

SOŠ poľnohospodárstva a služieb na vidieku

AVIS 2/2



„Vo všetkom sa vždy dá nájsť i niečo pozitívne.“

Milí Avisáci!

Dostalo sa mi tej cti, aby som Vás oslovila. Konečne nastali dni plné slnka, príroda ožila, spoločnosť tiež začala žiť. Po dlhých mesiacoch sa otvorili školy, kultúrne, športové a spoločenské zariadenia, obchody s knihami, oblečením, obuvou, písacími potrebami, hračkami, reštaurácie... Verím, že svojou zodpovednosťou každý z nás prispeje k tomu, aby sa situácia ohľadom Covid – 19 nezhoršila, ale naopak, postupne zlepšovala.

Zo školských lavíc nedávno odišli naši maturanti a my im držíme palce v ďalšom štúdiu či v práci. Ostatní žiaci onedlho ukončia ročník a prehupnú sa o stupienok vyššie. Medzitým ich čaká zaslúžený oddych počas letných prázdnin. Všetci žiaci prekonali nevídané obdobie, situáciu s ničím predtým neporovnateľnú. Väčšina sa správala uvedomelo. Vedeli, že škola funguje výsostne pre nich, aby čo najmenej pociťovali nedostatky dištančného vzdelávania a čo najviac sa naučili. Prajeme im veľa zdravia a radosti zo života.

A ešte sú tu naši učitelia a ostatní zamestnanci školy... im patrí obrovské poďakovanie za to, ako zvládali učenie na diaľku. Ako Vás, žiakov, museli dennodenne motivovať, aby ste sa pripájali na online hodiny, či inú formu učenia vo virtuálnom prostredí. Stálo ich to veľa energie a námahy. Je prirodzené, že si ľudia ľahko zvyknú na jednoduchšiu cestu pri prekonávaní prekážok.

A nepedagogickí zamestnanci? Tí nám pripravili kvalitné podmienky na návrat do školy - školu vynovili, vydezinfikovali, vyupratovali, začala fungovať jedáleň...

A čo na záver?

„Skutočné šťastie je užívať si prítomnosť bez obáv z toho, čo prinesie budúcnosť.“

Je to stále aktuálna myšlienka od Senecu (rímsky filozof, štátnik a spisovateľ), ale stará asi 2 000 rokov.

Mgr. Elena Raždíková
zástupkyňa riaditeľa školy

OBSAH

Ako sme zmaturovali	4 -5
Príprava na niečo, čo nakoniec vôbec neprišlo	6-9
Naše štyri roky	10
Záverečný príhovor a poďakovanie IV. AZ.....	11
Záverečný príhovor študentov IV. T	12-13
Deň učiteľov 2021	16-18
VYSPovedALI SME ĎALŠIU NOVÚ PANI PROFESORKU.....	19-20
Ako som prežila trojité väzenie.....	21-22
Naši študenti	23
Kyberšikana.....	24
Moja záľuba.....	25-26
Narcis- kvet samoľúbych	27
Košikárstvo	28-29
Naši zajačikovia	30
Zelená škola.....	31
Deň VODY	32-33
Človek ako „pán tvorstva“, čo si ešte naša Zem musí vytrpieť	34-38
Odborná online diskusia kynológov.....	39
Jarný deň.....	40
Easter in Slovakia	41-42
Módne trendy	43-44
Obdobie kliešťov	45-46
Prehriatie organizmu	47-48
Rozhľadne	49-51
Typy na výlet.....	52-56
Svetové knižnice.....	57-63
Terapia farbami	64-66
Recepty	67-69
Vtipy	70
Tajnička a osemsmerovka	71-72
Zdravie a pohyb.....	73

Ako sme zmaturovali

Tak, a je to za nami... Zmaturovali sme, no spôsobom, o akom sa nám ani len nesnívalo. Ako teda vyzerala naša „skúška dospelosti“ ?

Už od prvého ročníka nás všetci strašili maturitami. Kázali nám, nech sa poctivo učíme a pripravujeme, pretože pred maturitnou komisiou sa nám bude hodiť každá jedna vedomosť navyše. Každý bral prípravu na maturity teda po svojom. Niektorí sa poctivo vzdelávali, iní robili len nevyhnutné veci potrebné do školy, a taktiež tu boli študenti, ktorým stačilo prechádzať z ročníka do ročníka.

Všetko prebiehalo viac-menej normálne. Chodili sme do školy takmer každý pracovný deň, okrem prázdnin a sviatkov, učili sa v laviciach, zúčastňovali sa rôznych súťaží, výstav a chodili na rôzne exkurzie a praxe. Nikomu z nás ani len nenapadlo, aké by to asi mohlo byť, keby toto všetko nebolo samozrejmosťou. Ako väčšina študentov, aj my sme sa rozprávali o tom, aké by to bolo úžasné, kebyže sa prázdniny vymenia so školou a my by sme mali 10-mesačné prázdniny. Ale ako by bolo asi možné, aby sme ostali doma tak dlho bez toho aby sme boli vyhodení zo školy, prípadne mali iné problémy? Život nám však pravidelne pripravuje prekvapenia, ktoré by nám nenapadli ani vo sne.

Niekedy v polovici novembra 2019, sa v novinách začal spomínať nový vírus, ktorý sa objavil v Číne. Aj napriek tomu, že naň umierali ľudia, zvyšok sveta mu nevenoval veľkú pozornosť. Všetci sme si pravdepodobne hovorili, že Čína je ďaleko a nám nič nehrozí. Neskôr, sa začali pomaly zatvárať hranice, keďže sa zistilo, ako ľahko sa dá vírusom nakaziť. Bohužiaľ, pre koronavírus rovnako ako pre iné ochorenia pravidlá neplatia a nie vždy ho zatvorené hranice zastavia. Ako čas plynul, toto ochorenie sa začalo šíriť do celého sveta a s ním aj rôzne videá, ktoré ukazovali, čo spôsobuje. A práve tie začali ľudí deliť na dve skupiny. Prvou skupinou boli ľudia, ktorí mali pred ním rešpekt a druhú skupinu tvorili ľudia, pre ktorých to bolo niečo ako chrípka a stále tomu nevenovali pozornosť. Na Slovensku všetkými otriasla informácia o prvom nakazenom Slovákoví začiatkom marca 2020. Týmto 52-ročným pánom to bohužiaľ neskončilo. Ľudí s novým vírusom stále pribúdalo a stále neexistovalo nič, čo by šírenie zastavilo. Začali teda vznikať určité opatrenia, ako dodržiavanie 2-metrových odstupov, nosenie rúšok, zvýšeniu hygieny a podobne. Situácia začínala byť dokonca taká vážna, že sa na 2 týždne zatvorili všetky školy a niektoré inštitúcie. Teda lepšie povedané, mali to byť len 2 týždne.

Keďže sa situácia aj po 2 týždňoch aj naďalej zhoršovala, školy ostali zatvorené, čo viedlo ku zrušeniu maturít. Maturanti boli nadšení a my sme ako tretiaci závideli, keďže sme boli zmierení s predstavou, že situácia sa čoskoro vráti do pôvodného stavu a my budeme čoskoro fungovať, akoby sa žiadna svetová pandémia nikdy nekonala. Aj napriek tomu, že sme boli doma, pokračovali sme vo vzdelávaní dištančnou formou. Mohlo to byť niečo ako splnený sen. Boli sme doma a nemuseli sme sa trápiť s cestovaním do školy či sedením v školských laviciach, no všetko má aj svoje nevýhody. Tou našou bol obmedzený pohyb a stretávanie sa s kamarátmi či príbuznými.

Až počas leta sa začala situácia zlepšovať. Dúfali sme, že to už je koniec celej pandémie a my môžeme začať žiť normálne a bez obmedzení. V septembri sme sa teda po polroku vrátili do škôl a začali dobiehať všetko zameškané. V našom prípade bol návrat do školy spojený nie len s opakovaním, ale aj prípravou na našu skúšku dospelosti. V škole sme sa ale dlho nezdržali, kvôli opätovne sa zhoršujúcej situácii. Po ani nie mesiaci sme sa teda vrátili ku dištančnému vzdelávaniu, ktoré trvalo až do februára 2021. Vtedy sme začali s poctivými prípravami na maturity a na nás začal doliehať stres, keďže sme mali málo času na veľký rozsah zameškaných učív. Ako by nám nebolo málo, že sme museli dobiehať učivo ktoré sme nestihli prebrať, museli sme opakovať učivá aj z minulých ročníkov.

Všetci štvrtáci netrpezlivo čakali na vyhlásenia vlády ohľadom maturít, no tie stále nechodili a náš čas na prípravu sa krátil. Začali sme byť teda presvedčení o tom, že nás už nič nezachráni, že tieto skúšky musíme akosi zvládnuť. V tom sa objavilo svetielko nádeje, keď zrušili externú časť maturít, ale nás aj naďalej desila interná časť. Na poslednú chvíľu však ohlásili tlačovku ministra školstva. Práve vtedy oznámil to, na čo väčšina maturantov čakala. Zrušenie maturitnej skúšky a vytvorenie maturitného vysvedčenia prostredníctvom aritmetického priemeru známok za celé 4 roky na strednej.

Aj napriek tomu, že nás pandémia pripravila o stužkovú slávnosť, život maturanta, zážitky, skúsenosti na vysokú, či výhodu pri hľadaní pracovného miesta, sme radi, že sa nakoniec našlo spravodlivé riešenie. Spravili sme skúšku dospelosti, ale aj zodpovednosti.



Silvia, IV. T

Príprava na niečo, čo nakoniec vôbec neprišlo

Ako snád' všetci žiaci stredných škôl, aj my sme na tú našu nastúpili s vedomím, že nás o 4 roky čaká veľká skúška – maturita. Niektorí z nás to vnímali čoraz intenzívnejšie, no na niektorých neprišiel ten tlak vôbec. Každým rokom sa však čas, ktorý sme mali využiť na prípravu krátil. Predposledný, III. ročník, sa tento čas skracoval oveľa rýchlejšie. V marci 2020 nám totižto zatvorili školu z dôvodu pandémie. Vtedy sa naša príprava na maturitnú skúšku zo dňa na deň zastavila. Trvalo niekoľko týždňov kým sa znova naša výučba začala podobat' na tú, na ktorú sme boli zvyknutí počas prezenčného vyučovania. Niektoré predmety sa nám akoby vyparili z rozvrhu a neukázali sa až do konca školského roka.

Dostala sa k nám správa, že vtedajší štvrtáci nebudú mať takú maturitu, na akú čakali. Teda nebudú mať maturitnú skúšku vôbec. Čo sme si v ten moment pomysleli my? Primárne sme sa vtedy rozdelili na dve skupiny. Tí, ktorí začali dúfať v to, že aj nás postihne také „šťastie“, ako to niektorí z nás vnímali, a maturitnú skúšku zrušia aj nám. A potom tí, ktorí sa modlili, aby sa situácia budúci rok neopakovala.

V septembri sme nastúpili do školy. Boli sme štvrtáci! Na prvý pohľad sa mohlo zdať, že sme školský rok začali štandardne tak, ako každý rok predtým. No bolo to naozaj tak? Život na škole sa z veľkej časti úplne zmenil. Pri vstupe do školy už nestačilo, aby sme sa prezuli, museli sme použiť dezinfekciu na ruky, ktorá sa teraz nachádzala na každom kroku, pri každom vchode, na každom poschodí. Na tvárach sme museli nosiť rúška, no to v tomto momente nebolo už nič zvláštne, nič na čo by sme neboli zvyknutí. Ešte pred pár mesiacmi, keď koronavírus ani nedorazil na Slovensko, sme viedli témy o tom, že budeme v laviciach sedieť so zakrytými ústami a nosom. Vtedy sa nám to zdalo byť nepredstaviteľné, no začiatkom nového školského roka sa tieto naše hrôzostrašné predstavy stali realitou.

Okrem týchto zmien v školských životoch, na ktoré sme boli zvyknutí sa vyučovanie oproti tomu pred pandemiou príliš nelíšilo. Keď sme začali mať pocit, že školský rok bude predsa len vyzerat' vcelku normálne, prišla správa, ktorej sa väčšina štvrtákov bála → „Stužkové slávnosti sa rušia“. Preniesli sme sa cez to. V októbri sa na Slovensku opäť zatvorili všetky stredné školy. Do školy sme sa mali vrátiť po Vianociach, no nestalo sa tak. Vo februári sme si už všetci plne uvedomovali, že na maturitnú skúšku nie sme pripravení, a že sa na ňu pripraviť už ani nestíhame. Práve preto nás potešilo, keď nám minister školstva oznámi, že ruší tohtoročné písomné maturity,

s výnimkou slohu, a to ako zo slovenského, tak aj z anglického jazyka. Odľahlo nám, no stále sme si mnohí neboli istí tým, ako zvládneme práve tieto slohy a ústnu časť maturitnej skúšky.

22. februára sme sa vrátili do školy. Na prezenčné vyučovanie chodili iba štvrté ročníky, no ani tie nie kompletne. Boli dni, kedy u nás v triede sedelo 5 ľudí z 18. Po mesiaci sa aj štvrtácke ročníky na stredných školách v žilinskom kraji museli opäť zatvoriť kvôli veľmi zlej pandemickej situácii. V hlavách nám víťala otázka: „Ako zvládneme maturitu?“

Po pár dňoch sme sa od ministra školstva dozvedeli, že sa naša maturitná skúška nebude konať vôbec. Naše známky na maturitných vysvedčeniach majú byť odrazom našej snahy počas celého štúdia na strednej škole, teda sa spriemerujú známky z vysvedčení z predošlých rokov. V podstate tak, ako to bolo pri štvrtákoch minulý školský rok. Mnohí z nás sa veľmi potešili, najmä preto, lebo sami vedeli, že maturitnú skúšku by zvládli len tak-tak. Predsa len nám chýbalo niekoľko mesiacov klasickej prezenčnej výučby, a teda aj klasickej prípravy na túto skúšku. No sú medzi nami aj takí, ktorých táto informácia do istej miery sklamala. Prečo sklamala, veď je to šťastie nie? Mať maturitu vo vrecku už v marci, a to bez stresovania pred komisiou. Áno, svojim spôsobom áno. Nikto z nás nebol zo všetkých predmetov pripravený na maturitu tak, ako by bol za bežných okolností. No je v tom háčik. Sú žiaci, ktorí sa na maturitu nepripravovali takmer vôbec. Žiaci, ktorí mali na práci vždy dôležitejšie činnosti ako učenie. Žiaci, ktorí by maturitnú skúšku najpravdepodobnejšie nezložili. No a títo žiaci ju dostanú rovnako ako tí, ktorí príprave na skúšku venovali obrovské množstvo svojho, aj voľného, času.

Z ďalšieho uhľ'a pohľadu je to naozaj šťastie. Z pohľadu situácie ako takej. Tento školský rok bol pre nás všetkých náročný. Niektorých postihol koronavírus a nebolo v ich silách venovať sa učeniu. Tí, ktorí to zažili určite vedia o tom rozprávať viac. Iní žiaci prišli v tomto roku o blízkyh a takisto nebolo v ich silách venovať sa štúdiu. Je to predsa prirodzené a treba na to brať ohľad. Z tohto hľadiska sme všetci šťastní, že nám osud doprial aspoň takejto úľavy, pretože v tejto dobe je len naozaj ťažké odhadnúť, či budeme mať zajtra dostatok síl na to, aby sme sa čo i len postavili z postele. Preto chcem na záver všetkým poďakovať, že sme spolu zvládli tieto štyri roky. Naše štúdium na strednej škole sa končí inak ako sme očakávali. Celý náš život na škole sa nám teraz môže podobáť na dielo od Samuela Becketta – Čakanie na Godota. Celý čas sme čakali na niečo, čo nakoniec vôbec neprišlo.

Na záver pár rad pre mladších žiakov:

1. Pokiaľ si žiak prvého ročníka a máš pocit, že máš do maturít mnoho času, daj na moju radu a nespoliehaj sa na čas. Ver, či never, času naozaj dost' nemáš. Ani sa nenazdáš a budeš sedieť (možno napoly ležať) za lavicou ako štvrták. Čas ubehne veľmi rýchlo.
2. Uč sa priebežne a vo štvrtom ročníku budeš ďakovať svojmu minulému „ja“, pretože ti bude stačiť, ak si látku iba prečítaš a ušetrený čas môžeš následne stráviť inak.
3. Maj úctu ku svojim učiteľom. To, ako sa správaš, sa môže odraziť v tvojej budúcnosti na škole.
4. Pripravuj sa na vopred ohlásené písomky a zúčastňuj sa ich. Ak budeš mať dostatočný počet známok, a navyše tých dobrých, učitelia na teba nebudú mať dôvod vyvíjať tlak pri uzatváraní známok (dokonca ťa môže celkom ľahko obísť aj bežné skúšanie).
5. Pomáhaj druhým, ak ťa o to požiadajú. Niekedy sa stane, že ťa spolužiak alebo spolužiačka požiada o pomoc. Neignoruj to. Pokús sa mu pomôcť. Pýtaš sa, čo z toho budeš mať ty? Dobrý pocit, ktorý je na nezaplatenie. 😊
6. Keď budete mať v rámci praxe na programe ísť ku nejakým zvieratkám (kravy, ovce...), neváhaj a choď! Sú to tie najkrajšie zážitky, na ktoré budeš spomínať ešte veľmi dlho.

7. AK SI KYNOLÓG

- a. Pokiaľ ťa nebaví pracovať so psíkmi, neštuduj kynológiu.
- b. Pokiaľ si žiakom 1. – 2. ročníka a si sklamaný z kynológie na našej škole, nezúfaj! Počkaj ešte zopár mesiacov, ver mi, kynológii si ešte užiješ dost'.
- c. Vyber si kynologický krúžok u kynológa, ktorého štýl a prístup sa ti páči najviac (nie krúžok, na ktorý ide aj tvoja kamarátka/kamarát).
- d. Zúčastňuj sa na kynologických akciách a workshopoch (zážitok a znalosti ťa budú sprevádzať aj po ďalšie roky).
- e. Pokiaľ je dohodnutá akcia či seminár, zúčastni sa jej (aj keby bola naplánovaná v poobedňajších hodinách) – oplatí sa to.
- f. Ak máš možnosť priniesť si do školy svojho havkáča, urob tak – máš možnosť privyknuť ho na prostredie, tráviť s ním viac času, dostať rady od odborníkov,



a zároveň, ako najväčšie plus, tvoj havkáč ti bude veľmi vďačný, že s tebou môže tráviť čas namiesto toho, aby bol sám doma

8. A ako posledná vec: Uži si školu najlepšie ako len dokážeš!

Všetkým učiteľom a nepedagogickým zamestnancom prajeme veľa šťastia a pevných nervov. Veľa síl a motivácie prajeme všetkým budúcim štvrtákom. A všetkým dohromady prajeme veľa zdravia.

S pozdravom, IV.MK



Naše štyri roky

Každý z nás si pamätá na prvé dni školy. Na to ako sme sa spoznávali, snažili sa zapamätať mená spolužiakov, učiteľov a zvykali si na novú etapu života. Teraz sú z tých dní už len spomienky, naša cesta na škole sa končí a nikto nevie, či sa ešte niekedy spolu všetci stretneme...

V septembri, roku 2017, dal osud dokopy skupinku tridsiatich dvoch ľudí.

Boli sme zaujímavou triedou – budúci veterinári. Boli sme väčšinou úplne rozdielni a jediné, čo nás spájalo, bola láska ku zvieratám. „*Život je čakanie na to, kedy sa naše sny zmenia v skutočnosť.*“ V prvom ročníku sme mali veľké očakávania a plno snov, ktoré si chceme splniť. V ďalších rokoch sa ale viacero vecí zmenilo. Druhý ročník pre nás nebol jednoduchým. Dostali sme novú triednu učiteľku (našu pani Uhliarikovú), ktorá sa s nami naozaj trápila od prvého dňa. Bolo treba zmeniť priveľa vecí. Známkysme nemali moc dobré, dochádzka bola hotová katastrofa a stalo sa aj niekoľko „nehôd“, ktoré bolo treba riešiť.

Vždy nás ale obhajovala a snažila sa nám vo všetkom pomôcť. Nebola nám len učiteľkou, stala sa pre nás katom ale i ochrancom, bola nám priateľom, oporou... Zaslúžila si pani učiteľka takú triedu akou sme boli?

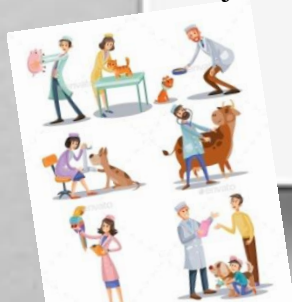
Určite nie. Zvládla to s nami? Áno ! Pre to všetko, čo pre nás spravila a čím pre nás bola jej veľmi ďakujeme, aj keď vieme, že nikdy jej to nedokážeme splatiť. Ako sa cročníky striedali zisťovali sme, že možností je viac. Od detských plánov sme prešli k skutočnému svetu, kde sa realita a sny nemusia zhodovať. Už nie sme triedou len veterinárov, chceme byť učiteľmi, vedcami, záchranármi, prekladateľmi... Až čas ukáže, čo z nás bude, ale stredná škola nám dala všetko pre to, aby sme sa budúcnosti mohli pozrieť priamo do očí a nie sa len zahanbene uhýbať pohľadu.

„Na prítomnosti je príjemná činnosť, na budúcnosti nádej a na minulosti spomienky.“

Nám sa s poľnohospodárskou školou bude spájať množstvo spomienok, ktoré budú šťastné i smutné, vyčarujú nám úsmev na tvári, ale aj nás stisne v hrudi. Štyri roky, ktoré sme tu mohli stráviť v nás navždy zostanú zapísané a sme vďační, že nám bolo umožnené študovať práve tu. Dúfame, že aj vy si na nás občas spomeniete a už len v dobrom si zaspomínate na všetko pekné, čo nás spolu postretlo, pretože my na to nikdy nezabudneme.

Vážený pán riaditeľ, pani zástupkyňa – najlepšia pani učiteľka matematiky, milá naša pani triedna učiteľka, vážení učiteľskí zbor, spolužiaci; vy všetci ste z nás spravili tých ľudí, čo dnes sme. Ďakujeme vám za čas, ktorý ste s nami strávili, za podporu, ktorú ste nám dávali, za ochotu, rady, skúsenosti, výchovu a to všetko, čo ste do nás vkladali.

Ďakujeme a nie zbohom, len dovidenia. Vaša 4.L



Pišojová, Bystričanová

Drahí spolužiaci,

Náš čas na strednej škole sa veľmi rýchlo kráti. Čoskoro vstaneme z našich lavíc, ktoré nám 4 roky výborne slúžili na písanie ťahákov. Myslím, že už každému z nás prešla hlavou myšlienka na to, čo bude robiť po škole. Nieкто to vie viac, nieкто netuší. Isté je, že musíme opustiť oporný priestor pre náš rozvoj. Vzdelávací, osobný, kolektívny, ale aj iný, ktorý bol prínosom a zanechal v nás odtlačky na veľmi dlhú dobu.

Ako keby to bolo včera, keď sme prvýkrát prešli prahom našej školy a v túto chvíľu sa s ňou lúčime. Na toto prostredie sme si však veľmi rýchlo zvykli, každý z nás sa zaradil do kolektívu a našiel si kamarátov. Boli tu však aj pochmurnejšie chvíle, tak ako v každom kolektíve, ale dokázali sme sa cez to preniesť vždy spolu. Neskôr, v polovici bytia na našej škole prišiel zlom. Nastala pandémia a my sme zo dňa na deň vymenili vyučovanie spoza lavíc a prestávky strávené so spolužiakmi za domáce dištančné vzdelávanie. Všetci sme si prešli pozitívnymi aj negatívnymi stránkami dištančného vzdelávania. Najväčšie negatívum bol strach s blížiacich sa maturít. Obávali sme sa ako zvládneme skúšku dospelosti s nedostatočnou prípravou z pohodlia domova. Aj preto nám odpadol veľký kameň zo srdca, keď náš minister školstva oznámil zrušenie maturitnej skúšky. Zo školy odchádzame bez možnosti vyskúšať si sedieť pred komisiou a loviť z pamäti vedomosti za 4 roky. **Ukrátení o rok strávený medzi školskými múrmi v spoločnosti spolužiakov, ale zato odchádzame s nádhernými spomienkami na školu, zážitky, kamarátov a pedagógov; s manuálnymi skúsenosťami z praxe a vedomosťami nadobudnutými počas štúdia...**

Sme pripravení urobiť krok do neznáma, krok ku svojim snom a túžbam a pritom vždy s láskou spomínať na krásne časy strávené v týchto priestoroch. Neostáva nám povedať nič iné, len **ĎAKUJEME.**

Führichová Soňa, Radovan Tokár 4.AZ



Záverečný príhovor študentov IV. T

Prvý školský deň, veľmi náročný deň pre každého jedného študenta. Život je jedna veľká knižka a nástupom na strednú školu sa otvára nová kapitola a tá stará, ktorá sa nazýva základná škola sa zatvára. Náš prvý školský deň začal veľmi zaujímavo, pretože nikto poriadne nevedel, kde máme triedu. Nakoniec to bola malá trieda na prízemí, ktorá pripomínala myšaciu noru, kde už sedela moja budúca spolužiačka a budúci spolužiak. Išlo o Adelu a Andreja, ktorí sedeli od seba tak ďaleko, akoby išlo o dva nepriateľské vojenské tábory. Postupne prišli aj ostatní, a hneď za nimi prišla naša nová pani učiteľka triedna. Išlo o pôvabnú, mladú ženu, ktorá sa nám predstavila ako Zuzana Moravčíková. Bola veľmi sympatická, a zároveň pôsobila vzdelane. Zistili sme, že nás bude vyučovať ekonomiku. Zo začiatku sme mali v očiach smrť, pretože sme nevedeli, o čom vôbec ekonomika je. Časom sme to už ale zistili. V prvom ročníku sme sa ešte len oťukávali a vzájomne spoznávali či už ako spolužiaci, alebo aj s vyučujúcimi...

Príchodom do druhého ročníka nás opustilo veľa vecí, ako napríklad traja spolužiaci, ktorí prepadli a následne prestúpili na inú školu alebo i naša milovaná pani učiteľka triedna, ktorá išla na materskú dovolenku. Taktiež sa nám vymenila aj pani učiteľka na technológii a na ekonomike. Konečne sme začali chodiť poriadne na prax do mesta. Spoznávali sme pamiatky, nikto sme netušili, aké zaujímavé zákutia má Žilina a jej okolie.

V treťom ročníku sme zažili, aké je podnikanie náročné. Podľa mňa to je úžasná vec, ktorá sa hodí každému jednému z nás do života. S celým týmto procesom nám pomáhala naše zlatičko Majka Štefková, ktorá nám nesmierne chýba. Bola to naša veľká nápomocná ruka, ktorá sa vždy krásne usmievala a vedela vykúziť radosť každému, koho stretla. Mala obrovský dar na rozprávanie a ešte k tomu krásne fotí. Veľmi sa mi páčila jej prednáška o Iráne. Druhú časť tretieho ročníka sme strávili doma kvôli pandemickej situácii na Covid-19, ktorý nám znepríjemňuje život do dnešných časov.

Teraz už sme vo štvrtom ročníku, máme úspešne zmaturované. Niektorí sa hlásime na vysoké školy, ktoré budú ďalšou kapitolou nášho života a niektorí idú priamo do zamestnania. Kebyže mám vymenovať čo všetko nám táto škola dala, je toho veľa, ale také najdôležitejšie podľa mňa je to, že sme spoznali super mladých ľudí, ktorí sú každý odlišný. Dala nám pomocnú ruku v podobe Majky Štefkovej, ktorá je stále s nami, aj keď už nechodí k nám na školu. Spoznali sme super učiteľov, ktorí majú každý jeden zaujímavý životný príbeh. Bojovali sme celé štyri spolu bok po boku a môžem konečne vyhlásiť, že sme už dobojovali.

Naše veľké ďakujem patrí pánovi riaditeľovi a pani zástupkyni, ktorí to mali s nami ťažké. Taktiež chceme poďakovať pani učiteľkám a pánom učiteľom, ktorí nás učili a pre niektorých to bolo trápenie s nami. Ďalej to budú žiaci vyšších a nižších ročníkov, s ktorými sme sa nasmiali, či už na školských chodbách alebo školských výletov. Moje veľké ďakujem patrí aj žiackej školskej rade a pani učiteľke Višňovskej, ktorá mi ukázala úplne iný kolektív ľudí, ktorý sú úžasný. Určite má ŽŠR niečo do seba! Ďakujem patrí aj Majke Štefkovej, ktorá nám vždy ochotne pomáhala. Tak isto chceme poďakovať aj pani upratovačkám a pani vrátničke, ktoré nás vždy upozorňovali na to, že nemáme prezuvky.

Adam, IV. T



IV.







Deň učiteľov 2021

28. marec každoročne patrí oslave všetkých pedagogických pracovníkov, ktorých práca je poslaním a zaslúžia si za svoje znalosti trpezlivosť a obetu úctu a poďakovanie. Naši študenti na tento deň nezabudli a svojich triednych učiteľov a patrične im zablahoželali k ich sviatku, a zároveň vyjadrili vďaku pár slovami:

I.MP

Milá pani učiteľka , dnes je 28. marec a to znamená len jedno...je deň učiteľov a keďže ste tá najlepšia učiteľka akú poznáme, chceli by sme sa Vám za všetko, čo pre nás robíte poďakovať. Vždy keď bol nejaký problém, s ochotou ste nám pomohla a vždy ste nás pochopila. Máme nesmierne šťastie, že práve vy ste naša triedna učiteľka. Za všetko Vám ďakujeme a prajeme krásny deň. S pozdravom I. MP

2.MZ

Dobrý deň pani učiteľka, chceli by sme Vám popriať všetko dobré ku dňu učiteľov. ♥ Ďakujeme, že snami máte trpezlivosť. Snažíte sa nás učiť tak, ako najlepšie viete, s humorom a vždy dobre naladená. :) Vážime si to i Vás a sme radi, že ste naša triedna. Aj keď Vás niekedy hneváme a možno strácate trpezlivosť, ďakujeme, že to s nami nevzdávate. Tak si dnes oddýchnite, predsa len je to deň pre Vás. Vaša milovaná trieda, 2.MZ

2.L

Milá pani učiteľka, ku dnešnému sviatku, akým je Deň učiteľov, Vám chceme hlavne poďakovať za Vašu ochotu, záujem, trpezlivosť i snahu. Prajeme Vám pevné zdravie, pohodu i vytrvalosť. Nech Vás neustále v práci sprevádza optimizmus, nech je každý deň pre Vás úspešným. Vždy nám pomôžete i poradíte, v každom dobro hľadáte. Tešíte sa z našich úspechov, keď treba, zvýšite hlas a s múdrosťou každý problém vyriešite. A my sme radi, že Vás máme! ĎAKUJEME ♥ Srdečne Vám praje 2.L

3.L

Milý pán učiteľ Lazar. Prajeme Vám k dnešnému sviatku veľa zdravia, šťastia, lásky a veľa veľa pevných nervov. Ďakujeme Vám za všetko, čo pre nás robíte . Vieme, že to veľakrát vyzerá, že si to neceníme , ale naozaj si vás veľmi vážime . Ospravedlňujeme sa Vám za všetky tie starosti a ťažkosti , ktoré s nami občas máte . Niektorí z nás majú už síce 18 rokov , ale nikto z nás ešte nie je skutočne dospelý. Sme ešte stále deti . A preto Vám ďakujeme aj za vašu starostlivosť o nás . Ste taký náš druhý otec . S pozdravom vaša tretia L! Trieda 3.L

3.P

Našej drahej pani učiteľke! Milá pani učiteľka, ďakujeme za všetky chvíle strávené s vami, Za všetky odpustené zmeškané hodiny, za každú radu a za to že nás neustále zachraňujete. Ďakujeme že ste s nami vydržali až do teraz a dúfam to spolu dotiahneme aj do konca. Prajeme krásny deň učiteľov, Vaša 3.P. Ďakujeme za všetko! ♥

3.MZ

Pani učiteľka Latková, k dnešnému dňu učiteľov Vám chceme poďakovať za Vašu prácu, ktorá je veľkým odborným a ľudským dielom. Otvárate ňou perspektívy budúcnosti mladých ľudí, ktorí sa spoliehajú na to, čo im odovzdávajú. Vaša trieda, 3. MZ

3.K

Milá pani učiteľka Bocová, dovoľte nám v mene našej triedy 3. K úprimne z celého srdca poďakovať za spoločne strávený čas. Ďakujeme Vám za Vašu trpezlivosť s nami, za Vašu obetavosť aj za vedomosti, ktoré ste nám s láskou predali. Stáli ste pri nás v ľahkých a v ťažších situáciách, museli ste aj riešiť množstvo problémov a sme si plne vedomí, že ste to nemali niekedy jednoduché s nami vydržať. Ďakujeme Vám takisto za férový a profesionálny prístup.

4.L

Milá naša pani učiteľka, dnes je i Váš deň a tak by som Vám chcela v mene celej Vašej triedy poďakovať za to, čo ste pre nás spravili. Boli ste nám triedou pani učiteľkou tri roky a veľmi dobre vieme, koľko problému sme Vám narobili. Nevzdali ste to ale s nami a teraz, keď sa nám na škole už pomaličky kráti čas, uvedomujeme si ako veľmi ste nám pomáhali. Boli ste nám učiteľkou, oporou a často i priateľkou. Dúfame, že ďalší žiaci, čo sa k Vám dostanú, budú lepší a zodpovednejší, pretože Vy si len takých zaslúžite. Užite si dnešný deň, stále sa usmievajte a oslávte to, čo všetko ste dokázali, pretože keď sa pozriem na našu triedu, vďaka vám 32 individuí tvorí jeden celok a za to Vám najviac ďakujeme. Vaša 4.L

4.AZ

Milá pani učiteľka, ďakujeme Vám za krásne 4 roky strávené po vašom boku. Aj keď sme robili veľa šibalstiev a občas sa nám dosť vystrkovali rožky, stále ste pri nás stáli a pomáhali. Máme s Vami veľa krásnych zážitkov a nezabudnuteľných momentov. Sme ako jedna rodina a Vy ste jej súčasťou. Chceme Vám darovať vďaka za trpezlivosť a pevné nervy, aj keď to bolo chvíľami náročné. Ďakujeme Vám za váš nenahraditeľný prístup ku nám a prajeme Vám aby ste mali ešte mnoho takých tried ako my, aby ste radi chodili do školy a s láskou spomínali. Vaša 4.AZ



VŠETKO NAJLEPŠIE KU DNŤU UČITEĽOV

*"Človek sa môže stať človekom len pomocou výchovy,
nie je ničím, iba tým, čím ho robí výchova."*

J. A. Komenský



VYSPOVEDALI SME ĎALŠIU NOVÚ PANI PROFESORKU

Mgr. Zuzana Bušíková

1. Kde ste študovali? Aké máte spomienky na študentské časy?

ZŠ, Gymnázium Rajec, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave – anglický jazyk a literatúra v kombinácii náukou o spoločnosti.

2. Kedy ste sa rozhodli stať sa učiteľom?

A o akom povolaní ste snívali ako dieťa?

Mám veľa neterí a synovcov, o ktorých som sa často – hlavne cez prázdniny starala...tam to asi všetko začalo. Nemyslím si, že byť učiteľom bol môj sen. Myslím, že to bola skôr psychológia....no vždy som obdivovala ľudí, ktorí vedia niečo vytvoriť, nejaký výrobok alebo sa živia ako hudobníci.

3. Prečo práve ANJ? Máte vyštudovaný aj iný predmet?

Angličtina mi prirástla k srdcu asi v 3.ročníku na gympli. Fascinovalo ma to, že rozumiem pesničkám, textom....v tých časoch totiž ešte nebola na každom kroku, no bolo to také poprevratové boom. Ďalší predmet mám náuku o spoločnosti, aj keď sme asi na 90 % študovali filozofiu. Veľmi zaujímavý predmet, vyžadoval množstvo čítania, čo bolo časovo náročné.

4. Aké boli Vaše obľúbené vyučovacie predmety?

Angličtina, dejepis, psychológia....môžem spomenúť aj neobľúbené? Nemčina, matika.

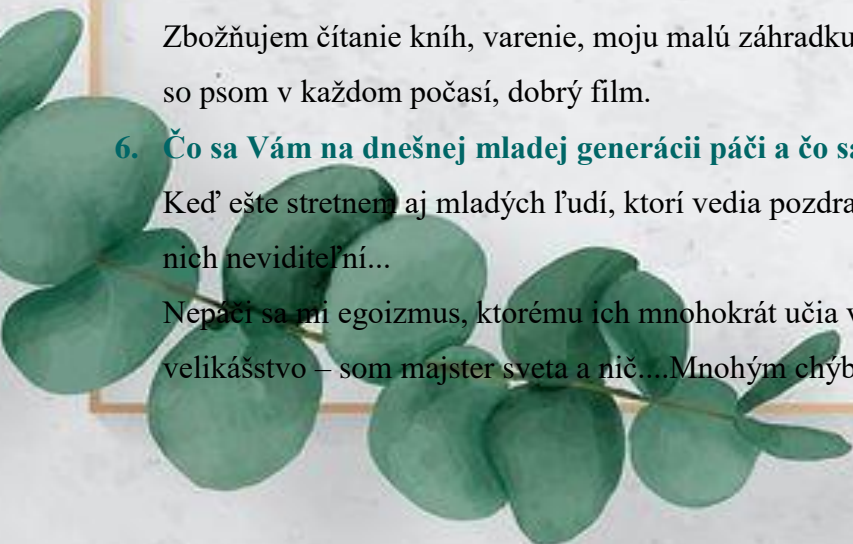
5. Ako trávite svoj voľný čas? Aké máte koničky?

Zbožňujem čítanie kníh, varenie, moju malú záhradku s bylinkami a kvetmi, prírodu a prechádzky so psom v každom počasí, dobrý film.

6. Čo sa Vám na dnešnej mladej generácii páči a čo sa Vám nepáči?

Keď ešte stretnem aj mladých ľudí, ktorí vedia pozdraviť, porozprávať sa a netvária sa, že ste pre nich neviditeľní...

Nepáči sa mi egoizmus, ktorému ich mnohokrát učia vlastní rodičia. A také to veľikášstvo – som majster sveta a nič....Mnohým chýba skromnosť a pokora.



7. Aký máte názor na našich študentov?

Sú aj takí, aj takí. Ako všade. Aj snaživí aj „salámisti“...no v prvom rade ich beriem ako ľudí, s ktorými je dôležité aj porozprávať sa, vypočuť si názor... nie je to len o predmete, ktorý vyučujem.

8. Aké je Vaše životné krédo, motto?

Byť ľudský, usmiať sa na druhých aj keď nemám práve super deň a náladu.

9. Aké sú vaše sny, ktoré by ste si chceli splniť?

Vrátiť sa k štúdiu španielčiny a raz nájsť odvahu a osamostatniť sa v pracovnej sfére.

10. Vyskúšal ste nejaké špeciálne jedlo? A chutilo Vám? Nič „špeciálne“ ma nenapadá.

Rýchla odpoveď:

oblíbená kniha: Vzdelaná (Tara Westover), Sklený zámok (Jeanette Walls), Právo na život (Ian McEwan)....

oblíbené plemeno psa alebo zviera: labrador

oblíbené miesto: môj dom-rodina a príroda

oblíbená farba: čierna

oblíbený film: Nedotknuteľní (2011), Silver Lining Playbook (2012)

oblíbená filmová postava: Driss vo filme Nedotknuteľní

oblíbený herec: Omar Sy, Bradley Cooper, Eva Holubová

oblíbené ročné obdobie: jeseň

oblíbená pesnička: Post Malone - Circles



Ako som prežila trojité väzenie

Koncom roka 2019 sme dostali prvú správu o vírusovom ochorení zvanom COVID-19. Čo je COVID-19, dnes už vie asi každý, no avšak v tej dobe o ňom nikto nič nevedel. Dnes, po roku, si týmto ochorením prešlo veľmi veľa ľudí. Pozorujeme to denno-denne v televíznych správach. Koľko máme nových prípadov, koľko ľudí je hospitalizovaných, koľko sa vyliečilo a koľko bohužiaľ na základe tohto vírusu nás opustilo na druhý svet. Niektorí ľudia si zo začiatku robili s COVIDU srandu a neverili tomu. Niektorí sa báli, iní zase neprikladali tomu nejakú dôležitosť, akoby to ani neregistrovali. Až teraz vidíme, že naozaj to nie je sranda a aké obrovské následky môže mať jeden vírus.

Určite už viete, že hneď ako sa u vás potvrdí, či už na základe Antigenového, PCR-testu alebo krvného testu, že ste pozitívny na COVID-19, ste povinný zotrvať, podľa vážnosti situácie, v 10 alebo 14 dňovej karanténe. Platí ale aj to, že ak ste boli v kontakte s pozitívnou osobou musíte byť v karanténe 5 dní, po ktorých absolvujete testy, aby sa zistilo, či ste sa od dotyčnej osoby nenakazili. No a ja som bohužiaľ, toto väzenie musela prežiť 3-krát.

Na Slovensku sa Covid objavil už začiatkom marca 2020, ale vďaka bohu sme ja a moja rodina ostali bez nakazenia až do decembra 2020. Počas tohto obdobia nám náš oco neustále prízvukoval: „*Neopovážte sa to doniesť domov!*” Určite, v rámci našej zodpovednosti, ale aj strachu o našich blízkych sme si dávali ja, moja sestra a brat pozor, aby sme sa vírusu vyhli. Po dlhom obchádzaní, sa do našej rodiny COVID dostal práve cez nášho ocina. Spadol mi kameň zo srdca, že som to nebola ja, inak by mi to dal oco výčitkami určite pocítiť a veľmi by sa hneval.

Zistili sme, že ocino to chytil od svojho kolegu z práce. Keďže s ocinom v domácnosti stále bývame všetci, tak z vyhlásenia vyplýva, že v karanténe ostávajú aj osoby žijúce v jednej domácnosti. V tom čase sme ale boli doma iba oco, ja, sestra a jej priateľ. A tak sme s otcom boli doma 5 dní. Po piatich dňoch sme boli objednaní na testy, aby sme zistili, či sme nakazení aj my alebo dostaneme priepustku z „domáceho väzenia“. Avšak stala sa tá najhoršia verzia, a to, že sme skončili aj mi pozitívni. Och, bolo mi hrozne. Boli štyri dni pred Vianocami a my sme doma všetci pozitívni. Super. Keby sme mali aspoň dobrý priebeh, ale mne bolo stále zle. Celý čas má bolela hlava. Pri ležaní, pri sedení a aj pri chodení má bolelo celé telo. Mala som zvýšenú teplotu a bez Paralenu som nemohla normálne fungovať. V polovici som stratila čuch, ktorý mi prišiel až dva týždne po skončení mojej karantény. Uvedomila som si, že ak môže korona pôsobiť na mladých ľudí takto drsne ako na mňa, aké nebezpečné to musí byť pre starších a chorých ľudí. Čiže, moje prvé väzenie sme strávili cez sviatky v bolestiach pod perinou a pozeraním sviatočných filmov dokopy 16 dní. Proste, krásne strávené sviatky v neúplnom kruhu svojej rodiny.

Keď mi skončila karanténa bolo to presne na Silvestra. Nový rok som poriadne oslávila a užívala som si, že som opäť slobodná a že najmenej 90 dní nebudem musieť takéto niečo absolvovať. Ale nehovor hop, kým nepreskočíš.

Prišiel 3. február a ja mám v ten deň narodeniny. Na moje narodeniny sme si chceli ako rodina posedieť a trošku to osláviť. Na oslave sme boli iba naša rodina v rámci nášho domu, ale ešte som pozvala moju najlepšiu kamarátku a už s nami bol aj brat, ktorý sa vrátil z Maďarka s priateľkou.

Moje narodeniny boli v stredu a po oslave bolo všetko v poriadku. Najlepšia kamarátka bola u nás až do nedele, keďže sme ako sestry a v tomto čase sme boli málo spolu. No ale stalo sa nečakané! Keď brat kvôli robote išiel na testy, bola to nedeľa... a on aj priateľka boli pozitívni. Super. Teraz čo? Prišli domov a museli sme si dať veľkú rodinnú poradu. Ako to urobiť, aby ocino so sestrou mohli ísť do roboty, nestratili príjem a boli izolovaní od nakazených? Čo s kamarátkou?

Aj keď sa to osobne netýkalo mňa, musela som ostať doma aj ja a kamarátka tiež. Čiže začalo nám ďalšie domáce väzenie. Aj keď už som si to prešla, musela som to absolvovať znova s tým, že toto bolo veľmi odlišné od prvej karantény. Keďže bola pri nás aj moja kamarátka, a nechceli sme, aby sa vírus ďalej rozširoval, tak svoju karanténu strávila u nás, pretože aj ona sa nakazila. Táto karanténa bola pre mňa otrasná. Prebrala som rolu človeka - prines, oddnes, uvar, umyť atď. Ale nemala som na výber. Keďže ja už som vírus mala, bola malá pravdepodobnosť, že ju znova dostanem. Brat s priateľkou sa zavreli do jeho izby a kamarátka do mojej a ani odtiaľ nevyšli, iba keď sa chceli umyť a zobrať si jedlo. Čiže všetkých som obskakovala. Za jedinou vec som bola rada, a to že mám moju najlepšiu kamarátku pri sebe. Aspoň sme si užili veľa spoločného času aj keď v jednej izbe. Prekvapivé bolo, že na rozdiel od nás, mali priebeh veľmi ľahký. Jediné príznaky koronavírusu boli, že stratili na pár dní čuch a chuť. Inak boli úplne v poriadku. Aspoň že tak. Čo bolo najviac zaujímavé z druhej časti, že som s nimi bola celý čas v kontakte a nenakazila som sa druhýkrát.

No a moje posledné väzenie bola najťažšie, ale zato naozaj špecifické. Trvalo iba 5 dní, a to kým som išla na testy, ale predsa len. Do tejto karantény som sa dostala úplnou náhodou a úplne mi tu sedí jedno ľudové príslovie „Za dobrotu na žobrotu“. Bolo to v čase, keď mi skončil 90-dňový štít a už som sa mohla podľa hygienikov znova nakaziť. Asi päť dní po tom, čo mi to skončilo, som išla do mesta na nákup a do toho mi zavolať kamarát, že keď už som v meste, či by som nezobrala jeho sesternicu z mesta. Ja že jasné, nemám s tým problém. Ani vo sne by má nenapadlo že by mohla byť pozitívna. Na druhý deň som mala telefonát, že sesternica kamaráta je pozitívna a ja, že super...

Oznámila som to členom našej domácnosti a skončila som sama medzi 4 stenami, kde som strávila svojich 5 nekonečných dní čakáním na ďalšie testy. Som rada, že žijeme v 21. storočí, kde máme veci ako internet a rôzne technológie na mŕňanie času, inak by som sa asi zbláznila. No, ale nakoniec mi po absolvovaní testov prišiel negatívny výsledok, takže som si vydýchla a bola rada, že môžem ísť kludne sa niekam prejsť alebo si zašportovať.

Keď to spočítam, tak som dokopy strávila v karanténe 41 dní. Tieto dni boli bolestivé, zábavné, plné zamýšľania. Musím určite povedať, že mi to aj veľa dalo. Uvedomila som si, aké je dôležité zdravie, na ktoré často ako ľudia zabúdame a zanevierame. Aké je cenná sloboda a že si ju človek neváži do tej doby, až kým ju nestratí.

NAŠI ŠTUDENTI

Volám sa Diana. Na Slovensko som prišla z Ukrajiny, z mesta Umaň. Keď sme na Slovensko prišli prvýkrát, bolo nezvyčajné počuť jazyk, ktorý som nepoznala. Začala som sa ho teda učiť. Dlhý čas som nemohla nájsť učiteľa, ktorý by vedel rusky. Po čase som si zvykla na Slovensko a slovenčinu. Páčila sa mi tunajšia príroda. Doteraz som navštívila iba niekoľko miest, pretože nebolo veľa času a ovplyvňuje nás korona. Bolo pre mňa trochu ťažké začať tu žiť. Museli sme vybaviť veľa dokumentov a trvalo to takmer rok. Počas tejto doby som sa niekoľkokrát vrátila na Ukrajinu, pretože dokumenty ešte neboli v poriadku a čas pobytu na Slovensku sa skončil. Keď bolo všetko hotové, musela som si vybrať školu. Zvolila som si poľnohospodársku, zameranie záhradníctvo, pretože mám vzťah k rastlinám. Prvý deň v škole som bola trochu nervózna, ale išlo to dobre. Páčila sa mi škola, učitelia a moji spolužiaci. Spočiatku som pochopila len polovicu z toho, čo bolo povedané, a sama som nemala čo povedať. Teraz rozumiem viac a môžem už aj trocha rozprávať. Tiež som si našla nových priateľov. Slovensko sa mi páči a myslím si, že život tu bude ešte zaujímavejší.

Diana Olehivna Neboha, 1.Z



Kyberšikana

Moderné technológie sú neodmysliteľnou súčasťou života väčšiny ľudí. Využívajú sa hlavne na rýchlu a jednoduchú komunikáciu. S takýmto druhom sociálneho žitia prichádzajú výhody, ale aj nevýhody, no hlavne veľká zodpovednosť, ktorú si nie každý uvedomuje. Najväčšou nevýhodou je anonymnosť, ktorá umožňuje vznik nových odvetví šikany.

V dnešnej dobe sa tento typ šikanovania vyskytuje čoraz častejšie. Zväčša medzi mladými ľuďmi, ktorí to berú ako nevinnú zábavu alebo vtip, agresori si nemusia uvedomovať, že konajú spôsobom, ktorý môže obetiam ubližovať.



Obete tohto druhu šikany, sú veľa krát slabšími jedincami, ale nie je to pravidlo. Najčastejšie si agresor týmto autoritatívnym správaním kompenzuje problémy zo svojho osobného života. Pre obeť je tento typ šikanovania ešte zraňujúcejší, pretože sa nemajú kam ukryť. Psychický nátlak, ktorý je na obeť vyvíjaný je často krát tak zničujúci, že môže viesť ku sebapoškodzovaniu, v horších prípadoch až k samovražde.

Vyskytovať sa môže v rôznych životných sférach. Mnoho stredných škôl robí rôzne dotazníky, kde sa snažia odhaliť v akom veľkom množstve sa kyberšikana vyskytuje medzi ich študentmi.

Naša stredná škola, každoročne robí prieskum a tým dáva svojim študentom možnosť zveriť sa vedeniu školy s ich problémami a skúsenosťami s kyberšikanou. Avšak, mnoho týchto študentov sa bojí priznať, lebo si myslia že by sa to tým len zhoršilo a šikana by prešla aj do ich spoločenského života. No niekedy môže byť opak pravdou a kyberšikana môže byť zastavená a agresori potrestaní.

No ak sa nechcete zdôveriť učiteľom, rodičom alebo svojim kamarátom, existuje tzv. linka dôvery (0800 800 566), kde môžete zavolať a zdôveriť sa, veríme v to, že Vás vypočujú a pomôžu.



Moja záľuba

Príroda nám ponúka v každom ročnom období niečo zaujímavé a výnimočné. Či je jar, leto, jeseň alebo zima, matka príroda nás dokáže prekvapovať svojou pestrosťou. Ku poznávaniu jej krás ma priviedla hlavne moja záľuba v botanike. Vďaka nej sa snažím vnímať okolitý svet omnoho pozornejšie a začala som si vážiť našu výnimočnú a rozmanitú faunu a flóru.

Mnohí z nás si ani neuvedomujú, aké krásne a vzácne rastliny nám vykvitnú najmä teraz, počas jari. V tomto období sa často už spomedzi snehu prerývajú krásne kvetiny, ale aj dreviny, o ktorých málokto tuší, že existujú. Medzi jarnými druhmi sú aj mnohé chránené a ohrozené jedince, ktorým málokto venuje pozornosť. Mám šťastie, že v mojom okolí sa vyskytujú vzácne biotopy, ktoré ukrývajú tieto výnimočné poklady.

Myslím si, že jarné krásavice ako snežienky, prvosienky, žiarivé narcisy, šafrany alebo vznešené bledule pozná asi každý správny záhradkár. No málokto pozná rastliny jarnej flóry, ktoré rastú v našich lesoch. Jednou z málo známych rastlín, je napríklad nádherný pečeňovník trojlaločný (*Hepatica triloba*). Jeho fialovo-modré kvety zdobia koberec pokrývajúci pôdu takmer v každom našom listnatom lese. Začína kvitnúť už v marci, ak je vhodné a teplejšie počasie. Početné kolónie pútavých kvetov, ktoré sa rozprestierajú popod mohutné a vysoké stromy v nás môžu vzbudiť pocit, akoby sme sa ocitli v krajine zázrakov. Pečeňovníky nás sprevádzajú po lese aj ako samostatné jedince, ktoré sa objavia takmer všade a pritiahnu pozornosť nejedného milovníka jarnej prírody. Modro-fialové hlávky týčiace sa k nebu postupne odkvitnú a vystriedajú ich trojito zárezové kožovité lístky, ktoré dotvárajú zeleným akcentom podrast našich listnatých lesov.



Nie všetky kvetiny však musia upútať len svojimi kvetmi. Kopytník európsky (*Asarum europaeum*) je jednou z menej známych rastlín, ktorú si všimne len veľmi malá hĺstka ľudí. Aj napriek svojmu nie moc výraznému habitusu v lesnom poraste, patrí medzi výnimočné jedince našej prírody. Jeho kožovité tmavozelené lísy v tvare konského kopyta, či obličky, moc nepútajú pozornosť návštevníkov prírody. A predsa je niečím zvláštny, jeho kvety by sme márne hľadali, ako sa hrdo týčia medzi listami. Ak by sme sa však sklonili nižšie a odhrnuli tmavozelený závoj lístkov, mohli by sme spozorovať vínovočervený až hnedý kvet pripomínajúci kalich. Kvietok možno na prvý pohľad pôsobí odpudzujúco a strašidelne, no podľa mňa je to jeden z najjedinejších jarných kvetov. Jeho zaujímavosťou je, že semenka majú mäkký výrastok, ktorý



konzumujú mravce a tak napomáhajú k jeho rozširovaniu. Treba mať však na pamäti, že táto rastlina je celá jedovatá a preto ju treba obdivovať s rešpektom a opatrnosťou.

Nesmiem zabudnúť dať do pozornosti jednu z najkrajších drevín, ktorá kvitne často už vo februári. Touto drevinou je lykovec jedovatý *Daphne mezereum*. Jeho výrazne ružové kvety dokážu vnieť do prebúdajúcej sa prírody oživenie a prinášajú so sebou znamenie prichádzajúcej jari. Táto drevina nie je síce chránená, no jej zvláštne a pútavé čaro si zaslúži náš obdiv. Kvety vábne a výrazne voňajú. Výnimočnosť jeho kvietkov spočíva v tom, že sa ich farba postupne mení z tmavo ružovej až na bledo fialovú. Týmto spôsobom dáva na známosť včielkam a čmeliakom, že kvietky sú už staré a nemôžu im už ponúknuť sladučký nektár. Ďalšou jeho zvláštnosťou je, že začína tvoriť listy až po odkvitnutí. Počas letných mesiacoch dozrievajú jeho šarlátovo červené plody. Netreba sa však nechať oklamať ich lákavou farbou, pretože plody sú jedovaté, ako aj celá rastlina. Aj napriek tomu si však zaslúži náš obdiv.



Jednou z mojich najobľúbenejších jarných krásavcov je poniklec. Začína tvoriť svoje majestátne fialové kvety už koncom marca. Táto výnimočná a vzácna kvetina má právo figurovať na zozname chránených rastlín Slovenska. Ľudská chamtivosť a nevedomosť spôsobuje, že sa vytráca z našej prírody, pretože mnohí



by sa ňou chceli pýšiť vo svojej záhrade. Neuvedomujú si však, že premiestnenie ponikleca z jeho pôvodného stanovišťa mu len uškodí a máloktorý jedinec sa v záhrade prijme a začne rásť. Takéto bezohľadné správanie ľudí zapríčiňuje vytrácanie sa tohto druhu z našej prírody. Sama som bola svedkom ničenia pôvodného biotopu ponikleca prostredného *Pulsatilla subslavica*, ktorý sa vyskytuje na vápencovom alebo dolomitovom podklade. Mám to šťastie, že poznám lokalitu, kde sa tento vzácny druh vyskytuje. Trhá mi srdce, keď vidím na jar prázdne miesta po rastlinách, ktoré ani nestihli vykvetnúť a už si

ich stihli privlastniť sebeckí ľudia. Nemysleli však na to, že ak nestihnú tieto nádherné rastliny vytvoriť kvety a plody, vymiznú z našej prírody už navždy a ostanú len na fotografiách v knihách. Tento poniklec je silne ohrozeným druhom našej flóry, patrí ku západokarpatským endemitom, ktoré sú viazané len na územie Slovenska. Preto by sme si ich mali viac vážiť a venovať im našu pozornosť, aby bolo bohatstvo našej prírody chránené pre ďalšie generácie a nebolo zničené našim sebeckým a neprimeraným správaním.

Ako ďalší výnimočný aspekt našej jarnej prírody, by som rada spomenula orchidey. Niektorí z nás si myslia, že orchidey rastú len v tropických pralesoch a my sa z nich môžeme tešiť len ako z rastlín pestovaných v črepníku na parapete. Opak je však pravdou. Tieto nádherné jedince môžeme nájsť nie len v našich lesoch, ale aj na lúkach či v mokradiach, kde sa vyskytujú ich rôzne druhy či farebné variácie. Jedným z jarných

krásavcov, ktorý sa pyšne týči na našich lúkach, či na okrajoch listnatých lesoch je vstavač bledý (*Orchis pallens*). Kvitne asi v polovici apríla. Jeho kvety vytvárajú nápadné a mohutné žltkavé súkvetie. Sú ozdobou jarnej prírody a ich jedinečný vzhľad im dodáva akúsi vznešenosť. Podľa mňa tieto majestátne rastliny patria ku najzaujímavejším a najkrajším výtvorom prírody. Na Slovensku sú radené medzi ohrozené a zároveň chránené druhy. Ničením pôvodných biotopov prídeme o tohto jarného krásavca. Vstavače sú často ničené aj nevedomým trhaním do kyticiek. Málokto z nás pozná ich skutočnú hodnotu, vzácnosť a jedinečnosť. Takéto neuvážené správanie môže viesť ku ich úplnému vymiznutiu z našej krajiny. Je potrebné si ich vážiť a ochraňovať, aby sme si tieto poklady uchovali.



Skúsme si dôkladnejšie všímať krásy, ktoré nám ponúka fauna a flóra aj počas jari. Ak začneme dôkladnejšie pozorovať svoje okolie, určite sa naše vnímanie prírody zmení a budeme schopní vidieť nový svet plný zaujímavých a jedinečných krás, ktoré nám okolitá príroda poskytuje. Skúsme si spomenúť počas prechádzky v prírode na nádhernú myšlienku Johanna Wolfganga von Goetheho: „*Príroda je jediná kniha, ktorá na všetkých stránkach ponúka zaujímavý obsah.*“

Text: Anna Brezániová, 3.MZ

Foto: Anna Brezániová, 3. MZ

Narcis – Kvet samolúbych

Kto by si nepamätal žltý narcis v záhrade našej babky. Žltá hlavička zaujala už z diaľky a to ani nehovorím o krásnej vôni. Kvitne od konca Marca asi tak zhruba do polovice Apríla. Práve preto, že kvitne v období Veľkej noci, sa stal narcis jedným z kvetov, ktoré sú práve pre tieto sviatky žiadané. Narcis (lat. *Narcissus* = z gréčtiny „Pekný chlapec“).

Narcis patrí medzi jarné cibuľoviny. To znamená, že cibuľky sa kupujú a sadia na jeseň. Taktiež cibuľky kúpené v jeseni môžeme odložiť a zasadiť v zime do kvetináčov a dať na teplé miesto. Tomuto sa povie urýchlenie kvetov.

Na pestovanie sú narcisy absolútne nenáročné. Na jednom mieste vydržia aj niekoľko rokov. No každý 3. – 5. rok ich je potrebné vybrať, porozsádzať alebo presunúť na iné miesto. Nesmieme zabúdať, že tak ako aj tulipán, aj narcis uteká rok čo rok hlbšie a hlbšie do zeme.



Na jeseň nám obchody ponúkajú rôznu škálu narcisov. Od prázdnokvetých, cez plnokveté, mnohokveté až po orchideokveté. Taktiež výškou sa líšia na nízke (skalkové) a vysoké. O farbe ani nehovorím. Farba sa pohybuje od žltej cez bielu, oranžovú, smotanovú až po lososovo ružovú. Nie je ohľadom ich pestovania dôvod sa báť. Tým že sú nenáročné a krásne, sú narcisy na jar to pravé, orechové do vašej záhrady.

Najžiadanejší druh v posledných rokoch je narcis biely (*Narcissus poetica*), ktorý má krásnu vôňu. V minulosti nechýbal v žiadnej záhradke, bolo ho nespočetné množstvo a hojne sa vysádzal na cintorínoch, pretože tento narcis kvitol až v Máji. V poslednej dobe sa akosi vytráca zo záhrad.

Jozef Hrabovský, 2.V



Košikárstvo



Už od nepamäti ľudstvo hľadalo spôsob, ako prenášať rôzne predmety či jedlo . Jedného dňa sa pokúsili spojiť pár prútov, do istého tvaru a prišli na to, že voda sa takto prenášať nedá, ale na prenášanie chleba či zber hřibov, ovocia a zeleniny vystačia.

Košikárstvo je jedno z najstarších remesiel, ktoré sa traduje medzi ľuďmi, možno aj preto som mala chcieť naučiť sa plieť košíky. A mala som to šťastie, že som nemusela dlho hľadať osobu, ktorá by ma to naučila. Jeden deduško od nás zo Zborova sa tomuto remeslu naučil ešte zmlada a s láskou sa tomu venuje a vytvoril košíky pre celú dedinu. Vždy keď prišiel niekto za ním s prosbou o nový košík nikdy nepovedal nie a prípadne, ak chceli, tak ich tomuto remeslu aj učil, ale moc takých ľudí nebolo .

S mamou sme boli za ním už na jeseň a ukázal mi ten pocit, keď z pár prútikov vznikne krásny košík. Na druhej strane mi ukázal aj druhú stránku, ktorá spočíva v dorezaných, „modrinatých“ a ubolených rukách. Aj tak ma to neodradilo a tešila som sa na jar, kedy začneme .

Hneď, ako sa dalo je potrebné si zaobstarať veľké množstvo vrbového prútia najlepšie jednoročné. Ani som sa nenazdala a deduško prišiel k nám pozrieť prútiky, ešte mi ich zopár chýbalo, lebo treba rôzne veľkosti. Tak mi ich dozbieral a prišiel na druhý deň. Začal mi ukazovať ako sa pletie dno košíka, aby bol rovný a pevný a aby prútiky nevypadávali. Neskôr sme už košík plietli do vrchu, kde sme si prútiky na vrchu zaviazali .Robí sa to preto , aby si košík držal rovný tvar a nerozširoval sa. Rozhodneme s , kde ho ukončíme a aký veľký košík chceme a pripevníme o rúčku košíka drôtenú oporu. Pletenie je náročné a je dôležité dávať pozor, aby sme sa nepomýlili. Pletie sa na striedačku okolo smerom hore postavených prútikov raz z vonkajšej strany košíka a raz z vnútornej strany košíka. Je to náročné na čas a aj ruky o tom vedia svoje. Keď dosiahneme požadovanú výšku košíka opatrne dáme preč drôtenú konštrukciu. A začíname s opletaním košíka, ktoré ho aj dokončí.

Keď niekde predávali košíky, často bolo počuť , že koľko si za to pýtajú. Ľudia vidia len obyčajný košík, ale nevidia koľko času a čo všetko sa za tým košíkom skrýva. Aj ja som to pochopila až teraz a je to o to vzácnejšie, že som svoj prvý košík plietla s tak úžasným a výnimočným človekom , akým je deduško Miško. Lebo popri tej dlhej výrobe košíka som mala možnosť spoznať jeho ťažký život, veľmi pekné rozprávanie o jeho mladosti a o živote , aký bol kedysi.



Takže, to čo mi dal a naučil ma, to mi dalo omnoho viac, ako keď mi dal niekto nejaký dar, pretože dar sa po čase môže stratiť, zničiť alebo už nemá takú hodnotu. Ale deduško mi dal to, čo mi už nikto nikdy nezoberie a ostane v mojom srdiečku. Je to hodnota, ktorú si budem nosiť pokiaľ budem žiť a nevyrovná sa ničomu inému. Treba si vážiť takých ľudí, ktorí nás naučia remeslu starých rodičov, lebo už sa pomaly vytrácajú.



Adela Pastiriková, III. MZ

Naši zajačikovia

Ahojte, milí naši konškoláci,

s radosťou by sme sa s vami chceli podeliť s našimi radami i skúsenosťami o týchto malých hlodavcoch – domácich králikoch. Budeme radi, ak vám to pomôže rozhodnúť sa pri ich kúpe, ak nad ňou náhodou premýšľate. Chceli by sme vás nachvíľu previesť naším životom s týmito 4-nohými kamarátmi. Pred vyše rokom sme sa obe celkom nezávisle od seba rozhodli, že si zaobstaráme niečo milé a chľpaté. Naše rozhodovanie napokon skončilo pri ušatých, malých zajkoch. Obidve sme sa podporovali a vymieňali si navzájom svoje rady, skúsenosti a nápady. A teraz by sme sa o ne chceli podeliť aj s vami.

Pred kúpou králika by ste mali zhodnotiť:

- ✓ dostatok voľného času
- ✓ financií
- ✓ kreativity
- ✓ priestoru a lásky

Pár rád ako vášmu králikovi zaobstarat' šťastný život:

- ✓ zaobstarat' mu veľký výbeh
- ✓ dbať na kvalitné krmivo
- ✓ venovať mu pozornosť

Akú klietku by ste mu mali zaobstarat' a ako ju vybaviť?

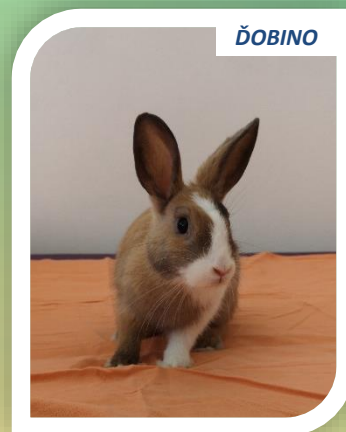
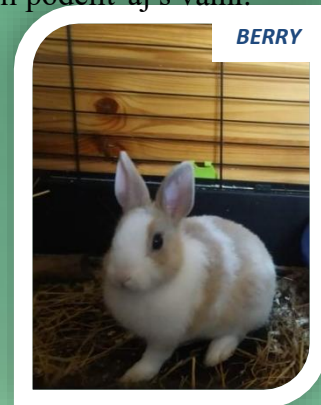
- ✓ kliečka by mala byť priestranná a vybavená
- ✓ vybavenie kliečky zahŕňa domček, napájačku na vodu, misku na krmivo, jasličky na seno, držiak na soľ, záchod, prípadne nejaké hračky
- ✓ na podstielku používame pelety, piliny alebo slamu

Kŕmenie by malo obsahovať:

- ✓ granule (do 1. roka)
- ✓ kompletné krmivo
- ✓ suché pečivo
- ✓ ovocie a zeleninu
- ✓ minerálnu soľ
- ✓ seno (v lete ako doplnok čerstvá tráva)
- ✓ voda (samozrejmosť)
- ✓ rôzne maškrtky

Ako si nakoniec zaobstarat' toho pravého a odkiaľ?

Z vlastnej skúsenosti odporúčame kúpiť si králika zo známej chovnej stanice alebo po známosti. V obchodoch so zvieratami často nevieme určiť vek, pôvod, plemeno a zdravotný stav. Tieto králiky môže negatívne ovplyvniť zmena prostredia a podmienok. A ako zistíme, že je to ten pravý?....jednoducho vám padne do oka. 😊



Tereza Latková, 2.L
Rebeka Führichová, 2.L

Nie je žiadna planéta B,

a preto by sme si mali našu Zem vážiť!



Ku dnešnému dňu sú tisícky vecí, ktoré zanechávajú ekologickú stopu a znečisťujú naše prostredie. Je v našich rukách ako bude v budúcnosti vyzerat' naša Zem a práve preto sa naša škola zapája do projektu „Zelená škola“, ktorý sa bude realizovať od budúceho školského roku a predsa len sa to na našu školu hodí, keďže sme Poľnohospodárska škola. Ak si hovoríš o čom je tento projekt, čítaj ďalej. Zelená škola je výchovno-vzdelávací program určený pre materské, základné, stredné a špeciálne školy, ktoré denne robia

kroky na zníženie ekologickej stopy vďaka aktivitám, ktoré realizujú podľa ich vytvoreného plánu na ďalšie 2 roky. Ako aktivity môžu byť nejaké výlety, rovesnícke vzdelávania a mnoho iných. Tento plán zhotovuje „kolégium“, ktorého členovia sú žiaci, učitelia alebo akýkoľvek zamestnanci školy. V našom prípade je koordinátor



kolégia pán profesor Marek Jakubička. Spomínané aktivity sa zapisujú do plánu spolu s ich úspešnosťou a majú ich na zodpovednosť členovia kolégia. Tento plán nemôžeme len tak nejakým spôsobom urobiť a musíme ho poslať na kontrolu do kancelárie Zelenej školy. Na kontrolu prídu aj raz za čas do našej školy, aby si overili či sa držíme plánu. Ak sa budeme plánu držať a naše výsledky pôjdu správnym smerom po čase budeme hodný ujať sa titulu zelená škola a dostaneme za to aj patričné ocenenie, vlajku zelenej školy.

Čo nás teda čaká do budúceho roka?

Nikto z nás nevie povedať čo presne nás čaká vzhľadom na to, že si musíme vybrať tému na dané 2 roky a situácie v ktorej práve sme. Veríme, že veľa vecí sa začne obracať k dobrému z pohľadu ekologickej stopy našej školy. Bude to pre nás úplne nová cesta do neznáma a tešíme sa na veľa zážitkov s Vami! Ak aj tebe záleží na životnom prostredí, tak nás podpor či už tvojimi nápadmi alebo prítomnosťou v kolégiu. Ak si mladý ekoaktivista ako my alebo sa chceš na niečo opýtať neváhaj a kľudne kontaktuj niekoho z nás.

Marek Jakubička, Nikolas Randa,
Dominika Gavroňová, Laura Imrichová,
Nina Komačková, Nela Hrabovská
Paulína Beliančinová

Deň VODY

22. marec patrí svetovému dňu vody. Iniciováný bol v roku 1992 na Konferencii OSN o životnom prostredí v brazílskom Riu de Janeiro a pripomína sa od roku 1993. Pani profesorka E. Čanecká napísala niekoľko faktov k tejto životne dôležitej tekutine:



Voda je základnou podmienkou všetkého života na našej planéte, bez nej by život nemohol existovať. Má pre človeka nesmierny význam, s vodou sa stretáva od svojho narodenia až do posledného dňa svojho života. Význam vody pre človeka a jeho životné prostredie bol všestranne a výstižne definovaný v 12 bodoch **Európskej charty o vode**, ktorá bola vyhlásená Európskou radou 6.5.1968 v Štrasburgu. Medzi najhlavnejšie body patria:

- 1. Bez vody niet života. Je hodnotou, ktorá je pre akúkoľvek ľudskú činnosť nenahraditeľná.**
- 2. Zásoby sladkej vody nie sú nevyčerpatel'né. Treba ich chrániť, rozumne s nimi nakladať o podľa možnosti rozmnožovať.**
- 3. Znečisťovanie vody je škodlivé pre človeka i ostatné živé tvory, ktoré od nej závisia.**

Prístup k čistej vode je základom pre uspokojovanie ľudských potrieb. Podľa dostupných informácií v roku 2030 bude 47 % svetovej populácie žiť v oblastiach s nedostatkom vody. Požiadavky na spotrebu vody sa neustále zvyšujú za účelom uspokojovania stúpajúcich potrieb rastúcej svetovej populácie. V súčasnosti už viac než sedem miliárd ľudí potrebuje stále viac vody pre výrobu a zabezpečenie potravín, energie, pre priemyslové a domáce použitie.



Keďže zdroje pitnej vody sú obmedzené, je nemenej dôležité pitnou vodou neplytvat'. Týmto problémom sa zaoberali už naši predkovia, o čom svedčí už staré škótske príslovie:

„Cenu vody objavíš len keď vyschnú studne“.

V roku 1992 valné zhromaždenie OSN vyhlásilo 22. marec za Svetový deň vody. Na svojom 47. zasadnutí týmto prijalo rezolúciu. Svetový deň vody sa teda oslavuje počnúc rokom 1993 v súlade s odporúčeniami Konferencie OSN o životnom prostredí a rozvoji, ktoré sú obsiahnuté v kapitole 18 (Ochrana kvality a zásob sladkovodných zdrojov) Agendy 21.

Emília Čanecká

Človek ako „pán tvorstva“, čo si ešte naša Zem musí vytrpieť

Človek žije vo svete prírody, ktorá sa vyvíjala už stá milióny rokov predtým, ako vznikol on sám. Položili sme si už niekedy otázku čo sme my vytvorili pre prírodu a čo vytvorila príroda pre nás ?

V priebehu svojho vlastného vývoja trvajúceho desaťtisíce rokov človek stále viac a viac zasahoval do živej i neživej prírody, životného prostredia a narušoval jeho prirodzenú – ekologickú rovnováhu. Tieto jeho hlboké zásahy do životného prostredia dosiahli najmä v posledných desaťročiach taký stupeň, že to začalo narušovať a vážne ohrozovať veľa fytoocenóz a zoocenóz , ale aj človeka samého.. A taký dnešný človek stojí pred paradoxnou úlohou, chrániť seba a životné prostredie pred škodlivými účinkami a dôsledkami svojej vlastnej činnosti.

Na Zemi už takmer niet miesta , kde by sa nenašli stopy ľudskej činnosti. Človek obrába a zúrodňuje pôdu , pestuje kultúrne plodiny a chová zvieratá, usmerňuje toky riek, buduje vodné priehrady a mení tvár Zeme, púští, lúk ,polí a lesov. Buduje mestá a priemyselné závody, komunikácie, vytvára si vlastnú prírodu, záhrad, skleníkov a podobne. Pri tejto činnosti človek pozabudol, že jeho život nemôže existovať bez určitých základných prírodných zložiek životného prostredia. Naopak, dnes ich vážne ničí a poškodzuje základné prírodné zdroje biosféry. Berieme do úvahy, že zmena kvality životného prostredia napr. pôdy, lesa ma negatívny vplyv a následky na budúce generácie...



Globálne otepľovanie

Globálne otepľovanie je označenie zložitého a nie celkom objasneného procesu, ktorého výsledkom je vzostup priemernej teploty oceánov a atmosféry v krátkom časovom úseku (niekoľkých desiatok až stoviek rokov) v mierke celej planéty. V užšom význame sa tento termín používa na klimatické zmeny pozorované na konci 20. storočia.

Postoj Slovenska

Slovensko sa pripojilo k výskumu zmien klímy v rámci Národného klimatického programu ČSFR v roku 1991 a Slovenského národného klimatického programu od roku 1993 za účasti asi 20 inštitúcií. [Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky](#) vydalo v rokoch 1995, 1997, 2001, 2005 a 2009 päť Národných správ SR o zmene klímy ako súhrn aktivít v oblasti inventarizácie emisií skleníkových plynov do atmosféry, výskumu zmien a premenlivosti klímy, výskumu možných dôsledkov zmien klímy na socio-ekonomické sektory na Slovensku, opatrení na znižovanie emisie skleníkových plynov a na adaptáciu na zmenené klimatické podmienky. Všetky uvedené správy predstavujú príspevok SR k implementácii odporúčaní Rámcového dohovoru OSN o klimatickej zmene (UN FCCC) na Slovensku.

Predpoveď budúcnosti

Globálne otepľovanie a zmena klímy sú súčasťou každodenného života. Už teraz môžeme vidieť rôzne nebezpečné následky a predpoveď budúcnosti nie je vôbec ubezpečujúca. Vedci predpovedajú, že ak sa budeme správať tak, ako doteraz, toto sú problémy, ktorým budeme musieť čeliť v blízkej budúcnosti:

Topenie ľadovcov, skoré topenie snehu a silné suchá spôsobia dramatický nedostatok vody a zvýšia riziko požiarov. Očakáva sa, že Arktický oceán sa zmení na ľad v lete už pred rokom 2050.

Rastúce hladiny morí povedú k pobrežným záplavám. Búrky a vysoké prílivy by sa mohli skombinovať s nárastom hladiny morí, čím by sa mohli zvýšiť záplavy aj v nepobrežných oblastiach. Úroveň hladiny mora bude neustále narastať, pretože oceánom trvá veľmi dlho, kým zareagujú na teplejšie podmienky na povrchu Zeme. Odborníci sa domnievajú, že aj keby sme všetky naše emisie zastavili hneď zajtra, nárast hladiny mora o približne 4 až 5 metrov je nevyhnutný.

Dôjde k zmenám v ročných obdobiach, k predĺženiu sezóny bez mrazov a k väčším a dlhším dažďom. Predpokladá sa, že letné teploty budú naďalej stúpať, čo povedie k zníženiu pôdnej vlhkosti a tým aj k plodnosti.

Vlny horúčav, dezertifikácia, zvýšené záplavy a intenzívne búrky poškodia alebo zničia poľnohospodárstvo a rybné hospodárstvo. Do roku 2025 bude v krajinách alebo regiónoch s absolútnym nedostatkom vody žiť 1,8 miliardy ľudí a dve tretiny svetového obyvateľstva by mohli žiť v podmienkach so sťaženým prístupom k vode.

Mnohé rastlinné a živočíšne druhy budú čeliť vyhynutiu.

Klimatické zmeny do roku 2050 donútia k vystaňovaniu z domovov 250 miliónov ľudí. Alergie, astma a infekcie sa stanú bežnejšími v dôsledku vyššej miery znečistenia ovzdušia.

Znečistené moria

Približne 70% povrchu našej planéty je pokrytých oceánmi a odpad v moriach sa nachádza takmer všade. Odpad, predovšetkým plasty, predstavuje hrozbu pre zdravie našich morí a pobreží, ale takisto pre naše hospodárstvo a naše spoločenstvá. Väčšina odpadu v moriach je vyprodukovaná činnosťami vykonávanými na pevnine. Najlepším miestom, kde začať tento svetový problém týkajúci sa morí riešiť, je pevnina.

Nekonečná cesta plastov

Gumené kačky nie sú jedinou formou odpadkov vyrobených človekom, ktoré sa v našich moriach hromadia. Odpad pozostáva z vyrobených alebo spracovaných pevných materiálov (napr. z plastu, skla, kovu a dreva), ktoré nejakým spôsobom končia v morskom prostredí.

Každý rok končí približne 10 miliónov ton odpadu vo svetových moriach a oceánoch. Plasty, konkrétnejšie odpady z obalov, ako sú fľaše z nápojov a tašky na jedno použitie, sú hlavným druhom odpadu, ktorý sa nachádza v morskom prostredí. Zoznam pokračuje: poškodené rybárske siete, laná, hygienické vložky, tampóny, vatové tyčinky, kondómy, cigaretové ohorky, zapalovače na jedno použitie atď. Sériová výroba plastov sa začala v 50. rokoch a zaznamenala exponenciálny nárast z 1,5 milióna ton za rok na svoju súčasnú úroveň 280 miliónov ton za rok. Približne jedna tretina súčasnej výroby pozostáva z jednorazových obalov, ktoré sa približne do jedného roka odhadzujú.

Viac plastov než planktónu

Celý rozsah vplyvov odpadu v moriach je ťažké odhadnúť. Tento odpad má dva hlavné negatívne vplyvy na morské živočíchy: môžu ho prehltnúť a zamotať sa do neho. V dôsledku ich veľkosti a prevládajúceho výskytu si morské zvieratá a morské vtáky mýlia odpad s potravou. Z nahlásení vyplýva, že vyše 40 % existujúcich druhov veľrýb, delfínov a sviňúch, všetky druhy morských korytnačiek a približne 36 % druhov morských vtákov prehltlo odpad. Prehltnutie sa netýka jedného alebo dvoch jedincov. Ovplyvňuje húfy rýb, ako aj krdle morských vtákov. Napríklad v žalúdkoch vyše 90 % morských vtákov fulmarov, ktoré boli mŕtve vyplavené na pobrežie Severného mora, sa našli plasty.

Žalúdok naplnený nestráviteľnými plastmi môže zvieraťu zabrániť v prijímaní potravy, čo následne spôsobí, že zviera umiera od hladu. Chemikálie v plastoch môžu mať účinky ako jed, a v závislosti od dávky môžu zviera trvalo oslabiť alebo zabiť.

Boj proti odpadu v moriach: začína predchádzaním jeho vzniku

Napriek tomu, že odpad v moriach je len jedným z tlakov vyvíjaných na zdravie morského prostredia, je čoraz viac znepokojujúci. Hromadenie a dlhá životnosť plastov v prírode ešte viac komplikuje tento problém. Odpad sa stáva cezhraničným problémom; vo chvíli, keď sa dostáva do mora, nemá žiadneho majiteľa. To sťažuje jeho riadenie, a toto riadenie do značnej miery závisí od dobrej regionálnej a medzinárodnej spolupráce.

Začať na pevnine

Ďalším krokom je konať na pevnine ešte predtým, než sa odpad dostane do našich morí. Na tento účel má EÚ politiky a právne predpisy zamerané na zlepšovanie odpadového hospodárstva, znižovanie množstva odpadu z obalov a zvyšovanie miery recyklácie (najmä plastov), zlepšovanie čistenia odpadových vôd a efektívnejšie využívanie zdrojov vo všeobecnosti. Existujú aj smernice vypracované s cieľom pomôcť obmedziť množstvo odpadu z lodí a prístavov. Zlepšovanie vykonávania politík zameraných na predchádzanie vzniku odpadu a zníženie jeho množstva môžu potenciálne priniesť obrovské výhody.

Čo však s odpadom, ktorý sa už v našich moriach a oceánoch nachádza a hromadí sa v nich už roky? Niektoré kusy klesli na dno, zatiaľ čo ostatné sa pohybujú v smere oceánskych prúdov. Je takmer nemožné predstaviť si, ako to môžeme všetko vyčistiť...

Je zavedených niekoľko iniciatív zameraných na výlov odpadu, v rámci ktorých lode zbierajú odpad podobne, ako prebieha zber komunálneho odpadu na pevnine. Používané metódy však nedokážu zozbierať odpad menších rozmerov. V dôsledku toho zostáva problém mikroplastov nevyriešený. Navyše vzhľadom na rozsah tohto problému a veľkosť našich oceánov sú takéto iniciatívy príliš obmedzené na to, aby priniesli skutočné zlepšenie. To isté tvrdenie platí aj pre upratovacie činnosti na plážach a pobrežiach. Napriek tomu



sú tieto iniciatívy dobrým spôsobom na zvýšenie informovanosti o tomto probléme a zapojenie občanov do boja proti problému s morským odpadom. Môže to byť napokon otázka čísel. Keďže počet dobrovoľníkov zapájajúcich sa do takýchto činností sa zvyšuje, mohli by sme sa zlepšiť aj v predchádzaní vzniku odpadu.

Ludia všetko berú ako samozrejmú, čo bolo bude stále...? To predsa nemusí byť pravda. Mali by sme sa k našej planéte správať ohľaduplne. Všetko nám dáva všetko, čo môže. Človek začne toto chápať, až vtedy, keď to stratí. Lenže to by sme nemali nechať dopustiť. A aspoň niečo urobiť pre našu planétu. Zmena nebude zo dňa na deň. Ale aj to málo, čo sa budeme snažiť urobiť, môže napomôcť.

Martina Klocáňová 2.K



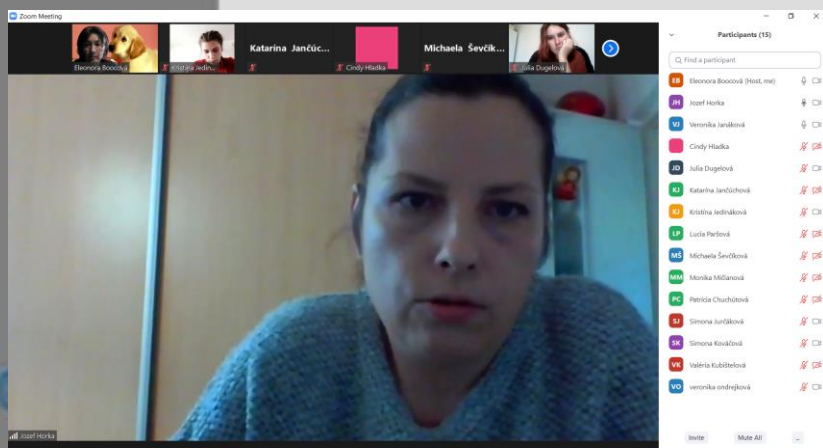
Odborná online diskusia kynológov

Dňa 16.04.2021 o 16:00 hod. sa v rámci praxe uskutočnila odborná online diskusia kynológov 4.K triedy s lektorkou MVDr. Zuzanou Horkovou, lekárkou Veterinárnej kliniky Žilina – Vlčince.

Témou diskusie bola:

„Veterinárna starostlivosť o šteňa a dospelého psa“.

V rámci prednášky sme boli oboznámení s nasledovnými odbornými informáciami: Zákon 39/2007 o veterinárnej starostlivosti, riziká pri nákupe šteniat, očkovanie šteniat, parvoviróza, leptospiróza, antiparazitárne prípravky, borelióza, psincový kašeľ, vyšetrenie šteniat u veterinárneho lekára, udržiavanie hygieny zvierat, transport zvierat, pseudogravidita, biometra, kastrácia psov a súk, zabránenie nečakanej gravidity, kŕmenie psov – výber krmiva pre rôzne plemená a kategórie, koprológia, socializácia šteňaťa, krabička prvej pomoci pre psa. Žiačky 4.K sa svojimi otázkami aktívne zapájali do diskusie (Cindy Hladká, Kristína Jedináková, Veronika Ondrejková). Diskusia prebehla v príjemnej a pokojnej atmosfére.



Vypracovala: Ing. E. Boocová

Bol krásny jarný deň...

Bol krásny predveľkonočný, už prázdninový deň a naši kolegovia ho využili neskutočne krásne a prázdninovo. Zúčastnili sa iba tí, čo boli z okresu Žilina, nakoľko boli vyhlásené pandemické opatrenia ohľadom Covid 19.

Zúčastnili sme sa pešej turistiky zo Zástrania – Salaš na vyhliadkovú vežu na vrch Dubeň. Na vrchu **Dubeň** (613 m n. m.) nad mestom Žilina stojí **vyhliadková veža**. Rozhľadňa je vysoká **27,4 metra** a má 10 podlaží. Ponúka pôsobivé výhľady do široké okolia a najmä na mesto Žilina, ktoré je z veže **ako na dlani**. Trasa bola primeraná, počasie bolo super.



Easter in Slovakia

Easter is one of the most beautiful holidays of the year. It is a symbol of life, strength and fertility. Families all around the world come together to worship traditions and customs.

From the Christian's point of view it's the celebration of the resurrection of Christ but many Easter traditions are not found in the Bible.



Easter consists of the following days:

Zelený Štvrtok – “Maundy Thursday”

It's believed to be the day when Jesus celebrated his final Passover with His disciples. Jesus washed the feet of His disciples in an extraordinary display of humility. On this day, the church bells will be heard for the last time, which will be silenced until Easter (Resurrection Sunday).

Our ancestors mainly ate green foods such as spinach or cabbage, so that they would be healthy all year round. Some customs:

- People had to get up early and wash themselves with dew - so they were not sick.
- The housewives had to sweep the house before sunrise and take the rubbish to a crossroads - so that they would not have fleas in the house.
- Never argue on Maundy Thursday or borrow anything.
- If you stick to tradition, you will avoid disputes and you will have a wallet full of money.

Veľký Piatok – “Good Friday”

It is a day of mourning. During special Good Friday services Christians meditate on Jesus's suffering and death on the cross, and what this means for their faith.

In folk superstitions, it is associated with magical powers. On this day the mountains that were giving up their treasures were to be opened, and nothing should be borrowed, for the borrowed thing could be enchanted; it was not allowed to manipulate the earth or wash clothes, because it would be soaked in the blood of Christ.

Some customs:

- People went to the creek to wash on Good Friday to avoid sickness
- Sometimes the boys dived and tried to grab a stone from the bottom of the creek with their mouths, which they then threw behind their heads with their left hands, then their teeth did not hurt.

Biela Sobota – “Holy/Easter Saturday”

It probably got its name from the white robes of the newly baptized, who received baptism on the Easter Vigil. The name may also come from the customs of great cleaning and bleaching that took place on the day before the Sunday of the Resurrection.

Customs:

- People took care of their fields. They laid crosses from burned wood in the field and poured ash from the holy fire on the meadows.
- Coals were placed behind the beams of houses to protect them from fire.

Veľkonočná Nedeľa – “Easter (Resurrection Sunday)”

Sunday is the largest celebration of the Christian year, celebrating the resurrection of Christ.

Some customs:

- Each visitor received a piece of sacred food, they put a little in the field, in the well and in the garden - so that there would be a good harvest and water.
- Eggs cooked on Good Friday were eaten alongside with willow and ash sticks.
- If someone got lost in the next year, he should remember who he ate the egg with and remember the way back.
-

Veľkonočný pondelok . “Easter Monday”



Some customs:

- Tradition teaches giving painted eggs or Easter eggs, which women could decorate themselves..
- Young guys shall visit every house in the village where they have single girls, they sprinkle them with water and spank them with whips made of willow branches. It is believed to bring health and beauty to the females. In some villages you may still see young men, sometimes dressed in traditional folk costumes, who come with rattles and braided whips decorated with colorful ribbons. They take females out

of the houses and douse them with buckets filled with cold water.

- Nowadays chocolate eggs are fashionable and a little money for boys. We shouldn't forget about alcohol offered to men together with pastries and cakes.

Easter is also about extensive shopping and preparation. People bake pastries and cakes. They also decorate their house with coloured eggs, ribbons, branches of willow catkins and other homemade decorations.

Easter menu is always festive: potato salad with mayonnaise, cooked ham, cold cuts and sandwiches are served on Easter Sunday as well as on Easter Monday, cakes and fancy pastries of various kind.



Anetta Dupkalová



Anetta Dupkalová

Módne trendy – JAR 2021



Každý rok ožije spomedzi trendov niečo iné, zatiaľ čo niektoré trendy sú nám dobre známe a už po pár rokoch sú opäť na výsluní, iné uzrú svetlo sveta až po desaťročiach.

Módny svet je vždy o niečo popredu, preto keď sa väčšina z nás pripravuje na tuhú zimu a Vianoce, oni riešia najnovšie modely na Jar 2021. Trendy ožívajú a zanikajú. Nemusíme podliehať všetkým, stačí si len vybrať to, čo ladí k vášmu štýlu a osobnosti. Nebudeme predsa nosiť to, v čom sa necítíme dobre. **A ak si módnym nadšenec a chceš byť šik, pod' sa s nami pozrieť na top 5 kúskov, čo by Ti na jar 2021 nemalo v šatníku chýbať.**

1. PASTELOVÝ SVET- *S príchodom Jari, čoraz viac z nás vyťahuje farebnejšie z nášho šatníka. Značky ako Raf Simons a Chanel to vedia tiež, preto do svojich kolekcií zakomponovali modely s pastelovými prvkami.*



2. TRENCH COAT- *sú tu už niekoľko sezón a prečosa nechystajú! Čoraz viac značiek ako Prada alebo Victoria Beckham, ich rôznym spôsobom prerábajú a pridávajú zaujímavé detaily.*



3. VEĽKÉ JEANSY- *Slim fit jeansy už dávno nie sú to pravé orechové v módnom svete. Vezmite mamine staré džínsy alebo niekoľko skvelých kúskov nájdete určite aj v second handoch. Ak chcete niečo z najnovších kolekcií, Balenciaga a Christian Dior Vám pomôžu.*



4. Batika- *Módní návrhári nám na módnych pólach potvrdili, že batika bude na jar zaručeným pútačom pozornosti. Nielen na tričkách, vďaka ktorým si s trochou nostalgie znova spomenieme na svoje detstvo, ale predovšetkým na elegantnom oblečení ako tunika, večerné šaty alebo sako.*



- 5. Jarné šaty opäť kvitnú-***Po roku poznačenom obmedzeniami kontaktov by sme mali opäť začať prekvitať. A to sa odráža na farebných kvetinových potlačiach šiat aj módnych dizajnérov. Kvetý nielenže vyzerajú skvele, ale aj šíria dobrú náladu.*



Pevne verím, že som Vás aspoň trošku naladila na jar, ktorú vám spríjemní nielen krásne počasie a slniečko, ale aj to, že si doprajete do svojho šatníka niečo nové a pekné, možno Vám do oka padne aj nejaký z jarných trendov.

Paťa, III. AT

PRICHÁDZA OBDOBIE KLIEŠŤOV!

Prebúdajú sa v Apríli a škodia až do jesene. Reč je o takmer neviditeľných, no o to prefikanejších škodcoch. Miesto vpichu dokážu umŕtviť, takže ani necítíme, že sa do nás zahryznú. Začína obdobie, ktoré každý jeden majiteľ psíka veľmi dobre pozná. Kliešte sa prichytávajú do srsti našich miláčikov a my máme problém ich nájsť. Väčšinou sa nám podarí nájsť už poriadne veľkého kliešťa, ktorý musí byť prichytený už nejakú dobu a práve to je nebezpečné!

Kliešte žijú predovšetkým na okrajoch zmiešaných listnatých a ihličnatých lesoch, možno ich však nájsť aj v parkoch. Veľa ľudí si myslí, že kliešte padajú zo stromov. To nie je pravda. Zachytávajú sa na trávach a koncoch listov prízemných rastlín. Prichytia sa na srst' a odtiaľ potom putujú po celom tele, kde hľadajú vhodné miesto na prisatie. Prisatého kliešťa je potrebné čo najrýchlejšie odstrániť!



Ako vybrať kliešťa?

Kliešťa nikdy nechytáme holými rukami! Používame pinzetu. Miesto najskôr vydezinfikujeme, potom kliešťa uchopíme, čo najbližšie pri pokožke tak, aby sme mu nestlačili brucho a tým nevytlačili obsah čriev do rany. Postupným vykývaním alebo aj pootočením kliešťa sa uvoľní a je možné ho vytiahnuť. Vždy skontrolujeme, či sme kliešťa vybrali celého!

Najčastejšie choroby u psov spôsobené kliešťami :

Babezióza (psia malária) – pôvodca ochorenia je *Babesia canis*, doba prenosu je 48 – 72 hodín po prisatí pijaka lužného, preto je jeho včasné odstránenie zo psa kľúčové.

- Symptómy babeziózy : slabosť, horúčka, tmavý moč (kávová farba), silný smäd, strata chuti do jedla, únava, strata kondície a váhy, hnačka.
- **Môže dôjsť k čiastočnému ochrnutiu a záchvatom podobným epilepsii!**

Lymská borelióza – bakteriálne ochorenie, ktoré sa prejavuje najmä poruchou koordinácie pohybu v dôsledku ochorenia kĺbov.

- Prenáša sa saním krvi kliešťom obyčajným.
- Doba prenosu infekcie je 16 – 72 hodín po prisatí kliešťa.
- Doba medzi infekciou a prvými symptómami môže byť aj 2 – 5 mesiacov.

- Symptómy – malátnosť, horúčka, viditeľná bolesť kĺbov, strata chuti do jedla– môže nastať kľudne aj po 3 mesiacoch od odstránenia kliešťá
- **Môže dôjsť až k poškodeniu orgánov, predovšetkým obličiek a srdca!**

Ako sa chrániť pred kliešťami?

Medzi najznámejšie ochrany proti kliešťom patria **pipetky**. Obsah pipetky sa aplikuje priamo na kožu za krk alebo medzi lopatky a ku koreňu chvosta (tak aby sa zamedzilo olízaniu prípravku). Prípravok sa behom dvoch týždňov vstrebe do vrchnej vrstvy kože. Účinok týchto prípravkov trvá väčšinou mesiac proti kliešťom a 1-3 mesiace proti blchám. Zviera by sa nemalo kúpať minimálne dva dni pred podaním prípravku a minimálne dva dni po podaní.

Obojky – obojky chránia zviera 4 – 8 mesiacov. Aby obojok fungoval, musí byť v kontakte s kožou (utiahnutý má byť tak, aby sa pod neho zmestili 2 prsty). Obojky sú odolné voči vode. Na zachovanie dlhodobého účinku je dôležitá údržba, raz mesačne je vhodné obojok odmastiť mydlovou vodou.

Spreje – Ak si na ochranu vyberiete sprej, dôležité je použiť dostatočné množstvo prípravku a rovnomerné rozptýlenie po celom tele zvieraťa. Väčšina sprejov však usmrť len parazity prítomné na tele zvieraťa. Nevýhodou je nepríjemná aplikácia a krátkodobá účinnosť.

Šampóny – Sú podobné ako spreje a ničia len parazity prítomné na tele zvieraťa.

Tabletky – Medzi najnovšie spôsoby patria antibarazitiká vo forme tabliet. Účinok tablety pretrváva 3 mesiace. Výhodou je jednorázová aplikácia. Účinkuje až po kontakte parazita s krvou.

Petra Biela, III. L

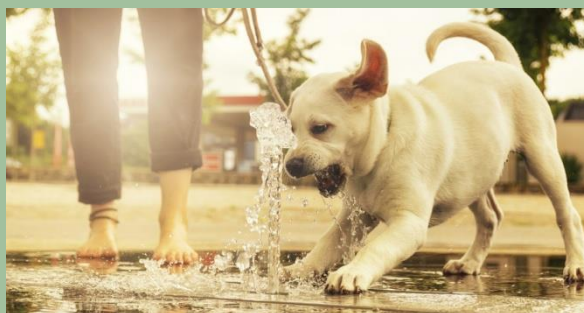
PREHRIATIE ORGANIZMU U PSA

Ako spoznať prehriatie u psa? Ako ho riešiť a Ako mu zamedziť?

Hypertermia - prehriatie organizmu je stav zvýšenej či vysokej teploty tela z nahromadeného tepla. Nastáva mi dehydratácii, keď sa organizmus nedokáže ochladiť.

Psy nemajú potné žľazy a preto sa ochladzujú inak. Napríklad zrýchleným dýchaním a vyplazeným jazykom. Takto strácajú tekutiny a pokiaľ nemajú prístup k vode, veľmi rýchlo dochádza k dehydratácii.

Zvieratá sa zvyknú inštinktívne skrývať v chladných miestach, alebo si vykopávajú jamy, kde si chladia brucho.



Najproblematickejšie sú dlhosrsté psy (bernský salašnícky pes), psy s krátkym nosom (francúzsky buldoček), staré psy a šteňatá, choré zvieratá, psy trpiace obezitou, s ochoreniami štítnej žľazy a srdca, psy vo výkone, pri tréningu. Prehriať sa môže samozrejme každý jedinec.

PRÍZNAKY:

- zrýchlené dýchanie až lapanie po dychu
- zvýšená srdcová a dychová frekvencia
- zvýšená telesná teplota (nad 41 °C)
- slintanie
- slabosť, strnulosť
- dezorientácia, apatia, únava
- nechut' do jedla
- hnačka
- zvracanie
- kolaps
- prejavy môžu byť aj : triaška, svalové kŕče, zlyhávanie orgánov



AK SME USÚDILI, ŽE NÁŠ PSÍK JE PREHRIATÝ, MALI BY SME UROBIŤ TIETO OPATRENIA:

- Psa ochladzte vodou. Použite vlhký uterák, poutierajte m slabiny, brucho, nohy a spodnú časť labiek. Čo najmenej namáčajte srst'.
- Ak sa pes môže hýbať, postavte ho po kolená do vody. Ak nie, ochladzujte ho uterákom.
- **Nikdy psa nehádzte do vody a ani ho nepolievajte. Môžete mu spôsobiť šok, pri slabších jedincoch dokonca zástavu srdca.**
- Psa preneste do tieňa, resp. klimatizovanej miestnosti.
- Položte ho na chladnú zem, príp. chladiacu podložku. Ak máte v byte horúco, položte ho na studený mokrý uterák.
- Zabezpečte cirkuláciu vzduchu v miestnosti.
- Poskytnite mu vodu. Ak odmieta piť, použite striekačku. Nepoužívajte studenú vodu, zvolte radšej vlažnú.
- Okolie pyskov a papule pretrite kockou ľadu.
- Kontrolujte psovi teplotu.
- Nikdy neochladzujte psa natoľko, že sa začne triasť. Nesmie dôjsť k podchladeniu.
- **Ak sa stav psíka ani po pár minútach nezlepšuje, ihneď choďte k veterinárovi.**

AKO PREDÍŠŤ PREHRIATIU?

- Voľte radšej skoré ranné a neskoré večerné prechádzky.
- Obmedzte zvýšenú fyzickú aktivitu. To neplatí len na výcvik, ale na plávanie, kedy sa síce domnievame, že sa pes schladí, no rovnako vykonáva fyzickú aktivitu, pri ktorej sa zahrieva. Radšej nech sa vo vode močí.
- Zabezpečte svojmu miláčikovi dostatočný prísun tekutín.
- Vodu v miskách pravidelne vymieňate.
- Nechajte psa na chladnej dlažbe.
- Ak máte dlhosrstého psa, ktorý sa máča alebo kúpe, rozčešte mu srst', aby ľahšie preschla a nezahrievala organizmus ešte viac.
- **Psa nikdy nenechávajte v aute.**
- Pri cestovaní autom zabezpečte psovi pitný režim, poprípade chladiacu podložku, prestávku a venčenie.

Petra Biela, III. L

ROZHĽADNE

V súčasnosti sa na Slovensku rozšíril nový trend v oblasti turistiky. Je ním nielen zdolávanie vrchov a hôr, ale aj vyhľadávanie rozhľadní, ktorých počet neustále rastie. Prinášame teda malú „ochutnávku“ rozhľadní v blízkom okolí.

Rozhľadňa Zarúbaná Kýčera

📍 VELKE ROVNE

📍 GPS: 49.33055, 18.58902

- 📍 **Nevšedný názov**, Zarúbaná Kýčera, nesie odlesnený kopec mimo hlavného hrebeňa Javorníkov, nachádzajúci sa nad obcami Veľké Rovné a Dlhé Pole. Na tomto mieste bola vybudovaná rozhľadňa rovnomenného názvu, ktorá zatriktívňuje turizmus v tejto lokalite.
- 📍 **Vyhliadková veža** má tri podlažia vo výške 15 metrov, na ktoré sa vystupuje po rebríkoch. Za dobrého počasia sa vám v plnej svojej kráse predvedie nielen hrebeň Javorníkov, ale aj Malá Fatra, Strážovské vrchy, Súľovské skaly, Biele Karpaty, Beskydy, Vršatské bradlá a z Oravy Roháče, Babia hora či Pilsko.
- 📍 **Na malú pauzičku** a oddych vám poslúžia drevené prístrešky, ktoré sú postavené popri ceste. Nechýba ani ohnisko, kde si môžete v kruhu priateľov či rodiny opekať.
- 📍 **Prístup na rozhľadňu** je po turistickej značke z miestnej časti Veľké Rovné - Ivor cez osadu Dolinky. Popri ceste a chodníku je postavených šesť informačných panelov, na ktorých sa oboznámite s históriou obce, architektúrou, geológiou, geomorfológiou, rastlinami a živočíchmi



- ✚ **Pri mojej** poslednej návšteve sa z lúky pod kaplnkou stalo miniparkovisko. Pohodlnejší návštevníci sa autami dovezli až sem – väčšinou mladé páriky. Dokonca posádka jedného terénneho auta sa aj napriek zátarase vyviezla priamo k rozhľadni. Nedávam to ale ako návod. Radšej by som dal za príklad rodinku s kočíkom, ktorá ho vytlačila po strmej, rozbitej lesnej ceste až k rozhľadni.



Rozhľadňa Terchovské srdce

Vyhliadkovú vežu budete vidieť už z príchodu do Terchovej v smere od Žiliny. Rozhľadňu navrhol Alojz Mucha. Vede k nej asi 1 km dlhá nenáročná turistická trasa začína v centre Terchovej a zvládnu ju všetky vekové kategórie turistov a dokonca aj mamičky s kočíkmi. Rozhľadňa Terchovské srdce je vysoká 30 metrov. Na vežu sa vystupuje užšom schodisku. Na samotnej vyhliadkovej veži sa nachádzajú 3 terasy, z ktorých je pôsobivý výhľad na okolitú krajinu. Oči a dušu vám pohladia najmä nádherné siluety Malého a Veľkého Rozsutca, Boboty, Tiesňavy či Obšivanky a Sokolie.

Vyhliadková veža Dubeň

Na vrchu Dubeň (613 m n. m.) nad mestom Žilina stojí impozantná vyhliadková veža. Rozhľadňa je vysoká úctyhodných 27,4 metra a má 10 podlaží. Ponúka pôsobivé výhľady do širokého okolia a najmä na mesto Žilina, ktoré sa Vám veže poskytne ako na dlani. Je celoročne

voľne prístupná a je možné sa k nej dostať po turistických chodníkoch zo Zástrania, Zádubnia alebo z Budatína. Zaparkovať môžete v týchto mestských častiach a pokračovať

dalej pešo. Najkratší prístup je z mestskej časti Žilina - Zádubnie. Kúsok od zastávky MHD Prípojná smerom do

mesta sa nachádza panelová cesta, na konci ktorej je zásobáreň vody pre

mestskú časť.

Pôjdete po panelovej ceste a na jej konci odbočíte doprava a po lúke pôjdete do kopca po zelenej turistickej značke približne 15 minút. Na konci lúky vstúpíte do lesa a môžete pokračovať ďalej po zelenej alebo (krajšej) červenej turistickej značke. Celá trasa má dĺžku približne 1,4 kilometra.



Rozhľadňa Zarúbaná Kýčera

Nevšedný názov, Zarúbaná Kýčera, nesie odlesnený kopec mimo hlavného hrebeňa Javorníkov, nachádzajúci sa nad obcami Veľké Rovné a Dlhé Pole. Na tomto mieste bola vybudovaná rozhľadňa rovnomenného názvu, ktorá zatriktívňuje turizmus v tejto lokalite. Vyhlídková veža má tri podlažia vo výške 15 metrov, na ktoré sa vystupuje po rebríkoch. Za dobrého počasia sa vám v plnej svojej kráse predvedie nielen hrebeň Javorníkov, ale aj Malá Fatra, Strážovské vrchy, Súľovské skaly, Biele Karpaty, Beskydy, Vršatské bradlá a z Oravy Roháče, Babia hora či Pilsko. Prístup na rozhľadňu je po turistickej značke z miestnej časti Veľké Rovné - Ivor cez osadu Dolinky. Popri ceste a chodníku je postavených šesť informačných panelov, na ktorých sa oboznámite s históriou obce, architektúrou, geológiou, geomorfológiou, rastlinami a živočíchmi.



Vyhliadková veža v Zákamennom



V Zákamennom sa nad dedinou týči impozantná, 15-metrov vysoká rozhľadňa. Drevenú vežu postavili v rámci EÚ projektu cezhraničnej spolupráce Poľska a Slovenska.

Jej lokalita bola starostlivo vybratá tak, aby ponúkla tie najkrajšie výhľady na okolitú krajinu. Očarí Vás výhľadom na hornooravské dominanty Babiu horu s Pilskom ale tiež aj na Oravskú Maguru a Západné Tatry.

K rozhľadni vedie nenáročná, asi 2 km dlhá značená turistická trasa od obchodu v centre dediny, ktorá je vhodná aj pre rodiny s deťmi. Zdatnejší turisti môžu po trase pokračovať ďalej až na vrchol vrchu Úšust (14km).

Terézia Afanasová, II. AT
Vanesa Sobolová, II. AT
Terézia Šeligová, II. AT

Typ na výlet

Uvedomujeme si že cestovanie v tomto čase nemá zmysel, veď nemôžeme ísť ani do vedľajšieho okresu bez rôznych potvrdení a povolení. No aj tak si myslím, že keď pominie táto situácia budete chcieť „vypadnúť“ niekam preč. Preto vám prinášame niekoľko typov (rovno aj s cenami) kde sa dá stráviť pekná dovolenka, alebo len si tak užiť pekný víkend.

Írsko – Dublin a okolie

Írsko je štát ležiaci v západnej časti Európy. Írsko leží na ostrove Írsko spoločne so Severným Írskom ktoré patrí pod Spojené kráľovstvo. Ostrov je obklopený zo západu a severu Atlantickým oceánom, z juhu Keltským morom a na východe Írskym morom.

Dublin je hlavným mestom Írska a zároveň najväčším mestom na ostrove Írsko. Názov mesta je v preklade „čierna mláka“. Rozloha Dublinu je 114,99 km a skladá sa z viacerých častí. Dnešný Dublin je moderné mesto, vyznačujúce sa jednou z najvyšších životných úrovní na svete.

Ubytovanie :

Maldron Hotel Smithfield

Hotel Maldron Smithfield sa nachádza v centre Dublinu. Ponúka elegantné a moderne zariadené izby s panoramatickým výhľadom na mesto. Reštaurácia a Bar ponúka jedlá írskej a európskej kuchyne 7 dní v týždni. Hotel víta hostí od roku 2006.

Cena za ubytovanie : Pohybuje sa cca od 79€ za dvojlôžkovú

- závisí od termínu ubytovania počtu a prenocovaní
- cena zahŕňa miestne poplatky a dane

Vybavenie izieb: Typ izby : Izba s manželskou posteľou

- Samostatná kúpeľňa s toaletou, TV, Wi-Fi, Trezor, Telefón, Pracovný stôl, Hygienické potreby, Žehlička, Sušič vlasov, Rýchlovarná kanvica, ...

Stravovanie: Raňajky v cene , možnosť plnej penzie (za príplatok).

Pre ubytovaných hostí je k dispozícii súkromné parkovisko, izbová služba, Wi-Fi v priestoroch hotela, Reštaurácia, Bar.

Všetky hotelové izby sú nefajčiarske a hotel je prispôsobený pre osoby s telesným postihnutím.



Miesta ktoré stoja za návštevou:

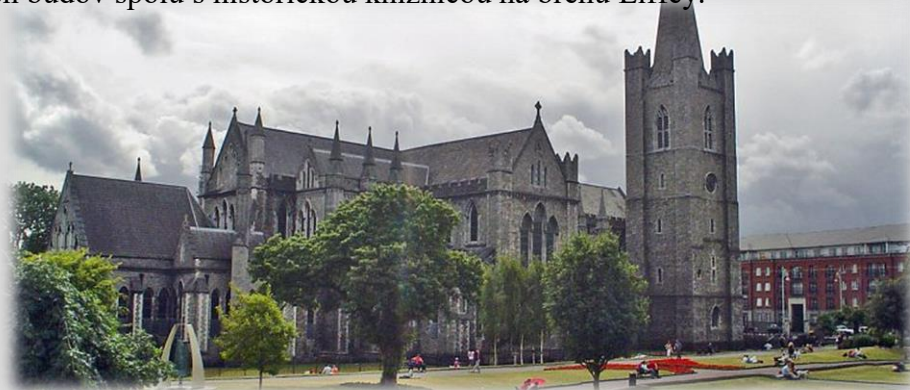
Dublin Castle: - je najznámejšou stavbou v Dubline. Leží v srdci historickej časti Dublinu. História hradu siaha až do roku 930. V hrade sa nachádza sála sv.Patrika, ktorá sa dnes využíva na inauguráciu prezidenta.



St. Patrick's Cathedral : V súčasnosti je najväčším kostolom v Írsku. Je to gotická katedrála postavená v roku 1191. Podľa legendy tu nových kresťanov krstil ešte svätý Patrik. V interiéri kostola sa nachádza veľa vystavených artefaktov.

Phoenix Park: je to nádherný park takmer v centre mesta. Pri prechádzkach je možné vidieť voľne žijúce zvieratá. Phoenix susedí s Dublin ZOO a je vyhľadávaný rodinami s deťmi.

Trinity College: je najstaršou univerzitou v Írsku. Založila ju Alžbeta I. v roku 1591. Je to komplex historických budov spolu s historickou knižnicou na brehu Liffey.





Možnosti dopravy:

Doprava je lietadlo alebo autom. V dnešnej dobe je samozrejme pohodlnejšia doprava lietadlom. Let z Bratislavy do Dublinu trvá cca 2,20 hodiny zatiaľ čo cesta autom cca 25hodín. Okrem času je letecká doprava výhodná aj finančne , nakoľko letenky v dnešnej dobe kúpime od cca 40€ . Cena leteniek však tak isto záleží od sezónnosti , a časovom predstihu v akom letenku kupujeme a tak isto od leteckej spoločnosti a triedy letenky.

Približná cena kalkulácie :

Cena ubytovanie cca 79€ noc

Cena letenky 84€ (nízko-nákladová letecká spoločnosť obojsmerný lístok)

Cena plnej penzie cca 40€

Poistenie cca 3,20/deň

Približná cena = 206,20 €/osoba



Rebeka Obertová II.V

Prímorské mesto Łeba, Pól'sko

Starý morský prístav Łeba patrí k turistami veľmi navštevovaným letoviskám. Pri meste Łeba je niekoľko km piesočných pláží, na najbližšiu je to z centra Łeby cca 5 minút. V samotnom centre panuje čulý turistický ruch, obchodov a barov. Takmer na každom kroku je klasická reštaurácia Smażalnia ryb, ale aj napríklad iba stánok grilom alebo malou udiarňou, kde môžete ochutnať tunajšie rybie špeciality za veľmi prijateľné ceny.



s

Ubytovanie v Hotel Neptun Łeba



Hotel sa nachádza pri mori a ponúka 33 izieb.

Z toho tu nájdeme: Štandardnú izbu (od 440 PLN), izbu Deluxe (od 555 PLN), Suita junior (od 640 PLN) a Apartmán (od 585 PLN). Parkovanie a raňajky zdarma. Služby v hoteli: Wifi, Bazén, sauna, konferenčné priestory, bicykle, minibar.

a atrakcie

Ruiny kościoła św. Mikołaja



Pamiatky

Labirynt Park



Cena lístkov v PLN:

obyčajné: **25.00**

detské: **18.00**

skupina: **15,00 - (cena na osobu)**

skupinové kurzy s animátorom: **20.00**

mapa bludiska: **1,00**

deti do 4 rokov: **0,00 - vstup zdarma**

Muzeum Motyli

Detský - **10 PLN**

Obyčajný - **12 PLN**

Rodina 2 + 2 - **40 PLN**

Rodina 2 + 3 - **47 PLN**

Skupina > 20 ľudí - **9 PLN**



Oceanarium Leba

Ceny lístkov v PLN

Normálny lístok: **35,00**

Zľavnený lístok: **25,00**

Deti do 3 rokov: **0,00**



Muzeum Figur Woskowych

Cenník

Dospelí - **18. PLN**

Deti (do 16 rokov) - **15 PLN**

Rodinný lístok (2 + 1) - **45 PLN**

Rodinný lístok (2 + 2) - **50 PLN**



Jozef Hrabovský II.V

Najkrajšie a najväčšie svetové knižnice



Biblioteca Joanina, Coimbra, Portugalsko

Táto knižnica patrí miestnej univerzite. Pozostáva z troch veľkých miestností, ktoré sú zdobené vzácnym drevom a zlatom, ktoré pochádza z Brazílie. Podľa vtedajšieho panovníka totiž knižnica nevyzerala dostatočne pompézne, a preto ju chcel i takto ozvláštniť. Jeho zámery sa dokonale vydarili, pretože Biblioteca Joanina vyzerá naozaj úžasne. V jej priestoroch sa nachádza viac ako 250 000 kníh a vzácných listín. Primárne slúži na študijné účely pre študentov univerzity. No prístup do nej má i verejnosť, ktorá tam môže získať aj na krátke prehliadky.



Kláštor Pannonhalma, Maďarsko

Podľa dokumentácie bola knižnica postupne vybudovaná v 19. storočí. Má úžasnú ornamentálnu výzdobu, o ktorú sa postaral jeden z rakúskych umelcov. Knižnica je stále funkčná a slúži nielen na štúdium pre študentov tejto školy, ale často do nej zachádzajú aj odborníci z celého Maďarska. Spolu má viac ako 300 000 zaujímavých kúskov, do ktorých zahŕňa aj veľmi cenné historické listiny. Okrem náboženskej literatúry tam nájdete aj významné knihy z oblasti architektúry a medicíny.



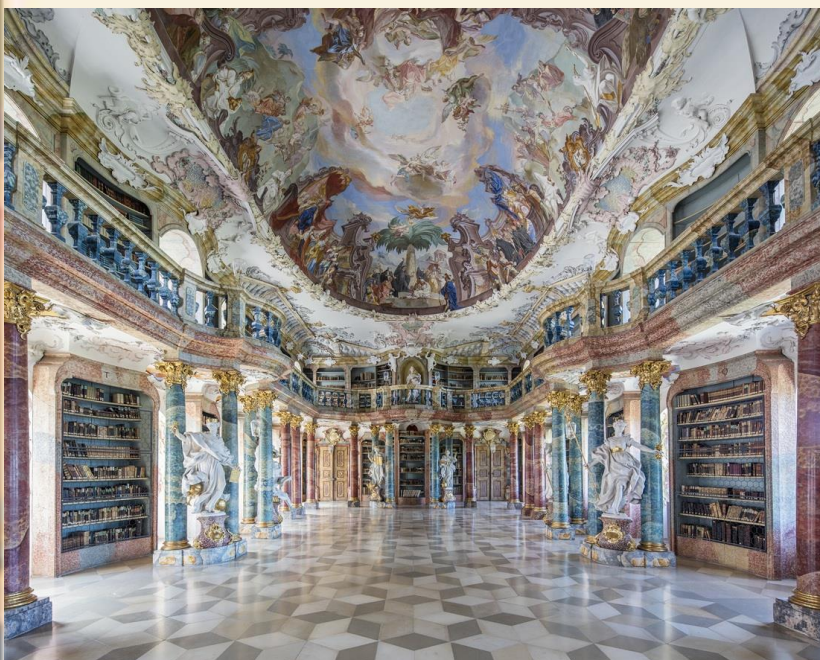
Knižnica Sorbonne, Paríž, Francúzsko

Ide o známú a prestížnu univerzitnú knižnicu. Jej najkrajšia časť sa nachádza v miestnosti, ktorá je určená pre študovanie a čítanie kníh. Nádherne zdobený strop s úžasnou výzdobou prechádza do originálnych okien. Na každom stole sa navyše nachádza **štýlová lampa**, ktorá farebne ladí i so stenami. Počiatky knižnice patriacej univerzite Sorbonne sa datujú od 13. storočia. Už z tejto doby preto pochádzajú tie najvzácnejšie knihy a spisy, ktoré patria zároveň medzi veľmi cenené **francúzske kultúrne dedičstvo**.



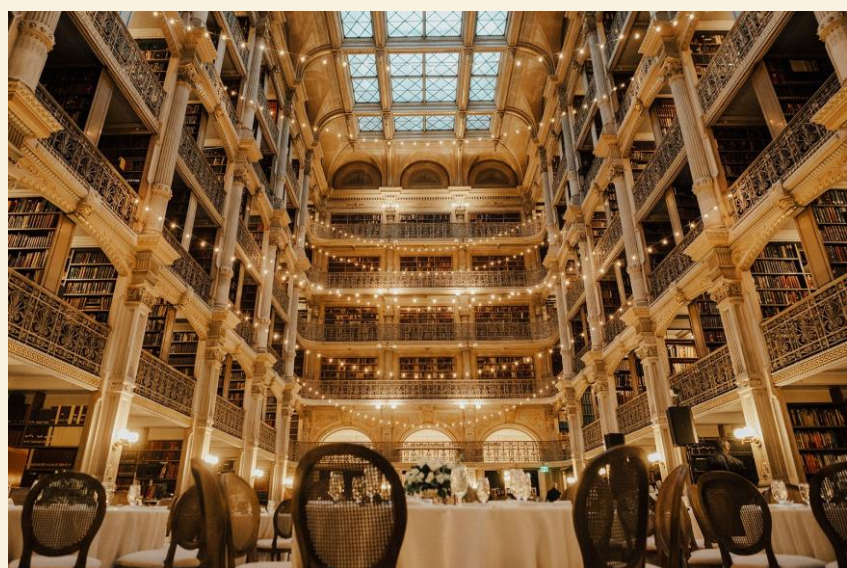
Opátstvo Wiblingen, Nemecko

Gro výzdoby tvoria nádherné farebné **fresky** kontrastujúce s bielymi prvkami v miestnosti. Medzi ne patria aj veľké **sochy**, ktoré postupne prelínajú miestnosť a symbolizujú silu a disciplínu. Knižnica sa skladá z dvoch poschodí, pričom to horné je lemované vkusným zábradlím.



Knižnica Georga Peabodyho, Baltimore, USA

Vytvorená bola z fondu, ktorý mal pokryť umelecké vyžitie v meste Baltimore. Z počiatočných 300 000 dolárov vytvorili galériu, hudobnú školu a túto knižnicu. V tomto charitatívnom charaktere potom pokračovalo jej zveľadovanie aj naďalej. **Z dobrovoľných príspevkov** od darcov vytvorili pýchu mesta, ktorá sa musela postupne rozrastať a prešla aj do druhej časti tohto komplexu. Väčšiu časť zbierky tvorí i na požiadanie darcov náboženská literatúra.



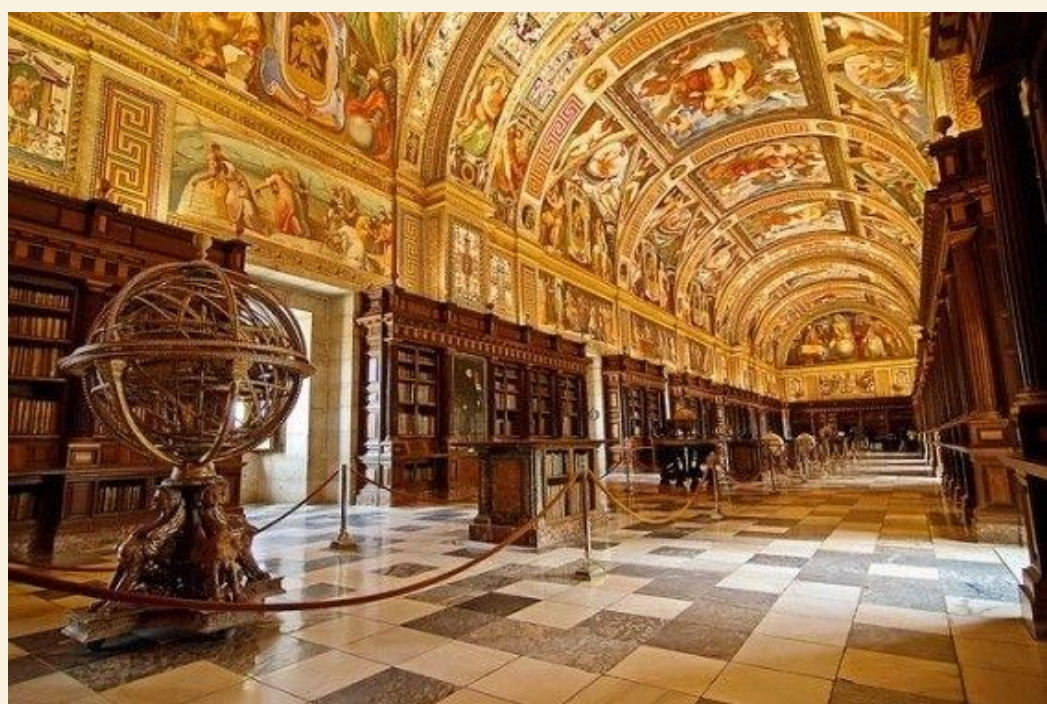
Národní knihovna České republiky, Praha

Najkrajšou miestnosťou českej národnej knižnice je honosná **baroková hala** s bohato zdobeným stropom. Jeho fresky majú byť poctou umeniu a vede. Výzdoba pokračuje krásnym dreveným obložením, ktoré prechádza celou miestnosťou. Veľmi pekným riešením sú **glóbusy** rozmiestnené po celej ploche.



Kláštor El Escorial, Španielsko

Táto kláštorná knižnica sa môže poďakovať najmä kráľovi **Filipovi**, ktorý tam presunul veľkú časť svojej osobnej zbierky a daroval tak možnosť stretnúť sa s literatúrou aj ľuďom, ktorí nemali dostatok finančných prostriedkov. Veľkú pozornosť v tejto veľkej hale púta najmä strop s bohatým **freskovým zdobením**. Hlavným motívom týchto malieb však nie je kresťanská tematika, ako by ste očakávali, ale motív **siedmich najdôležitejších umení**. Knižnica v El Escorial bola jednou z prvých hlavných knižníc v krajine.



Terapia farbami

Už v staroveku poznal človek vplyv farieb na psychiku. Ich liečivú silu poznali už kultúry, ako Egypt, Čína, Grécko a Tibet. Farby a ich symbolika nás sprevádzajú každý deň.

Rozdelenie:

- základné- žltá, zelená, modrá
- tmavé- čierna, červená, hnedá
- svetlé- biela, slabo zelená, žltá
- pastelové- slabo rúžová, slabo zelená
- teplé- červená, žltá, oranžová
- studené- modrá, biela, zelená



Farby a ich symbolika nás sprevádzajú každý deň, predstavujú stav našej duše v daný deň. Každý z nás má nejaké farby radšej a cíti sa v nich lepšie. Svoju radosť vyjadrujeme sýtymi, žiaľ a smútok tmavými farbami. Na vyjadrenie hluku máme oveľa menší počet farieb, ako na vyjadrenie ticha. Najhlučnejšou farbou je žltá, oranžová a červená, najtichšou je celinová, kobaltová a ultramarínová.

Svetlé, pastelové farby nás upokojujú, tmavé alebo pestré farby nás naplňajú energiou. Teplé odtiene farieb pôsobia povzbudivo a emotívne, naopak studené odtiene farieb nás upokojujú a orientujú sa na mentálnu sféru. Kým naše obľúbené farebné odtiene nás upokojujú a spôsobujú nám radosť, menej obľúbené farby nám vo väčšom množstve môžu navodiť zlú náladu.

Číňania našli súvislosť medzi farbami a chuťami. Zistili, že ľudia, ktorí majú radi modrú farbu, si jedlo poriadne osolia, tí, ktorí majú radi zelenú, obľubujú sladkosti a ľudia, ktorí dávajú prednosť fialovej, majú z chuti najradšej horkú. Kto má rád červenú farbu, určite má rád aj silné chute.

V niektorých krajinách funguje farebná terapia na úrovni každodennej praxe: vnútorné priestory nemocníc, ambulancií, ale aj ošatenie zamestnancov sú vyhotovené v súlade s princípmi farebnej terapie.

Dlhé sivé zimné mesiace nám energiu odoberajú. Pre stály nedostatok farieb sme náchylní na choroby a depresie. Vo chvíli, keď vyjde slnko, ktoré rozžiari našu malú planétu do farieb, sa problémy akoby rozplynú a okamžite znovu získame energiu a veselú náladu. Počas prímorskej dovolenky modrá farba nekonečného mora navodzuje príjemný pocit odpočinku a uvoľnenia. Zeleň obrovských lesov nás upokojí a získame pocit vyrovnanosti.

„Silne krvácajúci človek by sa nemal dívať na nič červené, ale by mal využívať utišujúce vlastnosti modrej farby na zastavenie krvácania.“

(Avicenna)

Psychológovia zistili, že klasifikácia farieb sa mení vekom: rušnejší, atraktívnejší vek = hlučnejšie, pестrejšie farby, starší vek = pastelové farby

- z pestrofarebných šiat môžeme čerpať silu a energiu počas depresívnych, daždivých, unavených dní, elegancia čierno-bielej kombinácie a z nej vyžarujúca rásnosť môže byť užitočná pri vážnych rokovaniach.

ČIERNA = je farbou noci, smrti, nešťastie a hriechu, vyvoláva pocit uzavretosti. Je zástupcom dôstojnosti, vážnosti, elegantnosti, ale v prevahe má na človeka depresívne účinky.

HNEDÁ = je to farba zeme, zosilňuje pocit bezpečia, tepla a útulnosti, dáva nám pocity ochrany a kľudu. Nastoľuje pevnosť a vytrvalosť na všetkých úrovniach. Lieči kosti, kĺby, svaly, šľachy, chrbticu. Deti ju obvykle nemajú radi, dospelí, vystavení stresu k nej však cítia náklonnosť.

MODRÁ = je nositeľkou harmónie, kľudu a pokoja. Kladne pôsobí na preťaženú psychiku, je vhodná pre chvíle relaxácie a uvoľnenia, napomáha komunikácii a rozvoju vedomostí. Odbúrava jedovaté látky a terapeuti ju používajú pri poruchách pečene a pri žltacke. Má priaznivý účinok na zrak, má ochladzujúci vplyv, znižuje krvný tlak, pulz, intenzitu dýchania a vnímanie bolesti. Jej svetlejší odtieň vyvoláva pocit čerstvosti, sviežosti, malé miestnosti opticky rozširuje.

ZELENÁ = je farbou prírody, čiže obrody, nádeje, pokoja a rovnováhy. Predstavuje citlivosť, ochotu pomáhať, povzbudzuje kreatívne myslenie, uzdravuje a napomáha k vnútornej rovnováhe. Vraví sa, že má antiseptické a antibakteriálne účinky a niekedy sa využíva na liečenie bakteriálnych infekcií. Znižuje tlak krvi, rozťahuje žily, cievy.

FIALOVÁ = je vznešená, éterická a inšpiratívna, má v sebe prvky mystiky a mágie, je výrazná svojou tajuplnosťou a slávnostným charakterom. Podporuje rozvíjanie objaviteľských schopností a duchovné prebudenie. Starovekí liečitelia používali fialovú na upokojenie orgánov a nervovej sústavy a uvoľnenie svalov.

RÚŽOVÁ = symbolizuje ženskosť, šťastie, vyvoláva pozitívne asociácie, je farbou čistoty a pôsobí meditatívne

ČERVENÁ = veľmi energetická farba, dodáva unavenému telu novú energiu, zahrieva a má silnú intenzitu. Význam červenej nesie symboly ako sú láska, vášeň, radosť a smiech. Dodáva energiu a silu. Zlepšuje krvný obeh a tvorbu červených krviniek. V procese liečenia pomocou farieb ju používajú na liečenie chudokrvnosti, liečenia zápalu hrubého čreva, chronického prechladnutia (zápalu lícnej dutiny), zápalu kĺbov a depresie.

ORANŽOVÁ = je oživujúcou, rozveseľujúcou, teplou farbou, napomáha prúdeniu kladných energií. Zvyšuje koncentračnú schopnosť, kreativitu, chuť do práce, má blahodarný účinok proti depresii, vráti chuť do života, zvyšuje chuť do jedla, má priaznivý účinok na tráviacu sústavu. Oranžová farba posilňuje imunitný systém, priaznivo pôsobí na fungovanie sleziny, obličiek a žlče.

ŽLTÁ = je hlavne farbou slnka. Rozjasňuje dušu, má veľmi pozitívne vlastnosti. Je farbou životaschopnosti, pomáha utvárať pocity pohody a dobrej nálady. Žltá farba je teplá, má oživujúci účinok, nositeľ tejto farby túži po slobode, po dobrej nálade, po intelektuálnych zážitkoch. Stimuluje zmysly a spája sa s múdrosťou a jasnosťou. Podporuje trávenie, posilňuje nervy, prímäša dobrú náladu.

BIELA = farba čistoty, dokonalosti a nevinnosti, budí dojem jasnosti a je nositeľkou mieru, je to farba slobody. Dokáže utíšiť bolesť. Ak ju použijeme ako pozadie, všetky veci, ktoré sa pred ňou nachádzajú, budú vyzdvihnuté, zdôraznené.

SIVÁ = je neutrálnou farbou, vyjadruje utiahnutosť, zdržanlivosť, monotónnosť. Na väčšom povrchu pôsobí jednotvárne, ale na druhej strane potláča krikľavosť pestrých farieb.

Typy človeka :

1.Jarný = pleť je svetlá až bledá, má jemný marhuľový tón, vlasy bývajú svetlé až svetlohnedé, oči modré,sivé alebo svetlo hnedé.

2.Letný = pleť bledá až ľahko namodrelá, môže mať ľahký olivový nádych, vlasy plavé až hnedé, oči modré, šedé až hnedé. Tento sa veľmi dobre opaľuje-dobronzova.

3.Jesenný = pleť je svetlá so zlatým podtónom, často s pehami, vlasy svetlé, tmavo hnedé alebo ryšavé, oči zelené,hnedé aj modré, ťažko sa opaľuje

4.Zimný =veľmi svetlá až porcelánová pleť, bez peh, vlasy tmavohnedé až čierne, oči modré, hnedé

Ktorému typu sa hodia aké farby :

1. Jarný =teplé, jasné, žiarivé farby napr. žltá, červená, rúžová, hnedá, smetanová ...

2.Letný =studené, jemné farby napr. zelená, modrá, fialová, šedá

3.Jesenný =teplé, výrazné a sýte farby napr. hnedá, zelená (khaki, hrášková, olivová), červená, oranžová ...

4.Zimný =studené, jasné a ľadové farby napr. biela, čierna, fialová, tmavo hnedá ...



Na záver :

Je dokázané, že pokožka je svetlocitlivá-keď posadíme nevedomého človeka do modrej miestnosti, tak zistíme, že aj napriek tomu, že je miestnosť vykurovaná, človeku je zima a telesná teplota mu poklesne o niekoľko stupňov. A naopak keď ho posadíme do červenej miestnosti, kt. je nevykurovaná, človeku je teplo a jeho teplota stúpne o niekoľko stupňov.

Zuzana Mariášová, IV. L a Sikorová

Pavlova torta

Ingrediencie

Snehové pláty:

6ks bielky, 300 g kryštálového cukru, 1PL zemiakového škrobu, 1ČL octu

Krém:

500g mascarpone, 250ml smotany na šľahanie, Práškový cukor (podľa chuti), Vanilkový struk (podľa chuti)

Na ozdobenie:

Ovocie (podľa chuti)

Postup



Snehové pláty: Z vaječných bielkov a cukru vyšľaháme tuhý a lesklý sneh, do ktorého na záver primiešame ocot a škrob. Cesto rozdelíme na dve časti a navrstvíme každú na samostatný papier na pečenie, na ktorý sme si predtým nakreslili kruh. Snehové pláty sa pri pečení ešte kúsok rozťahnu, preto by kruh mal byť menší ako samotný papier, alebo plechy na pečenie. Oba pláty pečieme naraz v teplovzdušnej rúre predhriatej na 150 °C, 60 minút.

Plnka: Zmiešame mascarpone spolu s cukrom podľa chuti, pridáme zrníčka z vanilkového struku (prípadne vanilkový cukor) a nakoniec pomaly vmiešame vyšľahanú smotanu. Na záver naplníme vychladené pláty krémom a dozdobíme ovocím podľa chuti.

Petra Kasmanová, IV. L



Proteínové lievance

Potrebné suroviny:

- 20g ovsených vločiek
- 20g proteínu (môžete nahradiť vločkami)
- 90g banánu
- ½ čajovej lyžičky kypriaceho prášku
- 1 vajíčko

Postup:

Všetko spoločne rozmixujeme, cesto nalejeme na panvicu a nakoniec ozdobíme ovocím.

Michaela Kresánková, IV.L



Bezlepkovo-bezlaktózový cheesecake

Suroviny:

- Na cesto:

- 200 g bezlepková zmes/múka
- 120 g práškového cukru
- 120 g bezlaktózového masla
- 21 ml bezlaktózového mlieka/vody
- 5 g kypriaceho prášku
- 1 ks žltka

- Na tvarohovú plnku:

- 500 g bezlaktózový tvaroh
- 500 g bezlaktózova šľahačka
- 6 ks vajcia
- 2 č.l. citrónovej kôry
- 200 g kryštálový cukor

Postup:

- Cesto:

Zmäknuté maslo a práškový cukor vymiešame do peny a pridáme žltka. Po primiešaní žltok pridáme mlieko/vodu a preosiatu múku s kypriacim práškom. Pripraveným cestom naplníme formu.



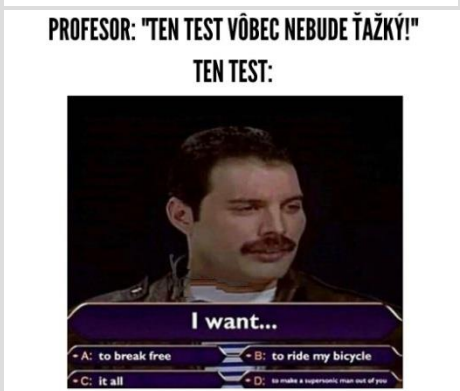
- Tvarohová plnka:

Tvaroh a cukor vymiešame do hladkej hmoty. Pridáme celé vajcia a citrónovú koru. Po dôkladnom zmiešaní týchto surovín za stáleho miešania pridávame šľahačku a poriadne premiešame. Po premiešaní vylejeme do formy s cestom. Pečieme pri teplote 160°C približne 40 minút.

Michaela Kresánková, IV.L



VTIPY



Blondína príde so psom k veterinárovi:
„Pán doktor, čo mu len môže byť? Dávam mu všetko, čo pes potrebuje k správnej výžive, on však stále nežerie, nežerie a nežerie.“
Veterinár sa pozrie na psa a odpovie:
„Pretože je vypchatý, vypchatý a vypchatý!“

Dostatok spánku

(slov. spoj.)
Vymoženosť, ktorú si konečne užijem zrejme až keď budem po smrti.



Alica Furendová, IV. L

TAJNIČKA a OSEMSMEROVKA

Hádanka:

Sedíte v krásnom červenom Cabriolete. Pred vami je lietadlo a za vami námorná loď.
Ako prestúpite z auta na lietadlo?

Riešenie:

Zastavíte (TAJNIČKA)

autor: Pav© Surovec	vlastný (skr.)	okrem iného	neúspech (hov.)	tajnička		osobitne	štýl
včelí produkt					symetrála		
nealkohol. nápoj					slečna (skr.)		
					zverník		
	nástroj ženca	ťažký kov					
		okovaná nádoba					
cirkulácia, obeh							
očividne (expr.)						chem. zn. astátu	popovok
predložka so 7. pádom			plúžil				
zn. abvolt			vojenská jednotka				

R Ú R K A R Č I M L T P M R H O L E N I E
 E Á O T S E M S O S O L Á K I L Ú C N E C
 G L R A K C B Ô Ž I K H A N Í R U G I F E
 I E R K T E N G A M C Á V Č V J A Z D A M
 T T C R U P T Y B O H A L B E O Ň M K Z A
 Á A E O N C A I S E M K Š A L N Š T P Ó S
 D V P T Á I D E H Z M N O K N E I M A N Z
 R O U Á I A I Á L C B A R M A N V C R A N
 A Č K T D K K A E Á R D G L A Š Ď B A O E
 H U S I N Í T Ň K N N A Ž S K T E A Z T D
 O R I G I N Á L O A C I R H C Í V H I V O
 C O B A Í D T Ô N M C Ž D O M T O N T A P
 E D I K Ž O O T O E I B U R T O P O N I L
 N L C Á B H R Š M Z J A H Ň A K D J Á R A
 N E R L R C O E D K L A D I V K O R Z E T
 O T A A V I N E I N A L E D Z V Á V O Ž O
 S S D Ô S T O J N Í Č K A I L B I B O G K
 Ť A K Ž Á R D A I C Á V O N U R O K U L A
 A K I R P A P O K U T A A H K E Č R A D Ú
 H P E R I E V Y S O K O Š K O L Á Č K A U
 A Ň V O T Y B U Z A B Í J A Č K A V I Á R

AGITÁTORKA ARCIBISKUP ARCHITEKT BAHNO BARMAN BIBLIA BLAHOBYT BŔŽIK
 CEMENTÁREŇ CENCÚLIK CUKRÁR DARČEK DIKTÁTOR DORUČOVATEĽ DŔSTOJNÍČKA
 DRAHOCENNOŠŤ DRÁŽKA DROGA DRŽGROŠ DUBÁK FAZÓNA FIGURÍNA HUBÁR CHODNÍK
 INDIÁN JAHŇA KARDINÁL KAVIÁR KLADIVKO KORUNOVÁCIA KORZET KUPEC LOSOS
 MAGNET MESIAC MESTO MONOKEL MRHOLENIE NEDOPLATOK OBLASŤ ODLET ODPOVEĎ
 OHRADA PAPIKA PARAZIT PERIE POKUTA POTRUBIE RECEPCIA RÚRKA SAMEC SANITKA
 SOCHÁR STRÁŽ ŠTÍTOK ŠTŔLŇA TIGER TICHŔ TLAČENICA TLMIČ UBYTOVŇA ÚLOVOK
 VÍCHRICA VIŠŇA VJAZD VOJNA VYSOKOŠKOLÁČKA VZDELANIE ZABÍJAČKA ZEMAN
 ZLATNÍK ZNAMENKO ŽERIAV ŽIADANKA

ZDRAVIE A POHYB

Prečo ťa bolí hlava a čo pomôže?

Spúšťač:



Ako to riešiť:

Dehydratácia



Mysli na pitný režim

Málo jedla



Dopraj si plnohodnotné jedlo

Psychický stres



Zacvič si alebo choď na prechádzku

Únava



Spomal' a daj prioritu oddychu

Nedostatok/
nadbytok spánku



Stráž si počet hodín v posteli



HORMÓNY ŠASTIA A AKO ICH ZÍSKAŤ



DOPAMÍN HORMÓN ODMENY

- DOKONČENIE ÚLOH
- STAROSTLIVOSŤ O SEBA
- JEDLO
- RADOŠŤ Z MALÝCH VECÍ

OXYTOCÍN HORMÓN LÁSKY

- HRANIE SO PSOM
- DRŽANIE SA ZA RUKY
- OBJATIE

SÉROTONÍN STABILIZÁTOR NÁLADY

- MEDITÁCIA
- BEH
- PRECHÁDZKA V PRÍRODE
- PLÁVANIE
- BICYKEL

ENDORFÍN TLMIČ BOLESTI

- SMIECH
- POZERANIE KOMÉDIE
- HORKÁ ČOKOLÁDA
- CVIČENIE



Stredná odborná škola poľnohospodárstva a služieb na vidieku v Žiline

Na tvorbe časopisu sa podieľali:

Diana Olehivna Neboha, 1.Z

Dominika Gavroňová, I. L, Laura Imrichová, I. L, Nina Komačková, I. L, Nela Hrabovská, I.

Paulína Beliančinová, I. L

Terézia Afanasová, II. AT, Vanesa Sobolová, II. AT, Terézia Šeligová, II. AT

Tereza Latková, II.L, Rebeka Führičov, II. L, Nikolas Randa, II. L

Jozef Hrabovský, II .V, Rebeka Obertová, II.V

Martina Klocáňová, II.K

Patrícia, III. AT

Anetta Dupkalová, III. K

Anna Brezániová, III. MZ, Andrea Pitlová, 3. MZ, Adela Pastiriková, III. MZ, Tamara Valičková, 3. MZ

Petra Biela, III. L.

Führičov Soňa IV. AZ, Radovan Tokár IV. AZ

Patrícia Hrtánková, IV. L, Zuzana Mariášová, IV. L, Petra Kasmanová, IV. L, Michaela Kresánková, IV.L

Alica Furendová, IV. L, Klaudia Mrúzeková, IV . L, Miroslava Hnilická, IV. L, Miroslava Perďochová, IV. L

Samanta Pišojová, IV. L, Marta Bystričanová, IV. L

IV.MK a Cindy Hladká, 4. MK

Silvia, IV. T, Adam, IV. T

Pedagogickí zamestnanci: Mgr. Elena Raždíková, Mgr. Zuzana Bušíková, Ing. Beata Latková, Mgr. Andrea Uhliariková, Ing. Emília Čanecká, Mgr. Kamila Sikorová, Ing. Eleonóra Boocová
Mgr. Marek Jakubička

Stránka školy: <https://www.spospredza.edu.sk/>

Časopis sa vydáva od školského roku 2016/ 2017