

ÚSMEV



**september-december
2018**

Milí žiaci, milí učitelia!

Chystáte sa čítať naše ďalšie číslo časopisu Úsmev. Nové číslo sa bude venovať téme sociálnych sietí. Sociálne siete v dnešnej dobe používajú dennodenne nielen mladí ľudia, ale aj tí starší. Čo sú sociálne siete? Medzi sociálne siete zaraďujeme internetové stránky, ktorá nám po zaregistrovaní umožňujú komunikovať s ľuďmi, ktorí sú tiež zaregistrovaní na rovnakej sociálnej sieti, umožňujú mi vkladať na stránky svoje fotky, poskytovať o sebe rôzne informácie, vyjadrovať svoje názory, poprípade sa združovať do skupín s ľuďmi s podobnými názormi, spoznávať sa s nimi a komunikovať. Ak by som mala vybrať jedno slovo, ktoré mi symbolizuje internetové sociálne siete, pravdepodobne by to bolo slovo komunikácia. No na druhej strane by to mohlo byť aj slovo riziko, pretože internetové sociálne siete sú svojim spôsobom nebezpečné pre užívateľov, ktorí nevedia ako sa na sociálnych sieťach správať. Charakteristická pre sociálne siete je existencia profilov, ale tieto profily nie sú vôbec statické a nemenné. Ľudia neustále menia informácie, ktoré zdieľajú s ostatnými užívateľmi sociálnych sietí. Veľa z nich si mení veľmi často napríklad profilové fotky, záujmy, ale niektorí si menia dokonca aj mená na niektorých sociálnych sieťach. Tieto informácie môžu byť pravdivé, ale rovnako môžu byť aj vymyslené. Medzi tie najznámejšie sociálne siete, ktoré využívame sú Facebook a Instagram. Zamýšľali ste sa niekedy nad tým, či nám sociálne siete ubližujú? V každej voľnej chvíľke, každý deň milióny ľudí hľadajú nových priateľov alebo komunikujú so starými kamarátmi. Zdieľajú intímne aj menej intímne udalosti svojho života. Mnoho psychológov tvrdí, že môžu mať negatívny dopad. Podľa ich zistení, môžu nahrádzať plnohodnotný život. My v našej redakcii veríme, že Vy naši čitatelia sociálne siete využívate rozumne.

Verím, že nasledujúce články Vás zaujmu, pobavia a že sa budete po prečítaní časopisu tešiť na ten nasledujúci!

S láskou a úctou redakcia.

Obsah

VIASŤNÁ TVORBA

- Úvahy

TVORÍME REKLAMY

INTERVIEW

- 10 otázok na...

Ako zvládnuť stres?

Prečo sa zaoberáme takouto banálnou otázkou? Skôr by sme sa mali zaoberať tým, prečo sme dovolili stresu, aby bol každodennou súčasťou nášho života.

Čo je stres a prečo vzniká?

Podľa mňa je to psychický stav človeka pri veľkej záťaži organizmu. Je to vlastne strach z nových vecí, ktorých sa bojíme. Môžeme sa s ním stretnúť v škole, v práci, kdekoľvek. Stresové situácie vznikajú všade okolo nás. Prejavuje sa tak, že sa vám trasú ruky, potíte sa, máte sucho v ústach, ste nervózni.

Ja sa so stresom stretávam hlavne v škole, pred skúšaním, písomkou, verejným vystupovaním. Ľudia, ktorí sú sebavedomí, stále usmiati, v dobrej nálade, vedia stres zvládnuť ľahšie ako tí, ktorí sa podceňujú, majú zo všetkého strach, sú pesimisti.

Ak chceme, aby stres zmizol alebo sa zmiernil, mali by sme sa vedieť odreagovať. Spraviť si čaj, prečítať dobrú knihu, pozrieť film, seriál, dať si kúpeľ a začať myslieť viac optimisticky.

Myslím si, že v tejto uponáhľanej dobe je to ťažké, no nie nemožné.

Natália Drličková, 3.B

Sociálna sieť- nás sluha či pán?

(úvaha)

Žijeme v dobe plnej umelej inteligencie, bez ktorej by sme sa už žiaľ, nezaobišli. Čím ďalej, tým viac nás prenasleduje na každom kroku. Ale čo sociálne internetové siete?

V dnešných viacerých rodinách má už každý svoj účet na Facebooku. Pomocou sociálnych sietí ľudia dokážu medzi sebou komunikovať, zdieľať svoje spomienky i zážitky na jednej časovej osi. No majú aj zápory. Niektorí sú tak zvyknutí na internet a sociálne siete, že pri hádke sa za ne „ukrývajú“. Cez správy sa dokážu pohádať o hocičom, vedia povedať svoj názor, no keď sa postaví pred konkrétneho človeka, mlčia. Niektorí sa zas chvália svojimi fotkami z dovolenky snov len preto, aby druhí závideli. Niekedy to vyzerá, že nikto by bez svojej sociálnej siete neprežil. Ale čo naši predkovia spred pár rokov? Namiesto telefónov, SMSiek sa dokázali s ľuďmi skontaktovať osobne, alebo cez listy. Namiesto fotiek v mobile si ich zanechali v pamäti alebo uložené v albume na poličke. V tej dobe sa deti nehrali na mobiloch, tabletoch či počítačoch, poznali, čo je to odreté koleno, poznali slobodu, čerstvý vzduch, kamarátov či nové tváre z ihriska, s ktorými zažili oveľa viac zážitkov, ako dnešné deti.

Ľudia dnešnej doby sú závislí na sociálnych sieťach až tak, že niektorí ich vo svojom rebríčku hodnôt uprednostňujú pred svojou kariérou, či pred svojou vlastnou rodinou.

Začnime žiť naplno, užívať si každý deň, nežime stále len Facebookom, či Instagramom. Čas, ktorým plytváme na internete môžeme každý deň hodnotnejšie využiť. Bude nám isto lepšie, nie?

Ivana Dobiašová, 3.B

Ako správne zvládnuť stres?

(úvaha)

Je to najčastejšie kladená otázka v dnešnej dobe. Všetci vieme, že stresu sa treba ubrániť, ale ako to máme zvládnuť pri dnešnom strese?

Existuje veľa odporúčaní, ako zvládnuť stres. Dobre vieme, že stres prežíva každý. Môžeme ho mať v práci, v škole, ale aj v každodennom živote. Prvé, na čo každý deň myslíme, je to, čo nás čaká. Stresujeme, ak nestíhame, ak sa nám niečo pokazí. Podľa mňa by stačilo pozitívne myslieť, alebo si prehodnotiť naše hodnoty a priority. Sú pre nás aj dôležitejšie veci ako stres. Mali by sme viac myslieť na rodinu, priateľov, zdravie, lásku a šťastie, ako na niečo, čo sa nám nemuselo stopercentne podariť. Kladný postoj k životu je tou správnou cestou k zvládnutiu stresu. Nemusí to byť však ten kladný postoj. Môžeme sa venovať nášmu obľúbenému športu, záľube alebo rodine a priateľom.

Vždy sa nájde situácia spojená so stresom. Každý človek je iný, na každého človeka vplýva stres inak. Len my sami by sme mali usúdiť, ako na stres a len my sami by sme mali nad ním vyhrať.

Diana Hudoková, 3.B

Sociálna internetová sieť – náš sluha či pán?

Sociálne siete. Prečo sú tak veľmi dôležité? Mnohí z nás si nevedia predstaviť život bez nich.

Sú skvelými pomocníkmi, môžete si udržať kontakty s priateľmi a hľadať si popritom nových. Úžasné však? Ale má to hlavne aj svoje negatívne stránky. Všetci sme otrokmi svojich mobilov, počítačov, tabletov, lajky, srdiečka a ohníky sú našimi drogami, ktoré potrebujeme. Sociálne siete sú naša závislosť, ak do nej raz spadneme, už sa z nej tak ľahko nedostaneme. Miesto reálnych konverzácií vedieme tie falošné, cez displej. Všimla som si, že mnoho ľudí žije cez internet „druhý život“. Na Instagram pridávajú fotografie, na ktorých nie sú oni. Do komentárov si navzájom napíšu komplimenty, cez Facebook vedú po nociach dlhé konverzácie, ale v realite sa ani nepozdravia. Sociálne siete sú taktiež skvelým prostriedkom pre podvodníkov a úchylov. Falošná profilová fotka, meno, bydlisko a informácie. Na druhej strane obrazovky môže byť ktokoľvek, ani o tom neviete. Deti si vytvárajú profily, kde si dávajú cez 20 rokov, lebo oklamať počítač je jednoduché, príjmu žiadosti od cudzích ľudí a nikdy to nedopadne dobre. A to nehovorím o šikane. Je veľmi neférové sa niekomu vysmievať anonymne. Alebo, koľkokrát som prechádzala príspevky a videla výsmešné komentáre. Je to totálny nezmysel. Máme potrebu sa každému ukazovať, ako sa máme skvelo pomocou smajlíkov, ale v realite nám len svieti modré svetlo do tváří.

Čo by sa stalo, keby sa zrazu niekto rozhodol, že všetky tieto siete vymaže? Jedno kliknutie a je to všetko preč. Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter a ďalšie. Premeškali sme toľko skvelých zážitkov, lebo sme len ležali doma na posteli a prezerali si obrázky na Instagrame. Všetci sa hrajú na hrdinov, ako ich to vôbec neovplyvnilo, ale je to naozaj tak? Sociálne siete sú predsalen naši páni.

Natália Kobydová, 3.B

Sociálna internetová sieť - náš sluha či pán?

Predtým ako sa budeme snažiť narozprávať si, že dnešný svet nie je ovládaný sociálnymi sieťami, zamyslime sa nad tým, aká veľká časť populácie žije nielen ozajstný život, ale aj ten virtuálny.

Začína to už „od plienok“, pretože aj batolátá vedia ovládať mobil či tablet rodičov. Niektorí rodičia sa v dnešnom uponáhľanom svete nestíhajú venovať svojim deťom alebo ich len chcú zabaviť jednoducho a rýchlo, a tak im dajú do ruky tablet. Stačí sa len pozrieť do čakárne u detskej lekárky a táto smutná skutočnosť sa len potvrdí. Či chceme, či nie internet sa stal našim tieňom.

Mladí ľudia žijú vo svojom virtuálnom svete prostredníctvom sociálnych sietí svoj perfektný život. Aj preto majú sociálne siete taký veľký úspech, pretože je to miesto kde môže každý človek vyzeráť dokonalo. Stačí dobrý filter. Taktiež je to výborný spôsob komunikácie. Len pár kliknutí a môžeme komunikovať s človekom na druhej strane sveta. No, žiadny smajlík nenahradí úsmev človeka, ktorý sedí pri vás.

Aj keď sociálne siete majú veľmi veľa kladov, majú mnoho záporov, ktoré sa mi nepáčia. Už len skutočnosť, že každý o každom môže vedieť všetko. Kam chodí, s kým sa kamaráti, čo má rád a niekedy aj čo jedol. To, že sa chceme so všetkým podeliť s našimi kamarátmi spôsobuje nedostatok súkromia, ktorý si častokrát neuvedomujeme. Zabúdame, že sociálne siete sú verejnejšie ako si dokážeme predstaviť. Problémom ale nie sú len sociálne siete ale internet sám o sebe. Mal by nám slúžiť na spojenie s kamarátmi či s rodinou, s ktorými sa práve nemôžeme stretnúť či na vyplnenie času, keď sa naše reálne koničky nedajú vykonávať. Bohužiaľ v mnohých prípadoch sa stal internet našou hlavnou záujmovou činnosťou. Mali by sme sa však všetci na chvíľu zastaviť, zavrieť oči a predstaviť si aký bol svet bez internetu a sociálnych sietí. Na domáce úlohy a projekty sme museli používať vlastné vedomosti a tvorivé myslenie a nekopírovali sme prácu iných, ktorú sme si našli behom minúty na internete, ako je to vo zvyku teraz. Ale o tom potom.

Predsadeným jedným z hlavných faktorov, ktoré ovplyvňujú osobnosť človeka je spoločnosť. A tu nastáva problém, pretože vo svete sociálnych sietí sú osoby, veci, udalosti a vlastne všetko prikrášlené. Človek si tak vezme do hlavy mylný názor a robí všetko preto, aby vyzeral ako ostatní ľudia. Dokonalo.

Svet sa posúva dopredu, no nenahrádzajme veci, ktoré sa nahradiť nedajú. Nenahrádzajme knihy tými elektronickými, športovanie hrami v mobile a skutočných priateľov tými virtuálnymi.

Aneta Kohútová, 3.B

Sociálna internetová sieť- náš sluha či pán?

Častokrát keď chodím po meste či dedine a vidím ako všetci držia v ruke mobil a “internetujú“ na sociálnych sieťach, je mi to ľúto. Prečo sociálne siete hýbu svetom? Prečo prvé, čo chytíme ráno do rúk je mobil? Na tieto otázky je ťažké nájsť zmysluplnú odpoveď.

Pravda je, že sociálne siete hýbu svetom. Spreádzajú nás doma, v škole, u lekára. Úplne všade. V 21. storočí sa človek bez Facebooku či internetu nájde dosť ťažko. Internet nám pomáha, ale aj nás ničí. Na ňom môžeme hľadať odbornú pomoc, keď chceme ísť na dovolenku, môžeme si objednať letenky. My, žiaci si môžeme cez sieť pozrieť našu dochádzku či známky. Starší ľudia či rodičia si môžu pozrieť dianie vo svete a tí šikovnejší si vedia zapnúť aj telenovely. Tiež na internete nájdeme veľa videohier, filmov, ktoré si cez voľný čas pozrieme.

Ale internet nás odkláňa od reality. Ničí nám naše mladšie generácie. Bola som svedkom toho, keď malé dvanásť ročné dieťa dalo na Youtube, ako šikanuje svojho mladšieho spolužiaka. On sa tým naozaj chválil. Dnešná mládež už nie je to čo bývala. Prídu domov zo školy a prvé čo urobia je, že si sadnú za počítač a gambujú. A to nie len doma. Niektoré deti si notebooky berú do školy, a tam hrajú hry. Najhoršie je, že im to rodičia dovoľia.

Deti v 21. storočí nemajú dostatok pohybu, dieťa nemá reálne zážitky, na ktoré by mohlo v budúcnosti spomínať. Ponorili sa do virtuálneho sveta medzi svojich “priateľov“. Myslím si, že sme na hranici medzi internetom a naším svetom.

Andrea Kóňová, 3.B

Sociálna internetová sieť - náš sluha či pán?

Sociálne siete a internet boli kedysi pre nás ľudí úplne neznáme.

V dnešnej modernej dobe sa internet a sociálne siete stali neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Používa ich takmer každý človek. Postupne, ale isto sa stali súčasťou nášho každodenného života.

Ľudia v dnešnej dobe si už nevedia predstaviť, aký je skutočný svet bez sociálnych sietí, ktoré navštevujeme deň čo deň. Predstavte si, žeby internet nebol ani v dnešnej dobe taký známy, ako nebol ani kedysi. Koľkí z nás si vedia takýto život predstaviť? Nebolo by to pre dnešnú generáciu mládeže a deti tak lepšie? Žiť v reálnom svete bez sociálnych sietí? Nelámali by sme si tak hlavu nad tým, akú fotku pridať na Instagram či Facebook a aký status zas pridať, či dokonca koho si pridať do priateľov a s kým si písať a s kým nie. Ľudia už veľmi dávno zabudli na to čaro skutočného objatia. Miesto toho si radšej posielajú dvojbodky s hviezdíčkou alebo srdiečka, no keď sa stretnú vonku, nevedia sa ani len pozdraviť. Sú toto skutoční priatelia? Skutočný priateľ je predsa ten, ktorý stojí pri vás, keď to najviac potrebujete. Nič nenahradí ten pocit skutočného objatia a už vôbec nie žiadne dvojbodky s hviezdíčkami alebo srdiečka. Nikdy neviete, kto sa skrýva na druhej strane. Na internete môže byť človek kýmkoľvek. Mám taký dojem, že ľudia sa už nepotrebujú stretávať. Veď kedy ste naposledy videli nejakú skupinku detí hrať sa na ihrisku alebo pred panelákom? Dokonca už aj malé 5 ročné deti ovládajú tablety a mobilné telefóny rodičov. Avšak aj napriek tomu si nemyslím, že sociálne siete a internet majú len negatíva. Samozrejme, že majú aj svoje pozitívne stránky. Dá sa na nich nájsť skoro všetko. Či už hudba, rady od iných ľudí, komunikovanie s rodinou a priateľmi, s ktorými nemáme možnosť tráviť svoj voľný čas. Internet nám tiež slúži ako aj istý prostriedok vzdelávania. Čerpáme z neho rôzne informácie.

Preto si myslím, že internet má svoje výhody aj nevýhody a je len na nás, ako ho využijeme.

Andrea Krajčovičová, 3.B

Ako zvládať stres.

(Úvaha)

Čo je to vlastne stres? Každý z nás ho určite veľmi dobre pozná v rôznych podobách. Môžeme ho poznať v negatívnej, ale i v pozitívnej forme a v každodennom živote sa s ním stretávame na každom kroku.

Pozitívna forma stresu nás môže motivovať k lepším výkonom, tá negatívna nás naopak demotivuje až ubíja. Keď sme v strese, nevieme čo skôr. Je veľmi ťažké zvládať ho každodenne. Medzi hlavné faktory a spúšťače stresu patria práve strach, úzkosť či rôzne problémy, ktorým sa často nevyhneme. Stres je odpoveďou organizmu na nadmernú záťaž. Čím viac sme vystresovaní, tým sme aj náchylnejší na rôzne ochorenia. Myslím si, že dnešná doba je už taká uponáhľaná, že ani my, ľudia nemôžeme konať inak ako rýchlo. Často sa bojíme o svoje postavenie medzi ľuďmi a snažíme sa svoje povinnosti odkladať a vyhýbať sa im. Namiesto návštevy u zubára, ktorý nám nájde pár kazov, radšej zažívame stres a bojíme sa pravdy. Nie sme nad vecou. Každý by sme sa preto mali snažiť so stresom vyrovnáť a čo najefektívnejšie proti nemu bojovať. Hudbou, športom, zábavou s priateľmi. Behaním si môžem premyslieť riešenia problémov, usporiadať si myšlienky, alebo jednoducho na ne nemyslieť. Ak nebehám, pustím si hudbu, ktorú mám rada. To ma vždy privedie na iné myšlienky. Alebo zábava s priateľmi, ísť do mesta, do kina, na koncert, objednať si pizzu. Môžeme sa porozprávať, navzájom si pomôcť a všetko ide hneď ľahšie a rýchlejšie. Každý sa však so stresom vyrovnáva inak a inak ho aj zvláda. Mali by sme sa zamyslieť nad tým, či sa to všetko nedá zvládnuť aj bez stresovania a či nestojí za to občas jednoducho „vypnúť“. Je dôležité nájsť si na seba čas, usporiadať si v hlave myšlienky a možno aj hodnoty nášho života. Zamyslieť sa, čo pre nás znamená zdravie, pretože práve to nám stres najviac ničí.

Nestresovať seba ani ľudí okolo nás, to považujem za najlepšie riešenie. V neustálom strese sa predsa žiť nedá a skôr či neskôr sa to prejaví.

Alexandra Kupková, 3.B

Zármutok znesieš sám, ale o radosť sa musíš podeliť.
(Úvaha)

Zármutok. Smútok. Udalosti o ktoré je ťažké podeliť sa, keď už neviete ako ďalej, lebo tu zrazu nie je nikto, kto by vás vypočul.

Keď ste šťastný, sú stále všetci okolo vás, tešia sa s vami, ale potom, keď príde to smutné obdobie vášho života, zrazu tu nikto nie je. Prečo na tie smutné chvíle musíme byť sami ? Alebo je to iba v hlave? A nepriamo svojim negatívnym myslením odháňame od seba ľudí my sami ? Vtedy nad tým ani neuvažujete, lebo jediné, čo cítite je bolesť. Psychická bolesť, ktorá je v hlave a hlavne v srdci, ktorá len tak neprejde. Trvá to niekoľko týždňov, mesiacov, rokov, tak sa teda pýtam, či to aj niekedy skončí? Áno. Každý máme vo svojom živote človeka, ktorý sa ukáže až v tomto období. Máme niekoho, kto nás nebude trápiť zbytočnými otázkami, keď uvidí smútok v našich očiach, ale bude robiť všetko, aby videl šťastie v našom úsmeve a počká, kým budeme my sami pripravený nechať smútok odísť.

Vážne stačí k šťastiu jeden človek? Podľa mňa áno, lebo už len ten pocit na srdci, že tu bol, keď všetci odišli, nás robí trochu silnejšími.

Jana Matejová, 3.B

Sociálna internetová sieť - náš sluha či pán?

Koľko svojho voľného času človek venuje sociálnym sieťam? Sociálne siete nám vlastne slúžia alebo sa nimi ľudia až príliš riadia, nechajú sa ovplyvňovať a postupne sa stávajú ich otrokmi? Občas rozmýšľam, prečo ľudia svoj voľný čas nevyužijú nejako zmysluplnejšie. Bohužiaľ, pre mnohých ľudí sú sociálne siete nevyhnutnou súčasťou života. Internetový svet je pre nich dôležitejší ako ten bežný.

Určite je drvivá väčšina z vás používateľom Facebooku. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že Facebook vie byť aj veľmi nápomocný ľuďom, ktorí nemôžu svojich blízkych stretávať každý deň osobne. Aspoň týmto spôsobom sa s nimi môžu spojiť a sledovať novinky z ich života. Nezdá sa vám, že veľa ľudí je pod vplyvom sociálnych sietí pohodlných a vymieňajú svojich skutočných priateľov za tých facebookových? Skúste si spomenúť, kedy ste naposledy strávili so svojimi priateľmi skutočné chvíle, viedli s nimi skutočný rozhovor, pri ktorom ste pozerali do očí jeden druhému, zdôverovali sa jeden druhému bez toho, aby hlavnú úlohu hral smutný alebo veselý smajlík. Dokážeme žiť život aspoň nachvíľu tak, aby nás nezaujímalo to, čo sa deje na sociálnych sieťach? Niekedy, keď kráčam po ulici a vidím skupinku detí, ako bez slov chodia so svojimi mobilmi a tabletami v rukách, príde mi na um myšlienka, kam sa vytratil ten detský krik a smiech, ktorý sme z ulíc a detských ihrísk počúvali do neskorého večera? Tu máme dôkaz, že už deti v útlom veku sú v zajatí internetových sietí.

Je pravda, že sociálne siete majú svoje svetlé aj temné stránky a je len na každom z nás, ktorú si viac k sebe pripustíme.

Dominika Mikátová, 3.B

Sociálna internetová sieť – náš sluha či pán?

Častokrát rozmýšľam, prečo vlastne ľudia prvé čo urobia, keď prídu domov z práce, školy je , že hneď ako prvé zapnú sociálnu sieť. Facebook, Instagram , Snapchat či iné sociálne siete. Prečo tak veľa ovláda ľudí internet? Sociálne siete sa stali súčasťou nášho každodenného života. Ako nás tento fakt ovplyvňuje?

Sociálne siete zapríčinili zmenu hlavne u detí a mládeže, hlavne v tom, ako komunikujú s verejnosťou. Sociálne siete majú negatívne, ale samozrejme aj pozitívne stránky. Aj ja som predsa len študent a vďaka internetu ide všetko oveľa jednoduchšie. Internet nám študentom pomáha v našich školách vo veľa veciach a dospelým ľuďom v ich zamestnaniach. My študenti čerpáme z neho veľmi veľa poznatkov, nájdeme na ňom rôzne testy a články, ktoré nám pomáhajú v školách. Ale prejdime aj k tým záporným stránkam sociálnych sietí. Dnešná mládež spolu viac komunikuje na internete, ako by sa mali rozprávať medzi sebou a tráviť spolu čas. Komunikáciou na internete si vyplňajú svoje spoločenské potreby a už nemusia chodiť s priateľmi von. Vďaka internetu môžeme objaviť našich starých priateľov, naše platonické lásky, ale aj nepriateľov. Pritom nás vôbec nemusí zaujímať, koľko kilometrov sa od nás nachádzajú. Veľa mladých ľudí dokáže stráviť nespočetne mnoho času na sociálnych sieťach. Tak schválne, spýtajme sa sami seba. Koľkokrát sme si povedali, že o 10 minút uz idem „off“ a o hodinu alebo o dve sme sa prichytili ako odpisujeme na naše nové správy? Tento čas, ktorý strávime na sociálnych sieťach by sa určite dal využiť oveľa lepšie a hlavne produktívnejšie. Mohli by sme namiesto sedenia za počítačom, či mobilom ísť von, cvičiť, behať alebo rozvíjať naše duševné schopnosti. Stávame sa postupne závislí, hráme sa na to, čo v reálnom živote nie sme. Môžeme si prikrášľovať náš život a vymýšľať si nespočetne mnoho vecí. Sociálne siete nám síce môžu pomôcť s komunikáciou so svetom, ale taktiež môžu ohroziť naše psychické aj fyzické zdravie.

A tak sa pýtam. Je sociálna sieť našim pánom alebo sluhom ? U mnohých ľudí už dávno nieje sluhom ale pánom. Je pánom nášho drahocenného času.

Adriana Pisklákova, 3.B

Sociálna internetová sieť-náš sluha či pán?

(úvaha)

Je správne stále používať sociálne siete? Je to náš sluha či pán? Prikladá sa im väčší význam ako osobným stretnutiam a rozhovorom?

V dnešnej dobe sa prikladá väčší význam internetovej sociálnej sieti. Má to svoje výhody a nevýhody. Výhody sú keď potrebujeme niečo zistiť, ako napríklad ordinačné hodiny u lekárov, recepty či otváracie hodiny. Nevýhody sú, že mladí ľudia svoj voľný čas trávajú so smartfónmi, tabletami a počítačmi. Medzi sebou súperia, kto má lepší mobil ako ten druhý. Myslím si, že časté používanie mobilov nie je správne. V dnešnej dobe medzi mladými viac prevažuje komunikácia cez internetové siete, ako Facebook, Instagram a mnohé iné. Osobné stretnutie je obmedzené a radšej trávajú čas sami doma. Rôzne aplikácie, hry, stránky na internete navádzajú mladú generáciu na horšie veci, ako napríklad fajčenie, drogy či alkohol. Internetové siete sú viac sluhom ako pánom pre nás, pretože v dnešnej dobe sú v živote človeka dôležitejšie. Na notebooku, tablete či mobile vie pracovať už aj 2 ročné dieťa. Je smutné, že pre ľudí, hlavne mladú generáciu, je prednejšia komunikácia cez telefón a internetové siete. Výhodou internetu je množstvo informácií na jednom mieste, ale nepáči sa mi, že mladí ľudia tam trávajú veľa času.

Podľa mňa by mala mladá generácia viac času tráviť spolu pri zmysluplných činnostiach. Mladí ľudia sa tak stali otrokom internetovej siete.

Simona Preťová, 3.B

Zármútok znesieš sám, ale o radosť sa musíš podeliť

Každému sa stáva, že zažije niečo dobré o čo sa chce, respektíve musí podeliť, aby bol zaujímavý. Prečo to tak nie je aj v opačných situáciách? Ako sa hovorí, keď sa smeješ, tak sa smeje s tebou celý svet, ale keď plačeš, tak plačeš sám.

Čo je to radosť? Radosť každý vníma inak a prežíva ju inými spôsobmi. Množstvo ľudí sa raduje aj z maličkostí, ako sú aj malé úsmevy, pochvaly a pohladenia.

Existujú aj takí, ktorých poteší aj dobré jedlo a niektorých aj alkohol alebo množstvo peňazí. Radosť sa prejavuje u ľudí úsmevom, dobrou náladou, či pozitívnou energiou.

A čo je to vlastne zármútok? Zármútok si človek necháva len pre seba, pretože nechce svojim trápením zaťažovať ostatných. Človek trpiaci zármútkom môže mať pocit, že zostane nepochopený a bude v tom nakoniec sám. Vtedy u ľudí vznikajú depresie a prejavuje sa samota. Aj keď si človek myslí, že zostane sám, tak vždy sa nájde ochotný človek, ktorý mu pomôže.

Zármútok a radosť sú emócie, ktoré sa u človeka prejavujú častejšie, striedajú sa a tvoria tak pocity človeka. Preto tieto pocity človeka nedokážeme sami ovplyvňovať.

Nina Tóthová, 3.B

Šikana

(úvaha)

Šikanovanie je úmyselné ponižovanie inej osoby. Keď jedna osoba ubližuje druhej, ktorá sa nemôže brániť a vyberá si hlavne slabšiu osobu. Robí jej niečo nepríjemné, čo si neželá a tým jej dosť ubližuje.

Podľa mňa, sa najviac šikanuje na školách. V každej triede sa nachádzajú určité skupinky. Tvoria ich spolužiaci rovnakými záujmami. Skupiny si medzi sebou buď závidia alebo sa vysmievajú jedna druhej. Môže sa stať, že bude šikanovať celá trieda len jednu osobu. Buď má dobré známky alebo naopak veľmi zlé. Dôvodom môže byť aj to, že v niektorých triedach sú žiaci postihnutí. Ďalším dôvodom môže byť, že študent chodí špinavo oblečený. Niekedy stačí, že má krivý nos, a už a mu spolužiaci posmievajú. Dôvodov na šikanovanie je strašne veľa.

Nie je pekné sa takto správať. Každý človek je iný, každý človek je výnimočný, a preto by sme sa nikomu nemali posmievajú. Nie je správne odsudzovať niekoho len preto, že sa nám nepáči, je nám nesympatický, má iné záujmy ako my.

Šikana

Úvaha

Každý z nás vie, čo je šikana. Veľa ľudí si ňou prešlo ,alebo si ňou práve prechádza. Šikana je veľmi častá medzi deťmi, ale nie je neobvyklá aj medzi dospelými , ktorí by už mali mať rozum , ale pravdepodobne ho nemajú.

Ako sa môže cítiť šikanovaný? Môže prežívať pocity smútku, samoty či beznádeje. Veľa ľudí býva šikanovaných pretože sú iní. Napríklad sú pevnejší alebo nešikovnejší. Šikanéri si vyberajú slabé obete, o ktorých vedia, že nemajú silu na to , aby sa bránili. Ale aj tí čo šikanujú, majú na to dôvody. Možno boli tiež v minulosti šikanovaní, alebo sa len chcú cítiť drsne , mocne a pútať na seba pozornosť .Veľmi často sa stáva, že jeden človek začne šikanovať druhého a k nemu sa pridajú ďalší ľudia. Myslím si, že každý z nás má inú povahu a šikanovanie znáša inak. Nieкто sa len pousmeje a ide ďalej , a nieкто sa môže psychicky zrútiť. A toto by si mal každý z nás uvedomiť. Skôr ako s niečím takýmto začneme, tak by sme si mali uvedomiť ako by sme sa cítili. A aký negatívny dopad to môže mať na človeka.

Človek, ktorý si prežil šikanu môže byť poznačený aj v budúcnosti. A to hlavne tak, že si nebude v ničom veriť, a nebude veriť ani ľuďom okolo seba. Pri šikane je dôležité, aby si šikanovaný jedinec uvedomil, že čím skôr sa s problémom niekomu zdôverí, tak tým skôr sa problém vyrieši.

Nikola Sedláčiková, 3.A

Šikana

úvaha

Pod pojmom šikanovanie rozumieme úmysel ublížiť druhému človeku fyzicky alebo psychicky. Je to napríklad bitie, strkanie, vyhrážanie sa, krádež peňazí a vecí, ale aj ohováranie, nadávky, či spolčenie sa viacerých detí proti jednému.

Následky šikanovania môžu byť rôzne. Prejavujú sa hlavne zhoršenými výsledkami študenta, záškoláctvom, v najväznejších prípadoch aj chorobami, či pokusom o samovraždu. Obete šikanovania sú často nútené k mlčaniu. Z tohto dôvodu sa pri riešení problému šikanovania využívajú na školách schránky proti šikanovaniu.

Aj ostatné deti by si mali uvedomiť, že nie je správne nečinne sa prizerať šikanovaniu, odsudzovať niekoho, kto je iný, alebo slabší, mlčať, keď vidia ponižovanie druhých, byť ľahostajní, keď sa stanú svedkom šikanovania.

Šikana

(úvaha)

Nenávisť, zákernosť, šikanovanie alebo vandalizmus sú medzi deťmi čoraz bežnejším javom. Dnešné deti si to, že si navzájom ubližujú ani neuvedomujú. A preto sa to nesnažia zmeniť.

K šikanovaniu medzi žiakmi dochádza v ústraní (šatni, na WC...), kde nechodí pedagóg alebo rodič, kde je prítomná iba obeť a agresor alebo skupina agresorov. Veľmi často sa stane, že obeť je týraná aj v triede medzi spolužiakmi, kde tí zo strachu alebo ľahostajnosti za obeť nepostavia. Mnohokrát sa vysmieávajú alebo ešte viac ubližujú. Príčinou šikany môže byť či už tlak kolektívu (očakáva sa napr. od chlapca aby bol silný a dokázal udrieť), túžba po moci (ovládanie obetí agresorom mu pomôže splniť želanie mať moc), motív krutosti (agresorovi robí potešenie, keď vidí obeť trpieť) a zvedavosť (čo bude obeť robiť v strachu či pod nátlakom). Položme si otázku prečo vlastne vzniká šikana? Je to novodobý módný výstrelok či len obyčajná zábavka dnešnej mládeže? Šikana pôsobí deťom tú najväčšiu bolesť. Deti, ktoré sa stanú terčom tohto zla väčšinou utekajú z domu, prestávajú sa hrať a zabávať s ostatnými deťmi. Sú nešťastné a vystrašené. Mnohé z nich sú veľmi depresívne a pokúšajú sa vziať si život. Sú známe prípady, kedy sa im to žiaľ aj podarí. Po strate dieťaťa trpia celé rodiny. Nekonečné obviňovanie sa a nadávanie či hádky rozvracajú manželstvá. V niektorých prípadoch veľmi neľútostného a niekedy aj dlhotrvajúceho šikanovania sa môže obeť nechať uniesť túžbou po pomste a pokúsiť sa zraniť alebo inak ublížiť svojmu trýzniteľovi.

No potom sa samozrejme sám dostane do problémov. Preto si myslím, že by či už menšie alebo väčšie deti mali vyhľadať pomoc. Nikdy nie je najlepší nápad riešiť všetko sám. Preto by sa malo každé dieťa alebo aj dospelý- obeť vyzprávať svoj problém a neuzatvárať sa do svojho vnútra. Pretože tak trápia nielen seba ale aj svojich blízkych.

Šikana (Úvaha)

Šikana ako taká sa deje všade. V školách, v prácach, na internete... Je to definované ako trestný čin a je to vlastne zneužívanie moci. Chápať to môžeme aj tak, že tzv. silnejšia osoba si dokazuje svoju silu na slabšej osobe.

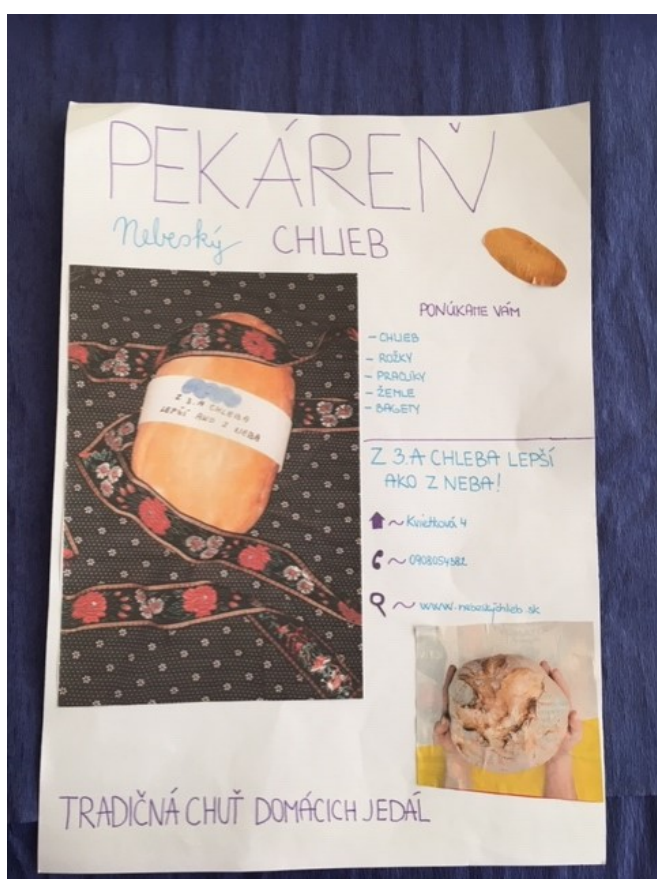
Šikana má viacero podôb – od fyzickej po psychickú. Fyzická je napr. strkanie, bitie, kopanie... Medzi šikanovanie sa radí aj poškodzovanie osobných vecí či tiež neustále schovávanie vecí. Horšie ako fyzická šikana je tá psychická. Začína vždy nevinne ako dvojzmyselnými nadávkami, oslovovaním upozorňujúcich na nedostatky obete. Obet' v tomto šikanovaní nemá ľahké sa s tým vyrovať, ale má veľký problém s tým skoncováť. Uzatvárajú sa do seba, nekomunikujú, vyhýbajú sa spoločnosti. Obet' sa vždy bojí prehovoriť, preto je ťažké skutok dokázať. Šikanovaný nemusí byť náhodná obet', môže to byť aj človek, ktorý bol sám dlhodobo šikanovaný a v jeho mysli je to bežné správanie. Nie vždy si daný človek uvedomí, čo sa dialo. Môže to robiť z nevedomosti, no taktiež z pomsty. Naviazanie vzťahov s vrstovníkmi je pre tieto deti problém. Šikanované deti sú v podstate nešťastné. Šikanujúci sa vytešuje z toho ako ich provokuje, lebo sám trpí svojimi problémami. Prečo vlastne niekto šikanuje? Podľa mňa sa snaží, aby si okolie viac všimalo jeho obet', na ktorej neustále niečo pripomína, len aby si nevšímali jeho, jeho skutky... Rodičia častokrát nevedia, čo sa ich deťom deje. V prípade ak sú deti šikanované, uzatvorí sa do seba. Častokrát rodičia zle vyhodnotia všetko, čo ich dieťa robí a majú na ne väčšie a väčšie požiadavky. Vôbec si nevšimnú, že málo komunikujú s okolím a k samostatnosti vôbec nehľadajú cestu. Prečo okolie nič neurobí? Okolie sa k tomu správa rôzne. Jedna časť ho zámerne prehliada, druhá zase nevie, čo v tomto prípade robiť, ako sa zachovať. Lenže šikana sa nemá prehliadať a treba sa s tou osobou rozprávať a hľadať riešenia, aj keď obet' nebude chcieť priznať, že bola šikanovaná. Ak chce niekto pomôcť, nech hovorí čo videl, čo počul, čoho bol svedkom. Môže sa zdať, že ide o žalovanie, no v skutočnosti má dostatok odvahy postaviť sa agresorovi a dať najavo obeti, že s tým problémom nie je sama. No zaujať takýto postoj je naozaj ťažké a hlavne v tejto dobe.

Celá šikana v každom druhu je iba o tom, že agresor chce ukazovať chyby obete, len aby neukázal svoje chyby, slabosti. Je to choroba dnešnej doby, v ktorej si závidíme, netolerujeme vlastnosti, chyby, povahu druhých ľudí okolo seba.

Naša REKLAMA

Tvorba vymyslenej reklamy v triedach. Téma je ľubovoľná, podľa záujmov žiakov (plagát, audio-video prezentácia, Powerpoint prezentácia)...

Tu sú ukážky z najlepších.





BIO-EKO HIPPOTONIC

1.A

Vďaka tomuto krému vaša pleť bude hladká , pôvabná, pružná, krásna a bez mastnoty.

Nie len že vďaka nemu nebudete mať kruhy pod očami aj aj bez vyrážok.

Krém je z prírodných materiálov a neublízuje prírode a ani zvieratám



AK CHCEŠ KAŽDÉHO OČARIŤ TENTO KRÉM MUSÍŠ POUŽIŤ

HLAVNÉ ZLOŽENIE:

- **H**-hyaluronová kyselina
- **I**-ibištek
- **P**-panthenol
- **P**-pelyňek pravý
- **O**-omega 3 mastné kyseliny
- **T**-trezalka
- **O**-oleje
- **N**-nechtík
- **I**-isopropyl
- **C**-chamomilla recvicita extrakt



ĎALŠIE:

Voda
Cyclopentasiloxane
Isopropyl miristate
Konopný olej
Bravčová masť
Klinček
Šalvia
mäta



MASTNÁ PLEŤ ZAUJME HNEĎ !



KRÉM.....

8,99€

DREVENÁ NÁDOBA +
KRÉM.....

19,99€

Táto nádoba na krém je vyrobená z bukoveho dreva
Táto nádoba je na viacero použití
,pri prvom zakúpení tohto krému
dostanete ho spolu s touto drevnou
nádobou a pri minutí vášho krému
si môžete svoj krém doplniť v
hociktovej predajni DM .

SI KRÁSNA AJ KEĎ SI MASTNÁ



ĎA



ME



ZA VAŠU POZORNOSŤ

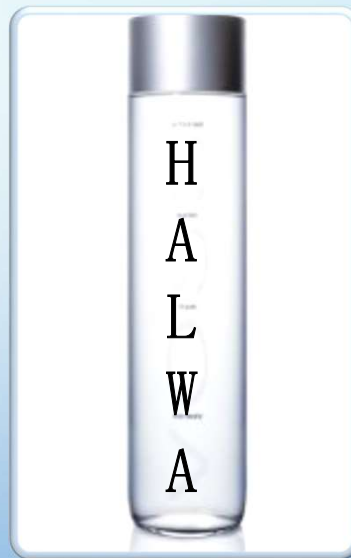
HALWA

2. B

- VODA HALWA VYVIERA Z HALÁČOVSKÉHO PRAMEŇA, KTORÝ BOL OBJAVENÝ V ROKU 1847 SEDLIAKOM JOZEFOM HALÁČOM
- MÁ ZÁZRAČNÉ ÚČINKY- NEVIDITEĽNOSŤ PRI SKÚŠANÍ DEJEPISU, VŠEVEDNOSŤ PRI ANGLIČTINE A CHÁPANIE INTERVALOV PRI METODIKE HUDOBNEJ VÝCHOVY
- TRVANIE TÝCHTO ZÁZRAČNÝCH ÚČINKOV SA ODHADUJE NA 1 AŽ 2 HODINY
- SPOKOJNOSŤ ZARUČENÁ!!!

V PIATOK VEČER ODHOĎ RUM,
NEHCEM POČUŤ ŠAMPANSKÉHO ŠUM.

ČISTÚ VODU HALWU BER,
UKÁŽ ŽIVOTU SPRÁVNY SMER.
ČISTÁ, CHUTNÁ, PRIEZRAČNÁ,
PRE TVOJE ZDRAVIE PRIAM
ZÁZRAČNÁ.



NEVÁHAJ A KUPUJ HNEĎ
VEĎ VÝSLEDOK ZARUČENE DOSTANEŠ!

PS: PRIPRAVTE SA NA VIANOČNÚ LIMITOVANÚ EDÍCIU, KTORÁ VÁM ZARUČÍ JEDNOTKY PRI
POLROČNÝCH PÍSOMKÁCH A ODPOVEDIACH. 🍷👍

10 otázok na pani učiteľku Mgr. Máriu Detkovú



1. Ako sa Vám páči na našej škole?

Na našej škole sa mi veľmi páči. Zvykla som si na systém školy, kolegov na žiakov. Sme mladý učiteľský zbor, dobre sa mi s kolegami spolupracuje. Táto škola je aktívna, teraz vyšla kniha našej školy – Dúhová kniha rozprávok, ktorá vystihuje život našej školy. Napriek tomu, že som nová učiteľka slovenského jazyka a literatúry, bolo to tu všetko pre mňa nové, cítim sa tu príjemne.

2. Vaša obľúbená trieda?

Ja mám rada všetky triedy, ktoré učím. Každá trieda je iná, iným výnimočná. Žiaci sú kreatívni, súťaživí, dobre sa mi s nimi pracuje na hodinách slovenského jazyka a literatúry.

3. Čo ste robili pred pôsobením na SSOŠP?

Chodila som na vysokú školu - Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Študovala som učiteľský odbor – slovenský jazyk a literatúra v kombinácii s výchovou k občianstvu. Školu som skončila tento rok, naša škola je moja prvá škola, na ktorej učím.

4. Hudba, ktorú počúvate?

Toto je dobrá otázka. Počúvam rôznu hudbu. Kedysi som počúvala iba rock, povedala by som, že tvrdší rock. Momentálne som zostala rockovej hudbe verná, ale obľúbila som si folk, indie rock, folklór. Poslednú dobu som si obľúbila Rádio FM. Nemám rada komerčnú hudbu, ktorú púšťajú slovenské rádia. Počúvaním Rádía FM som objavila napríklad kvalitnú britskú hudbu, alternatívnu hudbu alebo slovenskú hudbu, ktorú nehrajú rádia a je na vysokej úrovni. Rada chodím na festival Grape a na koncerty kapiel. Antena rock musí byť! :D

5. Vaše obľúbené jedlo?

Zo slovenskej kuchyne mám rada bryndzové halušky. Obľúbila som si taliansku pizzu a turecký kebab.

6. Máte nejakú nerest'?

Stáva sa mi, že meškám či na stretnutie alebo tesne dobehnem na autobus alebo na vlak. :D Nerest' Napríklad Rafaelo, týchto bombónov by som vedela zjesť za jedno poobedie neskutočne veľa.

7. Aké sú Vaše záľuby?

Mám rada chodenie do divadla, chode nie s kamarátkami na túry do Vysokých Tatier aj na nižšie kopce. Medzi moje záľuby patrí počúvanie hudby, knihy, bicyklovanie, korčuľovanie na ľade.

8. Veríte v UFO?

Nie neverím.

9. Čo Vás vie dobre naladiť?

Dobrá hudba, moja fenka Tommy, hory a prechádzky v lese.

10. Blížia sa prázdniny, a preto mi nedá sa nespýtať, aký budete mať počas prázdnin program?

Blížia sa vianočné prázdniny, teším sa na ne veľmi. Dúfam, že si nájdem čas na prečítanie dobrej knihy. Okrem návštev príbuzných sa budem venovať aj školským veciam.

Ďakujem za rozhovor!

Aj ja ďakujem za príjemný rozhovor.

Vedúci redakčnej rady:

**Mgr. Lukáš Dorušinec
Mgr. Mária Detková**

Redaktorky:

**Natália Drličková
Ivana Dobiašová
Diana Hudoková
Natália Kobydová
Aneta Kohútová
Andrea Kóňová
Andrea Krajčovičová
Alexandra Kupková
Jana Matejová
Dominika Mikátová
Adriana Pisklákova
Simona Preťová
Nina Tóthová
kolektív tried 1.B, 1.A, 2.A, 2.B, 3.A, 3.B**

Vydáva

**SÚKROMNÁ STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
PEDAGOGICKÁ**
Tovarnícka 1641, P.O.Box 151, 955 01 Topoľčany



september-december 2018