

# Školák

Ročník: 12

číslo:3

Sme škola priateľská k deťom



Každé leto má svoj príbeh...

Školský rok sa práve skončil a začali sa asi dva mesiace najobľúbenejšie medzi všetkými školákmi – letné prázdniny. Tešia sa na ne všetci, naši siedmaci nepísali o očakávaniach tohto leta toto:

Letné dni

Kvety, slnko a červené maky,  
Nikto nič nerieši, odkladáme hádky.  
Tu sem, tam sem, zlomená je noha,  
na traumačke až po dvere je fronta.

Teplé noci, otrasný spánok,  
Radosť, keď zacítiť príjemný vánok.

Sauna v autobuse,  
Mokré sedadlá,  
Toto neschváli aj dobrá nálada.

Spotené telo, riasenka na lícach,  
Toto má takmer každý na košických uliciach.

Báseň sa končí, nič príliš to nebolo,  
Písala som pravdu, tak snád' sa to páčilo...

Dominika Babičová, 7.A

## Prázdniny začínajú

Leto sa blíži, koniec roka nás víta,  
Radujte sa deti, veď je vo vás radosť skrytá.

Skončí sa školský rok, vysvedčenie príde,  
Dúfam, že budú mať všetci jednotky čisté.

Začína sa júl a s ním teplo prichádza,  
Na dovolenku treba vyraziť už hneď od rána.

Všetci sa tešia, že prázdniny majú,  
No opäť školský rok privíta ich snahu.  
Saška Ganajová, 7.A



## Beátin vesmír

Ked' som sa ráno zobudila, zdalo sa mi, že dnes nie je obyčajný deň, cítila som, že je vo mne „vesmírna“ sila!

„Beátka, vstávaj, nestíhame do školy!“

„Och nie, ešte stále je škola...“ Neznášala som školu! Nie preto, žeby sme sa učili /učenie bola moja vášeň/, ale naša trieda je plná ...ako by so to povedala... nevyvinutých nedomýšľavcov, ktorí nechápu, že raz našu Zem pohltí...

„Beáta!!!“

„Áno, už idem.“

„Bea, vždy meškáš, čo v tom bunkri stále robíš?“



„Dobrý deň, pani učiteľka. Prepáčte, že meškám, ale dnes bola v meste zápcha.“

Pozrie na mňa nezmyselne...

„Aj včera, aj predvčerom, aj v pondelok...“

„No, presne ste to vystihli.“

„Aaaaach...“

„Dobre, tak ja vám teda poviem, čo sa stalo. Dnes som mala pocit, že je vo mne nejaká vesmírna sila...”

„Beátka, ostaň radšej pri tej zápche. Dobre, takže kto sa hlási...”

Och, zase mi nikto neverí, to nie je fér. Znova si zo mňa celý deň robili srandu. Lepili po mne papieriky a poškuľovali po mne, ešte dobre, že už je posledný týždeň. No ved’ ja im ukážem, že cez prázdniny nás pohltí Mliečna dráha.

Už sa zotmievalo, ležala som v mojej posteli a vtedy to prišlo... zem zatiahla úplná černota, náš dom sa začal vznášať... ááá gravitácia pomôc, budem dobrá, nieééé mamáááá, oci, kde ste, ááá....

„Beáta, zase nestíhaš!”

Uf, bol to len sen... Ale ja verím, že raz dokážem tým v škole, že mám pravdu!

Denisa Cviková, 7.A



Každý z nás chce asi cez prázdniny na nejaký čas zmeniť prostredie, všedné vymeniť za niečo dobrodružné a domov si priniesť zážitky. Nemusí to byť ani veľká diaľka, pretože aj na Slovensku máme veľmi veľa krásnych miest, kde môžeme zažiť super prázdniny.

## Obec baníkov a čipiek - Špania Dolina

Pôvabná dedinka 11 kilometrov od Banskej Bystrice v smere na Donovaly je populárna medzi chalupármi, tých je tu takmer toľko ako stálych obyvateľov, a je dobrým tipom na pár dní v krásnom a pokojnom prostredí. Navyše, keďže sa nachádza v strede Slovenska, je dobre dostupná zo všetkých jeho častí. Okrem krásnej polohy, ktorá vynikne, keď sa ide človek prejsť ponad dedinu, ju urobila známou zachovaná ľudová banícka architektúra. Je dokonca Pamiatkovou rezerváciou ľudovej architektúry. Niektoré domy, v ktorých sa dá na privátoch aj ubytovať, majú vyše 400 rokov. V centre je známy banícky orloj, ktorý sa v lete otvára každú hodinu od deviatej do šiestej. Ako sa patrí, je tu kostol, krčma a potraviny s príznačným názvom Jedivo a potrebné.

V lete sa tu robia napríklad kurzy paličkovanej čipky, ktorá Španiu Dolinu preslávila. Na svoje si prídu milovníci technických pamiatok, je tu napríklad vytvorený Malý banský okruh, ktorý ich spája do ucelenej trasy, no dedina je aj dobrým východiskovým bodom pre turistiku v Starohorských horách a vo Veľkej Fatre. A kto by zatúžil po meste, Banská Bystrica s pekne urobeným historickým centrom je na skok.



## Na rozhraní Liptova a Oravy

Táto časť Slovenska, nachádzajúca sa na rozmedzí severného Liptova a Oravy, má svojich skalných. Nie nadarmo sa hovorí, že tieto dve doliny patria medzi najkrajšie na Slovensku. Obidve sa dajú prejsť počas jedného dňa - okruh z Prosieku cez obidve doliny nám pohodlným tempom trval niečo vyše šesť hodín. Za parkovanie na stráženom parkovisku sme platili, zato sme však dostali mapu obidvoch dolín aj s vyznačenou trasou - turistickým a náučným chodníkom. Prosiecka dolina je „divokejšia“ so svojimi skalnými stenami a tiesňavami, Kvačianska sa dá absolvovať aj s menšími deťmi, tiež ňou vedie náučný chodník s niekoľkými zástavkami. Miestnou atrakciou sú Oblazy so zrekonštruovanými mlynmi, jeden z nich je dokonca aj v prevádzke.

Kto chce vypadnúť z mestského ruchu, určite sa sem oplatí prísť nielen na jednodňový výlet, ale aj na dlhšie, ponuku ubytovania tvoria väčšinou chalupy, chaty a ubytovanie v súkromí - v Prosieku, Kvačanoch, vo Veľkom Borovom a v Hutách.



Krásne, že? Na Slovensku sa dá vidieť naozaj množstvo krásnych vecí...

## Neobjavený Gemer

Južná časť stredného a východného Slovenska je pre turizmus v podstate neobjavená. Regiónom, kam sa určite oplatí vybrať, je Gemer. V jeho južnej časti sa nedajú vynechať hrad Krásna Hôrka a kaštieľ v Betliari, ktorý je jediným hradom či kaštieľom na Slovensku, kde sa kompletne zachovalo vnútorné vybavenie vrátane porcelánu atď. Takže máte na prehliadke pocit, ako by tu stále niekto býval.

Z prírodných atrakcií je to rozhodne Zádielska dolina a planina - no pri letnej turistike v nich treba mať na pamäti, že v lete tu býva naozaj veľmi teplo, takže dostatok vody, šiltovka a opalovací krém sú nevyhnutnosťou. Určite sa treba ísť pozrieť k Silicnej ľadnici, čo je najnižšie položená ľadová jaskyňa na svete. Nie je síce prístupná, ale jej okolie je veľmi pôsobivé, pripadáte si ako v jurskom parku. Ale je tu aj dosť prístupných jaskýň - Dmica, Ochtinská aragonitová a Jasovská jaskyňa sú pojmom už dlhé roky. V Krásnohorskej jaskyni vás oblečú do jaskyniarskeho oblečenia, a keďže sa ide po lanách a mostíkoch a jaskyňa nie je osvetlená, môžete si pripadať na chvíľu ako speleológovia. V okolí jaskyne sú tiež unikátne geologické útvary - penovce.



## Na d'alekom východe - hornom Zemplíne a Šariši

Ak sa na návštevu Košíc „západniari“ veľmi nehnú, tak potom o oblasti nazývanej často aj d'aleký východ to platí dvojnásobne. Ved' kto už bol niekedy v Humennom, vo Vranove nad Topľou, v Snine, Stropkove či Medzilaborciach. Pritom tu sú pamiatky a atrakcie zaradené do svetového kultúrneho a kultúrneho dedičstva UNESCO, ako sú drevené kostolíky a bukové pralesy Karpát. Pri niekoľkodňovom pobyte sa tu dá optimálne spájať história, kultúra aj príroda a ešte aj relax pri vode. Hrebeňovka Poloninami má svoje čaro v každom ročnom období – a nikde na Slovensku nie sú počas jasných nocí lepšie podmienky na sledovanie hviezd, keďže je tu minimálny svetelný smog. V Humennom je krásny renesančný kaštieľ, v Medzilaborciach známe múzeum maliara, grafika, filmového tvorca, predstaviteľa amerického hnutia pop art, Andyho Warhola. Keď sa vám nebude chcieť putovať od jedného dreveného kostolíka k druhému, tak v Uliči je skanzen ich miniatúr, kde sú v mierke 1 : 10.

Kto zatúži v týchto končinách po kúpaní a vodných športoch, na Domaši má jedno aj druhé a blízko slovensko-ukrajinských hraníc úplnú špecialitu - jazierko v lome Beňatina, ktoré pre tyrkysovú farbu vody volajú aj malé Chorvátsko. Keď sme už pri vodných plochách, neďaleko je aj jazero Morské oko, ktoré je najväčším sopečným jazerom na Slovensku. Okúpať sa v ňom síce neokúpete, lebo je to prísne zakázané, ale prechádzka popri ňom po náučnom chodníku je mimoriadne zaujímavá.



# AJE TO TU!!!

## Rozhovor s... pánom riaditeľom Mgr. Miroslavom Gajdošom...

Rýchly preplesk:

Dátum narodenia /deň a mesiac/: 18.12.1968

Znamenie:Strelec

Najjedlo: Vyprážený rezeň, varené zemiaky , uhorkový šalát,

Najpitie: Čapovaná plzeň

Najspevák/speváčka: Leona Lewis

Najherec/herečka: J.P. Belmondo

Najskupina: Elán

Najfilm: Posledný mohykán

Najkniha: M. Puzo: Krstný otec

Najslovo-veta: Ži a nechaj žiť!

1. Pán riaditeľ, končíte vo svojej funkcii tretí rok. Aký vzťah ste si vytvorili k Barci a k našej škole?

Veľmi kladný a zároveň plný ďalších výzev.

2. Čo sa Vám na žiakoch najviac páči a čo Vás vie na nich najviac nahnevať?

Páči sa mi ich úprimnosť a nevinnosť a nahnevať ? Asi ľahostajnosť voči ostatným a k okoliu.

**3. Aký ste boli žiak? Bol predmet, ktorý ste neznášali?**  
Klasický dvojkrát, nemal som taký predmet.

**4. Kto je Váš najlepší priateľ?**

Nemám naj...priateľa, sú to všetci známi s ktorými sa dobre cítim a dá sa s nimi pokecať o všetkom možnom.

**5. Pri čom sa viete najviac uvoľniť?**

Najlepšie sa uvoľním pri dobrej partii v kruhu svojich známych.

**6. Ktoré ročné obdobie máte najradšej?**

Jeseň, je neskutočne pestrá a rozmanitá.

**7. Aký najväčší športový úspech ste dosiahli?**

Triatlon na akademických majstrovstvách Slovenska, nebol som medzi prvými ale došiel som do cieľa... Bolo to 1,5 km plávanie, 40 km bicykel a 10 km beh.

**8. Aké máte plány na leto?**

Oddych v kruhu rodiny.

## 9. A čo by ste na leto zaželeli nám...?

Aby sme sa všetci v zdraví vrátili v septembri do našej školy.

**Ďakujem veľmi pekne za odpovede a prajem príjemné dovolenkovanie :D!**

Pán riaditeľ počas slávnostného otvárania telocvične.



„Ja sa prebijem, lebo sa prebiť chcem!“

Táto krátka veta je výrokom Milana Rastislava Štefánika. Kto to bol? Prečítajte si o ňom pár viet z histórie.



Milan Rastislav Štefánik bol jednou z najvýznamnejších osobností v novodobých dejinách Slovenska. Výrazne sa v roku 1918 spolu s Tomášom Garrigue Masarykom a Edvardom Benešom zaslúžil o vznik medzivojnovnej Československej republiky (ČSR).

Málokto tak výrazne ovplyvnil naše moderné dejiny, málokto bol tak bytostne slovenský a zároveň tak moderne európsky a svetovo rozhl'adený a uznávaný ako práve on. Bol významným politikom, astronómom, vojakom, od roku 1918 generálom francúzskej armády. Od roku 2004 je generálom Ozbrojených síl SR in memoriam.

Milan Štefánik dostal druhé meno Rastislav, aby mu po celý život pripomínalo hlboké slovenské a slovanské korene z ktorých pochádza. Medzi jeho predkov okrem iných patrila napríklad aj Jozef Miloslav Hurban. Z rodičovského domu, z evanjelickej fary v Košariskách pri Brezovej pod Bradlom, kde sa narodil 21. júla 1880, si odniesol mravnú čistotu svojich zámerov i prostriedkov pri prekonávaní prekážok. Napriek krehkému zdraviu bol silnou osobnosťou neobyčajne sugestívnou, hlboko veriacou, túžiacou po pravde a poznaní. **Svoje etické, morálne mravné krédo i lásku k svojmu národu zhrnul do troch slov: Veriť -**

**Milovať – Pracovať a on skutočne tak žil. V tomto je aktuálnosť odkazu a veľkosť generála Milana Rastislava Štefánika**



Do Paríža (Francúzsko) pricestoval ako čerstvý absolvent pražskej Karlovej univerzity v novembri 1904. Priviedla ho tam túžba pracovať u slávneho astronóma Camille Flammariona. Niekoľko rokov pôsobil v observatóriu v Meudone, v tom čase uznávanom ako jedno zo svetových centier astronómie a astrofyziky. Okrem Meudonskej hvezdárne bol pracovníkom montblanských hvezdární, úzko spolupracoval s astrofyzikom Julom Janssenom, zúčastnil sa na niekoľkých veľmi náročných vedeckých expedíciách na Mont Blanc, do Polynézie, Brazílie, Ekvádoru, či Maroka. Od roku 1912 pracoval vo Francúzskej národnej hvezdárni v Paríži.

V závere prvej svetovej vojny sa Štefánik aktívne podieľal na slovenskom a českom zahraničnom odboji a v konečnom dôsledku na vytvorení spoločného štátu Čechov a Slovákov. Ako človek s veľkým diplomatickým talentom uviedol do sveta veľkej európskej politiky Tomáša Garrigue Masaryka a Edvarda Beneša. Ako zástanca česko-slovenskej republiky podporoval vznik ČSR na princípe rovnocennosti oboch národov a vyvinul veľké úsilie o jej diplomatické uznanie



**Naši ôsmaci dostali za úlohu napísať úvahu práve na túto vetu. Myslím, že si s tým poradili veľmi dobre.**

Každý človek premýšľal o svojej budúcnosti. Má svoje plány a sny, ktoré si chce splniť. Slovo „budúcnosť“ pre mňa znamená niečo, čo si sami budujeme, a je iba na nás, ako to napokon dopadne. Každý si je strojcom svojho vlastného šťastia. Mnohí z nás chcú mať veľa peňazí, veľký dom a veľa iných hmotných vecí. Iní si zase prajú do budúcnosti lásku, zdravie a šťastie.

Myslím si, že budúcnosť ako jedna veľká pyramída a na jej vrchole nás čaká prekvapenie. Každý deň sa postupne dostávame na vrchol. Aj keď je naša cesta občas smutná, musíme iba veriť, že na nás čaká niečo lepšie. Nikdy by sme sa nemali vzdávať našich snov o budúcnosti. V našom živote občas nastáva búrka, no keď prehrmí, cítime, že to všetko stálo za to. Treba vždy veriť, že bude lepšie. Postupne zistíme, že sa všetko dá zvládnuť, hoci na to niekedy potrebujeme viac času.

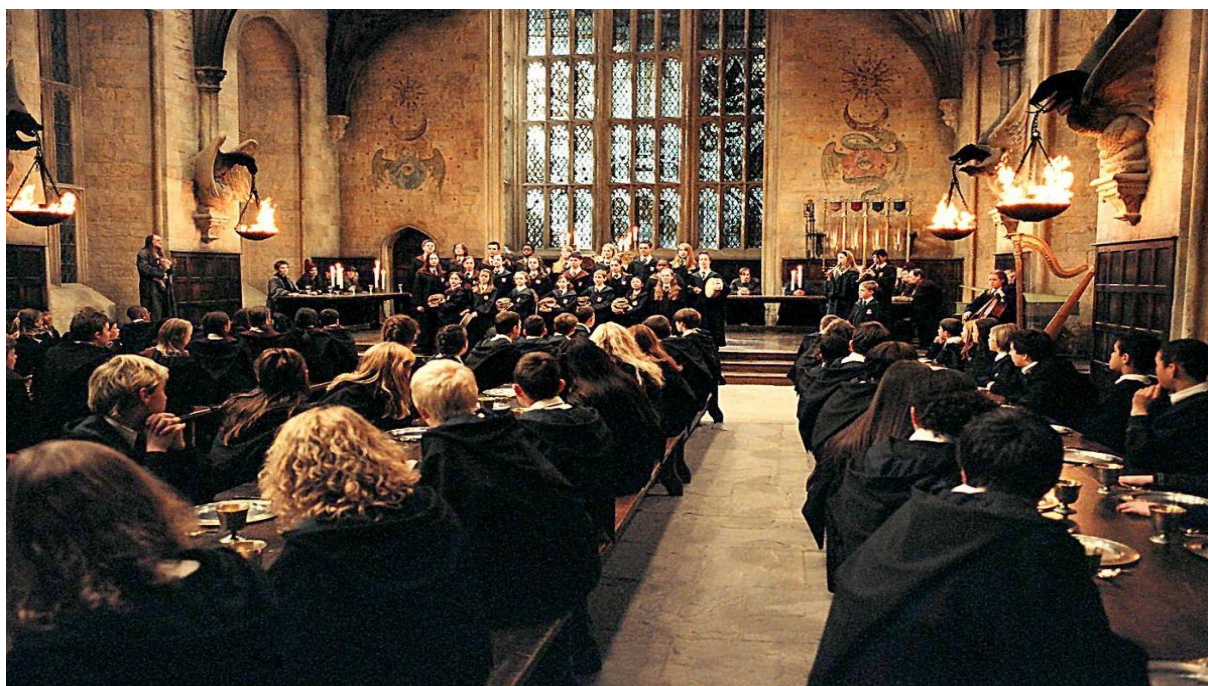
A čo moja budúcnosť? Tá je ešte stále v oblakoch. Určite by som chcela dokončiť terajšiu školu a ísť na vysokú. Rada by som skúsila študovať v zahraničí a potom by som si chcela nájsť prácu, ktorá by ma bavila. Chcela by som si založiť rodinu, v ktorej by som prežívala šťastné chvíle, kam by som sa rada vracala. Chcem mať priateľov, s ktorými by som zažívala veselé príhody. V živote by som tiež chcela dosiahnuť úspech. Úspechom je pre mňa žiť šťastný a plnohodnotný život. V budúcnosti si chcem plniť svoje sny. Viem, že to nebude ľahká cesta, ale ja sa prebijem, lebo sa prebiť chcem.

Lea Bodnárová, 8.r



Myšlienky a výroky slávnych osobností nás často nabádajú, aby sme začali premýšľať. Je to niečo, čo ľudí prinúti zastaviť sa na chvíľu a pozorovať svet inými očami.

Úspech chce vo svojom živote dosiahnuť asi každý. Ako si predstavujem život? Nikdy som sa nad tým nezamýšľal. Mám iba nejakú predstavu, ktorá sa môže hocikedy zmeniť. Pre mňa je hlavne dôležité ukončiť základnú školu s čo najlepšimi výsledkami a vybrať si strednú školu s dobrým zameraním, aby som sa mohol uplatniť v dnešnom svete plnom nezamestnaných ľudí. Keď sa ma opýtate, akú školu si vyberiem, odpoviem - dúfam, že tú najlepšiu. Momentálne sa nezameriavam na jeden konkrétny odbor, chcem mať rozhľad vo všetkom. No a po absolvovaní strednej školy mám možnosť, ale nemusím ísť na vysokú školu. No už dnes viem povedať, že sme v takej situácii, že ak sa chceme dobre zamestnať, stredná škola jednoducho nestačí. Preto si uvedomujem, že keď chcem mať peknú budúcnosť, mal by som ísť na vysokú školu.



Samozrejme, že k životu nepatrí len úspech v škole, práca alebo peniaze. Patrí sem aj ľudskosť, naši najbližší a aj láska. Nič nie je konkrétne, všetko sa ukáže časom. Ja verím v osud, takže nechávam to zatiaľ na ňom. Osud ma dovedie na koniec cesty, ktorá bude, dúfam, plná prekvapení, lebo tie zbožňujem.

Marek Frniak, 8.r.

## Pitný režim

Pitný režim je slovné spojenie, ktoré už v dnešnej dobe poznajú aj deti. Vieme ale prečo je pitný režim taký dôležitý? Poznáme správne zásady jeho dodržiavania? Dodržiavame ich? Toto sú otázky, ktoré si musíme položiť hneď na začiatku a zamyslieť sa nad nimi.



Dve tretiny nášho tela tvorí voda. Telo musí prijímať pitím približne 1,5 až 2,5 litra vody za deň. Okrem toho si vodu vyrába organizmus sám pri spaľovaní živín - metabolickými cestami. Nespotrebovaná, zužitkovaná voda sa z tela vylučuje najmä močením, únikom vodnej pary pri dýchaní a samozrejme potením.

**Pitný režim** je systém dopĺňovania tekutín stratených z ľudského organizmu pri bežných ale najmä náročnejších činnostiach. Je neoddeliteľnou súčasťou výživy vrátane regenerácie organizmu.

**Pre správne dodržiavanie pitného režimu platia 3 základné princípy:**

**Princíp správneho nápoja** - Hlavnou látkou pre život ľudského organizmu je voda. Ostatné nápoje sa od čistej vody odlišujú svojim obsahom cukru, dochucovadiel a konzervačných látok. Každá z týchto ingrediencií má svoje špecifiká, ktoré ju vylučujú z vhodnosti pre pitný režim, pretože zvyšujú spotrebu vody v biochemických procesoch. Preto ich konzumácii by sme mali úmerne prispôbiť aj konzumáciu vody v pitnom režime. Najvhodnejším typom vôd sú prírodné stolové vody, ľahké minerálne vody z vyrovnaným obsahom minerálnych látok



**Princíp správneho času** – Pocit smädu je prvým signálom nedostatku vody. Pri správnom dodržaní pitného režimu by sme nemali pociťovať smäd. V priereze dňa je dôležité dodržiavať najmä pravidelnosť a priebežné pitie. Nevhodným návykom je pitie väčšieho množstva tekutín počas jedla. Sťažuje to tráviace procesy a znižuje efektívnosť využitia energie z prijatej stravy. Správne je napiť sa prvýkrát ráno po prebudení a ďalej piť medzi hlavnými dennými jedlami. Najlepšie v intervale zhruba pol hodiny po jedle a najneskôr pol hodiny pred jedlom.



**Princíp správnych dávok** – Aby bol organizmus hydratovaný efektívne je správne prijímať menšie objemy vody v častejších intervaloch. Nesprávne je jednorázové pitie väčšieho množstva, ktoré zdanlivo odstráni pocit smädu ale neprimeraný objem nie je v súlade s aktuálnymi potrebami organizmu. Telo si nedokáže „vyrobiť“ zásoby a voda iba „pretečie“ organizmom. Preto ho zásobujeme vodou plynulo.

Na ZDRAVIE!!!