Školský rok 2016/2017

1

NO NAME

SŠ Stredná odborná škola J. A. Gagarina, Svätoplukova 38, Bernolákovo

Na slovíčko v novom školskom roku...

Nie je to tak dávno, čo sme sa s vami lúčili a už je tu opäť nový školský rok. Horúce prázdninové počasie žičilo letným radovánkam a šanteniu pod páliacim slnkom niekde pri vode, a preto návrat k povinnostiam nemusí byť pre každého z vás jednoduchý. Vítame najmä našich prvákov a prajeme im, aby sa im na škole páčilo a našli si skoro nových priateľov. Výnimočný rok prežijú štvrtáci, ktorých čaká skúška dospelosti, na ktorú sa musia zodpovedne pripraviť pod odborným dohľadom našich učiteľov.

Začína nám obyčajne neobyčajný život plný každodenných radostí a starostí. A do toho všetkého vstupujeme my, redakčná rada, ktorá vám naďalej bude prinášať aktuality zo školského života, informácie o živote v triedach, predstavíme vám spolužiakov, ktorí reprezentujú našu školu v rôznych oblastiach, opäť vyspovedáme našich učiteľov, prinesieme reportáže z exkurzií v zahraničí aj zo Slovenska a, samozrejme, uverejníme vašu literárnu tvorbu. Radi vás poučíme aj zabavíme. Časopis síce bude pripravovať redakčná rada, ale radi privítame pripomienky a nápady z vašej strany.

Na začiatku nového roka vám želáme super jesenné dni v škole aj mimo nej a hlavne dobrú náladu pri tvorbe a čítaní časopisu. Tak s chuťou do toho!

Zo života našej školy

Začal sa nový školský rok. Pre väčšinu z vás sa neudialo nič mimoriadne. Známa škola, známi učitelia, známi spolužiaci... po druhý, tretí, dokonca po štvrtý rok ste spoločne s učiteľmi po dvoch krásnych mesiacov voľna opäť oživili priestory našej školy.

V školskom roku 2016/2017 študuje na našej škole 134 žiakov. Z toho 126 žiakov v študijných odboroch *bioenergetika, služby v cestovnom ruchu a technika a prevádzka dopravy* a 8 žiakov v učebnom odbore *agromechanizátor, opravár* (teoretická výučba v Ivanke pri Dunaji, praktická u nás).

Obzvlášť by sme chceli medzi nami privítať 40 nových žiakov. Pre našich prvákov I.C triedy (bioenergetika), I.B triedy (technika a prevádzka dopravy) a prvákov z učebného odboru (agromechanizátor, opravár) bol začiatok školského roka mimoriadnou udalosťou. Plní očakávaní a možno aj obáv, ako zvládnu novú kapitolu svojho života, sa postupne zoznamovali s novým prostredím a novými tvárami. Dnes sú už „v obraze“. Vedia, čo môžu očakávať a počiatočné obavy snáď pominuli. Držíme im palce, aby štúdium zvládli s hrdosťou a pokorou zároveň, aby získali čo najviac vedomostí a zručností potrebných pre život, a aby aj po rokoch spomínali na svoju strednú školu s úctou a dobrým pocitom.

V tomto školskom roku vás učí 18 učiteľov, z toho 2 externí. Žiakov štvrtých ročníkov, potencionálnych maturantov je 40, medzi nimi aj prví absolventi študijného odboru *služby v cestovnom ruchu*. Spolu s organizačnou zložkou Ivanka pri Dunaji máme 543 žiakov.

Štvrtinu školského roka už máme pomaly za sebou. Je čas na priebežné hodnotenie vašej práce. Veríme, že svoje štúdium beriete zodpovedne.

Želáme vám veľa študijných úspechov, veselých chvíľ a pozitívnych postojov minimálne po celý školský rok 2016/2017.

<u>NEZABUDNITE!!!</u>

Aj tento rok na našej škole funguje **ŽIACKA RADA** v tomto zložení :

Predseda :	Nicole Procházková , III.S
Podpredseda :	Nina Homolová, III.S a Matúš Bobrík, IV.S
Športový referent :	Andrea Puškárová, III.S
Kultúrny referent :	Michaela Andrašíková, III.S

Žiacka rada je tu pre vás, v prípade, že chcete riešiť niečo, čo vás trápi alebo by ste chceli niečo zlepšiť na chode našej školy, obráťte sa s dôverou na nich alebo na ktoréhokoľvek z učiteľov našej školy.

Imatrikulácie

Deň 26. október bol zo začiatku úplne obyčajným školským dňom. Bežný deň s bežnými školskými povinnosťami. Aj keď sa niečo pošuškávalo ohľadom očakávaných imatrikulácií našich prvákov, nikto nič nevedel presne, len sa niečo „tušilo“.

Po piatej vyučovacej hodine bolo už však všetko jasné. Nastal deň „D“ a naši prváci sa stanú „naozajstní“ študenti našej školy. Starší spolužiaci ich prijmú medzi seba a stanú sa ich rovnocennými partnermi.

Každoročne je táto spoločenská udalosť nášho školského života výsadou štvrtákov. Aj tento rok si žiaci IV.S triedy pripravili pre našich prvákov niekoľko vtipných aktivít. Ich absolvovaním mali ukázať svoju odvahu, zmysel pre humor a možno aj trošku pokory, ktorá sa žiaľ z našich sŕdc v poslednom čase vytráca.

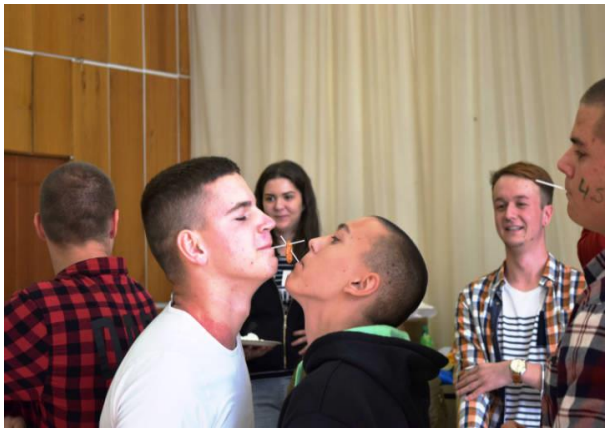
Po spoločnom zaspievaní piesne „Aj tak sme stále frajeri“ dostali prítomní prváci svoje imatrikulačné listiny a mohli si vydýchnuť. Tú imatrikulačnú „hrozbu“, ktorú všetci tak príšerne opisovali prežili v plnom fyzickom aj psychickom zdravý, neboli celí špinaví a nebolelo ich brucho zo žiadnej „gebuziny“, ktorú museli skonzumovať. Podľa ich vlastného vyjadrenia sa naopak celkom zabavili a nemuseli aspoň sedieť posledné dve hodiny v laviciach.

Žiaľ, nie všetci našli odvahu postaviť sa k tejto tradícii ako „frajeri“. Je nám to ľúto... V živote sa veľa krát stretneme s nepríjemnými situáciami a budeme ich musieť zvládnuť aj na úkor toho, že nám to bude nepríjemné alebo, že budeme musieť pokoriť našu hrdosť. A práve to z nás robí tých „správnych frajerov“.

Tu sú mená našich odvážnych prvákov:

I.B: David Maša, Patrik Matejka, Ján Nagy, Nikolas Poláček, Dušan Prokop, Peter Konečný

I.C: David Bölsc, Martina Laktišová, Marek Mathé, Richard Pšenko, Samuel Varga, Silvester Mihok



EXKURZIA SCHLOSSHOF

Dňa 28. 09. 2016 sa žiaci 1.C , 2.S, 3.S a 4.S zúčastnili exkurzie na zámku Schlosshof. Autobus nás odviezol na okraj Bratislavy - do Devínskej Novej Vsi a odtiaľ to bolo k tomuto krásnemu zámku už iba na skok. Cestou k zámku sme prechádzali cez nedávno postavený cyklomost nad riekou Morava.

Mladá sympatická slečna sprievodkyňa nám o zámku porozprávala veľa zaujímavostí, napr. čo sa v jednotlivých miestnostiach v minulosti odohrávalo a na čo slúžili. Na tomto zámku sa zdržiavala aj Mária Terézia so svojim manželom a deťmi. Doteraz tam je zachovaný aj jej apartmán s majestátnou posteľou. Mne osobne sa najviac páčila kaplnka, ktorá má dve poschodia a na strope nádhernú fresku.

K zámku patrí aj krásna baroková záhrada s množstvom zaujímavých rastlín usporiadaných do rôznych tvarov a statok s hospodárskymi a exotickými zvieratami, ako napr. sliepky, lamy, ťavy, kone, ovce a somáre.

Na záver exkurzie sme navštívili obchodný dom BoryMall a spokojní sme sa vrátili domov.

(Andrea Puškárová, III.S)

Celoškolský deň boja

proti HIV / AIDS, drogám a násiliu

Dňa 8. novembra sa na našej škole konala celoškolská akcia k boju proti HIV/AIDS, drogám a násiliu. Úlohou tohto dňa bolo upovedomiť nás o škodlivosti omamných látok, o nebezpečenstve HIV vírusu, o druhoch násilia a upozorniť nás na prevenciu.

Začiatok vyučovania začal triednickou hodinou. Učitelia nám rozdali červené stužky ako symbol kvapky krvi a oboznámili nás s celodenným programom. Každá z tried mala vlastný individuálny program plný rôznych zaujímavých aktivít. Nižšie ročníky venovali čas besede s policajtmi, vedomostným testom, či pohovore so psychológom, vyššie ročníky absolvovali stretnutie s medikmi, ktorí vysvetľovali možnosti infikácie vírusom HIV a následky choroby AIDS. Každá trieda mohla svoje pocity a myšlienky k tejto téme vyjadriť aj na papier- teda nakresliť obrázok na tému ,,Zober loptu, nie drogy" (môžete ich vidieť vyvesené pred dverami zborovne).

Obecní policajti nám predstavili rôzne druhy psychotropných látok, ako napríklad extáza, marihuana alebo heroín, no prekvapilo nás, že drogou sa môže ľahko stať aj napohľad nevinná káva, energy drink a cukor. Zdôrazňovali nám, že už aj jedno užitie drogy môže vyvolať silnú závislosť, ktorá vedie často krát k zničeniu ľudskej osobnosti, dokonca až k smrti.

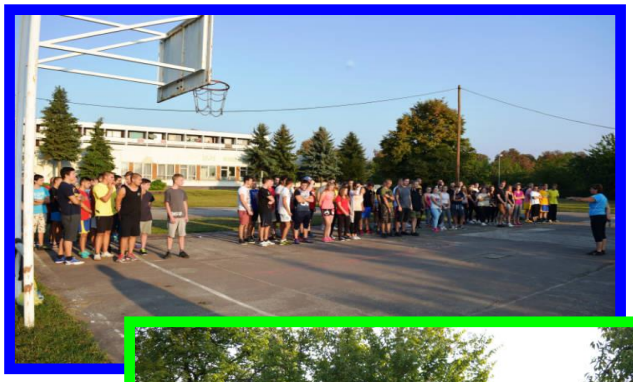
Program vyplňovali aj poučné filmy zo života ľudí, ktorí užívali drogy alebo boli infikovaní vírusom HIV. Žiaľ nie vždy mali šťastný koniec.

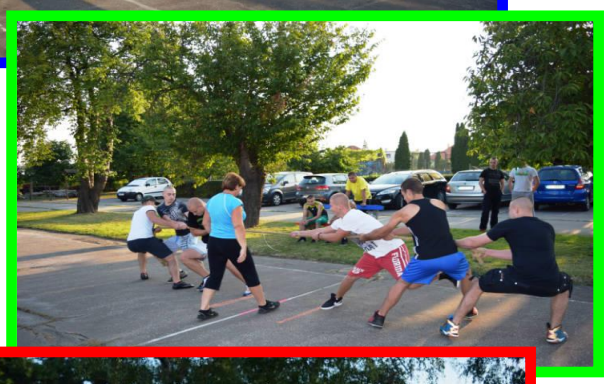
Táto akcia má na našej škole už tradíciu, koná sa každoročne pri príležitosti Svetového dňa boja proti AIDS (1. december).

(Dominika Oravcová, II.S)

SME DOBRÍ AJ V ŠPORTE

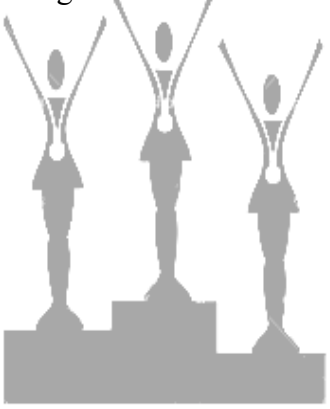
Školský rok sme začali veľmi dobre. Športovú aktivitu sme splnili dňa 13. 9. 2016 účasťou našej školy na EURÓPSKOM TÝŽDNI ŠPORTU, ktorý organizuje Národné športové centrum. Názov nášho programu bol: „ Rozhýbeme celú školu“, čo sa nám aj podarilo. V čase 30 min. sme zorganizovali dve disciplíny. Preťahovanie lanom – zvíťazil 3. ročník a skákajúcu štafetu – zvíťazil 1. ročník. Následne sa študenti rozbehli podľa záujmu na rôzne športoviská: futbal, stolný tenis, skákanie cez švihadlo, silná ruka, basketbal, volejbal. Po druhej vyučovacej hodine sme ale opäť zasadli do lavíc a pokračovali vo vyučovaní. Myslíme, že zámer sa vydaril.





Dňa 28. 9. 2016 sme odštartovali prvú súťaž z nášho športového kalendára. Bolo to obvodné kolo cezpoľného behu žiakov. Súťažilo sa v kategórií jednotlivci a družstvá. Súťaž sa konala na južnej strane Slnečný jazier v Senci. V kategórii jednotlivci sa umiestnil Frederik Slamka (4. B) na 1. mieste (postupuje do krajského kola) a v kategórií družstvá získali Július Falussi, Miroslav Olgyai, Frederik Slamka pekné 2. miesto.

Gratulujeme a želáme veľa síl a chuti do ďalšej reprezentácie!!!



INTERVIEW S NAŠIMI UČITEĽMI .... na pokračovanie 3. časť

V dnešnej dobe my, študenti, často počúvame z Vašich úst nie veľmi lichotivé poznámky o tom, ako si plníme naše študijné povinnosti. Ale nás by zaujímalo, ako ste to zvládali Vy v našom veku. Boli ste naozaj vzorní žiaci a študenti alebo ste si tiež vedeli Vaše študijné povinnosti"odľahčiť?"
Prosím podeľte sa s nami o Vaše spomienky na Váš študenstký život.

Odpovede pána učiteľa Suchoňa:

Aký bol váš vzťah ku škole?
Za tej éry sme nesmeli nič povedať učiteľom. Nadšení sme z chodenia do školy neboli, ale škola nám dala veľa.
Kam ste chodili na základnú školu?
Chodil som na základnú školu v Slovenskom Grobe. V triede nás bolo tridsať a kolektív sme boli zmiešaný, aj z inej dediny. Stretávame sa každých 5 rokov, vždy to niekto zorganizuje. V roku 2013 bola stretávka po dvadsiatich rokoch, ale máme aj mimostretávky. Vždy si je čo povedať... Bohužiaľ triedny učiteľ už zomrel, no pokiaľ mohol, zúčastňoval sa aj on.
Bol váš triedny dobrý?
Báli sme sa ho, ale v konečnom slova zmysle bol dobrý. Keď sme si zaslúžili, dostali sme.
Učili ste sa zodpovedne?
Učil som sa tak, aby som sa dostal na strednú školu, toľko, aby som urobil prijímačky. Boli ťažké a nebrali každého. Mohli zobrať maximálne 120 prvákov a hlásilo sa 300.
Kam ste išli na strednú školu?
Za komunistov jazdili autobusy iba občas. Chodil som do školy sem na odbor mechanizátor. Je to iba 7 kilometrov, ale autobus mi išiel 5:35 a ďalší až neskôr, čiže by som nestihol školu. Vždy sme čakali v šatni už o 5:50, buď sme spali na lavičkách, alebo hrali ping-pong.
Aký tu vtedy boli učitelia?
Vtedy tu učilo veľa učiteľov. Žiakov bolo cez 400. Už tu boli pán Kalivoda, pani Štefancová aj pán Faktor.
Blicovali ste?
V novembri osemdesiatomdeviatom (za komunistov nežná revolúcia) sme raz zdrhli zo školy - celá trieda. Boli sme druháci. Nešli sme však na vlak domov, ale išli sme do Bratislavy. Nechcelo sa nám učiť. Mohli sme za to dostať aj dvojky zo správania, ale nejako sa to ututlalo... Išli sme na manifestáciu.

Aká bola maturita?

Maturovalo sa tak ako teraz. Z odborných predmetov, slovenčina a ruský jazyk (no učila sa tu aj nemčina). Podarilo sa mi zmaturovať veľmi dobre.

Kedy ste sa rozhodli ísť na vysokú školu?

Až vo štvrtom ročníku. Išli sme siedmi na Poľnohospodársku Univerzitu do Nitry.

Aké to bolo na vysokej škole?

Bolo to omnoho ťažšie než na strednej škole, hlavne prvý ročník matematika. Nemali sme na strednej škole takú matematiku ako gymnazisti, museli sme chodiť na doučovanie, aby sme veľa princípov pochopili.

A prečo ste sa rozhodli ísť na univerzitu?

Keď niekto chce ísť na výšku treba to vyskúšať, pretože je to iné než stredná škola a študentský život je pekný. Potom, keď človek začne pracovať, je to už o inom. Keď sa dá, treba študovať.

Mali ste voči gymnazistom aj nejaké výhody?

V prvom ročníku to mali gymnazisti ľahké, ale keď sa prešlo do vyšších ročníkov, už odborné predmety nevedeli (mali sme základy, vedeli sme viac- ľahšie sa nám učilo aj robilo skúšky) a zase sme bodovali my.

Kedy ste chodievali do školy?

Chodili sme denne a na konci semestra sme robili skuúšky. Bývali sme na internáte a až cez víkend sme sa dostali domov. Prvý polrok to bolo ťažšie - byť a nebyť doma, ale potom sme si našli kamarátov a radi sme chodili na internát. Celý týždeň sme mali o zábavu postarané. Išli sme si sadnúť a porozprávať sa.

Ako ste sa dostali k učiteľstvu?

Medzitým som bol po vysokej škole na vojne a keď som prišiel z vojny, tak som hľadal prácu. Bolo voľné miesto učiteľa na Základnej škole vSlovenskom Grobe (technické práce, zemepis), tak som na rok išiel skúsiť tam. Začínali počítače. Viedol som dokonca krúžok, deti tam chodili, mal som vždy plno, pretože doma ešte počítače nemali. Chodili sa odreagovať. Dokonca aj po pol roku, čo som tam už nepracoval, som viedol tento krúžok.

Prečo ste sa rozhodli ísť učiť na túto školu?

Nejak ma to chytilo a videl som, že na strednej škole v Bernolákove sa pracuje. Robil som pohovor so zástupcom školy a zobrali ma. Keďže som nemal pedagogické minimum, začal som chodiť znovu do Nitry na DPŠ - doplnkové pedagogické štúdium (2 roky popri práci). Po rokoch som si urobil prvú aj druhú atestáciu.

Baví vás učiť?

Áno, baví ma to. Snažím sa žiakov prevychovať, len je to ťažké. Som rád, keď sa niektorí z nich po rokoch ozvú a poďakujú. (Niektorí sa dokonca zmenili).

Ďakujeme za rozhovor. (Dominika Oravcová, Lucia Šipková, II.S)

Predstavujeme vám ...

Atletika

Keď som chodil do štvrtej triedy základnej školy, prebehol na našej škole výber žiakov do športovej triedy s odborom atletika. Testovali nás v štyroch ľahkoatletických disciplínach a na základe mojich výsledkov ma prijali do tejto triedy. Športová trieda zahŕňala atletickú prípravu v rámci školského rozvrhu päť hodín týždenne. Po určitej dobe takýchto jednoduchších tréningov sme začali zúčastňovať atletických súťaží, v ktorých sa mi celkom darilo. Medzi svojimi rovesníkmi, ale aj vo vyšších kategóriách som začal napredovať, a vtedy som si uvedomil, že by som sa atletike chcel venovať intenzívnejšie a niečo v nej naozaj dokázať. Čím som bol starší, tým som stále viac behával, až som sa postupom času dopracoval do dnešného tréningového cyklu, čo je šesťkrát do týždňa. Aj keď už som na druhej škole, stále ma trénuje môj dlhoročný učiteľ, vďaka ktorému som sa vlastne k atletike dostal, a taktiež má obrovskú zásluhu na mojich celoslovenských úspechoch, za čo mu patrí moje „ďakujem“.

Najväčším mojim úspechom je titul majstra Slovenska v behu na 300 metrov.

Ak mi to okolnosti dovolia, chcem sa aj v budúcnosti určite intenzívne venovať atletike. Rád by som si splnil svoj sen - reprezentovať raz Slovensko na olympiáde.

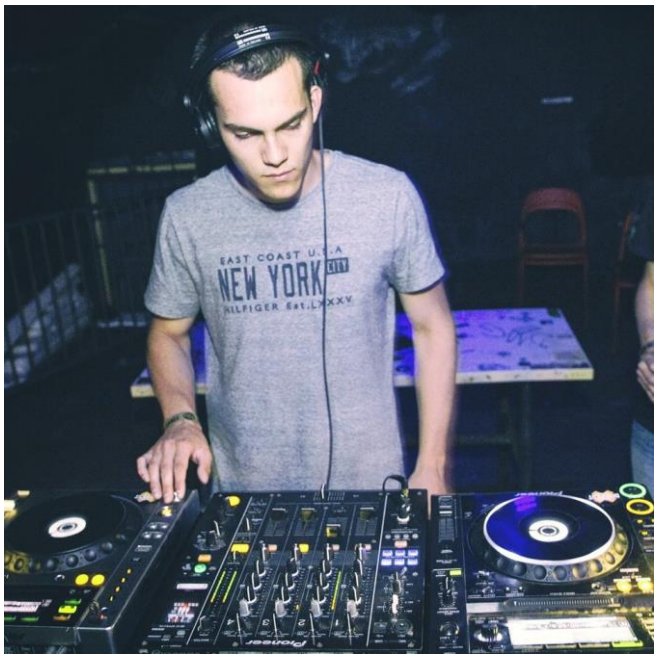
(Patrik Dömötör, I.B)

Paťovi samozrejme držíme palce, nech napreduje podľa svojich predstáv a nech sa mu jeho sen o olympiáde splní. Možno raz budeme môcť s hrdosťou povedať, že tento olympijský víťaz bol študentom našej školy.

DJ - ING na škole

Ahoj, moje meno je Ján, som zo Senca a momentálne som žiakom IV.B triedy**.** Mám strašne rád hudbu, hudba je vlastne môj život. Asi keď som mal 8 rokov som sa prvýkrát stretol s Beatbox-om. Je to hudba vytváraná ústami – čiže tóny nevytvárajú žiadne hudobné nástroje, ale naše artikulačné orgány. Dostal som sa k tomu cez jedno video na Youtube, konkrétne zo zahraničnej Superstar. Natoľko ma to zaujalo, že som sa pokúšal aj ja napodobniť podobné zvuky. Ako roky pribúdali, ovládal som toho viac a viac, tak som sa v mojich 19. rokoch rozhodol zúčastniť sa súťaže v Beatbox-e na festivale HIP-HOP ŽIJE 2015. Na súťaži som skončil na 3. mieste, takže som bol 3. najlepší beatboxer na Slovensku!!! Vzhľadom k tomu, že to bola moja prvá sútaž, to bolo veľmi dobré umiestnenie.

Popri Beatbox-u sa venujem aj DJ-ingu a produkcii hudby. Robil som beaty nie len pre DJing ale aj rôzne rapové produkcie. Spolu s mojim spolužiakom raperom Kubom Štefanovičom sme začali naplno rozvíjať náš talent. Najčastejšie je to DJing a produkcia hudby na akciách v kluboch. Je to trošku tvrdšia hudba konkrétne Drum&Bass. Prvý krát som si zahral na akcii v Bratislave, v klube s názvom UHU. K DJjingu mi dopomohol môj dobrý kamarát, ktorý sa tomu venuje už vyše 9 rokov. V mnohom mi poradil a som mu zato veľmi vďačný. Aj vďaka nemu chodievam hrávať do rôznych klubov. Tento rok dokonca vyjde môj prvý album z mojej produkcie s názvom RIPPER. Moje umelecké meno je Dj Hekrim.



(Ján Tóth, IV.B)

Jankovi ďakujeme za príspevok a želáme veľa radosti a úspechov vo svojom koníčku. Ktovie, možno raz využijeme jeho talent a urobí nám na škole miesto nudného vyučovania jednu ohromne perfektnú PÁRTY!

Zdravý životný štýl

V dnešnej dobe ľudia podľahli nezdravému životnému štýlu, pretože na každom kroku sa nachádza fast food. Pre veľkú väčšinu to je výhoda ako sa vyhnúť vareniu, ktoré je pre nás časovo náročnejšie. Fakt, že doma pripravené jedlo je pre naše telo oveľa zdravšie, si málokto uvedomuje. Týmito pár riadkami by som chcela apelovať najmä na nás, mladých ľudí. Uvedomme si, že uvariť si obed doma je oveľa lepšie ako navštíviť fast food.

Prikladám môj najobľúbenejší recept na **špenátové rizoto**:

120 g	špenát baby čerstvý
1 ks	cibuľa menšia žltá
1 hrnček	ryža
podľa potreby	olej olivový extra virgin
3 strúčiky väčšie	cesnak
1 kocka	bujón zeleninový bez glutamanu
štipka	oriešok muškátový mletý
štipka	korenie čierne mleté
0,5 pohára	voda vlažná

Baby špenát umyjeme, zabalíme do utierky a zľahka osušíme. Cibuľu si ošúpeme a nakrájame na malé kocky, tiež si očistíme cesnak. Ryžu si premyjeme vodou a nakoniec si už len uvaríme pol litra vývaru z kocky. Na oleji orestujeme prelisované strúčiky cesnaku, pridáme k nemu baby špenát a podusíme približne 10 minút. V inom hrnci si na oleji orestujeme nakrájanú cibuľku do zlata a potom k nej pridáme premytú ryžu. K ryži postupne pridávame po naberačkách vývar a ďalšiu naberačku pridáme, až keď predchádzajúca nasiakne. Dávame pozor na to, aby sa nám ryža nepripaľovala, môžete ju sem-tam zľahka premiešať vareškou. Keď už máme len trošku vývaru, pridáme k ryži dusený špenát, premiešame, ochutíme muškátovým orieškom a pridáme štipku mletého čierneho korenia. Pridáme zvyšný vývar. Aby rizoto nebolo z vývaru príliš slané, zvyknem ešte na záver pridať približne pol pohára vody a počkám, kým ryža nenasiakne. Rizoto bude krásne krémové, vôbec nie rozvarené. Na záver pridám už len nastrúhané tofu, ktoré dodá hotovému rizotu ešte lahodnejšiu chuť.

(Petra Bugyová, II.S)

Dobrú chuť!

Rýchly metabolizmus je alfa a omega sexi línie. Správne a pravidelné stravovanie je určite dôležité, ale pre pálenie tukov je zásadný pohyb. Ak máte pocit, že priberáte aj z vody, začleňte do svojho života tie správne cviky.

Angličáky

Sú alfou a omegou celého snaženia sa o dobrú postavu. Tajomstvo spočíva v okamžitom naštartovaní celého tela. Ani malíček na nohe neostane bez pohybu. Angličáky je vhodné robiť hneď ráno. Prebudíte nimi celé telo, vrátane metabolizmu. Doprajte si vždy toľko, koľko vládzete. Bez ohľadu na počet. Robte ich však dôsledne a čo najrýchlejšie. Kombinujú drep, klik a výskok a sú náročné, hoci cvičíte iba s vlastnou váhou. Ak si dáte pár kôl pred raňajkami, rannú porciu energie telo využije úplne inak, ako keď sa lenivo presuniete do kuchyne.

HIIT kardio

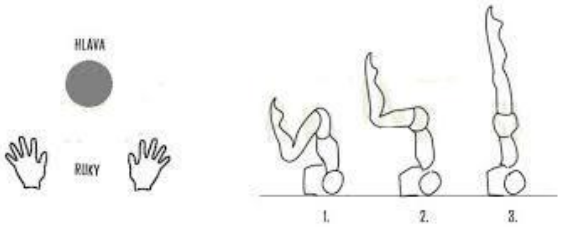
Môžete si zvoliť beh, stúpanie po schodoch, kliky, zhyby. Je to na vás. Dôležité je siahnuť na maximum tepovej frekvencie počas 30 sekúnd a následne 60 oddychujte. Zopakujte minimálne 5 takýchto sérií. Organizmus sa tak nabudí, že metabolizmus spaľuje rýchlejšie, niekedy aj 24 hodín po výkone. Potom už stačia iba udržiavacie rituály, aby opäť nezlenivel.

HIIT so záťažou

O niečo vyšší level, ale nie je potrebné ho robiť ráno, stačí počas dňa, ako udržiavanie vášho metabolizmu v chode. Pokojne si dajte drepy s činkou na chrbte, alebo robte veslovanie, čokoľvek v dostatočne rýchlom tepe, ale tak, aby ste zaťažili svaly viac ako len bežným kardiom. To si vyžiada zvýšený prísun kyslíka do svalov a naštartujú sa komplikované procesy v spojení so štepením cukrov, škrobov, distribúciou inzulínu. Nič, čomu potrebuje rozumieť baba, ktorá chce iba dobre vyzerať. No, funguje to.

Stojka na hlave

Znie to možno šialene, ale je vynikajúcim nástrojom na povzbudenie psychickej aktivity, a rovnako aj spaľovania. V tejto jogovej pozícii sa naše telo doslova obráti naruby. Skúste stojku bez podpory steny. Peknú rovnú a udržať ju aspoň na dobu desiatich hlbokých nádychov. Výsledný efekt je, že vám to počas dňa bude lepšie myslieť. Lenže zároveň zapojíte rovnako temer všetky svaly tela, aby ste túto pozíciu udržali. Vo svaloch vzniká statické napätie, ktoré opäť precvičí všetky svaly a tie „zjedia" značnú porciu energie.



Učebné štýly

Z každého rožka troška ...

Učebný štýl je súhrn postupov, ktoré človek uprednostňuje pri učení sa. Vychádza z vrodeného základu, ale počas života sa mení a zdokonaľuje. Žiak si svoje štýly učenia často ani neuvedomuje, systematicky ich neanalyzuje, premyslene nezlepšuje. Štýly sa mu javia ako samozrejmé jemu vlastné a vyhovujúce postupy.

UČEBNÉ ŠTÝLY PODĽA PREVAŽUJÚCEHO TYPU INTELIGENCIE

Podľa Gardnera sa v ľudskom mozgu evolučne vyvinuli samostatné, na sebe nezávislé systémy rôznych druhov schopností, ktoré nazýva inteligencia. Vo svojej teórii podal dôkazy o existencii minimálne siedmich druhov inteligencie. Každý človek má všetky druhy inteligencie, ale niektoré (obyčajne 2 až 3) bývajú viac rozvinuté ako iné (v dôsledku dedičnosti a prostredia), človek ich používa viacej ako iné druhy inteligencie. Každý druh sa dá rozvíjať, zdokonaľovať.

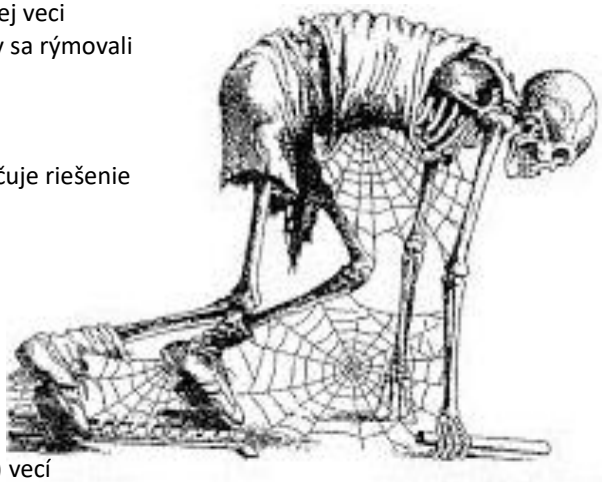
Lingvistický (jazykový, rečový, verbálny) učebný štýl- žiak rád a dobre číta, píše, hovorí, má bohatú slovnú zásobu, dobre prezentuje svoje myšlienky, dobre chápe význam slov, pamätá si mená, dátumy
Logicko-matematický učebný štýl- žiak rád pracuje s číslami, hľadá riešenia, je zvedavý ako veci fungujú, hľadá racionálne vysvetlenie, logiku vecí a vzťahov, má abstraktné myslenie.
Priestorový (vizuálny) učebný štýl- žiak má rád kreslenie, projektovanie, konštruovanie, sledovanie filmov, fotografie.. .Má horšie vyjadrovacie schopnosti, je dobrý v predstavivosti, orientácii aj v neznámom priestore, čítaní máp, grafov a pod.
Telesno-kinestetický (fyzický, pohybový) učebný štýl- žiak má rád prácu a tvorbu s vlastnými rukami, experimentovanie. Je dobrý v telesných aktivitách, športe, tanci. Dobre a rýchlo si osvojuje psychomotorické zručnosti. Má problém s informáciami v statickej podobe, ktoré iba počúva, číta. Býva niekedy považovaný za neposedného, hyperaktívneho, za žiaka s poruchami správania, lebo na učenie používa celé svoje telo.
Muzikálny učebný štýl- žiak má prirodzený zmysel pre rytmus, vie reprodukovať melódie, tóny. Má rád spievanie, pospevovanie, počúvanie hudby, hru na hudobný nástroj.
Interpersonálny (medziľudský) učebný štýl- žiak rád pracuje v skupine. Má vysokú mieru empatie, je dobrý v chápaní ľudí, v ich riadení, organizácii, komunikácii, riešení konfliktov. Najlepšie sa učí rozhovorom, výmenou skúseností . Býva aktívnym členom rôznych spolkov, organizácií, klubov.
Intrapersonálny učebný štýl- žiak rád pracuje sám, samostatne rieši úlohy, presadzuje vlastné záujmy, zaujíma sa o duchovné a existencionálne problémy. Býva samotár, má bohatý vnútorný život, máva vyhranené názory na veci a udalosti, vysokú sebadôveru. Je dobrý v chápaní seba, zameraní na seba, na svoje pocity, sny, v presadzovaní originálnych cieľov a záujmov.
Prírodný učebný štýl- žiak má rád prírodu, zvieratá, trávenie voľného času na čerstvom vzduchu prechádzkami, turistikou, kempovaním, rád pracuje v záhradke, má doma veľa kvetov, chová domáce zvieratá. Zaujíma sa o ekologické problémy, ochranu zvierat a prírody a angažuje sa v nich.

Otestujte sa, aký učebný štýl je ten váš...

Zakrúžkujte tie nižšie uvedené výroky, ktoré vystihujú (sú typické) pre Vašu činnosť, spôsob učenia, Vaše záujmy a záľuby. Na jednotlivé položky dotazníka neexistujú správne, dobré, ani nesprávne, či zlé odpovede. Preto ho vyplňujte úprimne, čestne a zodpovedne.

1. rád robím veci vlastnými rukami
2. trávim veľa času vonku, na čerstvom vzduchu
3. najradšej sa učím spoločne s inými študentmi
4. mám rád prehľadnosť a poriadok vo veciach
5. mám radšej muzikály ako dramatické hry
6. rád čítam knihy
7. zaujímajú ma cudzie jazyky

8. som ochotný protestovať/podpísať petíciu v záujme správnej veci
9. text si zapamätávam tak, že sa snažím skladať slová tak, aby sa rýmovali
10. viem si myšlienky vo svojej hlave predstaviť
11. viem dobre čítať mapy
12. mám problém sedieť dlhšie nečinne
13. rozčlenenie riešenia úloh na jednotlivé kroky mi veľmi uľahčuje riešenie
14. rád sa učím botaniku a zoológiu
15. prestavovanie nábytku v byte ma baví
16. súhlasím s tvrdením „čím viac, tým lepšie“
17. mám rád talk show v televízii a v rozhlase
18. mám pevné morálne zásady
19. zaujíma ma sociálna spravodlivosť
20. rád kategorizujem veci podľa ich spoločných znakov
21. nerobí mi problém vyjadriť rytmus pohybmi
22. nie som spokojný, ak nepoznám zmysel (nechápem logiku) vecí
23. ľahko si pamätám lyrické piesne
24. písanie poznámok mi uľahčuje chápanie a zapamätanie si učiva
25. som tímový hráč
26. spravodlivosť je pre mňa dôležitá
27. mám rád šport
28. neverbálnu komunikáciu (gestá, posunky, mimiku) považujem za veľmi dôležitú
29. zvieratá zohrávajú dôležitú úlohu v mojom živote
30. ľahko rozpoznávam vzory, modely (správania, šiat, látok a pod.)
31. ekologické problémy sú pre mňa dôležité
32. píšem si denník
33. neporiadni ľudia ma vedia ľahko rozčúliť
34. dokážem rýchlo počítať aj v hlave
35. rád robím rôzne umelecké veci (ozdoby, sošky a pod.)
36. rád sa učím činnosťou, tak že niečo robím, napr. ohmatávam, pohybujem s vecami
37. najlepšie sa učím, ak k učivu mám aj citový vzťah
38. zvyknem písať len tak, pre radosť
39. dobre si pamätám učivo, ktoré obsahuje obrázky, vývojové diagramy, schémy a pod.
40. mám rád diskusie
41. chcel by som, aby náš dom mal recyklačný systém
42. viem dobre riešiť problémové úlohy
43. učenie sa v skupine je pre mňa efektívne
44. mám rád videoklipy
45. dobre rozlišujem rôzne zvuky
46. politickú angažovanosť považujem za dôležitú
47. rád kempujem
48. bavia ma rôzne hádanky, pri lúštení ktorých treba rozmýšľať
49. žijem veľmi aktívny život
50. páči sa mi vyjadrovanie tancom
51. dokážem si veci vo svojej pamäti veľmi živo predstaviť
52. baví ma práca v záhrade
53. vždy ma zaujímala hra na nejaký hudobný nástroj
54. nezačnem riešiť nejakú úlohu, pokiaľ nie sú zodpovedané všetky moje otázky vzťahujúce sa na riešenie
55. nerád pracujem (učím sa) sám
56. prv ako s niečím súhlasím, chcem vedieť prečo sa to robí
57. motivácia veľmi ovplyvňuje ako sa učím
58. zriaďovanie a udržiavanie prírodných rezervácií považujem za veľmi dôležité
59. pri prednese poézie ma zaujíma intonácia prednesu
60. individuálna práca môže byť rovnako efektívna ako práca v skupine
61. rád mám učivo, ktoré obsahuje rôzne diagramy, schémy, tabuľky
62. slovné hračky sú veľmi zábavné
63. viem ľahko vysvetliť svoje myšlienky iným ľuďom



... nekonečný test ...

64. veciam rozumiem lepšie, ak ich usporiadam podľa hierarchie
65. keď som presvedčený o správnosti veci, dokážem sa jej venovať na 100 %
66. balet, tanečné umenie je veľkým pôžitkom
67. ťažko sa viem sústrediť, pokiaľ počúvam rádio alebo pozerám televíziu
68. zdravé telo je pre zdravú myseľ veľmi dôležité
69. umenie a remeslá sú zábavným spôsobom trávenia voľného času
70. rád sa hrám so slovíčkami napr. v podobe dvojzmyselných výrazov, anagramov , atď
71. rád sa angažujem vo veciach, ktoré môžu pomôcť iným
72. rád sa zapájam do verejných diskusií
73. rád pracujem s rôznymi nástrojmi
74. mám rád rôzne druhy hudby
75. rád vykonávam rôzne mimovyučovacie aktivity napr. navštevujem rôzne kluby
76. lepšie chápem štruktúrované učivo
77. zaujímam sa o sociálne záležitosti
78. dobrovoľne, z vlastného záujmu, si dopisujem s priateľmi (aj e-mailom)
79. rád pracujem s počítačovou databázou
80. rád sa hrám s trojrozmernými hlavolamami ako napr. Rubikova kocka

V Y H O D N O T E N I E dotazníka

V riadkoch 1-8 označte podľa nižšie uvedeného kľúča čísla výrokov, ktoré ste pri vypĺňaní dotazníka označili. Každé označené číslo predstavuje 1 bod. Body v každom riadku spočítajte. Riadky, v ktorých ste dosiahli najvyšší počet bodov, označujú tie druhy inteligencie (a súčasne aj učebné štýly), ktoré Vám najviac vyhovujú.

1. **riadok** 6, 7, 24, 32, 38, 62, 63, 70,72, 78 ;
spolu ..... bodov
lingvistická inteligencia – **lingvistický (jazykový, rečový, verbálny) učebný štýl**

2. **riadok** 4, 13, 22, 33, 34, 42, 48, 54, 76, 79 ;
spolu ..... bodov
logicko-matematická inteligencia – **logicko-matematický učebný štýl**

3. **riadok** 10,11, 15, 35, 39, 44, 51, 61, 66, 80 ;
spolu ..... bodov
priestorová inteligencia – **priestorový (vizuálny) učebný štýl**

4. **riadok** 1, 12, 27, 28, 36, 49, 50, 68, 69, 73 ;
spolu ..... bodov
telesno-kinestetická inteligencia – **telesno-kinestetický (fyzický, pohybový) učebný štýl**

5. **riadok** 5, 9, 21, 23, 30, 45, 53, 59, 67, 74 ;
spolu ..... bodov
muzikálna inteligencia – **muzikálny (hudobný) učebný štýl**

6. **riadok** 3, 16, 17, 25, 40, 43, 46, 55, 75, 77 ;
spolu ..... bodov
interpersonálna inteligencia – **interpersonálny učebný štýl**

7. **riadok** 8, 18, 19, 26, 37, 56, 57, 60, 65, 71 ;
spolu ..... bodov
intrapersonálna inteligencia – **intrapersonálny učebný štýl**

8. **riadok** 2, 14, 20, 29, 31, 41, 47, 52, 58, 64 ;
spolu ..... bodov
prírodná inteligencia – **prírodný učebný štýl**

Viete, že ...

H_2O **Obyčajná voda, stretávame sa s ňou denne.**

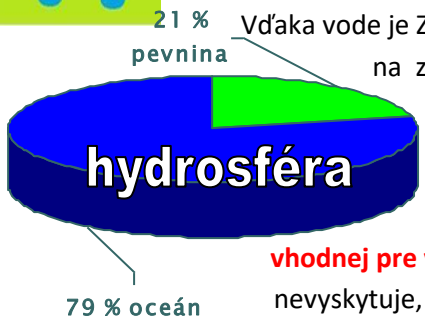
Zlúčenie 2 molekúl vodíka a 1 molekuly kyslíka.

Definujeme ju ako bezfarebnú kvapalinu, bez chuti a zápachu, vo veľkom množstve sa javí ako modrastá. Je jedinou látkou na zemi, ktorá sa vyskytuje vo všetkých skupenstvách :

v kvapalnom - vo vode sa molekuly pohybujú blízko seba a navzájom sú priťahované, ľahko mení svoj tvar, ale nemení objem

plynnom - pri 100 °C sa voda vyparuje v podobe neviditeľného **plynu** ako vodná para, hmla; dokáže meniť svoj tvar i objem; spôsobuje vlhkosť vzduchu, je hlavnou príčinou vzniku blesku

tuhom - pri teplote 0 °C sa jej kvapalné skupenstvo mení na **sneh a ľad; ľ**ad je kryštalická látka, ktorá nemení svoj tvar; hustota ľadu je menšia ako vody a preto ľad pláva na vode.



Vďaka vode je Zem modrá. **Hydrosféra** je vodný obal zeme, ktorý predstavuje všetku vodu na zemi vo forme povrchovej vody, v atmosfére a v živých organizmoch.

Slaná voda tvorí až 97,7 % z celkového množstva vody. Na sladkú vodu zostáva iba 2,3 %. **Cez 99 % z celkového množstva sladkej vody** je vo forme ľadovcov alebo hlboko v podzemí . **Iba 0,27 % sladkej vody je vhodnej pre výrobu pitnej vody**. Pitná voda tak ako ju poznáme sa v prírode nevyskytuje, je filtrovaná a chemicky upravovaná.

Voda a človek.

U dospelého človeka tvorí voda 50 až 72 % hmotnosti tela, teda približne dve tretiny. Je základom cirkulácie krvi, spája tkanivá a orgány ľudského organizmu, napomáha metabolizmu a výžive. Denná spotreba vody u dospelého človeka je 2 – 3 l . Bez vody, v závislosti od podmienok, človek prežije 7-10 dní, na púšti 3 dni.

Bez vody neexistuje život !

Viac ako miliarda ľudí má nedostatok zdravej a čistej vody, čo má za následok choroby a chudobu.

Znečistená voda je veľmi kyslá / zásaditá - má korozívne účinky; obsahuje organické látky – zahníva a páchne, je nositeľom infekcií; obsahuje toxické látky; je mikrobiálne znečistená; obsahuje odpadky.

Najväčším používateľom vody a aj jej znečisťovateľom je **človek**. Svetová spotreba sladkej vody vzrástla v r. 1950-1990 približne 3,5-krát. V súčasnosti sa jej ročná spotreba odhaduje na takmer 4 tis miliárd m^3.

V moderných spoločnostiach sa počíta so spotrebou až okolo 500 litrov vody na osobu počas jediného dňa.

ročne sa zásoby pitnej vody zmenšujú o 1 % !

UN WATER
WORLD WATER DAY
22 MARCH WATER AND JOBS

Ako byť ešte krajšia

Mejkap a skrášľovanie tváre je prirodzenou súčasťou života každej z nás, teda takmer každej. Má obrovskú moc, dokáže skryť všetky nedostatky a každému ukázať to, čo je na vás najkrajšie. Cesta vývoja mejkapu trvala celé tisícročia, ale ja vám dnes ukážem tie najnovšie trendy.

Vybrala som pre vás 3 make up trendy na jeseň, ktoré musíte vyskúšať.

1. Metalické očné tiene

Môže sa vám zdať, že hocičo trblietavé môže byť niekedy prehnané. Je množstvo spôsobov ako tiene použiť bez toho, aby ste vyzerali ako disco guľa. Ako na to:

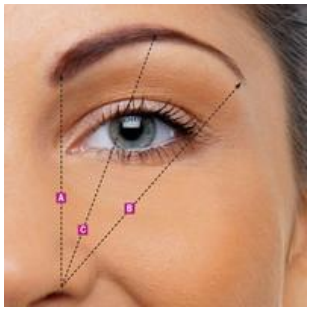
Aplikujte tieň do stredu pohyblivého očného viečka, podľa potreby naneste aj viac vrstiev. Taktiež môžete skúsiť použiť očný tieň na dolné očné viečko pre rozžiarujúci efekt. Ak použijete biely metalický očný tieň do vnútorného kútika oka ako rozjasňovač, vaše oči budú krásne a svieže.

2. Mačacia očná linka

Táto linka nebola nikdy out, ale túto sezónu je mačacia očná linka jedným z hlavých lookov. Je výraznejšia, extravagantnejšia a lepšia! Nebojte sa urobiť ju výraznejšiu, určite tým nič nepokazíte. Tajomné a mysteriózne oči práve s touto linkou budú hlavným bodom na vašej tvári.

3. Vytvarované a plné obočie

Jedným z najdôležitejších prvkov na našej tvári je obočie. Ak chcete, aby váš make up nevyzeral ako nedokončený, určite by ste nemali vynechať úpravu obočia. Nemusíte mať ten najlepší tvar na svete, aby sa s ním niečo dalo urobiť. Pridanie dôrazu na oblúk obočia je skvelý spôsob ako ho jemne zvýrazniť bez toho, aby vyzeralo, že ste si ho práve namaľovala. Používanie farebného gélu na obočie ho udrží na mieste a pridá aj jemnú farbu a vyzerá úplne prirodzene.



(Nicole Procházková, III.S)

Smiech je sviatok tváre

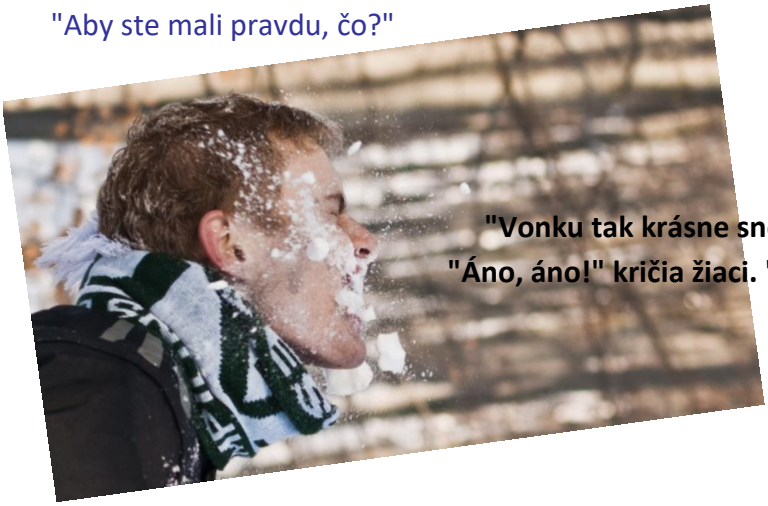
Učiteľ sa pýta Móricka:
- Keby si mal sedem cukríkov
a ja by som ťa o dva poprosil, koľko by ti ich ostalo?
- Sedem!

V škole sa učiteľka pýta detí, čo doma jedávajú.
Dôjde rad na Jožka a ten hovorí, že čaj. Všetci sa mu smejú.
Na druhý deň to isté.
Príde domov a sťažuje sa matke, že sa mu všetci smejú kvôli čaju.
- Tak im zajtra povedz, že jedávame rezne
Stalo sa. Opäť tá istá otázka a keď dôjde rad na Jožka, ten povie, že rezne
- Hej, a koľko si ich včera zjedol? - pýta sa učiteľka
- Tri hrnčeky...

Dvaja študenti na intráku fantazírujú:
- Čo keby sme začali chovať prasa?
- Ti šibe? A čo ten smrad a špina?
- Však si zvykne.

Vo štvrtej triede sa píše písomka z matematiky.
Ferko pošepká Karolovi: "Ten učiteľ je ale debil."
Učiteľ na to zareaguje slovami:
"Nenapovedaj Ferko, Karol na to musí prísť sám!"

"Mám v triede tridsať hlupákov!" nadáva učiteľ.
"Tridsať jedna!" hovorí Jožko.
"Ty drzý fagan, okamžite bež na chodbu!"
"Aby ste mali pravdu, čo?"



V škole vraví pani učiteľka:
"Vonku tak krásne sneží, čo keby sme začali s guľovaním?"
"Áno, áno!" kričia žiaci. "Dobre, tak k tabuli pôjde Mrkvička."

Výhra

Do súťaží som sa nikdy moc nezapájal. Pri posledných pokusoch mi šťastie neprialo. Po pár prehrách a mojej pochybovačnej povahe som to celkom vzdal.

17. november. Na ten deň si veľmi dobre spomínam. Piatok podvečer, slnko pomaly zapadalo a na môj dvojizbový byt začala dopadať depresívna temnota zimného večera. Zapol som pracovný notebook a otvoril si stránky s filmami. Niečo si pozriem. Po ťažkom týždni si zaslúžim oddych. Po otvorení stránky vyskočila reklama. Ako ich len ja nenávidím. Ale táto sa stala pre mňa osudnou. STAČÍ JEDNO KLIKNUTIE A MÔŽETE SA STAŤ MAJITEĽOM NOVÉHO FOTOAPARÁTU. „Hm, za jedno kliknutie nič nedám a po fotoaparáte som vždy túžil.“ Táto myšlienka mi prešla hlavou ešte skôr, ako som inštinktívne stihol kliknutím reklamu uzavrieť. Na pár minút som sa zamyslel a sám so sebou diskutoval o tom, či dať súťaži šancu. Kurzor myši sa presunul z krížika na odkaz stránky. Postup bol jednoduchý. Zadal som osobné údaje, adresu a potvrdil som odoberanie noviniek zo stránky.

20. novembra na ceste domov z práce mi zazvonil telefón. Ozval sa v ňom neznámy mužský hlas a oznámil mi, že súťaž, do ktorej som sa zapojil som vyhral. Stále som tomu nemohol uveriť. Súťaže, za ktorými som videl len podvody mi tentokrát priniesli výhru. Eufória vyvrcholila, keď som pred dverami našiel krabicu. Ruky sa mi triasli, keď som ju otváral. Z krabice som rýchlo všetko povyhadzoval a vybral som svoj nový fotoaparát. Bol úžasný, až moc úžasný na to, že som ho dostal za jednoduché vyplnenie formulára a potvrdenie odoberania noviniek. „Nemusí fungovať“, prehovorilo moje pochybovačné ja. Celkom som mu uveril. „Dostali ťa. Poslali ti výhru, potešil si sa, no foťák je len atrapa.“ Po stlačení tlačidla ON sa rozsvietil displej a na ňom sa ukázalo logo drahej značky. Pocítil som neskutočnú radosť. Cítil som sa ako päť ročné dieťa, ktoré si pod vianočným stromčekom našlo svoju vytúženú hračku. Logo zmizlo, otvorila sa galéria a objavila sa fotka. Nádherný západ slnka pri jazere. „Museli sa pomýliť a poslať mi fotoaparát s používanou kartou.“ Rozhodol som sa napísať spoločnosti e-mail a informovať ich o chybe. Nemohol som však odolať tomu, aby som si nepozrel zvyšok fotiek, keďže prvá bola naozaj pekná. Druhá fotografia obsahovala adresu doručenia. „Používali ho asi na fotografovanie adries výhercov. Aj tak bol zadarmo, nemám sa prečo sťažovať.“ Zmätene som sa snažil nájsť vysvetlenie. Zmätenie v momente opadlo a vystriedal ho šok, keď sa adresa zmenila na fotografiu brutálnej vraždy. Scéna plná krvi. Bezhlavé telo ležiace na zemi. Prirodzený inštinkt zavolať políciu a oznámiť im to vystriedala zvedavosť. Nasledovala ďalšia adresa, ktorú vystriedalo telo mladej ženy. Jej šokovaný pohľad s dierou v hrudi vyzeral podobne, ako ten môj. Pred očami sa mi mihali adresy a fotografie zavraždených ľudí a mal som čo robiť, aby mi nevyvrhlo obsah žalúdku na koberec. Na poslednej fotografii bol štítok s adresou krabice, ktorú som práve otvoril.....

(Christián Prikopský, IV.S)