rôznych zdrojov energie. Ambíciou súťaže je inšpirovať k hľadaniu udržateľných riešení a podporovať korektné šírenie relevantných informácií medzi školskú a širšiu komunitu s využitím médií, najmä sociálnych sietí.

Na vysvetlenie, kto je to „**greenfluencer**"...? Influencer (pôsobí najmä prostredníctvom sociálnych sietí), je to niekto, kto svojou každodennosťou inšpiruje k uvedomelému, prírode blízkemu, zodpovednému spolunažívaniu v

rešpekte a k úcte ku všetkému živému. Greenfluencer rešpektuje udržateľnosť, navádza k udržateľnejšiemu a zelenšiemu životu.

Na našej škole máme 3 dievčatá z 8. triedy - greenfluencerky:

Tánička Camberovú

Aďku Chvalníkovú

Natálku Makovickú

ZDRAVÁ STRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Zdravá strava je pre človeka dôležitá, obsahuje vitamíny, látky, ktoré nás chránia pred chorobami a priaznivo pôsobia na ľudský organizmus.

Potravy a zdravých potravín je dostatok. Množstvo vitamínov je napr. v ovocí, zelenine, celozrnných potravinách, morských živočíchoch alebo mliečnych výrobkoch.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

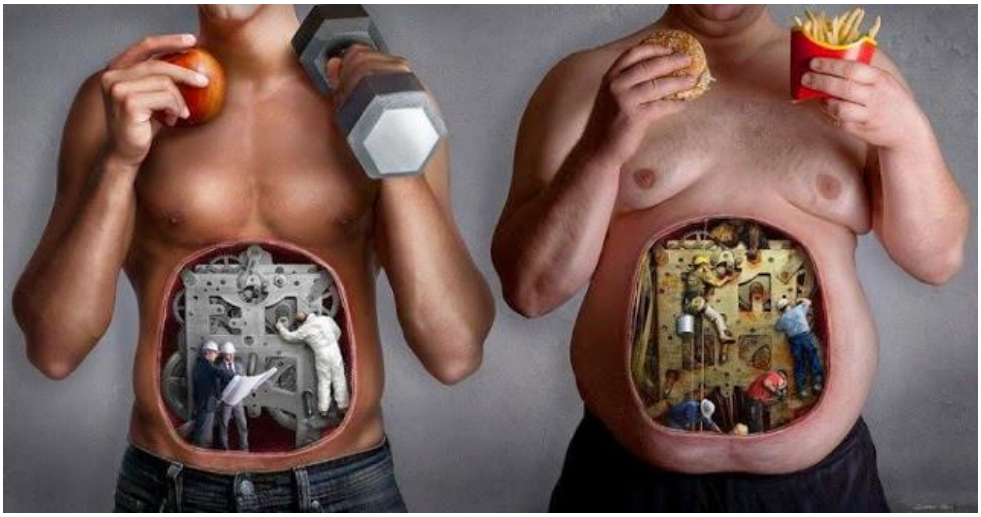
KDE JE POTREBNÁ ZMENA?

- ✓ stravovanie
- ✓ pohyb
- ✓ pobyt na čerstvom vzduchu

Čo je zdravý životný štýl

- životný štýl je súhrn toho, ako človek žije, ale vzhľadom na vplyv na zdravie sú niektoré body podstatné, iné menej. Najdôležitejších je len niekoľko hlavných bodov, a to:
- **nefajčenie,**
- **zdravá výživa,**
- **primeraná pohybová aktivita,**
- **dostatok spánku,**
- **optimizmus a dobrá nálada, radosť zo života,**
- **vyhýbanie sa pôsobeniu škodlivých látok a všeobecne škodlivých a rizikových faktorov.**

Ako sa zdravý životný štýl prejavuje na zdraví:
primeraná hmotnosť, normálny krvný tlak, nízka hladina cholesterolu v krvi, dobrá telesná kondícia a výkonnosť, zdravý vzhľad, dobrá psychická pohoda, vysoká odolnosť proti chorobám, nízky výskyt chorôb.



Nefajčiť

- Zásada číslo 1 v prevencii chorôb.

- V skutočnosti neexistuje žiadny iný jednotlivý rizikový faktor, ktorý by poškodzoval zdravie takým výrazným spôsobom, a tak silno zvyšoval riziko srdcovo-cievnych ochorení a rakoviny, ako fajčenie cigariet. A súčasne prakticky žiadne iné riziko nemožno ovplyvniť takým jednoduchým spôsobom – stačí len nefajčiť.

- Niektorí fajčiari uvažujú tak, že nepriaznivý vplyv fajčenia kompenzujú tým, že inak budú žiť zdravo, nerobia však dobre. Vplyv fajčenia na zvýšenie rizika je taký silný, že ho môžete ostatnými faktormi len znížiť, ale nie úplne kompenzovať. Niektoré snahy o kompenzáciu nepriaznivých vplyvov môžu mať opačný účinok. Odborníkom sú dobre známe prekvapujúce výsledky niektorých štúdií, keď podávanie vitamínových preparátov fajčiarom u nich viedlo k zvýšeniu výskytu rakoviny, namiesto očakávaného zníženia, a štúdie museli byť predčasne zastavené.

Pohyb:

- ✓ **pohyb je dôležitý ako po zdravotnej stránke, tak aj po stránke fyzickej,**
- ✓ **denne sa odporúča aspoň 30 min. pohybu,**
- ✓ **pravidelný pohyb predlžuje život,**
- ✓ **zmierňuje depresie, zlepšuje náladu, skvalitní život**

STRAVA:

ČO na raňajky?

- ✓ džús alebo pohár vody, obložený celozrnný chlebík so šunkou a tvrdým syrom
- ✓ jogurt a cereálie, mlieko
- ✓ cereálie s mliekom
- ✓ voda, zeleninová alebo ovocná misa
- ✓ celozrnné pečivo/ ryžové chlebíčky s taveným syrom, zelenina, voda

Čo na obed?

Potrebný na doplnenie energie!!!

- ✓ nemal byť príliš ťažký
- ✓ vhodné je si dať menej, prípadne sa podeliť
- ✓ mal byť výživný
- ✓ ak je nezdravý, dajme si menej a priložme misu zeleniny
- ✓ po obede si doprajme pokojnú prechádzku, čím podporíme trávenie
- ✓ ak nechceme zjesť veľa, pred jedlom sa napime
- ✓ POZOR: nepime po obede, pretože nám to trávenie spomalí a nafúkne brucho.

Čo na večeru?

Pre lepší spánok sa odporúča večerná prechádzka (aspoň 45 min.), ktorá nás upokojí ale aj unaví. Ak nemáme čas, postačí nám teplý čaj pri sviečkach.

- ✓ Ľahká strava bohatá na bielkoviny (mliečne výrobky, chudé mäso- kuracie, ryby) kombinovaná so zeleninou
- ✓ Nezabúdajte na vodu (ideálne čistú) alebo nesladený čaj

Dôležitá je hlavne PRAVIDELNOSŤ!

7 DÔVODOV, PREČO JESŤ MLIEČNE PRODUKTY

Mliečne produkty obsahujú dosť veľa nezdravých tukov, takže pred nimi mnoho samozvaných odborníkov varuje. Títo takzvaní experti však nanešťastie často zabúdajú, že sú tiež zdrojom veľkého množstva prospešných živín, ktoré nám pomáhajú uchovať dobré zdravie. Ako môžu byť mlieko, jogurt, cottagecheese, šľahačka, kyslá smotana či dokonca zmrzlina osožné pre zdravie? Tu je 7 dôvodov, pre ktoré by ste mali jesť veľa mliečnych produktov…

Mliečne produkty obsahujú dosť veľa nezdravých tukov, takže pred nimi mnoho samozvaných odborníkov varuje. Títo takzvaní experti však nanešťastie často zabúdajú, že sú tiež zdrojom veľkého množstva prospešných živín, ktoré nám pomáhajú uchovať dobré zdravie. **Ako môžu byť mlieko, jogurt, cottagecheese, kyslá smotana osožné pre zdravie?**

Dôvody, prečo by ste mali jesť veľa mliečnych produktov:

1. Vitamín D

V mlieku a jogurte nájdete množstvo vitamínu D. Čo to znamená - ako môže tento vitamín prospieť nášmu zdraviu? Pravdepodobne viete, že je nevyhnutný pre pevnosť kostí – asi ste však nevedeli, že "déčko" dokáže **znížiť riziko vzniku istých druhov rakoviny.** A to už je samo o sebe dostatočným dôvodom na to, aby ste do svojho každodenného jedálnička zaradili dostatok mliečnych produktov.

2. Vápnik

Vápnik je pre naše zdravie takisto veľmi dôležitý, pretože **zlepšuje hustotu kostí a tým ich udržiava silné.** Pravidelná konzumácia mliečnych výrobkov je

pre starších ľudí, trpiacich problémami s krehkými kosťami, nevyhnutná. Zároveň však prospeje aj deťom vo vývine, keďže vápnik podporuje normálny a zdravý vývoj tela.

3. Regulácia krvného tlaku

Výskum ukazuje, že ľudia pravidelne konzumujúci mliečne výrobky majú nižšiu pravdepodobnosť vzniku problémov s vysokým krvným tlakom než tí, ktorí sa mlieka dotknú len zriedka. **Najlepšou voľbou pre vaše zdravie a krvný tlak sú samozrejme nízkotučné produkty.** Ak máte problém s vysokým krvným tlakom, zaraďujte ich do svojho jedálnička pravidelne.

4. Regulácia hmotnosti

Starostlivo zvolené mliečne produkty sú skvelým nástrojom regulácie telesnej hmotnosti a udržiavania štíhlej figúry. Na tento účel však opäť musíte siahnuť po nízkotučných variantoch. Pomôžu vám nielen tým, že majú málo kalórií, ale zároveň **obsahujú zložky, s ktorými v priebehu dňa spálite kalórií ešte viac.** Ideálna voľba pre dokonalé telo!

5. Lepšie trávenie

Niektoré mliečne výrobky, ako napríklad jogurt, kyslé mlieko alebo kefír, obsahujú veľa probiotických látok. Pýtate sa, čo sú to probiotické látky? **Probiotiká sú niektoré baktérie a ďalšie mikroorganizmy, ktoré majú priaznivý účinok na naše zdravie,** najmä na trávenie. Výskumy navyše ukázali, že ľudia, ktorí si pravidelne doprajú mliečne produkty, zriedkavejšie trpia zažívacími problémami a vážnymi ochoreniami tráviaceho traktu.

6. Veľa, veľa živín

Okrem už spomínaného vitamínu D a vápnika obsahujú mliečne produkty množstvo ďalších živín, ktoré sú prospešné pre vaše zdravie. **Draslík, bielkoviny, vitamíny B6 a B12, horčík, fosfor, zinok a selén** prispievajú k správnemu fungovaniu tela a celkovému pocitu pohody. Pokiaľ žijete aktívne, mliečne výrobky vám zaručené poskytnú dostatok energie, aby ste mohli čeliť všetkým výzvam, ktoré život ponúka. Napumpujú vaše telo energiou a poskytnú mu všetko, čo potrebuje.

7. Skvelá chuť

Pravdepodobne budete súhlasiť s tým, že väčšina jogurtov, syrov výborne chutí, však? Nuž, **rozmaznávanie sa lahodným jedlom uvoľňuje hormóny, ktoré spôsobujú pocit šťastia,** čo sa prejaví v zlepšení imunitného systému. Mliečne výrobky sú teda chutné a zdravé zároveň, tak neváhajte a urobte si z nich súčasť každého jedného dňa!

- See more at: http://www.delimano.sk/clanky/7-dovodov-preco-jest-mliecne-produkty#sthash.UG3OtlvS.dpuf

8 + 7 DÔVODOV, PREČO JESŤ RYBY

V zmesi protichodných názorov na zdravú výživu zostáva jedna spoločná istota, na nej sa zhoduje väčšina – ryby. Tie označujú „výživári" všetkých smerov bez výnimky za potravinu, proti nej nielenže nie sú námietky, ale naopak považujú ho za jeden zo základných kameňov, na ktorom by zdravá výživa mala byť založená. Obsah tuku v rybej svalovine je veľmi nízky a výnimočná je aj veľmi dobrá stráviteľnosť rybieho mäsa. Tá je daná priaznivou štruktúrou – kratšie svalové vlákna a zanedbateľné množstvo nestráviteľného väziva. Rybie mäso opúšťa náš žalúdok už za 2 až 3 hodiny po požití, takže za veľmi krátku dobu, čo hovorí v prospech redukčných diet, výživy športovcov, detí i starých ľudí.

Prínos konzumácie rybieho mäsa pre ľudský organizmus sa dá konkretizovať v nasledovných bodoch:

1. **Zlepšuje srdcovú činnosť, znižuje riziko vzniku srdečných arytmií**
2. **Poklesne riziko vzniku trombov.**
3. **Zlepší sa metabolizmus lipidov (tukov) a lipoproteínov**
4. **Zníži sa hladina krvného cholesterolu i triglycerunu**
5. **Kladný vplyv sa prejavuje i pri prevencii diabetu (cukrovky). Jedná sa opäť o pôsobenie nenasýtených mastných kyselín a nízka kalorická hodnota pokrmov z rybieho mäsa.**

6. **Významne ovplyvňuje prevenciu rakoviny čriev. Rybí tuk obsahuje množstvo dôležitých vitamínov D a A, ktorých význam je u cicavcov nezastupiteľný.**
7. **Dosiahnutie preventívneho efektu sa predpokladá po zaradení 1 až 2 pokrmov z tzv. mastných rýb a 2 až 3 pokrmov bielych rýb za týždeň.**
8. **Jód, selén, vápnik a ďalšie minerály sú v detskej strave nezastupiteľné.**

Vo všeobecnosti sa ryby považujú za potraviny prospešné na organizmus, lebo:

1. **obsahujú veľa výživných látok,**
2. **majú schopnosť dodávať bunkám také látky, ktoré podporujú ich obnovu a regeneráciu,**
3. **zabraňujú tak opotrebovávaniu orgánov a starnutiu organizmu,**
4. **pri trávení vôbec, alebo takmer vôbec, nezaťažujú telo,**
5. **nezanechávajú odpadové látky, telo ich spracuje a zužitkuje celé,**
6. **nemáme pocit ťažoby, nafukovania v žalúdku,**
7. **po ich konzumácii sa cítime svieži, plní energie a vitality.**

http://www.chrien.sk/sk/tipy/preco_jest_ryby.aspx

9 DÔVODOV, PREČO PIŤ ČISTÚ VODU

Obyčajná voda dokáže doslova zázraky. Všetci síce vieme, že bez nej by neexistoval život na Zemi – no mnohí netušíme, ako nám každý deň pomáha, aby sme sa cítili fit. Tu sú dôvody, prečo ju piť!

1. Pomáha schudnúť: Keď sa napijete, vďaka plnému žalúdku potlačíte hlad. Voda tiež prepláchne vnútornosti a pomôže vám spáliť tuky.

2. Stráži zdravé srdce: Dodržiavaním pitného režimu znížite riziko infarktu až o 41 percent!

3. Dodá energiu: Ak ste dehydrovaní, vysaje to z vás energiu a cítite sa unavení. Správny pitný režim problém raz-dva vyrieši.

4. Na bolesť hlavy: Ak vám ide prasknúť hlava, je to práve pre nedostatočný príjem tekutín.

5. Rozžiari pleť: Voda nielenže vašu pokožku vyčistí, ale ju aj rozžiari a dodáva jej mladistvý vzhľad.

6. Zlepší výkon: Ak nevypijete dosť vody, bude vás to brzdiť aj pri športovej aktivite.

7. Zmierni tráviace ťažkosti: Voda pomáha udržiavať rovnováhu kyselín v žalúdku.

8. Chráni pred rakovinou: Denný príjem dostatočného množstva vody znižuje podľa niektorých štúdií riziko rakoviny hrubého čreva o 45 percent a rakoviny močového mechúra o 50 percent.

9. Prečistí telo: S pomocou vody sa zbavujeme toxínov a rôznych ďalších škodlivých látok.
Koľko vody by ste mali denne vypiť?

4 DÔVODY, PREČO CVIČIŤ

Ak niekto hľadá odpoveď na otázku prečo cvičiť, už to je signál, že nie je niečo v poriadku. Dobrá správa je, že možno hľadá zmenu. Zvyk je železná košeľa. Nesprávne návyky a denná rutina nám bránia vystúpiť z kruhu a zmeniť svoj život. Poďme sme sa teda pozrieť na plusy, ktoré možno pomôžu naštartovať tú vašu zmenu.

Prečo necvičíme?

Po tisíce rokov sa naše telo vyvíjalo a pohyb patril k tomu najzákladnejšiemu a neodmysliteľnému. Len v poslednom období sa to radikálne zmenilo. Fyzické aktivity nahradili moderné technológie a lieky.

Je ťažké začať cvičiť, ak v mojom okolí nikto necvičí, ak z práce chodím zbitý ako pes a vlastne nemám čas cvičiť. Ten úprimnejší si aspoň v duchu povie. *„Aj by som cvičil, ale nechce sa mi„…*

Prečo cvičiť?

Nájdite si ten svoj motív, ktorý vás naštartuje.

1. Cvičenia a myseľ

Ideál zdravia antického grécka kalokagatia hovorí o harmónii tela a ducha. Nie je to náhoda. Telo neobsahuje dva oddelené systémy. Pričom jeden zodpovedá za mentálnu stránku a druhý sa venuje pohybu. Naše telo je jednotné a pohyb má významný vplyv na to, ako cítime, ako zmýšľame a či sme šťastní.

Pri pravidelnom športovaní sa vyplavujú tzv. hormóny šťastia. Ak sa nám do tela vyplavuje hormón serotonín, zažívame celkovú pohodu a pocit šťastia. Pri nedostatku tohto hormónu máme naopak blbú náladu a sklon k depresii.

Cvičenie pôsobí aj ako preventívny antistres faktor. Zjednodušene povedané, ak sme v mysli vyrovnaní, len tak nás niečo nerozhádže. A ak áno, dobrý tréning myseľ opäť vyčistí ;)

2. Vitalita

Veľa ľudí argumentuje, že nemôžu cvičiť, pretože sú bez energie. A je to pravda. Deti, práca, doprava, stres si zoberú veľkú časť energie a my už len večer sedíme na gauči s prázdnymi baterkami.

Každý začiatok je ťažký. Ten, kto však vytrvá, častokrát zistí, že má zrazu viac vitality. Je to spôsobené mnohými faktormi. Väčšinou sa udáva vyššia mentálna odolnosť popísaná v bode jedna. Nie je to však jediná zmena. Pravidelné cvičenie nesie aj zmenu v časovom manažmente. Zmenu priorít. Škrtanie nedôležitých položiek v kalendári. Častokrát len zdroje stresu a negatívnej energie.

Vysávače vnútornej sily ubudnú. Začneme sa stretať so športujúcimi ľuďmi. Tí vás búdu podporovať, motivovať a dodávať energiu. Všetko toto pomáha aby sme boli silnejší mentálne, aj fyzicky.

3. Silnejšie telo

Naše telo prechádza neustálym procesom prispôsobovania sa podnetom prostredia, v ktorom sa nachádza. Čo to znamená v praxi? Najextrémnejší príklad:

Ak kozmonaut strávi vo vesmíre v beztiažovom stave istý čas, po návrate na Zem ho musia z modulu vyniesť. Jeho svaly tak ochabli, že nie je schopný chodiť. Prečo je to tak? Vo vesmíre nepôsobí gravitácia. Pre pohyb sa stačí „vznášať". Telo sa stále prispôsobuje prostrediu a potrebám. Svaly a sila nie sú potrebné. Začne redukovať to, čo považuje za nadbytočné. Po návrate sú preto svaly tak slabé.

Cvičenie a tréning sú pre organizmus vonkajšie zdroje podnetov **na zmenu**. Ak teda budete leňošiť, telo sa prispôsobí a bude chradnúť. Ak budete cvičiť, bude sa snažiť silnieť aby udržalo krok s prostredím a požiadavkami, ktoré naň kladiete.

4. Zdravšie telo

Vedľajším efektom športovania je zdravšie telo. Pohybových aktivít je veľa. Pri správne zvolenom mixe môžu kladne vplývať na:

- silnejšie svaly, kosti, šľachy, väzivá
- lepšie motorické schopnosti
- upraviť telesnú hmotnosť
- zlepšiť držanie tela
- posilniť kondíciu a naše srdce
- naštartovať metabolizmus
- upraviť krvný tlak
- pôsobiť ako prevencia pred mnohými civilizačnými chorobami
- zlepšiť funkciu pohybového aparátu a ohybnosť
- posilňuje imunitu (Všetkého veľa škodí. Pri preháňaní môže pôsobiť opačne)
- a ďalšie

Prečo teda cvičiť?

Pravidelné športovanie znamená zmenu osobnosti človeka a zdravší život. Má fyzický ale aj sociálny rozmer. Výsledkom môže byť kvalitnejší život a zdokonaľovanie seba samého.

A aký je ten váš dôvod prečo cvičíte? Podeľte sa v diskusii. :)

https://www.sportujeme.sk/preco-cvicit/

Vaše kolégium☺

Krásne veľkonočné sviatky, veľa vody dievčatám a plný košík kúpačom praje Redakčná rada Školáčika.