

Číslo: 1 - December 2017

# REEDUKÁČIK



Občasník **Reedukačného centra**  
**v Spišskom Hrhove**  
Roč. XX

Občasník Reeducáček pripravili žiačky Strednej odbornej školy  
pri Reedukačnom centre v Spišskom Hrhove.

Predseda redakčnej rady: Katka Masarovičová  
Redakčná rada: Ema Chobotová  
Nika Oremová  
Miša Fumačová  
Saša Rikková  
Katka Holubová

Kontakt:

Meno školy: Reedukačné centrum, Osloboditeľov 36,  
053 02 Spišský Hrhov  
Adresa školy: Osloboditeľov 36, 053 02 Spišský Hrhov  
Telefón: 053 4592206  
Fax: 053 4592298  
Email RC: rcsphrhov@rcsphrhov.sk  
Webová adresa: <http://rcsphrhov.edupage.org/>  
Email školy: skola@soushrhov.edu.sk

Ďakujeme všetkým učiteľom a vychovávateľom za spoluprácu.  
Zodpovedný za číslo: Ing. Vladimír Tarajčák

*Vydanie schválil: Ing. Marek Mikula, riaditeľ školy*  
*Vydavateľ: Reedukačné centrum, Osloboditeľov 36, 053 02 Spišský Hrhov*  
*Časopis vychádza len pre vnútornú potrebu školy.*

# Slovo na úvod...

Milé dievčatá, milí vychovávatelia, milí učitelia, naši čitatelia,

v školskom roku 2017/2018 sa k vám prihovárime po prvýkrát, opäť plní nových zážitkov, skúseností, pocitov, úspechov, s ktorými sa chceme s Vami podeliť.

Školská brána sa po prázdninách otvára veľmi ťažko. Nie preto, že by bola pokazená. Lahučko sa za vami zatvorí a drží. Pustí cez svoj prah len pekné spomienky na prázdninové časy, krásne zážitky, aby ste sa mohli o ne podeliť so svojimi kamarátmi. Nechce však za svoj prah pustiť vulgarizmy, nikotinizmy, sácaniny, a čarbanizmy. Pevne dúfame, že tieto strašidlá dobrých mravov necháte pred školou, aby sa na vašom vysvedčení o desať mesiacov nemuseli na vás vyškierať dvojky, trojky ba nebodaj štvorky zo správania.

Máme pre vás pripravených veľa príspevkov z vlastnej tvorby žiakov, ktorými sme zároveň reprezentovali našu školu na rôznych súťažiach. Veríme, že sa vám časopis bude páčiť, a zároveň vyzývame vás všetky dievčatá, aby ste sa aj vy podieľali na obsahu ďalších čísiel časopisu svojou troškou... básničkou, postrehom, kresbou či vtipnou príhodou.

vaša redakčná rada



Pripravili sme pre vás (aj nás) prvé číslo časopisu v školskom roku 2017/2018.

**OBSAH**

- Slovo na úvod...
- Z našej tvorby...
- Ako sa stať v živote úspešnou...
- Chcem sa zmeniť...
- Za hrst' vtipov...
- Ukážky z bohatej maliarskej tvorby našich spolužiačok...
- Čo vieme ušiť - aranžovať...

*Vaša redakčná rada*

# Z NAŠEJ TVORBY



## Koniec je nový začiatok

Skončili sa prázdniny a začal sa nový školský rok. Nikto z nás netuší čo sa bude učiť, čo ho v novom školskom roku čaká, koľko prekoná prekážok a ani aké vysvedčenie bude mať. Opäť sme zasadli do školských lavíc a začali písať novú kapitolu našej knihy. Je len na nás či to bude román, dráma, komédia alebo horor, no každý si vyberá podľa svojho vkusu.

Naši páni učitelia, vychovávateľa a všetci pracovníci RC nás aj tento rok chcú niečomu naučiť. Nám len stačí pochopiť čo nám chcú povedať a naučiť sa čítať pomedzi riadky. Prá-jem každému dobrý začiatok nového školského roka a ešte lepší koniec.

Nech sa každému splní a podarí to, po čom túži.

*Napísala Katka M.*



## Jeseň

Je tu jeseň. Okolo nás hýria farby. Počasie je chladnejšie a viac upršané. Listy opadávajú a zvieratá sa pripravujú na zimu. Na jeseň, keď lístie opadá do posledného, začína sa práca na dvoroch a záhradách. No keď zaduje vietor tak nahrabané kopy lístia opäť rozfúka naspäť po celých dvoroch.

V tomto ročnom období je čas si obliecť dlhšie a teplejšie oblečenie. Nesmieme však zabudnúť na pitie teplých čajov, jedenie zdravého ovocia a zeleniny na posilnenie našej imunity. Jeseň má aj svoje plusy. Dokážeme si ju užiť s našimi priateľmi, len treba použiť fantáziu.

Usmejme sa teda troška, lebo úsmev je štartérom všetkých dobrých dní.

Majte peknú jeseň.

Katka M. :)

## Máme radi zvieratká

Cez prázdniny naše dievčatá boli navštíviť ZOO v Spišskej Novej Vsi. Naši páni vychovávateľia, ktorí boli ochotne pozrieť ZOO s nimi, dievčatá chválili za dobré správanie. Zaujímali sa o nové poznatky a mali sa tam tak dobre, že nechceli odísť.

Samozrejme sme sa opýtali aj našich dievčat ako sa tam cítili a ich odpoveď bola rovnaká.

Ako odmenu ich vychovávateľia zobrali na zmrzlinu a zákusok. A potom že poslúchať sa neoplatí :)



Katka M. :)

## Posledná turistika...

16.9.2017 sa pán vychovávateľ Urda aj s pár dievčatmi vybral na Medvedí vrch. Boli si pozrieť a užiť posledné teplé dni, krásne výhľady, prírodu a nazbierať liečivé bylinky.

Naši páni vychovávatelia vedú aktívny život. Poznajú veľa dobrých a užitočných rád, ktorým nás chcú naučiť, tak len treba počúvať a nechať sa viesť. ;)



## Skrášľovanie našich priestorov

Vraví sa: "Ako si ustelieš, tak budeš spať." - a je to pravda. Ako si upravíme naše prostredie tak sa budeme v ňom cítiť. My si ho spríjemňujeme aj vďaka maličkostiam a zručnostiam, ktoré nás tu hravo naučia.

Tvoríme napríklad kresby, výšivky, ale aj rôzne dekorácie, na ktoré používame akékoľvek druhy materiálov. Aj s nepotrebných vecí vytvoríme niečo nové a potrebné. Pridáte sa k nám ? :)



## Modely od výmyslu sveta

Pri príchode do kaštiela môžete uvidieť na pravej strane vo vitríne figurínu, ktorá každý týždeň mení svoj štýl. Raz sa oblieka pracovne inokedy má v pláne ísť na bál. Samozrejme mení sa jej príbeh života aj vek. Každé dievča má možnosť ukázať, že v nej drieme módna návrhárka a ukázať nám čo v jej fantázií vzniklo. Otvorme teda fantáziu spolu a nechajme sa s ňou unášať.

## Začíname športovať

Tento týždeň sme sa pozapisovali nielen do výtvarného a čitateľského krúžku, ale aj do rôznych športových krúžkov.

Naše heslo znie:

“Kto športuje žije, kto leží hnije.“

Každá, ktorá má aj tie kilečky navyše, so silnou vôľou, odhodlaním, správnym stravovaním a hlavne športovaním sa ich hravo dokáže zbaviť. Tak neležte a choďte športovať!



## Učíme sa pekárskemu remeslu

Náš pán vychovávateľ je veľmi zručný mládenec, ktorý dodržiava naše slovenské zvyky, ako napríklad upiecť chlieb a ponúknuť ho rodine, susedom a pocestným so soľou. Jedného dňa sme sa vybrali do obchodu a kúpili suroviny na chlebové cesto. Bola tam rasca, múka, kvasinky, soľ, cukor aj maslo. Keď sme sa vrátili, pripravili si cesto, nechali ho dve hodinky kvasiť a dali sme ho piecť do rúry na dvadsať minút. Predtým ako sme sa podelili, nechali sme ho trošku vychladnúť. Môžem povedať, že lepší chlieb ako je ten domáci neexistuje. Tak teda, dobrú chuť.

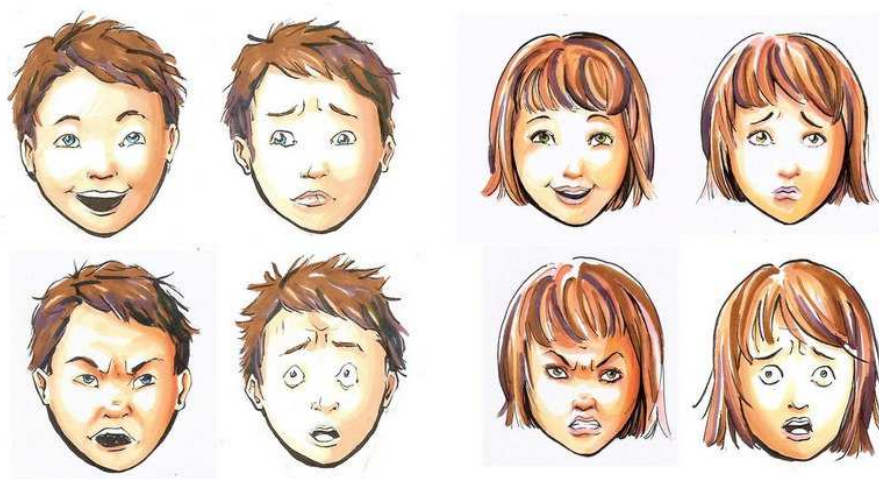


## Len ty a ja

Ráno keď oči otvorím,  
pohľadom na teba upreným,  
dívam sa na anjela lásky,  
nežne ti hľadím vlásky.

Ty ďalej sladko spíš,  
o svojich tajných plánoch sníš,  
ja vedľa teba v posteli,  
svet sa mi zdá úplný.

Prebehne deň, zrazu je tu noc,  
opäť len ty a ja a naša moc.  
Sceľuje naše bijúce srdcia,  
láska nás spája,  
to už všetci okolo nás dobre vedia.



## Priestor pre city....

- Iba život, ktorý žijeme pre ostatných, stojí naozaj za to!
- **Občas stačí len pohľad do očí bez slov a povieť si všetko.**
  - Prijmi to čo je....  
Nechaj plávať to čo bolo....  
Netráp sa tým čo zmeniť nejde....  
Maj radosť každý deň.... a....  
Ver v dobrú budúcnosť.... :)
- **Silný človek sa usmeje aj cez slzy!**
- Žena, ktorá plače kvôli mužovi... **NAOZAJ MILUJE.**
  - **Muž, ktorý plače kôli žene... INÚ UŽ NECHCE.**

*Katka M.:)*



## Úsmev ako všeliek

Úsmev je liek ako prežiť, všedný deň  
úsmevom nič nestratíš, pekné dni si  
osladiš.

Darujme si pekné slová a pocity sa nám  
zmenia.

Treba úsmev ľuďom dopriať  
a lásku si v srdci dodať,  
hlavne sa na svet usmiať  
a energiu ľuďom dodať.

Veď úsmevom nič nestratíš,  
len si deň osladiš.



## Motivácia sily

Srdce láskavé maj a nádej nikdy nestrácaj.

Ľudskosť v sebe zachovaj  
a potom príde čas,  
na pekný život zas.

Pamäť, nie je žart ale skutočný štart  
do nového dňa a realného sna!

Preto, sa nikdy nevzdávaj  
a hlavu hore maj!



## Čierna slzička

Čierna Pani zahalená v plášti sedí  
a v jej duši, plameň horí.

Srdce sa jej zatvára  
a slzička z oka už pomaly padá,  
duša jej silno krváca pani postupne  
k zemi padá.

Smútok v jej duši, sa vymazať nedá a slzička  
tajomne z oká padá.

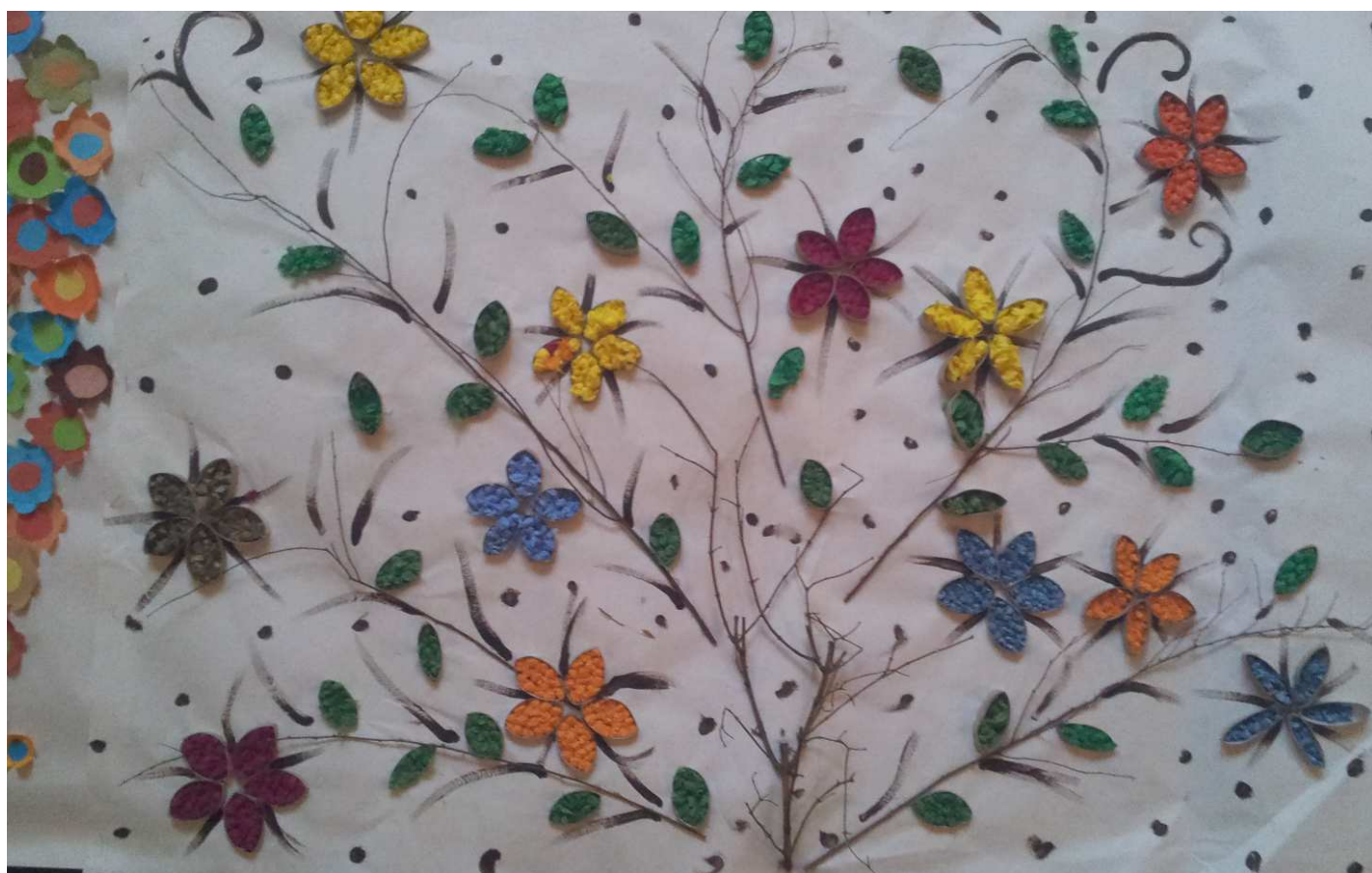
Pani prosí, no plášť ďalej neunosí, slza silná  
je a srdce už ďalej dýchať nevládze.

K zemi postupne klesá a šípy neuveriteľné  
unáša

A duša zajatá v smútku navždy zostáva!



*Stranu pripravila Alexandra R.*

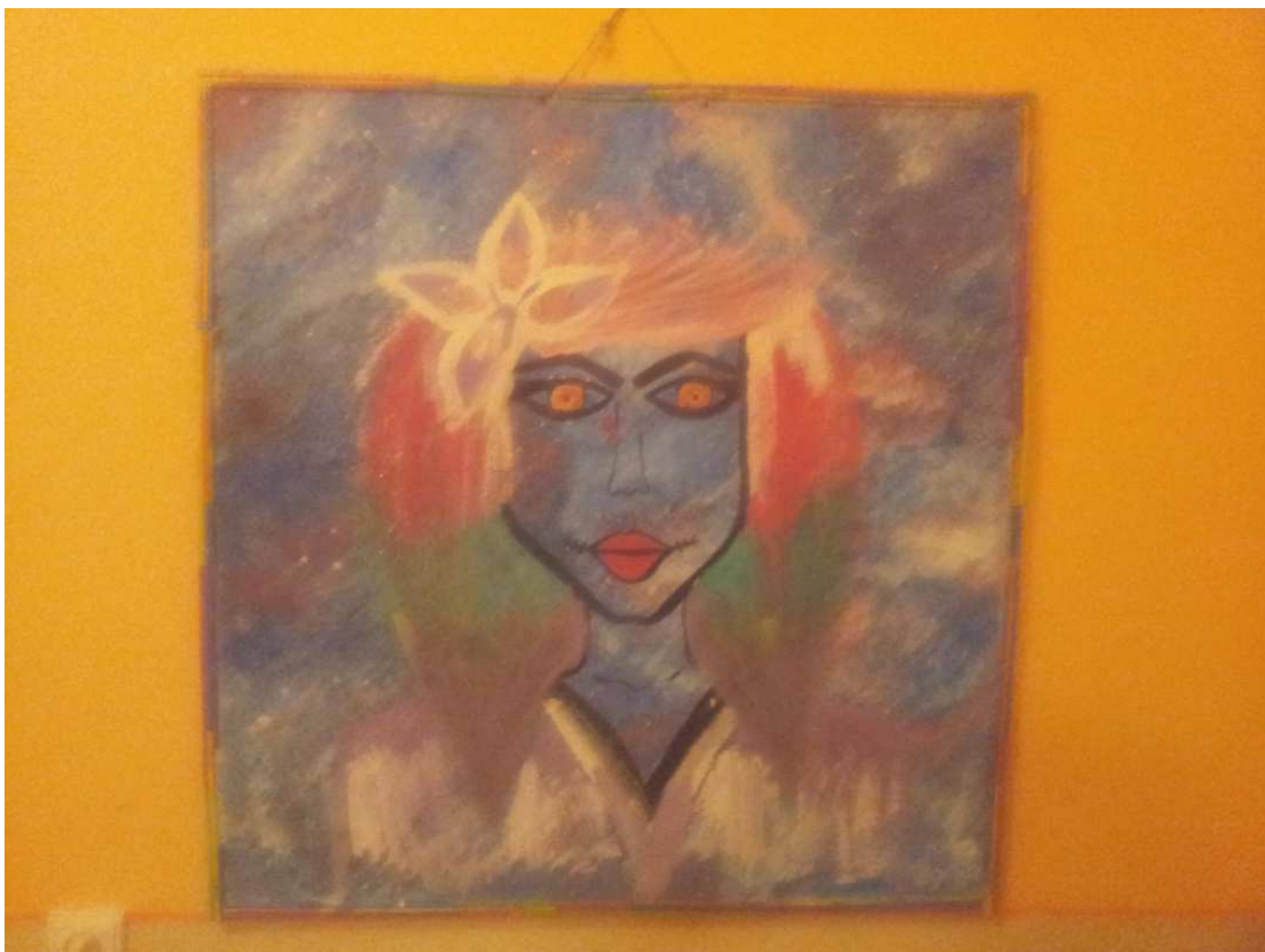




# JESEŇ 2017







... a Vianoce sú blízko

# Ako sa stať v živote úspešnou!

Každý z nás sa na tento svet dostal ako magicky výkonný počítač, od ktorého sa stratil návod na použitie. Ak manuál pre vás nenašli vaši rodičia, budete ho musieť pohľadať sami. Inak svoj potenciál pravdepodobne nenaplníte. Nasledovný článok vám aspoň trochu priblíži to, kde začať.

## Psychológia úspechu

Čudovali ste sa niekedy prečo niektorí ľudia v živote sú šťastnejší, zdravší, bohatší a úspešnejší ako tí ostatní? Túto otázku sme si neustále kládli aj my v začiatkoch nášho snaženia stále dokola. Dobrá správa je, že byť úspešný je dnes možné pre viac ľudí na celom svete, ako si len môžete predstaviť. V skutočnosti je úspech predpovedateľný ako východ a západ slnka. Ako je to možné?

V skutočnosti potrebujete vedieť iba dve veci na to, aby ste sa stali úspešnejší ako ste dnes:

*Urobte rozhodnutie, že sa prekonáte vo všetkom čo práve dokázate.*

*Učte sa ako to urobiť od tých, čo už niečo dosiahli.*

Musím byť špeciálne inteligentný alebo nadaný ak chcem byť v živote úspešný?

Neexistuje žiadna korelácia medzi úspechom, IQ, nadaním či talentom. My ľudia v sebe máme zakomponovanú vlastnosť dosahovať svoje ciele a byť úspešný. Každý z nás dokáže naplniť svoj potenciál. Prirodzenosťou každého z nás je mať viac, byť lepší a byť šťastnejší ako dnes. Potom je však na mieste otázka, prečo tak málo ľudí na svete je úspešných, šťastných a spokojných so svojim životom?

Šesť ingrediencií životného úspechu

### 1. Pokoj mysle

Pokoj mysle znamená, že sa cítite uvoľnene vo svojom tele, cítite sa slobodný. Slobodný alebo oslobodený od strachu, od frustrácie, od stresu, od negatívnych emócií. Toto je najzákladnejšia podmienka životného úspechu, pretože ak čokoľvek v živote dosiahnete a nebudete mať pokojnú myseľ, nebudete s tým spokojný ani šťastný.

### 2. Zdravie a energia

Touto témou sa na našich webových stránkach



zaoberáme najviac. A pokiaľ ste náš pravidelný čitateľ tak viete, že mnohokrát sa v článkoch zaoberáme aj prvým bodom úspechu - pokojom mysle. Zdravie znamená oslobodenie sa od chorôb a zlých pocitov, pretože zdravie veľmi blízko súvisí práve s pokojom mysle. Často sa stáva, že práve nepokojná myseľ spôsobuje telu choroby a stratu vitality - energie.

### 3. Šťastný stabilný vzťah plný lásky

Schopnosť vybudovať krásny stabilný vzťah s druhou osobou je základná životná potreba každého z nás, hoci dnešná kultúra už nepozná monogamiu v tradičnom slova zmysle. A nemáme na mysli patriarchálne zväzky, ako to bolo bežné v minulom storočí. Ale tu nejde len o osobný vzťah s jednou osobou, ale aj o sociálnu inteligenciu. Takmer všetky životné problémy, s ktorými sa v živote stretávame, majú pôvod v osobných vzťahoch. A takmer 85% nášho životného úspechu bude plynúť práve z toho, či sme schopný viesť dobré alebo zlé vzťahy s ľuďmi, s ktorými spolupracujeme, s ktorými sa stretávame a s ktorými žijeme v úzkom kruhu rodiny.

Kvalita našich vzťahov je presný ukazovateľ toho, aký sme v skutočnosti človek. Čím sú naše vzťahy lepšie, tým lepší človek vo vnútri sme a naopak. Ak naše vzťahy sú zdravé, aj pokoj v mysli sa dostavuje, zdravie prekvitá a energia neuteká neproduktívnym smerom. A ako sa dá napríklad odmerať to, či máme do-



bré vzťahy s najbližšou osobou? Jednoducho tak, že sa seba opýtate ako často a radi sa smejete so svojou najbližšou osobou, keď ste spolu. Smiech je totižto prvá vec ktorá sa vytratí, ak vzťah s najbližšou osobou začne mať trpkú príchuť. Zlepšite svoje vzťahy pokorou a všetko ostatné sa zlepší od základov.

#### 4. Finančná sloboda

Finančná sloboda znamená, že máte dostatok peňazí na to, že sa o ne nemusíte báť, alebo starať. Hovorí sa, že peniaze sú pôvodcom všetkého zla. Lenže v skutočnosti peniaze sú veľmi dôležité pre toho, kto spoznal ich skutočný význam. Peniaze potrebujete na to, aby ste si kúpili základné potreby (jedlo, šaty, iné) a aby ste sa mohli skutočne realizovať (knihy, štúdium, práca). Okrem toho vám peniaze umožňujú riešiť vaše problémy so štýlom. A to je celé.

Najcennejšie na peniazoch nie sú peniaze, ale schopnosť ich vedieť zarábať čestným spôsobom. Aby ste ich zarobili čestným spôsobom, musíte v sebe rozvíjať rôzne zručnosti a schopnosti, ktoré prinášajú do vašej práce pridanú hodnotu, za ktorú sú ľudia ochotný zaplatiť. Ak sa vaša schopnosť zarábať peniaze zlepší, dokážete zarábať dosť na to, aby ste sa o peniaze už nikdy nemuseli starať a mohli ich používať ako skvelý nástroj svojho životného úspechu.

#### 5. Zapísané hodnoty a ciele na papieri

Hodnoty a postoje, ktoré zastávame, sú základným kameňom nášho duševného života. Ak

máme hodnoty a priority stanovené, vieme si na ich základe určiť aj svoje životné ciele a vôbec celkovú misiu pre náš celý život. Ak svojej životnej ceste vieme dať zmysel, tak vieme že žijeme naplňujúci život. Mnoho ľudí nemá základné životné hodnoty stanovené a už vôbec nemá svoje ciele zapísané na papieri. Neurobte takú chybu aj vy a nepodceňujte magickú silu papiera a ceruzky (napr. schopnosť plánovať si svoj život i úspech).

#### 6. Sebapoznanie a sebapochopenie

Chápete kto ste a chápete prečo robíte to, čo robíte. Dokážete si uznať svoje silné ale aj slabé stránky. Poznáte dôvod "prečo" žijete a aká je vaša životná misia (naplnenie). Sebaaktualizácia je pocit o tom, že môžete dosiahnuť to, po čom túžite. Toto je to výsledok pokojnej mysle, vysokého stupňa zdravia a energie, zdravých osobných vzťahov a stanovených životných priorít. Najväčšia tragédia dnešných ľudí je, že nedosahujú ani 2/10 svojho potenciálneho úspechu, či svojho naplnenia. Každý z nás prišiel na tento svet bez "manuálu na život" v rukách.

To znamená že každý z nás je ako neskutočne brutálne výkonný počítač (myseľ a telo), ku ktorému nemáme žiaden manuál a nevyužívame jeho potenciál ani z daleka naplno. Základným cieľom vášho života je spoznať svoj výkonný "počítač", zistiť jeho silné a slabé stránky a naučiť sa ho používať najefektívnejšie ako sa dá. To sa dá pomocou správnych informácií získaných od ľudí, ktorí sa to v živote už naučili. To platí v každej životnej oblasti - stáť na pleciach svojich predkov, ktorí museli zaplatiť cenu i život za to, aby zistili ako sa veci robia správne. Našou povinnosťou je naučiť sa používať svoje telo i myseľ správne po celý život čo najefektívnejším spôsobom tak, aby sme dokázali naplňovať svoj nekonečný potenciál.





# ...chcem sa zmeniť



Každý by sme chceli žiť krajší, veselší, pokojnejší, úspešnejší alebo ktovieaký ešte život, a mnohokrát len frfleme nad rozliatym mliekom, nadávame na realitu a frňukáme nad minulosťou. Čo takto trošku sa posnažiť a pokúsiť sa zmeniť život k lepšiemu? Tu je niekoľko úplne jednoduchých tipov ako sa to dá (podľa Live Science):

1. Nič nie je také zložité alebo nepríjemné, ako to vyzerá a ako si myslíte. Keď chcete byť šťastní, musíte sa o to pričiniť a tešiť sa aj z maličkostí. Problémy rozoberte na drobné a ľahšie nájdete riešenie. Vo všetkom negatívnom je aj niečo pozitívne, len si to stačí uvedomiť.

2. Majte pevné hodnoty, ktorých sa nikdy nevzdáte, verte v ne, verte v seba a svoje schopnosti – nech sa deje okolo vás čokoľvek. Tento morálny kompas vás prevedie cez všetky úskalía.

3. Urobte si svoju obľúbenú pochúťku, kedykoľvek je to možné.

4. Zabávajte sa na tých, čo visia na sociálnych sieťach a nonstop pridávajú primitívne statusy.

5. Smejte sa. Nahlas, úprimne, bláznivo. Na čomkoľvek, ako keď s vami mávala puberta. Nájdite si vhodného spoločníka na vyb-

láznenie a zabávajte sa. Nemusí to byť každý deň, stačí raz za čas.

6. Vyčleňte si kúsok času denne na svoje koníčky a ľudí, ktorých máte radi.

7. Majte otvorenú myseľ – nech majú do nej prístup nové myšlienky, nápady, tvorivé riešenia. Akonáhle sa „zabedníte“, zostanete stagnovať.

8. Hrajte sa. So svojimi domácimi zvieratkami, s deťmi, s priateľmi, sami. Zahrajte si počítačovú hru, ping-pong alebo bedminton, postavajte si z lega čo vám napadne, zložte si niečo z papiera, zahrajte si s priateľmi karty...

9. Buďte zvedaví. Len ak si udržíte neustálu túžbu po poznaní, budete sa vám dobre žiť, lepšie dýchať a budete mať viac energie a chute do života. Vždy sa máte čo učiť, takže štúdium nikdy nekončí – ak chcete byť šťastní.

10. Naučte sa odpúšťať. Hnev alebo zlosť, či nenávisť ťaží, keď vo vás zostáva a v konečnom dôsledku ubližuje vám samotným. Naučte sa odpúšťať. Takto zo srdca uvoľníte zlo, ktoré vás ťaží a hneď sa vám bude lepšie dýchať.

11. Udržiavajte fyzický kontakt s tými, ktorých milujete. Dotýkajte sa vzájomne, doprajte si silné objatia, dlhý bozk, lahnite si jeden na druhého a nechajte prenikať cez vás

vzájomne energiu. Maznajte sa čo najviac. Zabudnite na všetko ostatné.

12. Vypeckujte si obľúbenú hudbu z najlepších čias, uvoľnite sa. Tešte sa z nej, spievajte si, zatančujte ako sa len dá. Nechajte rytmus vibrovať skrz vaše telo. Budete cítiť novú životnú energiu.

13. Vždy, keď sa cítite pod psa, choďte do ulíc. Len tak sa prechádzajte alebo sa pozrite do obchodného centra, či na výstavu alebo navštívte kino. Množstvo ľudí a iné prostredie vás privedie aj na iné myšlienky. Takže žiadne samotárčenie, smútenie a trápenie sa medzi štyrmi stenami!

14. Skúmajte. Svet je plný nepredstaviteľnej krásy, a tým, že smútite alebo sa trápíte a ubíjate, o všetko pekné prichádzate. Prečo sa o to oberať? Neraz netreba chodiť ani na ďaleké cesty, stačí sa pozrieť kúsok za roh a budete prekvapení, koľko úžasných miest nájdete.

15. Keď sa s niekým rozprávate, venujte sa mu naplno. Odložte telefón bokom, nesledujte poštu, správy, nič. Sústreďte sa len na váš dialóg, pretože polovičná interakcia predpovedá zlyhanie. Ak sa s niekým skutočne chcete rozprávať, robte to do hĺbky, ak nie, nerobte to vôbec. Načo sa zafažovať zbytočne.

16. Zmeňte prístup. Idete do práce? Skúste to s úsmevom. Zmeňte svoj postoj voči ostatným ľuďom -

Skúste byť ústretový, prívetivý a nie stále namosúrený. Energia sa vracia, akú dáte, takú dostanete. Zmeňte svoj prístup voči sebe – nepodceňujte sa a verte si, inak bude všetko škaredé, aj váš život!



# zopár vtipov...

TELESNÉ TRESTY SÚ V ŠKOLE ZAKÁZANÉ,  
TAK NIE ABY STE ZBILI UČITEĽKU!



Český turista

Americký turista

Ruský turista



Zaručená cesta  
k úspechu



PODĽA MŇA SOM  
SI Z TEJ PÍŠOMKY  
NEZASLÚŽIL PÄTKU!

- 1 20 - 16 bodov
- 2 15 - 11 bodov
- 3 10 - 6 bodov
- 4 5 - 1 bod
- 5 0 bodov

ANI PODĽA MŇA,  
ALE HORŠIA ZNAMKA  
UŽ NEEEXISTUJE.



Kresba: Peter Gregor

Na tomto mieste prezentujeme modely,  
ktoré ušili alebo aranžovali naše dievčatá.

